

ХАТІХА-ЙОГА ПРАДИПІКА



ХАТХА-ЙОГА ПРАДІПІКА

ПОЯСНЕННЯ ХАТХА-ЙОГИ

Коментар Свами Муктібодхананди Сарасваті

При участі Свами Сатъянанди Сарасваті

БІХАРСЬКА ШКОЛА ЙОГИ, МУНГЕР, БІХАР, ІНДІЯ

ЗМІСТ

ПРО АВТОРІВ.....	11
Свами Сатъянанда Сарасваті.....	11
Свами Муктібодхананда Сарасваті.....	11
Біхарська школа йоги.....	11
Основні ідеї та методи хатха-йоги.....	12
Збирання хатха-йоги.....	12
Наука очищення.....	13
Опора на шаткарму.....	13
Мета хатха-йоги.....	13
Гра внутрішньої енергії.....	13
Гармонія між позитивними і негативними силами.....	14
Трансценденція за допомогою тренінгу.....	14
Концентрація залежить від очищення.....	14
Метаморфоза від грубого до тонкого.....	15
Єднання розуму й тіла є йога.....	15
Пробудження потенційної енергії.....	15
Керування розумом за допомогою керування праною.....	16
Вимірювання прани.....	16
Практичний аспект.....	16
Терапевтичний аспект.....	16
Справжня мета хатха-йоги.....	17
РОЗДІЛ ПЕРШИЙ.....	18
Шлока 1. Вітання Шиві.....	18
Шлока 2. Мета хатха-йоги.....	19
Шлока 3. Концепції перешкоджають реалізації раджа-йоги.....	19
Шлока 4. Перші хатха йогини: Матсієндратх і Горакхнатх.....	19
Шлоки 5-9. Родовід магасиддхів.....	20
Шлока 10. Три типи болів, або тап.....	21
Шлока 11. Щоб бути успішною, садхану слід тримати в таємниці.....	21
Шлока 12. Місце для практики.....	22
Шлока 13. Місце для практики.....	23
Шлока 14. У практиці садхани слід позбутися від зайвого міркування і виконувати вказівки гуру.....	24
Шлока 15. Фактори, що перешкоджають йозі.....	25
Шлока 16 (а). Фактори, що сприяють йозі.....	25
Шлока 16 (б, в). Яма й ніяма.....	26
Шлока 17. Асана як перша стадія хатха-йоги.....	29
АСАНА.....	29
Шлока 18. Асана в описах Васіштхи і Матсієндратх.....	30
Шлока 19. Свастикасана — сприятлива поза.....	30

СВАСТИКАСАНА.....	30
Шлока 20. Гомукхасана — поза коров'ячої морди.....	31
ГОМУКХАСАНА.....	31
Шлока 21. Вірасана — поза героя.....	31
ВІРАСАНА.....	31
Шлока 22. Курмасана — поза черепахи.....	32
КУРМАСАНА.....	32
Шлока 23. Куккутасана — поза півня.....	33
КУККУТАСАНА.....	33
Шлока 24. Уттанкурмасана — розтягувальна поза черепахи.....	34
УТТАНКУРМАСАНА.....	34
Шлока 25. Дханурасана — поза лука.....	34
ДХАНУРАСАНА.....	34
Шлока 26. Матсієндрасана — поза скручування спини.....	35
МАТСІЄНДРАСАНА.....	35
Шлока 27. Користь матсієндрасани.....	36
Шлока 28. Пашчимоттанасана — поза розтягування спини.....	37
ПАШЧИМОТТАНАСАНА.....	37
Шлока 29. Користь пашчимоттанасани.....	37
Шлока 30. Маюрасана — поза павича.....	38
МАЮРАСАНА.....	38
Шлока 31. Цілющі впливи маюрасани.....	38
Шлока 32. Шавасана — поза трупа і її користь.....	39
ШАВАСАНА.....	39
Шлока 33. Чотири основні асани з вісімдесяти чотирьох, даних Шивою, і перевага сиддхасани.....	39
Шлока 34. Чотири основні асани з вісімдесяти чотирьох, даних Шивою, і перевага сиддхасани.....	40
Шлока 35. Сиддхасана — поза досконалості.....	40
СИДДХАСАНА.....	40
Шлока 36. Варіант сиддхасани.....	41
Шлока 37. Відмінності між сиддхасаною, ваджрасаною, муктасаною і гуптасаною.....	41
Шлока 38. Сиддхасана — найважливіша асана.....	42
Шлока 39. Сиддхасана очищає наді.....	42
Шлока 40. Досягнення досконалості вимагає дванадцяти років садхани.....	43
Шлока 41. Досконалості можна досягти, практикуючи одну лише сиддхасану.....	43
Шлока 42. Через сиддхасану три бандхи стаються мимовільно.....	44
Шлока 43. Ніяка асана не може суперничати із сиддхасаною.....	44
Шлока 44-47. Падмасана — поза лотоса.....	44
ПАДМАСАНА.....	44
Шлока 48. Метод пробудження шакті в падмасані.....	46
Шлока 49. Метод звільнення через падмасану; пояснення марути.....	46
Шлоки 50-52. Симхасана — поза лева.....	46
СИМХАСАНА.....	46
Шлоки 53, 54. Бгадрасана — поза милосердя.....	48
БГАДРАСАНА.....	48
Шлоки 55, 56. Послідовність практик хатха-йоги.....	48
Шлока 57. Досконалість після року практики.....	49
Шлока 58. Мітахара — помірна дієта.....	49
Шлока 59. Їжа, яка заборонена для практикуючих хатха-йогу.....	49
Шлока 60. Їжа, яка заборонена для практикуючих хатха-йогу.....	50

Шлока 61. Дії, яких слід уникати йогинові.....	50
Шлока 62. Їжа, яка сприяє садхані хатха-йоги.....	50
Шлока 63. Їжа, яка сприяє садхані хатха-йоги.....	51
Шлока 64. Про тих, хто може практикувати хатха-йогу.....	51
Шлока 65. Досконалість досягається тільки практикою.....	51
Шлока 66. Ні носіння особливого одягу, ні одні лише розмови не дають сиддхі — тільки практика.....	51
Шлока 67. Асана, пранаяма і т.д., повинні практикуватися доти, доки не буде досягнута досконалість.....	51
РОЗДІЛ ДРУГИЙ.....	52
ШАТКАРМА І ПРАНАЯМА.....	52
Шлока 1. Після зміцнення в асані, повинна виконуватися пранаяма.....	52
Шлока 2. Взаємозв'язок між розумом і праною та їхнє заспокоєння за допомогою пранаями.....	52
Шлока 3. Що є життя і смерть; п'ять функцій вайю.....	53
Шлока 4. Забруднення наді, очищення середнього каналу.....	54
Шлока 5. Очищення наді та чакр для збереження прани.....	54
Шлока 6. Саттвічний стан розуму для пранаями; три гуни.....	56
Шлоки 7-9. Наді шодхана пранаяма — дихання по черзі кожною з ніздрів.....	56
Шлока 10. Чергування ніздрів при диханні очищає наді за три місяці.....	57
Шлока 11. Час і тривалість проведення практик.....	58
Шлока 12. Ознаки вдосконалення практики пранаями.....	59
Шлока 13. Втирання поту в тіло.....	59
Шлока 14. Дієта і пранаяма.....	59
Шлока 15. Контролюйте прану для запобігання руйнуванню.....	60
Шлока 16. Викорінювання хвороб правильною практикою; неправильна практика приводить до поганих результатів.....	60
Шлока 17. Викорінювання хвороб правильною практикою; неправильна практика приводить до поганих результатів.....	60
Шлока 18. Вправний контроль за диханням веде до досконалості.....	60
Шлоки 19, 20. Ознаки і результати очищення наді.....	61
Шлока 21. Коли жир або слиз надлишкові, пранаями повинна передувати шаткарма.....	61
Шлока 22. Шаткарма — шість очисних технік.....	61
Шлока 23. Шаткарма — таємна практика, що приносить чудові результати.....	62
Шлока 24. Дхауті — техніка внутрішнього очищення.....	63
Шлока 25. Дхауті зціляє багато хвороб.....	64
Шлока 26. Басті — йогічна клізма.....	65
Шлоки 27, 28. Цілющий ефект басті.....	65
Шлока 29. Техніки прочищення носа.....	66
Шлока 30. Користь неті.....	67
Шлока 31. Тратака — концентроване пильне вглядування.....	68
Шлока 32. Цілющі ефекти тратаки.....	69
Шлока 33. Наулі — масаж черевної порожнини.....	70
Шлока 34. Користь наулі.....	71
Шлока 35. Капалабгаті — техніка очищення передньої частини мозку.....	71
Шлока 36. Шаткарма звільняє від надлишку дош.....	72
Шлока 37. На думку деяких учителів, тільки пранаяма видаляє бруд.....	72
Шлока 38. Гаджа карані — техніка очищення шлунку.....	73
Шлока 39. Навіть Брахма й інші боги практикують пранаяму.....	74
Шлока 40. Поки виконуються кумбгака і шамбгаві, немає страху смерті.....	74
Шлока 41. Обмеження подиху очищає наді й чакри, та будить сушумну.....	74
Шлока 42. Манонмані — вільний від думок розум.....	74

Шлока 43. Практика кумбгаки приносить досконалість.....	75
Шлока 44. Назви восьми практик кумбгаки.....	75
Шлока 45. Практикуй бандху разом із пранаямою.....	75
Шлока 46. Мага бандха направляє прану в брахма наді.....	75
Шлока 47. Об'єднання прани і апани виганяє старість.....	76
Шлоки 48, 49 Сурьябгеда пранаяма.....	76
Шлока 50. Цілющі ефекти Сурьябгеда пранаями.....	76
Шлоки 51, 52. Уджайї пранаяма — психічне дихання.....	76
Шлока 53. Цілющі ефекти удджайї пранаями.....	76
Шлока 54. Сіткарі пранаяма — свистячий подих.....	77
Шлока 55. Користь сіткарі пранаями.....	78
Шлоки 56. Користь сіткарі пранаями.....	79
Шлоки 57, 58. Шиталі пранаяма — охолоджувальний подих.....	79
Шлоки 59-65. Бгастріка пранаяма — дихання ковальських міхів.....	80
Шлоки 66, 67. Користь бгастріка пранаями; понизування трьох грантх.....	81
Шлока 68. Бграмарі пранаяма — дихання бджоли, яка дзижчить.....	82
Шлока 69. Мурча пранаяма — завмираюче дихання.....	82
Шлока 70. Плавіні пранаяма — проковтуваний подих.....	83
Шлоки 71-74. Пранаяма буває трьох типів; кевала кумбгака.....	84
Шлоки 75, 76. Досконалість хатха-йогіна і раджа-йогіна, що досягається за допомогою кевала кумбгаки.....	84
Шлока 77. Досконалість хатха-йогіна і раджа-йога, що досягається за допомогою кевала кумбгаки.....	85
Шлока 78. Ознаки досконалості в хатха-йозі.....	85
РОЗДІЛ ТРЕТІЙ.....	85
МУДРА І БАНДХА.....	85
Шлока 1. Кундаліні — основа практик йоги.....	85
Шлока 2. Милість гуру і відкриття чакр.....	86
Шлока 3. Сушумна стає шляхом для прани і запобігає смерті.....	86
Шлока 4. Інші назви сушумни.....	87
Шлока 5. Мудра будить сплячу богиню.....	88
Шлоки 6, 7. Десять мудр руйнують старість.....	88
Шлока 8. Вісім головних сиддхі, що досягаються застосуванням мудр.....	88
Шлока 9. Мудри повинні зберігатися в таємниці.....	88
Шлоки 10-13. Мага мудра — велика поза.....	89
Шлока 14. Сила мага мудри.....	89
Шлока 15. Мага мудра виконується рівне число разів на обох сторонах.....	89
Шлока 16. Для практикуючого мага мудру немає токсичних речовин.....	90
Шлока 17. Цілющі ефекти мага мудри.....	90
Шлока 18. Мага мудру слід зберігати в таємниці.....	90
Шлоки 19-22. Мага бандха — великий замок.....	90
Шлока 23. Мага бандха запобігає витоку з наді.....	91
Шлока 24. Мага бандха руйнує час і поєднує три наді.....	91
Шлока 25. Необхідність мага ведха мудри для мага мудри і мага бандхи.....	91
Шлоки 26-28. Мага ведха мудра — велика пронизуюча поза.....	92
Шлоки 29. Користь мага ведха мудри.....	93
Шлока 30. Користь мага ведха мудри.....	93
Шлока 31. Приписи для виконання мага ведха мудри.....	93
Шлоки 32-36. Кхечарі мудра — поза перебування у вищому стані свідомості.....	93
Шлока 37. Техніка кхечарі мудри, центру небес.....	94
Шлоки 38, 39. Користь кхечарі мудри.....	94

Шлока 40. Користь кхечарі мудри.....	94
Шлока 41. Кхечарі мудра змушує розум рухатися в брахмо.....	94
Шлока 42. Кхечарі дає можливість контролювати сім'я.....	95
Шлока 43. Ваджролі мудра контролює сім'я.....	95
Шлока 44. При виконанні кхечарі мудри п'ється нектар місяця і перемагається фізична смерть.....	95
Шлока 45. На того, хто практикує кхечарі, не діє отрута.....	95
Шлока 46. Кхечарі утримує прану в тілі.....	95
Шлока 47. Кхечарі дозволяє пити амараваруні.....	95
Шлока 48. Сенс слів «поїдання коров'ячого м'яса» у хатха-йозі.....	96
Шлока 49. Кхечарі робить тепло, що дозволяє текти нектару.....	96
Шлока 50. Нектар запобігає старінню і проявляє сиддхі.....	96
Шлока 51. Нектар вивільняє кундаліні, дарує довге життя, робить тіло гнучким, як лотос, і впливає на вішуддхі.....	96
Шлока 52. Кхечарі мудра зберігає нектар, необхідний для досягнення досконалості тіла.....	97
Шлока 53. У голові сходяться п'ять наді.....	97
Шлока 54. Переживання єднання.....	97
Шлоки 55, 56. Уддіяна бандха — замок втягування живота.....	98
Шлока 57. Уддіяна бандха — замок втягування живота.....	98
Шлоки 58, 59. Користь уддіяна бандхи.....	99
Шлока 60. Уддіяна бандха веде до мукті.....	100
Шлоки 61-63. Мула бандха — замок втягування промежини або шийки матки.....	100
Шлока 64. Мула бандха поєднує прану і апану, наді й бінду.....	101
Шлока 65. Фізичні ефекти від застосування мула бандхи.....	102
Шлоки 66, 67. Об'єднання прани і апани інтенсифікує виділення тепла в тілі.....	102
Шлоки 68, 69. Пробудження кундаліні.....	103
Шлоки 70, 71. Джаландхара бандха — горловий замок.....	103
Шлока 72. При виконанні джаландхара бандхи нектар не падає в травний вогонь.....	104
Шлока 73. Блокуються шістнадцять адхар вішуддхі чакри.....	104
Шлока 74. Мула, джаландхара і уддіяна бандхи.....	105
Шлока 75. Користь трьох бандх.....	105
Шлока 76. Великі сиддхі практикували ці бандхи.....	105
Шлока 77. Амброзія, або нектар, поглинається.....	105
Шлоки 78, 79. Випаріт карані мудра — перевернута поза.....	106
Шлоки 80, 81. Випаріт карані мудра — дієта і практика.....	107
Шлока 82. Користь випаріт карані мудри.....	107
Шлока 83. Той, хто практикує ваджролі мудру, знаходить сиддхі.....	108
Шлока 84. Дві вимоги для виконання ваджролі мудри.....	109
Шлока 85. Кожний чоловік і кожна жінка можуть досягти досконалості у ваджролі мудрі.....	109
Шлока 86. Ваджролі мудра з катетером.....	110
Шлока 87. Бінду (сім'я) не повинне залишатися в йоні.....	111
Шлока 88. Збереження бінду є життя.....	111
Шлока 89. При збереженні бінду приємно пахне тіло і запобігаєш смерті.....	112
Шлока 90. Мають контролюватися сім'я і розум.....	112
Шлока 91. Збереження бінду і раджаса.....	113
Шлоки 92-94. Сахаджолі мудра — практика спонтанного пробудження.....	113
Шлока 95. Йога досягається добродесними, а не егоїстичними людьми.....	114
Шлоки 96, 97. Амаролі мудра — практика пробудження безсмертя.....	114
Шлока 98. Протирання тіла сумішшю попелу й сімені після ваджролі мудри.....	115
Шлока 99. Якщо жінка практикує ваджролі — вона є йогоїнею.....	116
Шлока 100. При збереженні раджаса поєднуються бінду й нада.....	116

Шлока 101. Об'єднання завдяки ваджролі бінду й раджаса дарує сиддхі.....	117
Шлока 102. Йогиня, що зберігає свій раджас, досягає кхечарі.....	118
Шлока 103. Ваджролі приводить до звільнення.....	118
Шлока 104. Назви кундаліні шакті.....	119
Шлока 105. Кундаліні — ключ до звільнення.....	120
Шлоки 106, 107. Спляча шакті є засобом звільнення для йогина і рабством для неосвіченого.....	120
Шлока 108. Кундаліні згорнулася, як змія.....	121
Шлоки 109, 110. Кундаліні перебуває між ідою і пінгалюю.....	121
Шлока 111. Збуджуючись, кундаліні піднімається вгору.....	122
Шлока 112. Шакті чалана мудра — практика руху енергії.....	122
Шлока 113. Місце розташування канді.....	123
Шлока 114. Канду слід стискати у ваджрасані.....	123
Шлока 115. Кундаліні пробуджується у ваджрасані при виконанні бгастріка пранаями.....	123
Шлока 116. Стиснення «сонця» у маніпурі.....	123
Шлока 117. Коли рухаєш кундаліні протягом півтори години, вона втягується в сушумну і піднімається.....	124
Шлока 118. Завдяки практиці прана рухається по сушумні сама собою.....	124
Шлока 119. Звільнення від хвороб при регулярному русі кундаліні.....	125
Шлока 120. Користь регулярного руху кундаліні.....	125
Шлока 121. Метод досягнення досконалості за сорок днів.....	125
Шлока 122. Немає ніякого страху смерті, якщо також практикується бгастріка пранаяма.....	126
Шлока 123. Які інші методи очищають наді?.....	126
Шлока 124. Сушумна випрямляється за допомогою асани, пранаями, мудри, концентрації.....	127
Шлока 125. Шамбгаві — найбільша мудра, що дарує досконалість.....	128
Шлока 126. Все втрачає свою красу без раджа-йоги.....	128
Шлока 127. Пранаяма повинна виконуватися з концентрацією розуму.....	129
Шлока 128. Десять мудр, описані Адінатхом, несуть досконалість.....	129
Шлока 129. Той, хто вчить мудрам у традиції гуру, є Ішварою.....	129
Шлока 130. Досконалість досягається виконанням мудри і слідуванням інструкціям гуру.....	129
РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ.....	130
САМАДХІ.....	130
Шлока 1. Вітання гуру Шиві, розглянутому як нада, бінду, калаа.....	130
ЕВОЛЮЦІЯ БІНДУ.....	131
Шлока 2. Процес самадхі.....	131
ПОСЛІДОВНІ СТАДІЇ САМАДХІ.....	133
Шлоки 3, 4. Назви вищого стану.....	133
Шлока 5. Розум і атма з'єднуються, як сіль із водою в океані.....	133
Шлока 6. Зникнення прани і розуму в самадсі.....	133
Шлока 7. Коли дживатма з'єднується з параматмою, бажання зникають.....	133
Шлока 8. Джняна, мукті, стхиті й сиддхі приходять від гуру.....	134
Шлока 9. Співчуття гуру приносить успіх.....	134
Шлока 10. Після пробудження кундаліні, прана розчиняється в порожнечі (шуньї).....	135
Шлока 11. Стан самадхі є природним, коли пробуджується кундаліні та звільняється прана.....	135
Шлока 12. Коли прана тече по сушумні, викорінюються карми.....	135
Шлока 13. Оволодіння часом.....	136
Шлока 14. Амаролі, ваджролі й сахаджолі досягаються за допомогою незворушності розуму.....	136
Шлока 15. Не може бути ніякого внутрішнього знання, поки прана є активною, а розум — неконтрольованим.....	137
Шлока 16. Кундаліні повинна бути заблокована в брахмарандхрі.....	137
Шлока 17. Сушумна поглинає час.....	138
Шлока 18. З усіх 72 000 наді важлива тільки сушумна, шлях шамбгаві.....	138

Шлока 19. Проведення самани вайю разом з кундаліні в сушумну і заблокування в ній.....	139
Шлока 20. Коли прана тече по сушумні, встановлюється стан манонмані, і тоді всі практики є стомливими.....	139
Шлока 21. Прана і розум обмежують один одного.....	140
Шлока 22. Читта має два джерела: васану і прану.....	140
Шлока 23. Заспокоєння і взаємозалежність розуму і прани.....	140
Шлока 24. Розум і прана змішуються, як молоко й вода.....	140
Шлока 25. Коли викорінюється одне, викорінюється й інше.....	140
Шлока 26. «Меркуріальні властивості» розуму.....	140
Шлока 27. «Меркуріальні властивості» прани.....	140
Шлока 28. Саттвічний стан створюється заспокоєнням розуму, прани й бінду.....	142
Шлока 29. Розум править почуттями, прана править розумом, нада править праною.....	142
Шлока 30. Згідно деяких авторитетів, лайя є звільненням.....	142
Шлока 31. Поглинання розуму передує кевала кумбгака.....	143
Шлока 32. Припинення бажань тягне лайю.....	143
Шлока 33. Коли бачення спрямоване і сконцентроване, стається лайя.....	143
Шлока 34. Характеристики лайї.....	144
Шлока 35. Шамбгаві мудра призначена не для кожного, але лише для гідних.....	145
Шлоки 36, 37. Шамбгаві мудра направляє прану і розум усередину.....	145
ШАМБГАВІ МУДРА.....	145
Шлока 38. І шамбгаві, і кхечарі ведуть до екстазу.....	146
Шлока 39. Досконалість у шамбгаві веде до унмані.....	146
Шлока 40. Зніяковілість, викликувана інтелектуальним знанням.....	146
Шлока 41. Насікагра дрішті й припинення їди та пінгали.....	146
Шлока 42. «Поклоніння» шивалінгаму.....	147
Шлока 43. Кхечарі мудра вдосконалюється при наявності потоку в сушумні.....	148
Шлока 44. Кхечарі встановлюється, коли прана в шуньї.....	148
Шлока 45. Кхечарі стимулює вьома чакру.....	148
Шлока 46. Отвір сушумни має бути «запломбований» язиком; у місячному потоці — Шива.....	148
Шлока 47. Форма кхечарі з раджа-йоги також приводить до унмані.....	148
Шлока 48. Бгрумадхья — це місце перебування Шиви й царства унмані.....	149
Шлока 49. Досягнення йога нідри за допомогою кхечарі.....	150
Шлока 50. Непідтримуваний розум подібний до горщика в просторі.....	151
Шлоки 51, 52. Припинення дихання і заспокоєння розуму.....	151
Шлока 53. Коли тіло наповнене нектаром, воно стає досконалим.....	151
Шлока 54. Центрування розуму й шакті.....	151
Шлока 55. Центрування атми в брахмо.....	151
Шлока 56. Шунья усередині й зовні.....	152
Шлока 57. Відсутність думок.....	152
Шлока 58. Світ є породження думок.....	152
Шлока 59. Розум розчиняється в самадхі.....	153
Шлока 60. Пізнавець, пізнаване й пізнавання зливаються.....	153
Шлока 61. Двоїстість зникає разом зі зникненням розуму.....	153
Шлока 62. Зникнення розуму приводить до кайвальї.....	153
Шлока 63. Існують різні методи досягнення самадхі.....	153
Шлока 64. Вітання сушумні, кундаліні, амріті, манонмані, шакті, атмі.....	153
Шлока 65. Концентрація на налах.....	153
Шлока 66. Нада анусандхана веде до лайї.....	153
Шлоки 67, 68. Нада анусандхана — дослідження звуку.....	155
Шлока 69. Чотири стадії переживань у нада-йозі.....	156

Шлоки 70, 71. Арамбга авастха — початкова стадія.....	156
АРАМБГА АВАСТХА.....	156
Шлоки 72, 73. Ґхата авастха — стан посудини.....	157
ҐХАТА АВАСТХА.....	157
Шлоки 74, 75. Парічайя авастха — стан наростання.....	157
ПАРІЧАЙЯ АВАСТХА.....	157
Шлока 76. Нішпатті авастха — стан завершення.....	158
НІШПАТТІ АВАСТХА.....	158
Шлока 77. Раджа-йога є стан Ішвара таттви.....	158
Шлока 78. З лайї виникає насолода, навіть якщо немає звільнення.....	158
Шлока 79. Практика хатха-йоги без реалізації раджа-йоги є марною.....	158
Шлока 80. Інтелектуальні здібності не є необхідними для практикування шамбгаві мудри й нада-йоги.....	159
Шлока 81. Достаток блаженства в стані самадхі, що досягається за допомогою нада анусандхани.....	159
Шлока 82. При виконанні йоні мудри чутна нада й досягається стан безмовності.....	159
Шлока 83. При прислуханні до нади зникає зовнішнє усвідомлення; через п'ятнадцять днів приходить блаженство.....	159
Шлока 84. Спочатку чутні найдужчі наді.....	159
Шлоки 85-87. Типи сприйманої наді.....	160
Шлока 88. Вслухайся тільки в глибокі й більш тонкі звуки.....	160
Шлока 89. Розум «прилипає» до наді й зливається з нею.....	160
Шлока 90. Будучи поглиненим у наді, розум перестає жагуче бажати почуттєвих переживань.....	160
Шлока 91. Нада скоряє ревучий розум і контролює органи почуттів.....	160
Шлока 92. Розум, поглинений у наді, стає нерухомим.....	160
Шлока 93. Бажаючий досягти стану йоги, повинен вслухуватися в наду.....	160
Шлока 94. Нада подібна тенетам, що ловить і вбиває розум.....	161
Шлока 95. Нада подібна до засува, що замикає розум.....	161
Шлока 96. Нада подібна до сірки, що змушує затвердіти меркуріальний розум.....	161
Шлока 97. Коли розум чує наду, він гіпнотизується, як зачарована змія.....	161
Шлока 98. Розум спалюється надою.....	161
Шлока 99. Розум залучається до наді, як олень до музики.....	161
Шлока 100. Сутність наді є свідомість, тобто Вішну.....	161
Шлока 101. Поки чутна нада, існує акаша таттва.....	162
Шлока 102. Звук є шакті, він розчиняється у свідомості.....	162
Шлока 103. Хатха-йога і лайя-йога є засобами досягнення раджа-йоги.....	162
Шлока 104. Таттва є сім'я, хатха-йога є душа, відсутність бажань є вода, тож, з них виростає кальпа врікша, тобто унмані.....	162
Шлока 105. Концентрація на наді спалює «погану карму».....	163
Шлока 106. У стані унмані тіло стає нерухомим і не чутна навіть нада.....	163
Шлока 107. Хто вище трьох станів розуму, звільнився від думок і здається мертвим, той досяг звільнення.....	163
Шлока 108. У самадсі йогин не підданий впливу часу, кармі й іншим впливам.....	163
Шлока 109. У самадсі немає відчуттів і сприйняття его.....	163
Шлока 110. Звільнений не спить і не пильнує, він не є ні свідомим, ні несвідомим.....	163
Шлока 111. У самадсі немає переживань подвійності.....	163
Шлока 112. Хто здається сплячим, але не спить, хто без подиху, але здоровий, той звільнений.....	163
Шлока 113. У самадсі йогин невразливий з боку зброї, мантрів, янтрів та інших видів нападу.....	165
Шлока 114. Той, хто говорить про духовне знання, але не активізував свою сушумну, не стабілізував своє бінду або не досяг спонтанної медитації, вимовляє помилкові слова.....	166
Словник.....	166
А.....	166
Б.....	167

В.....	168
Г, Г'.....	170
Д.....	170
Е.....	171
І.....	171
Й.....	171
К.....	171
Л.....	172
М.....	173
Н.....	174
О.....	174
П.....	174
Р.....	175
С.....	176
Т.....	177
У.....	178
Х.....	178
Ч.....	178
Ш.....	178
Ю.....	179
Я.....	179

ПРО АВТОРІВ

Свами Сат'яннанда Сарасваті

Свами Сат'яннанда Сарасваті народився в 1923 році, в маленькому містечку поблизу Алмори, штат Уттар Прадеш, біля підніжжя Гімалаїв. У дитинстві він проявляв неординарні здібності й мав своє перше духовне переживання у віці шести років. Його благословило багато мудреців і садху, що проходили повз його хату на своєму шляху до більш піднесених частин Гімалаїв. Вони зародили в ньому інтенсивне бажання досягти тих же духовних висот і викликали в ньому сильне відчуття вайраг'ї (відсутності мирських бажань і прихильностей), що було дивовижно для такого молодого парубка.

У дев'ятнадцять років він залишив родину і будинок, та відправився на пошуки свого гуру. Через деякий час, у 1943 році, він прибув у Рішикеш, де зустрів свого духовного вчителя Свами Шивананду. Протягом дванадцяти років, проведених зі своїм гуру, Свами Сат'яннанда так поринув у карма-йогу, що Свами Шивананда сказав, що він виконує роботу чотирьох людей. Як ідеальний учень, Свами Сат'яннанда працював від сходу сонця до пізнього вечора, беручи на себе будь-яку роботу — від збирання до організації ашраму. Служіння своєму гуру було його пристрасною і його радістю.

Хоча у Свами Сат'яннанди був досить розвинутий інтелект і його гуру вважав його багатосторонньо обдарованою людиною, його навчання йшло в основному не від інструкцій учителя або навчання в ашрамі. Його віра була спрямована на виконання лише однієї вказівки гуру: «Працюй важко, і ти очистишся. Ти не повинен привносити світло; світло розкриється усередині тебе!». І це дійсно трапилося. Він знайшов прояснене розуміння таємниць духовного життя й з тих пір став великим авторитетом з хатха-йоги, тантри та кундаліні.

Провівши дванадцять років зі своїм гуру, Свами Сат'яннанда почав вести життя парівраджаки (мандрівної людини з релігійних переконань), і протягом восьми років інтенсивно мандрував, подорожуючи по Індії, Афганістану, Бірмі, Непалу й Цейлону. За цей час він зустрів багатьох великих святих і йогинів, а також проводив багато часу на самоті, формулюючи і вдосконалюючи йогічні техніки, які могли б полегшити страждання людства.

В 1963 його покликання стало очевидним для нього, і він заснував Міжнародний рух йоги, а оскільки його місія стала зрозумілою йому, коли він перебував у Мунгері, він залишився тут, поблизу Ганги, і заснував Біхарську школу йоги, щоб допомогти більшій кількості людей на їхньому духовному шляху. Незабаром до нього почали прибувати учні з усієї Індії та з-за кордону, і навчання Свами Сат'яннанди швидко поширювалося світом.

В 1968 році він почав мандрівку по усьому світу, з метою популяризації прадавніх йогічних практик серед людей усіх каст, віровчень, релігій і національностей. З тих пір Свами Сат'яннанда став широко відомим на всіх континентах і став провідним тлумачем йоги і тантри, ведучи за собою мільйони духовних шукачів і надихаючи на роботу багато ашрамів та центрів по усьому світу. Протягом останніх сімнадцяти років він ділив свій час між поїздками світом, поїздками Індією та перебуванням у Мунгері.

В 1984 році Свами Сат'яннанда заснував дві незалежні організації: «Шивананда Матх» і «Фонд досліджень йоги», що функціонують у тісному співробітництві з Біхарською школою йоги.

Фонд «Шивананда Матх», заснований на згадку про його гуру, Свами Шивананду, являє собою громадську і благодійну організацію, що надає стипендії для отримання вищої освіти представникам непривілейованих верств населення. Інші проекти фонду містять у собі безкоштовну медичну допомогу, операційну медичну допомогу і створення банку крові, а також буралення артезіанських свердловин у сільських місцевостях.

«Фонд досліджень йоги» був організований з метою проведення досліджень прадавніх йогічних і тантричних практик з позицій сучасної науки. Фонд утримує велику наукову бібліотеку і проводить дослідження з різних аспектів йоги за допомогою кваліфікованих учених з усього світу.

Свами Сат'яннанда Сарасваті є автором більш ніж вісімдесяти прекрасно прийнятих книг з йоги.

Свами Муктібодхананда Сарасваті

Свами Муктібодхананда Сарасваті народилася в 1959 році в Мельбурні, Австралія. Із самого дитинства її привчали до йогічної садхани і ашрамного життя. У сімнадцять років вона приїхала в Індію, щоб жити поруч зі Свами Сат'яннандою Сарасваті — її гуру. Її слухняність гуру, відданість садхані та твердість у ній, були непохитні.

Вона виконала дослідження двох прадавніх йогічних текстів — «Свара-Йога — тантрична наука про ритми дихання» і «Хатха-йога Прадіпіка» — і взяла участь у написанні даного коментаря. Вона є досить обізнаною, як у наукових, так і в традиційних аспектах йоги. Дана робота є результатом передачі безмежної мудрості її гуру, щодо інтерпретації та прояснення прадавнього йогічного тексту для сучасної людини.

Біхарська школа йоги

Біхарська школа йоги є основним місцеперебуванням Свами Сат'яннанди Сарасваті й офіційним центральним органом Міжнародного руху йоги. Вона була заснована в 1964 році з метою надання можливостей оволодіння йогою для сімейних людей, а також для сан'ясинів. Ця унікальна установа стала згодом центром масового повернення до прадавніх приписів йогічної науки. В 1968 році було організовано перший тренувальний курс учителів йоги для учнів з Європи. З тих пір школа виросла у відомий міжнародний навчальний центр із великим числом послідовників і незліченими відділеннями та допоміжними центрами по всій Індії і за кордоном.

Сьогодні Біхарська школа йоги складається з «Ашраму Шивананди», первісного центру, і «Даршана на Ганзі», нового ашрамного комплексу, побудованого на високому пагорбі, що дивиться на Гангу. Тут, в атмосфері природної краси, серед прекрасних садів, зелених рисових полів і величної панорами Ганги, з'являється нове бачення йогічного життя.

Техніки інтегральної йоги, яким тут навчають, є синтезом усіх відомих підходів до розвитку людини. Досвідчені сан'ясини проводять курси садхани і йогічного лікування для груп і окремих учнів, які прибули на короткий час, а також і, які постійно проживають тут. Проводяться також курси крійя-йоги.

Важливою складовою частиною навчального процесу є курси для вчителів йоги. Часто проводяться місячні курси для сімейних людей, що дає їм право викладати більш прості практики асани і пранаями членам родини і знайомим. Існують також і більш тривалі й більш розвинуті курси.

Біхарська школа йоги завжди була відома своєю відмінною підготовкою сан'ясинів і була однією з перших організацій, у широких масштабах, що надає можливість вчитися іноземним сан'ясином і жінкам. Спеціальні курси призначені для хлопчиків і дівчаток у віці від восьми до вісімнадцяти років.

У школі є Центр координації досліджень із кваліфікованим персоналом і великою колекцією книг і даних, у якій зібрана більшість публікацій по йога-терапії та відповідних досліджень. Є власне видавництво і друкарня, що випускають у світ усі публікації школи. У них є все необхідне устаткування і працюють саньясини та мешканці ашраму, які виконують усі роботи — від верстки до розсилання готової продукції.

Конференції, семінари та лекційні тури допомагають поширювати йогу від дому до дому, від країни до країни. Щороку Біхарська школа йоги організовує широкомасштабні національні й міжнародні конференції, проведені Свами Сат'янандою. Крім того, у ній є висококваліфіковані саньясини, які проводять конференції, семінари й лекційні тури у всіх куточках Індії та світу. Це гарна альтернатива для людей з йогічним напрямком розуму, які не в змозі поїхати в Мунгер або в який-небудь із місцевих ашрамів.

Основні ідеї та методи хатха-йоги

У літературі по йозі є декілька текстів по хатха-йозі, що заслуговують довіри. Серед них одним з найбільш відомих є «Хатха-йога Прадіпіка». Інший текст, написаний йогіном Горакхнатхом, відомий як «Горакша Самхіта». Ще один текст, «Гхеранд Самхіта», написаний великим мудрецем Гхерандом. Крім вищезгаданих є й четвертий основний текст, відомий за назвою «Хатхаратнавалі», який був написаний багато пізніше Шрінівасабхактою Магайогіндрою. Вважається, що всі ці тексти були написані між шостим і п'ятнадцятим століттями нашої ери.

Деякі згадування про хатха-йогу є також у прадавніх упанішадах і пуранах. Упанішади датуються часом, що передувє буддистському періоду, який почався приблизно в шостому столітті до нашої ери. Наведені в них згадування про хатха-йогу свідчать, що хатха-йога була відома набагато раніше цього періоду. Є ще один дуже важливий текст, відомий як «Шрїмад Бгагаватам» — історія Крішни. У цій об'ємній праці, в декількох розділах зустрічаються згадування про хатха-йогу.

Ознаки знань про хатха-йогу були виявлені також у доколумбовій культурі обох Америк. Навіть зараз у Сан-Августині, що розташований на півдні Колумбії, є великі кам'яні статуї і фрагменти різьблення, в яких можна побачити елементи практик хатха-йоги. І все ж, систематична дисципліна хатха-йоги почала формуватися в Індії приблизно в шостому столітті нашої ери.

Це лише деякі уявлення про історичні аспекти хатха-йоги. Протягом сторіч ці книги були практичними керівництвами духовних шукачів. На основі хатха-йоги, в Індії, Непалі та Тибеті виникло також безліч філософських і практичних напрямків.

У чому ж основна тема цих книг? Чи в тому, щоб зберігати тіло молодим, або в тому, щоб придбати духовні або психічні здібності (сиддхі), або в тому, щоб розвинути в собі здатність до пробудження потенційної енергії (кундаліні) і досягти вищого стану свідомості (самадхі)? Коли ми більш ретельно проаналізуємо ці тексти, їх мета стане більш зрозумілою.

У прадавні часи хатха-йога практикувалася протягом багатьох років у якості підготовки до досягнення більш високих станів свідомості. Сьогодні, однак, справжня мета цієї великої науки повністю забута. Практики хатха-йоги, які були розроблені провидцями і мудрецами стародавності для еволюції людства, розуміються і використовуються в цей час у досить обмеженому сенсі. Ми часто чуємо від людей: «О, я не практикую медитацію, я практикую тільки фізичну йогу, хатха-йогу!». Прийшов час відкоригувати подібні погляди. Хатха-йога — дуже важлива наука для сучасної людини.

Збирання хатха-йоги

До шостого століття нашої ери в Індії вже протягом багатьох століть існувала безліч напрямків і підходів до духовної еволюції. У шостому столітті до нашої ери в Індії народилися дві великі людини. Одна з них відома в усьому світі, як Будда, а інша — Магавіра, засновник філософії джайнів, однієї із традицій індійської культури. Обидва вони дотримувалися суворого аскетизму і обоє проповідували «ненасильство», ахімсу.

В остаточному підсумку Будда сформулював своє вчення, яке відоме як «Чотири шляхетні істини». У цей час у світі широко поширено дві системи буддизму. Одна з них відома як віпасана, а інша як анапанасаті, «споглядання, медитація». Для цих напрямків Будда виклав основні положення, названі «Вісімковий шлях». Вони являють собою систему етичних норм, більш-менш подібних ямі та ніямі раджа-йоги.

Внаслідок популярності буддизму, медитація стала основною формою духовної практики цілого субконтиненту. Підготовчі практики, однак, були зігноровані. Етиці й моралі була приділена гіпертрофовано велика увага на шкоду іншим елементам вчення Будди. Саме в наш час мислителі Індії починають заново оцінювати систему Будди. Індійці вважають, що медитація дійсно є вищим шляхом, але вони не згодні з буддистами в одному моменті — що людина може негайно почати з медитацій. Вони вважають, що потрібно спочатку підготувати себе.

Через п'ять сторіч після Будди й за сто років до Христа, в Наланді, штат Біхар, Індія, був заснований великий університет, присвячений системі хінаяна, буддійської традиції. Хінаяна означає «вузький шлях або мала колісниця», тобто являє собою ортодоксальну систему буддизму. Сюди приходили вивчати релігійні дисципліни учні з усього відомого тоді світу.

Серед буддистів, однак, була й інша група послідовників Будди, яка не погоджувалася з ортодоксальною інтерпретацією його вчення. Вони вважали, що сам Будда не проповідував цього. Тому вони заснували інший університет, названий «Вікрам Шила», у восьми милях на схід від Мунгера, штат Біхар, і цей університет став навчальним центром традиції магаяна. Магаяна означає «великий шлях або велика колісниця». Тут було більше лібералізму й більша відкритість розуму. Це був не ортодоксальний буддизм, а ліберальний. У традицію магаяни включили також і тантру, яку Будда безпосередньо не проповідував, тому ортодоксальні буддисти не вірили в неї. З напрямку університету Вікрам Шила виникли напрямки сахаджаяна, «спонтанний шлях», і ваджраяна, які містять у собі сексуальні стосунки між чоловіком і жінкою. Через це, практики цих тантричних напрямків дуже неправильно розумілися і спотворювалися послідовниками ортодоксального напрямку.

Потім, через п'ять сотень років, або близько того, популярність і вплив буддизму зменшився; те ж саме відбувалося із цими тантричними напрямками і їх практиками. Після тривалого періоду занепаду буддизму, у четвертому, п'ятому і шостому століттях нашої ери, деякі великі йогини сприйняли й узяти на озброєння цю науку, та взялися очистити тантричну систему. Матсієндрнатх, Горакхнатх і деякі інші традиційні йогини виявили, що ця важлива наука ігнорувалася серйозно налаштованими людьми, а інші неправильно сприймали її при навчанні. Тому вони відокремили практики «хатха-йоги» і «раджа-йоги» від інших тантричних практик, залишаючись при цьому поза ритуалами цілісної тантри й навіть не згадуючи про них.

Коли вони займалися збиранням практик, вони обрали з тантричної системи корисні, практичні й високі практики йоги. До цього часу вони зіштовхнулися з необхідністю класифікації деяких некласифікованих інструкцій тантри.

Хоча сам Будда й був великою особистістю, його вчення згодом стало нагадувати щось на взір психологічних експериментів. Тому, стало необхідним відтворити правильну систему медитації. Саме так була заснована система хатха-йоги. Саме в цей час Матсієндратх заснував культ Натх, згідно з яким вважалося, що, перш ніж узятися за практики медитації, практик повинен очистити тіло і його елементи. Саме це і є предметом хатха-йоги.

Наука очищення

Серед багатьох авторитетів по хатха-йозі, однією з видатних особистостей є Сватмарама, який склав працю «Хатха-йога Прадіпіка». Ця назва може бути перекладена, як «Прояснення хатха-йоги». Термін Прадіпіка, однак, означає насправді «самоосвітлюваний» або «те, що освітлює». Це текст, який висвітлює для шукачів безліч фізичних, ментальних і духовних проблем. Головний послідовник Матсієндратхи, Горакхнатх, уже мав до цього книги по системі йоги, написані у віршах і в прозі на місцевому діалекті, але Сватмарама зібрав усю мудрість щодо хатха-йоги на санскриті. На основі цих та інших текстів, він виклав такі техніки, як асана, пранаяма і шаткарма.

Цінність книги «Хатха-йога Прадіпіка» полягає в тому, що вона вирішує досить важливу проблему для кожного шукача. Сватмарама повністю усунув яму (моральні установки) і ніяму (самообмеження), які є стартовими моментами систем буддизму й джайнізму, а також раджа-йогу Патанджалі.

Патанджалі був сучасником Будди, і його система йоги вплинула на буддистську філософію ями і ніями. У своєму трактаті «Йога-сутра» він розділив раджа-йогу на вісім кроків. Яма і ніяма є першими двома кроками, за ними йдуть асана і пранаяма. Іншими чотирма кроками є пратйяхара, дхарана, дхьяна і самадхі. Патанджалі стверджує, що спочатку ви повинні вдосконалювати яму і ніяму, інакше асана і пранаяма можуть не дати бажаних результатів.

Що таке яма і ніяма? Самоконтроль, правила поведінки і ритуали; правдивість, ненасильство, безшлюбність, відмова від злодійства, корисливості та честоловства, зовнішня і внутрішня чистота, задоволеність наявним — ось деякі із правил. Автори текстів з хатха-йоги, однак, і в тому числі Сватмарама, дуже добре розуміли практичні труднощі, з якими зустрінеться кожна людина відносно ями і ніями. Більше того, яма і ніяма мають більше стосунку до релігії, ніж до духовного життя людини.

Досвід учить нас, що для того, щоб практикувати яму і ніяму, дисципліну та самоконтроль, потрібно мати деяку якість розуму. Багато разів ми спостерігаємо, що, коли ми намагаємося практикувати самоконтроль і дисципліну, ми породжуємо в нашому розумі й особистості ще більше проблем. Якщо ви візьмете статистику по пацієнтах лікарень для божевільних, то виявите, що більшість із них були людьми релігійними, бо самодисципліна і самоконтроль розщеплюють особистість. Тому, перш ніж намагатися практикувати самодисципліну і самоконтроль, ви повинні підготувати себе для цього.

Якщо в особистості не досягнута гармонія, то самоконтроль і самодисципліна створять ще більший конфлікт, а не спокій розуму. Тож, усіх людей поспіль не слід навчати принципам подвійності, протиставлення протилежностей. Як філософські й релігійні принципи, вони завжди викладаються, але з духовної точки зору, вони безжалюбно зазнають поразки у спробах допомогти людині, коли вона зустрічається з дилемами у своєму власному розвитку.

Опора на шаткарму

У книзі «Хатха-йога Прадіпіка» ми насамперед бачимо, що Сватмарама зовсім не турбується про самоконтроль і самодисципліну у формі ями і ніями. Пріоритет тут зовсім інший. Він починає з того, що насамперед ви повинні очистити все тіло — шлунок, кишечник, нервову й інші системи. Отже, спочатку йде шаткарма, а саме, неті, дхауті, басті, капалабгати, трака і наулі. Хатха-йога починається із цього.

Одна шаткарма, однак, не становить усю хатха-йогу. Після неї ви повинні практикувати асану і пранаяму. Самоконтроль і самодисципліна повинні починатися з тіла. Це набагато легше. Асана — це дисципліна; пранаяма — це дисципліна; кумбгака (затримка подиху) — це самоконтроль. Посидьте в падмасані (поза лотосу) протягом п'ятнадцяти хвилин. Це самодисципліна. Чому ви спочатку боретеся з розумом? У вас незмога боротися з розумом, і все ж ви боретеся з ним, тим самим створюючи уявний шаблон ворожості стосовно самого себе.

Немає ніяких двох розумів, один з яких прагне подолати дисципліну, а інший — зберегти її. Це не два розуми, це один розум, що намагається розщепити себе на дві частини. Подібне розщеплення ви можете виявити у всьому. Коли це розщеплення стає більше, ми називаємо його шизофренією.

Цю небезпеку ясно уявляли собі авторитети й учителі хатха-йоги. Тому вони стверджували, що насамперед слід дисциплінувати тіло. Вони пояснювали, що вони мали на увазі, говорячи про тіло. Повинні бути очищені тонкі елементи (таттва) і енергетичні канали (наді) тіла. Стан і функціонування життєвої сили (прани), усієї нервової системи й різних органів внутрішньої секреції повинні підтримуватися й гармонізуватися.

Після цього ви можете переходити до практики мудр на взір ваджролі, сахаджолі, кхечарі, шамбгаві, випаріт карані й інших. У такий спосіб можна буде виробити в собі здатність до глибокої медитації. Ці практики сприяють пратйяхарі й ведуть до дхарани, дхьяни і самадхі.

Мета хатха-йоги

Щоб очистити розум, тіло необхідно піддати процесу цілковитого очищення. Хатха-йога відома також як наука очищення. І не просто очищення, а шести різних типів очищення. Тіло має бути очищено шістьма різними способами від шести забруднень. Коли тіло очищається від цих забруднень, наді починають функціонувати енергетичні блоки зникають. Тоді енергії починають рухатися як хвильові частоти по каналах усередині фізичної структури й доходять прямо до мозку.

Тому хатха-йога вважається початковою практикою тантри, раджа-йоги, кундаліні-йоги та крійя-йоги. Коли ріши відкрили науку хатха-йоги, вони не думали про йога-терапію. Хоча йога довела свою ефективність у лікуванні безлічі важких і невиліковних захворювань, лікувальні властивості йоги — усього лише випадковий побічний продукт.

Головне призначення хатха-йоги — створення абсолютного балансу взаємодії і процесів фізичного тіла, розуму та енергії. Коли такий баланс існує, народжуються імпульси, які будять центральну силу (сушумна наді), яка відповідає за розвиток людської свідомості. Якщо хатха-йога практикується для інших цілей, її головне призначення губиться.

Гра внутрішньої енергії

Щоб внести ясність у цей предмет, його позначили терміном «хатха», тобто ха і тха йога, комбінація двох біджа мантрів. В хатха-йозі пояснюється, що тха — це прана, сила життя, аха — розум, ментальна енергія. Таким чином, хатха-йога означає союз пранічної і ментальної сил. Коли пранічна і ментальна сили поєднуються, в людині відбувається велика подія. Це пробудження вищої свідомості.

Прана шакті, життєва сила, і манас шакті, ментальна сила, — це два фундаментальні творці. Будь-який об'єкт у всесвіті, від дрібного атома до зірок-гігантів, складається із цих двох шакті, або енергій. Коли вони взаємодіють одна з одною, коли відбувається гра цих двох шакті, тоді виникає утвір.

Коли ці шакті відділені друг від друга або розчиняються в джерелі, тоді утвір зникає. Це велика пралайя, тобто абсолютне руйнування матерії. Сучасна фізика підтверджує цю теорію.

Уся матерія у всесвіті жива. Це перше правило. Вона також має свідомість. Це друге правило. Отже, усе володіє потенційною свідомістю й усе живе. У йозі життя і свідомість відомі як пракриті та пуруша, у тантрі — як шакті й шива. У хатха-йозі вони називаються іда та пінгала, у даосизмі — інь і янь, а у фізиці — матерія та енергія. У різні часи й у різних традиціях їм давали різні імена. Наше фізичне тіло, як ми його бачимо, є грубим сприйняттям. Якщо глянути на нього духовним зором або скористатися спеціальним електронним устаткуванням, можливо, ви побачите, що воно має тонкого двійника.

Що відбувається усередині, коли ви починаєте думати? Якщо ви ніколи раніше про це не замислювалися, будь ласка, спробуйте прямо зараз. Що є думка? Що відбувається усередині нас, коли думка формується, коли вона зникає, коли одна думка міняє іншу, або коли вони заважають одна одній? Це називається гроу шакті.

Гармонія між позитивними і негативними силами

У хатха-йозі існує поняття гармонізації двох різновидів шакті, або енергій, в людині, бо зазвичай вони залишаються в незбалансованій і негармонізованій формі. Іноді домінує пранічна шакті, пригнічуючи ментальну шакті, в інших випадках домінуючою є ментальна шакті. Внаслідок цього дисбалансу або мають місце фізичні хвороби, або більшою мірою проявляються ментальні захворювання. Коли прана підлегла ментальній шакті, людей тягне до нападів божевілля. Вони більшою мірою стають клієнтами клінік і притулків для душевнохворих. Це відбувається тому, що в них занадто багато ментальної шакті й занадто мало пранічної шакті, що врівноважує її. Коли домінуючою є пранічна шакті, а ментальна шакті є підлеглою, люди стають сердитими, сварливими, прагнуть до війн, чинять убивства й інші злочини — загалом, схильні до будь-яких видів насильства. Це вплив незбалансованої пранічної шакті.

Тому, основна ідея хатха-йоги — створити гармонію між цими двома великими силами, відомими як іда і пінгала. У хатха-йозі насамперед має місце очищення всього механізму тіла, усього фізичного комплексу. Ви завжди повинні мати на увазі, що тіло, розум і дух — це не три різні сутності, а щось єдине. На одному рівні існування ви бачите тіло. На іншому рівні ви сприймаєте це як розум. Ніколи не слід розглядати дух окремо від тіла й тіло окремо від духу. Це єдине ціле.

Трансценденція за допомогою тренінгу

Основа цього тіла божественна, тож, під час практики йоги має місце процес трансмутації фізичних елементів тіла в нефізичні елементи. Матерія перетворюється в енергію і навпаки. Це основне поняття. Аналогічним чином це тіло перетворюється в дух, а дух перетворюється в матерію. Це вічна гра майї (сили ілюзії) і творення. Усе це має місце з початку часів. Тому нерозумно, коли людина вважає тіло нечистим і не бажає медитувати. Це досить ненауковий спосіб мислення.

З історії відомі випадки — їм можна вірити або не вірити, — коли великі святі, яким підійшов час залишити це земне існування, перетворювали своє тіло в легкі частки, а потім повністю зникали. Не залишалось нічого від їхнього грубого фізичного тіла. Це тіло є не просто плоттю і кров'ю, не просто кістковим мозком і безліччю виділень залоз внутрішньої секреції, а тілесним, явним проявом дуже тонкої шакті, поляризованої у вигляді двох субстанцій: прани і манасу.

Тому хатха-йога в першу чергу опікується чистотою тіла, і робить вона це шістьма методами. Найважливішим моментом у цій справі є те, що для цілей медитації повинні бути прочищені наді. Наше тіло функціонує «уздовж» дуже тонких ліній. Так само, як і будь-яка машина, наше тіло безперервно творить відходи. Це відходи трьох типів: слиз, газ і кислота. Якщо ми час від часу внутрішнім чином очищаємо тіло, то надлишки цих продуктів обміну речовин видаляються, а їх утворення регулюється і балансується. У такий спосіб можна підтримувати досконале здоров'я.

Саме в цьому сенсі мають величезне значення шаткарми. Звільнення тіла від трьох видів невірноваженості його систем є важливим аспектом хатха-йоги і терапії. У процесі занять хатха-йоогою, елементи тренування повинні бути доведені до кожної частини тіла. До носа, до серця, до систем дихання і кровообігу, й так далі. Тіло, наприклад, має бути звільнене від нестійкої, безладної поведінки серця. Поведінка серця повинна бути змінена. У якості попередньої практики перед медитаціями необхідно змінити мимовільні реакції серця. А якщо ні, то, якщо ви активно медитуєте й під час медитації сконцентрували свою увагу на якій-небудь одній точці, то зміна в роботі серця в цю мить виразно змусить ваше тіло страждати.

Крім цього має бути натренована і нервова система, бо вона є носієм імпульсів через канали органів почуттів і рухові канали. Для безперервного і безперешкодного протікання енергії через усе тіло, життєво важливо, щоб були вилучені всі блокування, оскільки, якщо цього не зробити, при виконанні медитацій можуть виявитися всі можливі проблеми пов'язані з ненормальним функціонуванням організму.

Багато людей, які зустрічаються з подібними хворобливими відчуттями, кажуть: «У чому справа? Медитація повинна бути наповнена красою і безтурботністю; передбачається, що медитація мусить бути приємною й дуже привабливою; зовсім не передбачається, що вона буде страхітливою, або драгівною, або, турбуючою. Якщо вона так прекрасна, мов квіти, і така безтурботна, наче повний місяць, то чому я не сприймаю її такою?». Ось що вони говорять: Медитація — це блаженство. Це абсолютне блаженство усередині й зовні, за умови правильно проведеного очищення організму.

Зустрічаються й інші люди, які говорять: «О, я особистість духовна. Мене зовсім не цікавить моє фізичне тіло. Хатха-йога всього лише робить ваше тіло одухотвореним». Що це за нісенітниця? Коли ви «одухотворені» і сідаєте для медитації, то в ті миті, коли має місце медитація, ви починаєте дуже сильно усвідомлювати своє тіло. Вам, можливо, навіть доведеться сходити до лікаря, оскільки ви не маєте сил впоратися зі своїм тілом. Трансценденція тіла, вихід за його межі, не означає, що ви просто забуваєте про нього. Ви повинні очищати його. Тому для всіх шукачів у духовній царині вельми необхідні ці шість практик, кожна крійя із шести — неті, дхауті, басті, наулі, капалабгати, траака.

Концентрація залежить від очищення

Таким чином, перераховані вище практики є основними крійями хатха-йоги, які призначені для очищення енергетичних систем тіла й для встановлення рівноважного стану між ними. Коли ці системи перебувають під контролем, ви можете змусити свій розум сфокусуватися на одній точці. Що ж, інакше, може трапитися, якщо ви, наприклад, спробуєте сконцентруватися на колі? Ви почнете витягати з пам'яті слабкий образ кола, але потім він почне змінювати свою форму. Він

стає довгастим; він перетворюється на овал; він починає розділятися на частини й перетворюватися на щось зовсім інше. Ви не в змозі сформувати зовсім стійкий образ кола, бо природою прани є флуктуація, а властивістю розуму — рух.

Прана ніколи не може бути нерухомою. Прана завжди в русі; розум також завжди перебуває в процесі зміни. Ці дві найвищою мірою мобільні енергії, повинні бути приведені в стабільний стан. Ви заледве уявляєте собі, як це важко. Концентрація — дуже важка справа. Ви, можливо, скажете, що можете повністю відволіктися від свого тіла, забути про себе, — але це не концентрація. Ви, можливо, зможете з легкістю керувати собою серед видінь, але це не концентрація. Концентрація — це непорушне усвідомлення однієї точки протягом довгого часу — подібно одній прямій лінії, що простягається на далеку відстань, вона не переривається, не завертає, не повертається назад, ні з чим не перетинається. Вона безперервна і стабільна. Одна ідея, та сама ідея, ніяких інших ідей, ніяких інших думок. Це концентрація, і вона повинна відбутися сама собою.

Метаморфоза від грубого до тонкого

Дві сили — розум і прана — підтримують ритм життя та свідомості. Це одна стадія еволюції, але людство має вже розвиватися далі. Якщо цивілізація не буде розвиватися уздовж ліній еволюції, то людина буде зіштовхнутися з нещастям, смертю і абсолютним вимиранням. Не можна відмовитися від еволюції.

У всесвіті все еволюціює, навіть камені. Якщо метаморфоза має місце в кожній частині світобудови, чому свідомість людини не повинна зазнати цієї метаморфози? Трансформація є науковим фактом. Це не філософія, не віра, не кредо. Це шлях еволюції, і він надає життю сенс. Наше фізичне тіло постійно зазнає різних процесів трансформації, які впливають на кожен молекулу його матеріальної субстанції.

Зараз люди починають розуміти, що матерія в її граничній формі являє собою енергію. Тому, ми повинні будемо зрозуміти й осмислити, що з себе представляє наше тіло і, як далеко може йти його трансформація. Чи може тіло бути перетворене на світлові часточки? Подумайте про це в термінах науки, а не в термінах віри або переконань, які ви мали (або не мали) дотепер.

Якщо це тіло може бути піддане метаморфозі, то яким чином? Відповідь — за допомогою йоги. За допомогою процесів йоги, тіло може бути приведене в стан такої тонкості й чистоти, що воно трансформується в йогічне тіло, не піддане старінню і хворобам.

Практика хатха-йоги призначена для того, щоб ініціювати в цьому фізичному тілі процес, за допомогою якого могли б бути трансформовані праничні потоки й ментальні сили, які взаємодіють один з одним у системі життя й існування. Поки фізичні молекули не будуть трансформовані, нема сенсу обговорювати поняття співчуття або цілісності.

Перед нами стоїть велике завдання, виклик. Якщо матерія у своїй граничній формі є енергія, то це фізичне тіло може бути трансформоване в щільну енергію за допомогою систематичної практики шести очисних технік хатха-йоги. Після цього повинні практикуватися асана і пранаяма.

Єднання розуму й тіла є йога

Одним з важливих моментів, які опускаються коментаторами, є те, що хатха-йога — це не просте єднання прани і розуму. Це фактично означає єднання прани й розуму з вищим «Я». Давайте прояснимо цей момент. У хребетному стовпі перебувають три основні енергетичні канали, три наді, відомі як іда, пінгала й сушумна. Слово «наді» тут не означає нервові волокна. Це не фізичні канали. Наді означає потік, плин — на зразок потоку електрики в електричному кабелі. Один провід несе негативну силу електрики, інший — позитивну. Аналогічним чином у хатха-йозі іда наді являє собою негативну силу, свідомість, пінгала наді являє собою позитивну силу, потік життєвої енергії, і сушумна наді являє собою нейтральну силу, потік духовної енергії.

З'єднання цих трьох потоків має місце в аджна чакрі (у міжбрівному центрі). Давайте відтак уточнимо буквально значення поняття «хатха-йога». Коментатори стверджують, що з'єднання іди, пінгали і сушумни є хатха-йога. Коли це об'єднання має місце, відбувається миттєве пробудження в муладхара чакрі, розташованій в основі хребетного стовпа. Це місцеперебування первинної енергії, або кундаліні шакті. Пробудження кундаліні є основним питанням хатха-йоги. Завдяки практикам, яким учить хатха-йога, відбувається об'єднання всіх трьох потоків. У результаті цього об'єднання, має місце пробудження кундаліні. Коли відбувається подібне пробудження, кундаліні піднімається до більш високих царств свідомості і закріплюється в остаточному підсумку в сахасрара чакрі, розташованій в області верхівки голови.

Коли кундаліні закріплюється в сахасрарі, то це називається йоогою, а не хатха-йоогою. Йога і хатха-йога — не те саме, між ними є різниця. Йога означає об'єднання Шиви (свідомості) і Шакті (енергії). Шакті — це енергія кундаліні; Шива — це вища свідомість, місцеперебуванням якого є сахасрара чакра. Коли в муладхарі, в основі хребта, відбувається пробудження, кундаліні починає підніматися.

Вона піднімається по сушумні, а не по іді або по пінгалі. Сушумна — основна магістраль для кундаліні. Кундаліні проходить через різні чакри, іноді стрімко, а іноді дуже повільно. Коли вона поєднується з ідою і пінгалою в аджна чакрі, це називається хатха-йоогою. Потім, після цього першого об'єднання, вона рухається далі до сахасрара чакрі. Тут вона з'єднується з вищою свідомістю, Шивою. Це називається йоогою, що означає вище, граничне, остаточне єднання. Таким чином, граничною метою хатха-йоги є переживання йоги.

Пробудження потенційної енергії

Пробудження кундаліні — це факт, але набагато важливішим є пробудження сушумни. Ще більш реальним і важливим є пробудження чакр. Люди зовсім не розуміють труднощів цього. Пробудження чакр мусить відбутися в першу чергу тому, що чакри є вузлами, точками з'єднання на шляху проходження енергії. Через чакри енергія, або шакті, розподіляється по 72 000 різних каналів.

Якщо чакри функціонують неправильно, якщо в деяких місцях є блокування, то енергія не може проникати в усі необхідні місця. Якщо якийсь із електричних з'єднань у проводці вашого будинку несправне, то ви не одержите електрики. У всьому будинку може бути дуже багато ланцюгів, не тільки один або два. Майже всі з них можуть бути неушкодженими, але якісь основні з'єднання, що перебувають близько основного вимикача, можуть бути несправні. Що тоді буде відбуватися в ланцюзі? Навіть ті з'єднання, які є неушкодженими, не зможуть жити відповідні ділянки електрикою. Таким чином, очищення і пробудження чакр має дуже велике значення. Це може бути досягнуто за допомогою практики пранаями.

Припустимо, що ви вже очистили наді за допомогою асани і пранаями, а також розбудили чакри за допомогою пранаями і деяких асан, — тоді залишається завдання пробудження сушумни (центрального каналу). Сушумна тече від муладхара чакри (у нижній частині мережі каналів) до аджна чакри (у її верхній частині) — це дуже важлива наді (канал). Пробуджена енергія

кундаліні повинна проходити через сушумну, але якщо ця магістраль закрита, кундаліні не може проникнути за межі муладхари. Таким чином, до пробудження кундаліні повинна бути пробуджена сушумна.

Керування розумом за допомогою керування праною

Є ще одна відмінність системи раджа-йоги Патанджалі від традиційної системи хатха-йоги. Автори текстів по хатха-йозі дуже добре розуміли труднощі пов'язані з керуванням флуктуаціями і коливаннями розуму. В окремі миті вам може пощастити впоратися із цим, але ви усе ще не в змозі гараздувати в цьому весь час.

Тому, вони прийняли інший метод. У текстах по хатха-йозі дуже чітко стверджується, що при керуванні праною автоматично здійснюється керування розумом. Вважається, що прана і розум впливають один на одного. Коли прана неспокійна, то це впливає на розум, і, навпаки, занепокоєння розуму впливає на прану. Деякі люди знаходять більш легким управляти розумом, ніж праною. Деякі, ймовірно, можуть процвітати в цьому, але більшість людей не можуть управляти розумом за допомогою розуму. Чим більше вони намагаються робити це, тим більшою мірою розщеплюється їхня свідомість.

Слід зазначити ще один важливий момент. Іноді ви, під впливом деякого натхнення, деякого впливу ззовні. Ви почуваєтеся дуже добре, ви дуже сконцентровані, але це трапляється далеко не щодня. Із цього приводу автори текстів по хатха-йозі наголошують на іншій думці: «Не турбуйтеся про розум. Ігноруйте його. Практикуйте пранаяму».

При правильному практикуванні пранаями, розум завойовується автоматично. З результатами впливу пранаями, однак, не так просто впоратися. Вона породжує надлишкове тепло в тілі, вона будить деякі дрімлючі центри в мозку, вона може впливати на характер виробництва в організмі сперми і тестостерону. Вона знижує темп подиху і змінює структуру хвиль мозку. Коли відбуваються ці зміни, ви можете виявитися не в змозі впоратися з ними. Тому хатха-йога і стверджує, що спочатку повинні практикуватися шаткарми.

Опора на шаткарму робиться для того, щоб підготувати базу для більш високих практик пранаями. Шаткарма очищає всю систему й усуває блокування на шляху іди та пінгали. Коли немає ніяких ментальних і життєвих блокувань, упорядковується проходження повітря через обидві ніздрі при подиху. Коли потік повітря йде через ліву ніздрю, то це означає, що активною є іда, а домінуючим є розум. Коли повітря йде через праву ніздрю, активною є пінгала, а домінуючою — прана. Почергове проходження повітря через обидві ніздрі вказує на стан рівноваги між симпатичною і парасимпатичною нервовими системами.

Якщо плин по іді встановлений і ви практикуєте медитацію, то, коли ви будете спати, ваш мозок буде виробляти дельта-хвилі. Якщо плин повітря відбувається через праву ніздрю і ви намагаєтеся медитувати, ваш мозок буде виробляти бета-хвилі й у вашій голові буде перебувати одночасно занадто багато думок. Коли обидві ніздрі працюють рівною мірою, то це означає, що потік у сушумні встановився. Якщо потік у сушумні встановлений, то ви можете медитувати без якихось труднощів. Пробудження сушумні і встановлення в цьому каналі регулярного потоку енергії є в йозі дуже важливими процесами, що передують пробудженню кундаліні.

Вимірювання прани

Шаткарма — це готування до пранаями. Більшість людей вважають, що пранаяма — це дихальні вправи, але це насправді щось набагато більше. Айяма буквально означає «вимірювання», а не «керування». Отже, пранаяма практикується для того, щоб розширити вимірювання прани усередині нас.

Усередині нас знаходяться рівні існування, області свідомості, які сховані від нас під покривом темряви. Ці рівні набагато більш прекрасні й творчі, ніж ті, у яких ми зараз живемо. Як, однак, збираємося ми проникнути в них і освітити їх? Даремно говорити зараз про різні стани свідомості. Ви маєте бути у змозі відчувати, пережити їх — так само, як ви переживаєте стан мрій або сновидінь. Коли за допомогою практики пранаями збуджується і пробуджується пранічна енергія, вона циркулює в цих темних областях свідомості. Потім внутрішнє місто освітлюється, і людина народжується знову в новому вимірі існування, у новій області переживань.

Практичний аспект

Якщо ви бажаєте відчувати це трансцендентальне переживання, то ви повинні удосконалюватися в практиках хатха-йоги і пранаями. Слід дотримуватися також певних правил і рекомендацій. Це не означає відмови від усіх задовольень життя, але, як ви добре знаєте, ви ніколи не зможете з'їсти тістечко і одночасно зберегти його. Тому, позаяк ви вирішили вступити в інший вимір свідомості, ви повинні бути готові пожертвувати деякими з тих речей, які виразно шкідливі для практики пранаями і хатха-йоги. Дуже важливо не зневажати цими речами. Пам'ятайте: практики хатха-йоги, асани і пранаяма призначені, в остаточному підсумку, для розвитку якості людської свідомості, а не просто якостей тіла та розуму.

Філософія інтелектуальна, і ви можете ніколи не досягти суті еволюції за допомогою одного інтелекту. Інтелект стає бар'єром до духовного пробудження, і ми повинні знайти потужні засоби для трансценденції інтелекту, для виходу за його межі. Хатха-йога для цього найбільш ефективна, оскільки ми працюємо із праною, обходячи при цьому розум.

Хатха-йога — це велика наука, яку кожний може практикувати у відповідності зі своїми здібностями та можливостями. Можливо не всі, але принаймні деякі з технік, можуть практикуватися щодня. Техніки хатха-йоги поряд з асаною і частково із пранаямою достатні для більшості людей. Спочатку потрібно практикувати ці підготовчі вправи. Потім ви можете йти далі. Якщо приготування виконані досконало, немає необхідності вчитися медитації від кого-небудь іншого. Одного прекрасного ранку, під час практики пранаями ваш розум злетить у нове царство свідомості.

Терапевтичний аспект

Хатха-йога являє собою метод підготовки системи для духовного пробудження, але вона також є досить важливою наукою про здоров'я. З найдавніших часів вона використовувалася йогинами і мудрецами (ріши) для ослаблення й усунення всіх видів хвороб, дефектів і неправильних функціонувань організму. Проте, практики хатха-йоги вимагають більшого часу і зусиль від пацієнта, ніж традиційна медицина, але, з погляду постійності та стійкості позитивних результатів, а також з погляду економії величезних витрат на ліки, вони точно заслуговують на увагу.

Таким потужним і ефективним цей метод робить той факт, що він працює на принципах гармонії та уніфікації, а не на протиставленні й різномірності. Ось три важливі принципи, на яких заснована ментальна і фізична терапія:

- Цілковите оздоровлення однієї частини або системи людського тіла, що спричинить оздоровлення інших частин тіла.
- Зрівноважування позитивного і негативного полюсів енергії (іда/пінгала, прана/апана).
- Очищення тіла від трьох видів відходів (на санскриті доша — недолік, дефект).

Якщо ви повісите на одну стіну п'ятнадцять старовинних годинників із маятниками однакової довжини і ваги, ви помітите, що через деякий час усі маятники синхронізують свій рух. Це відбувається зовсім природно, відповідно до закону взаємних ритмів і вібрацій.

У нашому фізичному тілі різні органи й системи призначені для виконання своїх власних функцій, але між ними повинна бути складна координація. Якщо якийсь із органів або якась система тіла не в змозі координувати свою роботу з кожним із інших органів або систем, то це означає, що незбалансованим є не один орган, а всі системи й органи. Таким чином, при будь-якій хворобі — чи то хвороба фізична, чи хвороба ментальна — усі системи працюють неузгоджено.

У відповідність із законом взаємних ритмів, усе, що вам потрібно робити для того щоб відновити здоров'я всієї системи, — це привести у стан здоров'я один орган або систему. Тоді за цим органом або системою природно підуть інші частини тіла.

Погане здоров'я однієї системи породжує погане здоров'я в інших частинах тіла. Ви не можете сказати, що у вас болить живіт, а все інше в порядку. Тому людина, у якої є кілька нездорових органів, має, у загальному випадку, піддати лікуванню тільки один з них. Якщо ви у змозі відновити здоров'я в одній системі свого тіла, то поступово все тіло почне поліпшуватися. Саме в такому дусі пропонується лікування хатха-йогою.

У наші дні багато вчителів йоги, однак, не додержуються цієї системи. Залежно від свого знання медичного діагнозу, вони пропонують довгий список практик; одну від запору, одну від кровотечі з носа, одну від чого-небудь іншого. Вони вважають, що, навчивши хвору людину різним технікам хатха-йоги від різних хвороб, вони зроблять їй краще. Їхня система заснована на тій популярній концепції, що різні хвороби належать до різних груп, що не враховує взаємозв'язків і взаємозалежностей між різними органами і системами.

Іншим важливим аспектом здоров'я, часто ігнорованим цілителями, є збереження енергії в цьому фізичному тілі. Ми приписуємо дуже велику важливість харчуванню, але ми забуваємо про реальне джерело енергії, властиве нашому організму. Ця енергія в якійсь мірі подібна позитивним і негативним зарядам, що пульсують навколо нас. Правильна рівновага між цими протилежними формами енергії породжує гарне здоров'я. Щораз, коли ці позитивні й негативні потоки пригнічуються, блокуються, розсіюються або погано розподіляються, неминуче виникають хвороби.

Різні органи та системи тіла існують не тільки за рахунок їжі та вітамінів. Основним джерелом енергії в житті є саме ці позитивні й негативні заряди. Тому, наука про фізичну й ментальну гармонію відома як хатха-йога.

Фізичне та ментальне лікування — одне з найбільш важливих досягнень хатха-йоги. Дотепер хатха-йога процвітала в лікуванні таких хвороб, як астма, діабети або високий кров'яний тиск, де сучасна медицина не має великих успіхів. Крім того, хатха-йога виявилася досить ефективною у випадках епілепсії, істерії, ревматизму й багатьох інших захворювань хронічної та органічної природи. Ми фактично встановили, що більшість захворювань хронічної та органічної природи можуть бути вилікувані за допомогою хатха-йоги.

Фізичні та ментальні захворювання, від яких страждає людина, є не що інше, як стан дисгармонії в енергетичній системі тіла. Для того щоб полегшити їх, ми повинні прийняти новий погляд на наше тіло і розширити обрії сучасної медичної науки. Ми повинні переглянути свої уявлення про тіло, переглянути класифікацію хвороб і систему діагнозів.

У цей час встановлено, що асана і пранаяма є найбільш сильними та ефективними способами керування всім тілом. Вони є першими кроками, що дозволяють нам не тільки змінити механізми функціонування одного елемента тіла, але й дати важелі керування над усіма структурами мозку та розуму, дати нам систему керування, яка дозволяє нам керувати всіма аспектами нашого життя, у тому числі й енергетичними.

Справжня мета хатха-йоги

За останні сорок років, хатха-йога була визнана в усьому світі як терапевтична наука, у цій області було проведено багато наукових досліджень. Сьогодні ми вчимо людей хатха-йозі, бо це необхідно. Людина стала слабкою і хворою, а медична наука не в змозі прийняти цей виклик. Хатха-йога, однак, дотепер допомагала всім. Ми не прагнемо вас сильно збентежити, але в той же час, ми не повинні забувати, що реально дає нам хатха-йога.

За кожною хворою людиною стоїть людина духовна. За діабетиком стоїть йогин. За людиною, що страждає від депресії, стоїть людина-шукач. Коли хворий приходиться за допомогою, навчіть його йозі та зробіть їй краще. Лікуйте її хворобу, але не зупиняйтеся на цьому. Візьміть її із собою далі — у духовні області життя.

Здебільшого вчителі йоги на заході займаються не тим, чим потрібно. Вони просто приймають хворих з артритами, ревматизмом або безсонням, учать їх деяким вправам — і це все. Хатха-йога не використовується для лікування всієї особистості. Ось чому ці вчителі не в змозі підняти рівень своїх учнів. Тільки поліпшувати фізичне здоров'я недостатньо. Слід поліпшувати також ментальне здоров'я. Природа повинна бути змінена. Особистість повинна бути змінена. Повинні бути також змінені психологічна і психічна структури людини. Ви повинні не просто відчувати звільнення від хвороб, але також звільнення від пута і капризів розуму. Прийшов час, коли вчителі у всіх частинах цього світу повинні розуміти й передавати справжній дух хатха-йоги.

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ АСАНА

Шлока 1. Вітання Шиві

Вітаємо тебе, славного споконвічного гуру Шрі Адінатха, який приніс людям знання хатха-йоги, що освітлюють шлях угору для тих, хто бажає піднятися до найвищого рівня йоги, до раджа-йоги.



Шрі Адінатх — одне з імен даних Господу Шиві, вищій космічній свідомості. У тантрі існують поняття Шива й Шакті. Шива являє собою вічну свідомість космосу, а Шакті являє собою його творчу силу. Космічна свідомість, або універсальний всесвітній дух, відомий під багатьма іменами. У філософії Санкхья це Пуруша, у Веданті це брахмо. Шиваїти називають його Шивою, вішнуїти — Вішну. Це все одне — первісне джерело, з якого виникла світобудова та істоти, що відчують. Це та сила, яка живе у всьому. Ця сила відома як гуру, бо коли з'являється розуміння її існування, це розуміння виводить людину з темряви неуттва на світло реальності. Йогічний напрямок Натх називає цю силу Адінатх, головний учитель або захисник.

Сватмарама, автор цього тексту, належав до напрямку Натх, тому він вітає Шиву у формі Адінатхи. Усе без винятку знання виходять із космічної свідомості. Із цього джерела походить тантра й усі галузі йоги, а Шива традиційно вважається викладає їх. Санскритські манускрипти завжди починаються із фрази: «Вітаємо тебе, о Вищий стане Існування». Однак «Авадхута Гіта», що стосується філософії Веданти, дає іншу точку зору. Дататрейя говорить: «Як можу я вітати це безформне Існування, неподільне, квітуче і незмінне, яке наповнює все це своїм Я, а також наповнює самого себе своїм Я? Шива, Абсолют, не є ні білим, ні яким-небудь іншим за кольором. Наслідок і причина також є все тим же вищим Шивою. Я є, таким чином, чистий Шива, позбавлений яких-небудь сумнівів. О милий друже, як можу я поклонитися своєму власному Я в собі самому?».

Не багато людей досягло подібної стадії еволюції, тому, перш ніж почати займатися духовними практиками, ви завжди повинні пам'ятати, що космічна сила керує всіма діями і, що ви є інструментом цієї сили. Захід і Схід у цьому одностайні. Спочатку ви свідчите свою повагу і шанування, а потім просите вести вас. Коли маленькі діти виголошують свою вечірню молитву, вони насамперед згадують своїх батьків і наставників, тих, хто захищає їх. Подібним же чином духовні шукачі згадують про своє смиренне положення стосовно могутньої космічної сили.

В Індії існує прадавня традиція простягтися або падати ниць перед гуру — символ поклоніння йому в його фізичній або космічній формі. Це робиться перед початком будь-якої роботи, що вимагає залучення божественної сили. Це діє подібно санкальпі, рішучості, що постійно нагадує людині про її кінцеву мету та призначенні в житті — досягти того ж самого досконалого стану існування.

Таке вітання гуру й падання перед ним ниць, є не тільки визнанням переваги вищої істоти, але є і актом, виконуваним щиро, із чистими намірами, що включають у себе пропозицію йому всього себе з любов'ю, вірою та відданістю. Це називається шраддхою. Коли йогин Сватмарама вітає Адінатху, він визнає, що знання, які розкриваються в наступних шлоках (віршах), мають першоджерелом пишноту гуру, а не його власні особисті досягнення. Це скромність, смиренність, відсутність его або почуття власного «я», і це надзвичайно важливо для досягнення вищого стану свідомості.

Сватмарама далі пояснює, що хатха-йога призначена для використання як засобу підготовки себе до раджа-йоги. Слово «хатха» складено із двох санскритських коренів, ха і тха. Ха означає «місяць», а тха — «сонце». Це символічне позначення пари енергетичних сил, присутніх у всьому. Це поняття являє собою силу розуму і прану, або життєвість, життєздатність, життєву силу, які становлять тіло та розум. Місяць являє собою ментальну енергію читти. Це тонка сила, яка має стосунок до ментальних шарів. Пранічна сила, прана, подібна сонцю; вона динамічна і активна. Ці дві енергії породжують дві крайності інтроверсії та екстраверсії. І саме практика хатха-йоги дозволяє флуктуаціям між цими двома енергіями стати гармонійними і об'єднатися в одну силу.

У тілі є специфічні шляхи для каналізування цих двох сил. Точно так само, як в електричному ланцюзі є спеціально створені провідники для проведення потоків позитивної або негативної електричної енергії, у структурі людського тіла є енергетичні канали. Вони відомі як наді. Наді означає «потік, плин». Ментальна енергія переміщується по каналу іда, який управляє лівою стороною тіла. Пранічна енергія рухається по каналу пінгала, який управляє правою стороною тіла. Позитивні й негативні впливи цих енергій прирівнюються до дії симпатичної та парасимпатичної нервових систем. Але, хоча й існує деякий зв'язок між наді та нервовою системою, це не те саме.

Якщо ці дві окремо поточні енергії — прану й читту — об'єднати, то це створить відповідні умови для того, щоб розбудити кундалині, або духовну енергію, і підняти її по середньому каналу сушумни. Хатха-йога являє собою процес установлення довшої фізичної, ментальної, емоційної і психічної рівноваги за рахунок маніпуляції енергіями тіла. Саме за допомогою хатха-йоги людина може підготувати себе до вищого духовного переживання.

Уся суть людини, починаючи з фізичного тіла, повинна бути очищена й укріплена таким чином, щоб вона могла діяти як середовище, посередник для прояву вищої космічної сили. Тож, система хатха-йоги була розроблена для перетворення грубих елементів тіла таким чином, щоб вони могли отримувати і передавати набагато більше тонкої і могутнішої енергії. Якщо тіло не підготовлене для цих вищих форм енергії, це буде подібно тому, як електричний струм напругою 200 вольтів подається в обладнання, яке призначене для споживання струму напругою шість вольтів. Це обладнання напевно

«перегорить». Таким чином, хатха-йога систематично підготовлює тіло, розум і емоції, щоб не виникло труднощів, коли шукач буде зазнавати переходу у вищі стани свідомості.

Традиційно хатха-йога складається всього лише із шести крій, відомих як шаткарми. Це практики дхауті, басті, неті, тратака, капалабгаті й наулі. Пізніше хатха-йога також включила в себе асану, пранаяму, мудру й бандху, а шаткарми практикувалися згодом досвідченими практиками. За допомогою цих практик свідомість може бути піднята на більш високі рівні без необхідності вступати в прямий конфлікт із розумом. За допомогою хатха-йоги ви регулюєте виділення органів внутрішньої секреції тіла, виробництво гормонів, дихання, керуєте хвилями мозку й плином прани; тоді й розум автоматично стає гармонійним. Хатха-йога є засобом, а раджа-йога — це мета. Хатха-йога — це сходи, що ведуть до раджа-йоги. Коли садхака (практик) досягає стадії раджа-йоги, хатха-йога перестає бути необхідною для нього.

Шлока 2. Мета хатха-йоги

Розпростершись спочатку перед гуру, йогин Сватмарама передає знання хатха-йоги тільки заради вищого стану йоги (раджа-йоги).

Розпростершись спочатку перед гуру, йогин Сватмарама вказує на те, що він є всього лише інструментом для передачі знань, які повинні бути повідомлені шукачам. Підкреслюється також, що хатха-йога повинна практикуватися для єдиної мети — підготовки себе до найвищого стану раджа-йоги, тобто до самадхі.

Спочатку садхака практикував хатха-йогу протягом багатьох років, щоб підготувати себе до пробудження кундаліні або, говорячи мовою раджа-йоги, для переживання самадхі. За останні п'ятдесят років, однак, при пошуківленні йоги на Заході, ця реальна мета хатха-йоги, як здається, була загублена або навіть була повністю забута. Сьогодні йога в основному практикується для поліпшення або відновлення здоров'я, для зменшення стресів, для запобігання старінню тіла, для побудови сильного і гарного тіла. Хатха-йога дійсно виконує ці функції, але слід мати на увазі, що всі ці завдання — точно не її основна мета.

Коли людина практикує техніки хатха-йоги, її фізичні й ментальні можливості починають розвиватися і більшою мірою проявлятися. Ми знаємо, що людина використовує можливості свого мозку всього лише на одну десяту. Це означає, що дев'ять десятих його можливостей лежать дремаючи, очікуючи приведення їх у дію. Наука називає дрімлючий мозок «областю безмовності». Про цю область відомо дуже мало, але неврологи стверджують, що вона має стосунок до психічних здібностей людини. Після тривалої і старанної практики йоги, психічний потенціал практикуючого проявляється, можливо, у вигляді ясновидіння, ясночуття, телепатії, здібності до телекінезу, психічного здоров'я і так далі. Ці здібності називаються сиддхами, або довершеностями. Деякі люди ставляться до них як до великих досягнень, але вони є всього лише тимчасовими явищами, які можуть навіть затримати подальший духовний прогрес. Метою всіх йогічних садхан є виявлення і переживання універсального всесвітнього духу усередині себе, і якщо потурати цим сиддхам і одержувати від них задоволення, то вони можуть збачити людину від кінцевого вищого переживання. Їх, тому, краще ігнорувати, оскільки вони не є бажаним плодом хатха-йоги.

Хоча регулярні заняття хатха-йоогою можуть принести багато дивних змін і бажаних результатів, ніколи не варто забувати, що це всього лише побічні результати. Хатха-йога не вивчається заради самої себе, заради лікувальних цілей або заради досягнення мирської або психічної сили, і це те, що кожний практик її завжди повинен мати на увазі.

Шлока 3. Концепції перешкоджають реалізації раджа-йоги

Люди нездатні досягти вищого стану раджа-йоги внаслідок затуманення (темряви), породжуваного різними ідеями та поняттями. Сватмарама, сповнений жалю, пропонує хатха-йогу, яка подібно смолоскипу, розсіює цей туман.

Є приказка: «Скільки мудреців, стільки ж і думок». Найвищою метою в йозі є досягнення стану кайвалья самадхі — точки, в якій має місце кульмінація раджа-йоги. В остаточному підсумку всі духовні практики і відгалуження йоги ведуть до цього стану, але до досягнення цієї мети існує стільки шляхів, скільки є людей у світі. Якщо ми будемо вірити, що кожний із цих шляхів можна застосувати до нас самих, і намагатися слідувати кожному з них, то ми ніколи не досягнемо кінцевого переживання.

Індивідуальні методи кожної конкретної людини повинні бути систематичними. Незалежно від того, що людина практикує — карма-йогу, бгакті-йогу, крійя-йогу, джнана-йогу, дзен-буддизм або будь-яку комбінацію декількох різних технік, — вона повинна мати впорядковану систему технік і має дотримуватися цієї системи від початку до кінця, без якихось відхилень і без спроб звертатися до інших систем або гуру на своєму шляху. Віра в одну систему, проходження її протягом деякого часу, а потім зміна її заради якої-небудь іншої системи, нікуди не веде.

Йогин Сватмарама пропонує людям хатха-йогу так, що вони можуть пройти шляхом з гарантованим успіхом. Слід зазначити слово «пропонує», або кріпакара. Кріпа означає «благословення», а благословення може бути дане лиш тим, хто досяг певного духовного стану. Можна сказати, що хатха-йога приходить у формі «рятівного благовоління» до тих, хто шкутильгає в темряві. Сватмарама не проповідує і не пропагує що-небудь, а смиренно показує шлях, яким, можливо, буде більш легко йти середній людині, для того щоб наблизитися до раджа-йоги.

Шлока 4. Перші хатха йогини: Матсієндрнатх і Горакхнатх

Йогин Матсієндрнатх знав хатха-йогу. Він дав її Горакхнатху й іншим, і їх милістю автор (Сватмарама) теж пізнав її.

У цій і в наступних чотирьох шлоках, йогин Сватмарама показує лінію передачі хатха-йоги. Горакхнатх, який, цілком ймовірно, був гуру Сватмарами, належав до дуже відомого йогічного напрямку, названого Натх пантх. Натх — це загальний термін, що означає «учитель», «майстер». Членів напрямку Натх зазвичай називали канпхата-йогинами. Канпхата означає

«розщеплені вуха», що має стосунок до унікальної йогічної практики проколювання вушного хряща для вставлення величезних сережок.

Вважається, що напрямок Натх виник у середині сьомого століття, коли вплив вчення тантри превалував у всій Індії, а йога асоціювалася із чорною магією та чарівництвом. Напрямок Натх було створено для порятунку суспільства від тих огидних практик, які виконувалися від імені духовності.

Є багато цікавих історій про те, як спочатку сформувався цей напрямок. Одне із загальноприйнятих вірувань полягає в тому, що для запобігання падінню духовності Вішну і Магеш втілилися в Горакхнатха і Матсієндратха, щоб поширити одкровення йоги.

Хоча Адінатх, який очолює лінію Натхів, був, можливо, йогиним, що передував Матсієндратху, він звісно ідентифікується із Шивою, а при наявності його імені на чолі списку, можна було стверджувати, що походження вчення прослідковується аж до найбільшого з йогинів, яким є Господь Шива.

Відповідно до історії, описаної в Пуранах, у той час, коли Господь Шива посвячував Парваті в секретні садхани йоги і інструкував її, вони стояли на березі моря. Велика риба підслухала все, що він сказав, а від цієї риби народився всезнаючий Матсієндратх. Тому, його ім'я звучить як Матс'я-Індра, або «володар із риби».

З приводу народження Горакхнатха також є багато історій. Говорять, що коли Матсієндратх блукав, просячи милостиню, він зустрів жінку, яка поскаржилася йому із приводу свого горя — вона не мала сина. Матсієндратх дав їй якісь чудесні пігулки (вібути) і сказав, що якщо вона з'їсть їх, вона матиме сина. Жінка не з'їла пігулки, які він дав їй, а викинула їх на купу коров'ячого гною. Через дванадцять років, коли Матсієндратх знову проходив через те село, він зайшов відвідати дитину. Жінка розповіла йогину, що вона зробила, і він попросив її привести його на те місце, де вона викинула вібути. Він покликав по імені: «Горакхнатх», і відразу з купи коров'ячого гною виник опромінений с'явом дванадцятирічний хлопчик.

Горакхнатх став відданим учнем Матсієндратха, а пізніше став розповсюджувачем хатха-йоги і засновником вчення Натх. Він був чудовим гуру, який вчинив, згідно з переказом, безліч див. Члени громади Натх користувалися великою повагою через їхні суворі практики, аскетичне життя і володіння багатьма чеснотами (сиддхами).

Вплив йогинів напрямку Натх відчувався в усьому прадавньому світі. Великі йогини цього напрямку подорожували по Персії, Афганістану і по всьому Середньому та Далекому Сході. Їхній вплив відчувався також у всій Індії і в Непалі, особливо на околицях Горакхпура та кордоні з Непалом. Навіть у наші дні в Індії можна знайти йогинів напрямку Натх, хоча деякі з них мають таку ж репутацію оригінальних майстрів і вчителів.

Шлоки 5-9. Родовід магасиддхів

(5-8) Шрі Адінатх (Шива), Матсієндра, Шабара, Анандабгайрава, Чауранджі, Міна, Горакша, Вірупакша, Вілешайя, Мантхана, Бгайрава, Сіддхі, Буддга, Кантхаді, Корантака, Сурананда, Сіддхіпада, Чарапаті, Канері, Пудж'япада, Нітьянатх, Ніраньян, Капалі, Біндунатх, Какачандішвара, Алата, Прабгудева, Ѓходачолі, Тінтіні, Бганукі, Нарадева, Кханда, Капаліка.

(9) Ці магасиддхі (великі вчителі), перемігши час (смерть), мандрують всесвітом.

Ці магасиддхі, виконавши мету йоги, звільнили себе від циклу народжень і смертей у фізичному світі. Вони є дживан-муктами, тобто істотами звільненими, але усе ще втіленими в тілі, вони звільнилися, будучи обмеженими пракриті — матеріальною стороною всесвіту. Їхня воля досить сильна, щоб дати їм можливість робити що завгодно, де завгодно й у будь-який час. Це одна з переваг перебування за межами обмежень часу і кінцевого простору.

Магасиддхі є великими істотами, що досягли сили за допомогою досконалості садхани. На санскриті слово садхана означає «практикувати», тому, людина, яка займається практиками, називається садхакою. Те, що вона практикує, відомо як садхана. Об'єкт практики відомий як садх'я, а коли садхана стає «більш зрілою», кожний відповідний їй позитивний результат (досконалість) називається сиддхі. Часте слово «сиддхі» інтерпретується в значенні психічного досягнення, але, згідно раджа-йозі, воно означає досконалість розуму, а садхана означає тренування і удосконалення грубого, незрілого розуму.

Що стосується самих сиддхі, то серед них є вісім основних, якими повинен опанувати садхака, перш ніж буде названий сиддхою:

- Аніма — здатність ставати маленьким, як атом.
- Лагхіма — здатність ставати невагомим.
- Махіма — здатність ставати великим, як всесвіт.
- Гаріма — здатність ставати важким.
- Прапті — здатність досягати будь-якого місця.
- Пракам'я — здатність залишатися під водою і зберігати тіло та молодість.
- Вашитва — контроль над усіма об'єктами, органічними і неорганічними.
- Ішатва — здатність за бажанням створювати і руйнувати речі.

Магасиддха стає всюдисущим і всемогутнім, оскільки він очистив і вдосконалив функціонування своїх фізичного і пранічного тіл, опанувавши хатха-йоогою, і вийшов за межі звичайних обмежень розуму, перейшовши на шлях раджа-йоги. Для людини, зануреної і залученої у звичайний розум, яким ми знаємо його, таке поняття, як подолання бар'єрів часу і простору, видається неможливим. Розум людини має свої обмеження і жодним чином не є довершеним і безгрішним. Однак, як стверджується в «Йога-сутрі» Патанджалі, недосконалий розум може бути зроблений більш досконалим і ефективним, за рахунок практики садхани.

Сучасні вчені визнають той факт, що людина використовує тільки одну десяту всієї сили свого мозку. Якщо ви оціните, скільки зробила людина у галузі науки, технології і т.п., використовуючи тільки одну малу частину свого мозку, то ви зможете отримати деяку уяву про те, як багато чого можливо при розвитку інших дев'яти «безмовних» частин мозку. По змозі розширення мозку, його сила збільшується і долаються всі фізичні бар'єри.

Шлока 10. Три типи болів, або тап

Подібно притулку, що захищає від палючого сонця, хатха-йога захищає практикуючого її від палючої спеки тапи (три типи болів — духовний, від впливу навколишнього середовища і фізичний). Як черепаха підтримує весь світ, так і йога підтримує тих, хто її практикує.

Завдяки практиці хатха-йоги, вся сутність людини стає більш здібною і більш сильною, охороняючи її від болів, які входять у її життя. Санскритське слово тапа має два значення: одне — «нагрівати», інше — «біль». Біль сам по собі є деяким типом тепла. Він впливає на людину і нагріває її розум, емоції і фізичне тіло. Біль буває трьох типів: *адхьятмічний*, духовний біль, *адхідевічний*, природний біль, і *адхібгаутичний* фізичний біль.

Поки ми відчуваємо відокремленість від нашої справжньої сутності, ми завжди будемо страждати духовно. Адхьятмічна тапа — це біль, який зобов'язаний своїм походженням життю без усвідомлення своєї внутрішньої сутності, і тут істотним є те, що ми докладасмо зусиль до того, щоб мати більш чисте переживання. Біль, привнесений зовнішніми обставинами, також є неминучим. Плин природних явищ завжди приносить із собою деякі кліматичні або геологічні невідповідності, такі як потопи, посухи, землетруси, вітри, шторми і так далі, які впливають на врівноваженість функціонування людського тіла й, у загальному випадку, вносять збурення в нормальний плин життя. Ці явища впливають на справи людини, на врожай і на багато чого іншого. Крім того, є ще й фізичне страждання. Природа безупинно піддає тіло випробуванням, іноді надлишком бактерій, іноді нещасними випадками, іноді ментальним або емоційним шоком. Тому, суттєво, що той, хто займається хатха-йоогою підготовлює себе не лише фізично, але також ментально, емоційно і психічно, щоб могли протистояти цим трьом типам зовнішніх впливів.

Тіло і розум повинні бути структуровані таким чином, щоб залишатися несхильними до мирських обставин навколишнього їхнього фізичного світу. Таким чином, тіло і розум стають подібними до черепахи, яка може висунути свої кінцівки, коли це їй необхідно, і сховатися в притулок свого панцира у випадку небезпеки. Її кінцівки є символами зовнішніх органів почуттів, які повинні висуватися назовні якщо буде потреба; але по нашій команді вони можуть сховатися усередину й не зазнати впливу подій зовнішнього світу. Щоб удосконалювати цю якість, Сватмарама радить нам практикувати хатха-йогу, бо саме вона дає таку силу і контроль над тілом і розумом.

Символ черепахи досить суттєвий. Ми знаємо, що стверджується ніби світ спочиває на черепаці. Це емблема довготерпіння. Згідно з міфологією індусів, коли почалося розпадання всесвіту на частині, земля втратила свою опору і їй загрозувало руйнування. Господь Вішну прийшов на допомогу і з'явився у подібі черепахи, що підтримує на своїй спині землю. У такий спосіб земля була врятована.

Звичайно, цю легенду не слід сприймати буквально. Це пояснення того, що трапилося в процесі творення і еволюції всесвіту, як у внутрішньому, так і в зовнішньому плані, і в процесі руху назад, до центру існування. У міру того як свідомість людини переміщається все ближче до реального «я», від підтримки якого залежить розум, органи почуттів і почуттєвий світ стають усе менш підданими впливу ззовні. Якщо розум повністю розчиняється, не маючи чогось, на що можна опиратися, свідомість може провалюватися в порожнечу. Коли свідомість переміщається у більш високі стани, повинні зберігатися тіло й розум. Органи почуттів повинні бути обумовлені таким чином, щоб «забирати» і «висувати» їх за бажанням. Уявлення про Вішну відповідає тому аспекту існування, який приєднує прану та свідомість до фізичного тіла, або утвору.

Згідно із трактатом «Тантрараджа Тантра» існують чотири типи курм, або черепах, відомі як пари, дешагата, грамага і гріхага. Пара-курма — це та, яка підтримує землю, дешагата-курма підтримує країни, грамага — села, а гріхага — окремі будинки. У шлоці 88 цього трактату говориться: «Той, хто робить джапу без знання курмастхіті (позиції курми), не тільки не одержить плодів, але й зустрінеться з руйнуванням».

Для того, щоб відчувати більш високі або більш чисті стани існування і все ж зберегти тіло і розум у цьому грубому царстві таким чином, щоб свідомість могла вертатися в них, ми повинні бути підготовлені до цього. Тіло й органи почуттів слід тренувати таким чином, щоб свідомість могла виходити з них і знову вертатися назад для продовження експериментів з органами почуттів. Хатха-йога — це процес, за допомогою якого тіло стає подібним до черепахи, тож, його зовнішні форми не є місцем відтворення хвороб і дисгармонії, а скоріше, захисним укриттям.

Шлока 11. Щоб бути успішною, садхану слід тримати в таємниці

Хатха-йога є найбільшою таємницею йогинів, які бажать досягти досконалості. І дійсно, щоб бути плідною, її слід тримати в таємниці; розкрита, вона стає безсилою.

Ця шлока є типовою для будь-якого йогічного вчення (шастри), що викладає вище знання; тобто наука повинна зберігатися для самого себе. Усе, що садхака придбав або досяг за період садхани, має бути його особистою справою. Це може здатися трохи виходить за контекст даної книги, оскільки сама вона розкриває секрети практики, але насправді, коли ви будете навчатися під керівництвом гуру, ви зрозумієте, що Сватмарама сформулював лише голу суть керівництва асанами й усім іншим, відтак, повна наука хатха-йоги ще буде вимагати участі людського фактору, учителя.

Спочатку гуру Горакхнатх написав багато чого про хатха-йогу у формі прози і поезії. Традиційно шастра (навчання) має бути написане на санскриті, місцеві діалекти не схвалюються в якості справжніх текстів навчання. Тому Сватмарама продовжує оригінальну роботу Горакхнатха. Те, що викладене тут, є системою хатха-йоги з дуже невеликою кількістю роз'яснень. Для практикуючого залишена можливість з'ясувати у свого гуру, що вона дійсно має на увазі.

Сватмарама не пропагує досконалості конкретної садхани, він тільки викладає систему і описує загалом правильні методи практики. Ваша конкретна садхана — це справа ваша і вашого гуру. Коли ви опануєте своєю садханою, результатом будуть сиддхі, або досконалості, і все, що вам удасться вдосконалювати в собі — це ваше власне досягнення і те, чим дозволив вам стати ваш гуру.

Горакхнатх зазвичай говорив своїм учням, що хатха-йога являє собою науку тонкого тіла. Це засіб, за допомогою якого можна контролювати енергію тіла. Він говорив, що хатха є засобом для контролю двох основних енергетичних каналів, по яких течуть потоки позитивної і негативної енергій.

Ця позитивна/негативна природа енергії має місце в кожній частині нашої істоти. Хатха-йога не тільки вносить баланс в енергію, але й урівноважує двоїстість розуму, встановлює рівновагу між низинною натурою і більш високим розумом, а також між індивідуальною душею і універсальним всесвітнім духом. Вона оперує поняттями особистого «я» і атми, тому, для повноти картини більше нічого не потрібно.

У праці «Шива Самхіта» стверджується, що практик повинен тримати свою практику в таємниці, «як цнотлива дружина тримає в таємниці свої інтимні стосунки з чоловіком». Це сприяє зміцненню любові між чоловіком і дружиною. Аналогічним чином, якщо ви поважаєте свою власну кохану, чисту атму, то те, якими переживаннями і силою ви були нагороджені, є вашою особистою справою й повинне удосконалюватися в приватному порядку.

Це чисто логічний і науковий процес. Якщо у вашій кімнаті вночі запалено маленький світильник, то вся кімната освітлена. Якщо ви винесете цей світильник назовні, у зовнішній простір, то світло буде поглинуте ніччю і вбереться темрявою. Той же самий принцип застосуємо до здібностей, які здобуваються за допомогою садхани. Ці здібності можуть освітити вашу власну свідомість, але, виставлені напоказ і розчинені в просторості зовнішнього світу, вони втрачають свою силу.

Садхана подібна насінню, а сиддхі подібні квітам. Якщо ви прагнете, щоб насіння дало паростки, ви повинні залишити їх у ґрунті. Якщо ви викопаете їх, щоб показати своїм друзям і сусідам, як вони прогресують, вони більше не будуть рости, вони помруть. Подібним же чином сиддхі — мить проростання вашої садхани. Якщо ви прагнете виростити повністю розквітле усвідомлення атми, ви повинні будете правильно поводитися. Садхана — це не урок біології, на якому ви можете викопати рослину, щоб досліджувати її коріння. Садхана має на увазі зростання вашого власного духу, це процес, аналогічний процесу зародження людини. Коли плід росте в утробі, ми не можемо втрутитися в проміжні стадії його розвитку, ми повинні очікувати на кінцевий результат.

Якщо зберігати садхану й кожна з досягнутих сиддх під деяким покривом, то це буде мати потужний психологічний ефект. Якщо ви розповідаєте про свої досягнення і демонструєте їх, почуття «я», або его, стає дуже гострим. «Я» досяг, «я» мав це переживання, «я» може робити це. Якщо ви прагнете пережити космічну свідомість, то его, або ахамкара, є найбільшим бар'єром для цього. Сиддхі ніколи не залишаються в людині надовго, вони не є постійними якостями. Після деякої стадії еволюції вони зникають. Якщо ви асоціюєте себе з відчуттям, що «я» досяг того або цього, то ви очікуєте від себе, що ви зможете робити великі подвиги; інші люди теж будуть очікувати того ж самого. Ви будете жити для того, щоб задовольняти очікування інших людей, інакше вони припинять думати, що ви велика людина. Як ви впораетесь із ситуацією, коли одного чудового дня сиддхі покинуть вас? У духовному житті дуже важливо тримати своє его під контролем.

Більшість великих святих і сиддхів (досконалих особистостей), які володіють великими здібностями, не часто демонструють їх. Тільки люди, дуже близькі до них, знають про їхню велич. Багато сиддхів, які демонстрували свої здібності, зазнавали переслідувань, наприклад Ісус Христос. Тому, в цій шлоці — для вашого ж блага і для блага інших — говориться, скоріше в якості попередження, а не поради, що садхана й сиддхі повинні триматися в таємниці.

Шлока 12. Місце для практики

Практики хатха-йоги повинні жити самотньо у відокремленому житлі і виконувати вправи у місці, що має в довжину розмір лука (півтора метра), позбавленого небезпек, пов'язаних з каменепадом, вогнем або водою. Місце має бути розташоване в добре рованому і добротному царстві (країні, місті), де легко отримати гарну милостиню.

Тут йогин Сватмарама дає контури ідеальної ситуації для садхани хатха-йоги і того, як садхака (практик) повинен облаштувати своє житло. Ми повинні пам'ятати, однак, що в дні йогина Сватмарами вся структура суспільства і спосіб життя суттєво відрізнялися від того, що ми маємо зараз. Сумнівно, щоб у наші дні усе ще існували істинно «правильні» країни, тож, далеко не всі країни придатні для практик духовних можливостей, що сприяють зростанню людини. Під впливом сучасної політики, всі більшою мірою зацікавлені в зароблянні грошей і в придбанні влади та престижу. Одна тільки Індія, здається, є тою країною, яка сприяє духовному зростанню і продовжує традиції подавання милостині. Хоча британська влада дуже намагалася знищити цю традицію, Індія усе ще є домом для духовно прагнучих і духовно прояснених душ, і продовжує годувати своїх дітей.

У традиції прадавньої Індії життя людини було розділене на чотири різні стадії, які називалися ашрамами. Перший ашрам стосувався періоду життя до двадцяти п'яти років і був відомий як брахмачарья ашрам. В цьому ашрамі дитина відправлялася жити разом з гуру в духовному співтоваристві, де вона отримувала освіту, вивчаючи як мирські, так і духовні предмети. Потім, у віці від двадцяти п'яти до п'ятдесяти років, людина вступає в гріхастха ашрам, у якій вона одружується і живе сімейним життям. У віці від п'ятдесяти до сімдесяти п'яти вона проходить через ванпрастха ашрам, коли вона і її дружина розривають усі сімейні зв'язки й живуть самотньо в лісі або в джунглях, ізольовані від суспільства. Після сімдесяти п'яти пара розділяється і кожний з них приймає санньясу.

У санньяса ашрамі людина вільна від суспільства й не залежить від його законів і настанов. Суспільство, однак, опікується санньясинами і дає їм їжу, одяг і дах над головою, якщо вони цього потребують. Тим людям, які мають схильність до санньяси в більш ранньому віці, дозволяється покинути суспільство, якщо із цим згодна їхня родина, але їм потім не дозволяється знову повернутися в структуру суспільного життя.

Традиція чотирьох ашрамів була розроблена для систематичного еволюціонування свідомості людини, і в ті часи суспільство поважало людину з духовними прагненнями й опікувалося нею. Створювалися ашрами так, що чоловіки й жінки, які присвятили своє життя духовному зростанню і санньясі, могли б жити у сприятливих умовах, вдаліні від суспільства. Ті, хто не міг прийняти такий спосіб життя, проявляли свою повагу до подібних людей тим, що пропонували для підтримки санньясинів усе, що могли. Тому, обов'язком будь-якого домогосподаря було давати бгікшу, або милостиню, тим свамі (ценцям), які приходили до них за їжею.

Співставляючи рекомендації Сватмарами з нинішніми днями, слід зазначити, що найбільш важливим фактором є навколишнє оточення. Він рекомендує, щоб садхака жив один і у віддаленні від інших людей. Давайте будемо практичними з погляду сучасності й припустимо, що людина, яка планує почати інтенсивну садхану, мусить жити в місці, яке розташовано на зручній, з погляду проїзду, відстані від шуму та забруднень промисловості й від товкотнечі та суєти переповнених міст. Атмосфера повинна бути спокійною, мирною та чистою, вільною від небезпеки каменепадів, вогню й води, землетрусів,

вулканів, зсувів, лісових пожеж, повеней, боліт і т.п. Геологічні та кліматичні умови повинні бути сприятливими для здоров'я і садхани, а ґрунт має бути придатним для вирощування врожаю.

Навколишнє середовище відіграє вирішальну роль у своєму впливі на результати садхани. Якщо садхана здійснюється в обурливій атмосфері, і посеред негативних вібрацій, то занадто багато енергії розсіюється просто у спробах перешкодити негативним впливам. Тіло і розум досить чутливі до негативних впливів — набагато легше підпасти під їхній вплив, ніж подолати їх. Позитивне ж оточення саме по собі заряджає людину енергією, натхненням і бажанням докладати зусиль у пошуках духовного просвітлення. Перебуваючи серед людей, які керуються в основному амбіціями і, які, прагнучи до багатства й влади, будуть штовхати вас униз при кожній зручній можливості, важко буде тримати «голову над водою», не говорячи вже про який-небудь істотний прогрес у садхані. Таким чином, для садхаки важливо знайти спокійне й чисте місце, вдаліні від матеріалістичних і забруднених міст.

У шлоці рекомендується практикувати в місці розміром у півтора метра, де немає ніяких сторонніх предметів, об які можна було б ударитися. Для нагромадження духовних вібрацій, практик повинен займатися в тому самому місці щодня. Йогинами вироблено багато рекомендацій для практиків; усі вони є всього лише продуктом здорового глузду і логічних міркувань, а не правилами, яким обов'язково слід підкорятися.

Шлока 13. Місце для практики

Ось опис приміщення йогина, як це запропоновано сіддхами для практиків хатха-йоги. Приміщення для садхани мусить мати маленькі двері, бути без вікон, отворів і щілин, та не бути занадто високим або занадто низьким. Воно має бути чистим, добре обмазаним коров'ячим гноєм, в ньому не повинні бути тварини і комахи. Зовні приміщення має бути відкритий майданчик із критим соломною дахом; поруч має бути джерело або криниця; місце має бути оточене стіною (парканом). Зовнішній вигляд приміщення повинен бути приємним.

При розгляді вказівок по обладнанню приміщення для занять йогою ми повинні не забувати, що вони були, ймовірно, ідеальними для того конкретного часу і для тих кліматичних умов. Немає необхідності говорити, що якщо ми плануємо створити місце для садхани зараз, то ми повинні будемо якось пристосуватися до сучасних обставин і засобів. У якості основного керівництва, однак, ми будемо використовувати опис Сватмарами.

Суттєво те, що Сватмарама говорить, що приміщення має бути простим, чистим, практичним і дуже природнім. «Мати маленькі двері» нормально в країні, де зріст людини не перевищує метр шістдесят п'ять, але деякі європейці мають зріст метр вісімдесят і більше, відтак, для них слід робити відповідні їхньому зросту двері. Приміщення «без вікон, отворів і щілин» рекомендувалося, очевидно, для того, щоб перешкодити проникненню в приміщення для садхани комах, пацюків та інших тварин. Сьогодні, однак, вікна можуть мати сітку від комах, тож, немає ніякої шкоди мати одне або два вікна, оснащених фіранками. «Відсутність вікон» може бути все ж рекомендована, щоб приміщення було більш темним, що більшою мірою сприяє спрямованості усередину свідомості й розуму. Вікно може бути сильним фактором відволікання, оскільки увага садхаки може часто переноситися на вид за вікном і на зовнішні події за вікном. Кімната для садхани не повинна бути ні занадто низкою, ні занадто високою, оскільки, якщо вона буде занадто високою, її важко буде тримати в чистоті, а якщо вона буде занадто низкою, то це буде утруднювати вправи і циркуляцію повітря.

Рекомендація того, що приміщення для садхани має бути чистим, застосовне в наші дні тією самою мірою, у якій вона була застосовна в дні Сватмарами. Якщо в чистоті слід тримати розум, то те ж саме суттєво і для навколишнього оточення. Навіть щоденне прибирання приміщення сприяє очищенню розуму. Сама думка про використання коров'ячого гною може виявитися, шокує уродженця Заходу, але це добре відома традиція в Індії. Навіть у наші дні в селах багато хат мають підлоги з утрамбованої землі. Щоранку жінки прибирають свої житла і протирають підлоги свіжим коров'ячим гноєм, змішаним з невеликою кількістю води. Коров'ячий гній має відмінні дезінфікувальні й бактерицидні властивості. Дійсно, що таке коров'ячий гній? Перетравлена трава й виділення секреторних органів корови. Важливо, що він є природнім дезінфікувальним засобом, він не містить ніяких шкідливих хімічних речовин і не виділяє газів, які би псували повітря. Крім того, він дешевий. Природа оснастила нас усім, але ми забули про простоту життя.

У приміщенні для садхани «не має бути комах і тварин». Під час садхани немає нічого більш відволікального, ніж комарі, мухи або інші літаючі та плазуючі комахи. Крім того, деякі комарі переносять малярію, а багато комах боляче жалять і викликають висип на шкірі. У приміщенні не має бути тварин, оскільки вони можуть бути більшим відволіканням, вимагаючи турботи, їжі й додаткових думок, які можуть відволікти практикуючого від садхани. Зокрема, якщо ви новачок у садхані, то ваш розум завжди шукає приводу припинити практику, бо він обурюється необхідністю концентруватися на одній конкретній точці протягом тривалого періоду часу. Він завжди буде перешкоджати вам підійти більш близько до предмета медитації. Комахи і тварини напевно будуть гарним приводом для розуму, щоб відволіктися і перенести увагу на зовнішні об'єкти, відтак садхака повинен виразно уникати цих проблем.

«Відкритий майданчик із дахом вкритим соломною» рекомендується, очевидно, у якості місця для садхаки в літні місяці, коли занадто спекотно, щоб практикувати (особливо пранаяму) у приміщенні. Він може використовуватися також для сну. В Індії більшість людей воліють спати поза приміщенням, оскільки так прохолодніше і ближче до природи.

Сватмарама не обходить своєю увагою необхідність джерела або криниці. Джерело свіжої води важливе не лише для здоров'я. Практикуючому хатха-йогу потрібна чиста вода для його щоденних очисних процедур, а також для питва, омивань, туалету, готування їжі тощо. Неті, дхауті та кунджал вимагають свіжої води, і якщо ви можете уникати використання хлорованої і фторованої води, то ці техніки будуть набагато ефективнішими.

Іншою причиною того, що поблизу будинку має бути джерело води, є те, що у випадку, коли йогин повинен буде робити до ріки довгі й стомливі прогулянки за водою, він буде втрачати занадто багато часу та енергії. Сватмарама дає інструкції для інтенсивної садхани хатха-йоги, і тому, надає великого значення мінімізації зовнішніх факторів відволікання і збереженню життєвої енергії, необхідної для подорожі усередину.

Якщо практик живе в джунглях або в якомусь іншому віддаленому від людей місці, то навколишні стіни будуть охороняти від хижих, особливо диких тварин. Крім того, якщо притулок практикуючого буде за стінами, то духовні вібрації та магнетичні сили будуть утримуватися в них, а зовнішнім негативним впливам буде не так легко проникнути усередину. У такий спосіб може бути збережена мирна атмосфера садхани.

Усі ці рекомендації давалися йогином, які вже стали на духовний шлях і, швидше за все, уже зіштовхнулися з пастками і проблемами, що зустрічаються в садхані. Слід розуміти також, що всі ці рекомендації мають і езотеричне значення. Вони вказують, як садхака повинен структурувати себе і свій розум. Розум повинен бути захищений від зовнішніх впливів, а тіло мусить мати гарні захисні механізми. Розум і тіло мають триматися в чистоті, простоті й помірності. Тоді вони будуть удосконалювати свої духовні вібрації, а умови будуть сприяти прояву атми. Структура житла практикуючого є зовнішнім символом його власного «я» і того, що буде досягнуто за допомогою практики. Тому садхака повинен намагатися жити настільки просто й настільки самодостатньо, наскільки це можливо. Те, чим він володіє, має бути мінімальним, а все його навколишнє мусить бути завжди в порядку і чистим. Тоді він буде мати менше ментальних відволікань і занепокоєнь і вся його енергія може бути спрямована на духовне розкриття.

Шлока 14. У практиці садхани слід позбутися від зайвого міркування і виконувати вказівки гуру

Таким чином, йогин, який проживає у відокремленому місці й звільнився від думок (зайвого міркування), повинен практикувати під керівництвом гуру.

«Який проживає у відокремленому місці й звільнився від думок» означає, що, мешкаючи в місці, сприятливому для духовних вібрацій, розум буде вільний від непотрібних думок, породжуваних суспільством і сучасним способом життя. У звичайних умовах розум ніколи не зможе обходитися без думок. Сватмарама стверджує, що розум повинен бути врятований від усіх думок, які не мають стосунку до духовного життя. Турботи і занепокоєння, пов'язані із сімейним життям і справами, під час садхани повинні бути усунуті, оскільки ці збурення впливають на здатність до концентрації.

Природною тенденцією розуму є перебирання минулих подій і міркування про майбутнє, але цю тенденцію слід контролювати. Розум повинен бути сконцентрований безпосередньо на тому, чим у цей момент займається садхака, і повинен утримуватися в сьогоденні, а не в минулому або майбутньому. Існує постійна і звична розумова балаканина, яка повинна бути зведена до нуля, і для цього дуже корисна практика антар моуна (внутрішнє мовчання).

Недисциплінований розум подібний до гучної дитини, яка увесь час розповідає якісь історії і безупинно відволікає вас від вашої садхани. Якщо ви працюєте у своєму кабінеті, ви не дозволяєте дітям входити туди і турбувати вас; те ж саме має місце і при практиці садхани. Коли розум гвалтується небажаними і недоречними думками, ви повинні виробити в собі звичку викидати ці думки з голови доти, доки ви не закінчите свою садхану. Це не означає, що ті, хто не має контролю над своїм розумом, виключаються із практики. Насправді більшість людей сьогодні страждають від немочі розуму, від слабохарактерності. Не так вже й багато людей дійсно контролюють свій розум. На даній стадії еволюції людини, розум слабкий. Проте, колись треба починати, тож, краще не зв'язувати себе з діяльністю розуму; просто виконуйте свої практики, а розум нехай робить те, що йому завгодно. Якщо ви не будете постійно намагатися блокувати і пригнічувати свій розум, він автоматично почне підкорятися та концентруватися.

У дні йоги Сватмарами люди були, очевидно, більш саттвічними (упорядкованими) за своєю природою. Зараз ми бачимо, що вони мають властивості або тамасу, або раджасу. Саттвічна особистість буде мати врівноважений розум, і її садхана буде прогресувати безперешкодно за рахунок *читта врітті*, або «ментальних модифікацій». Однак раджастична особистість буде мати невгамований і хисткий розум, а тамастична особистість буде мати тупий і ледачий розум. Отже, ми повинні йти на деякі поступки.

Ми повинні також пам'ятати, що в часи Сватмарами більше число людей могли присвячувати садхані все життя або істотну частину життя. Сьогодні практично неможливо для людини порвати всі зв'язки із суспільством і просто практикувати садхану весь день. Деякі люди можуть навіть узяти місячну відпустку на роботі, щоб усамітнитися для інтенсивної садхани. Це вельми бажано, але якщо це неможливо, то варто зробити подальші модифікації рекомендацій Сватмарами. Ми будемо вважати, що для середньої людини досить мати відокремлену кімнату і присвячувати садхані щодня тридцять хвилин.

«Йогин повинен практикувати під керівництвом гуру». Це, ймовірно, найбільш важлива частина всього тексту. Якби тексти по йозі ви не читали, ви прочитаєте те саме. У книзі «Шива Самхіта» говориться: «Отримавши гуру, практикуй йогу. Без гуру ніщо не може бути сприятливим». В «Сканда Пурані» говориться: «Систематичним щаблям йоги можна навчитися тільки від обізнаного гуру». «Йога Біджа» також говорить, що «той, хто бажає практикувати йогу, повинен знайти обізнаного гуру». В «Шруті» написано, що «магатми розкривають ці речі тільки тим, хто глибоко відданий як Богу, так і гуру». Таким чином, гуру є найбільшим життєвим елементом садхани.

Гуру — це не просто вчитель йоги. Тільки він може освітити вашу душу за рахунок яскравості саява свого власного розкритого духу. Він відбиває блиск вашого духу, і те, що ви бачите в ньому, є, насправді, ваше власне «я»; гу — означає «темрява», а ру — означає «світло». Гуру — це той, хто розсіює темряву і неуттво з вашого розуму, щоб виявити і розкрити чисте світло вашої внутрішньої свідомості. Він може бути знавцем йоги або будь-якої іншої науки, а може бути й зовсім неписьменним. З погляду ваших духовних переживань його соціальна кваліфікація не має ніякого значення. Важливим фактором є ваша віра в його слова і ваша слухняність; тоді, незалежно від того, є його вказівки правильними або неправильними, вони виявляться корисними для вас.

У науці хатха-йоги вироблена специфічна система, якій потрібно наслідувати, і якщо ви знайшли гуру, то він проінструктує вас, яким чином вам слід виконувати садхану. Це не означає, що ваш сусід буде дотримуватися тієї ж самої системи. Ваш гуру знає, як упоратися з усіма вашими індивідуальними проблемами. Якщо ніяких перешкод не виникає, добре, він може вести вас швидко. Якщо ви зустрічаєтеся з деякими проблемами й труднощами, він знає, як вести вас крок за кроком у повній відповідності з вашою власною індивідуальною еволюцією.

Ми дуже мало знаємо про механізми функціонування нашого тіла і практично не усвідомлюємо свої ментальні можливості. Свідомість подібна айсбергу, в якого ми можемо бачити тільки його надводну частину, і в силу обмеженості свого сприйняття, ми не можемо зрозуміти, як йога може сприяти розвитку духу із цього грубого тіла і з нижчих рівнів свідомості. Тому, коли ми займаємося садханою, дуже важливо для нас мати керівництво того, хто добре розуміє процес духовного розкриття. Для цього підходить тільки одна істота — гуру.

Шлока 15. Фактори, що перешкоджають йозі

Переїдання, зайва напруга сил, балакучість, суворе дотримання правил, перебування в товаристві звичайних людей і нестійкість (мінливість) розуму — ці шість (причин) руйнують йогу.

У відповідності із вченням хатха-йоги, існують шість основних факторів, які перешкоджають тому, щоб відбулася йога, або єднання. У хатха-йозі єднання означає об'єднання двох енергетичних сил у тілі, тобто пранічної і ментальної енергій, що течуть по каналах іда та пінгала. Зазвичай ці дві сили діють не одночасно; домінує або ментальна сила, або життєва енергія. Хатха-йога являє собою процес зрівноважування потоків цих двох різних сил з метою досягнення довшої фізичної та ментальної рівноваги і пробудження сушумни та кундаліні. Усі розділи йоги займаються об'єднанням цих двох енергій і спрямуванням їх по третьому наді (каналі) — сушумні. Три наді — іда, пінгала і сушумна — закінчуються в аджна чакрі, психічному центрі, розташованому в області довгастого мозку і шишкоподібної залози. Завдяки практиці йоги врівноважуються іда та пінгала, активізується сушумна і пробуджується аджна чакра.

Іда з'єднана з лівою ніздрею і правою півкулею мозку. Пінгала з'єднана із правою ніздрею і лівою півкулею мозку. Так само, як права півкуля мозку керує лівою стороною тіла, на пранічному рівні іда теж керує функціями лівої сторони тіла. Аналогічним чином пінгала й ліва півкуля мозку керують правою стороною тіла. Півкулі мозку й ніздрі чергують свої функції згідно 90-хвилинного циклу; точно так само чергують свої функції іда і пінгала.

Іда й права півкуля мозку активізують інтровертний (спрямований усередину) стан свідомості, орієнтацію в просторі, артистичні, творчі й музичні здібності. Пінгала і ліва півкуля мозку діють протилежним чином — спрямовують свідомість назовні. Ваше мислення стає логічним, послідовним, математичним і аналітичним. Іда контролює підсвідому діяльність, у той час як пінгала відповідає за свідомість і динамічні функції. Коли ці дві сили врівноважені й діють одночасно, активними є обидві ніздрі. Це вказує на те, що функціонує канал сушумна. Звичайно це має місце в проміжку від однієї до чотирьох хвилин між кожними послідовними дев'яностохвилинними циклами. Метою практик хатха-йоги є збільшення тривалості активності сушумни й інтенсивності її потоку, а також періоду часу, коли обидві ніздрі працюють одночасно. Тоді встановлюється рівновага між фізичними і ментальними функціями. Коли розум і тіло функціують неузгоджено, негармонійно, має місце поділ між фізичним і ментальним циклами, що неминуче веде до хвороб.

Коли садхака перебуває в процесі об'єднання двох протилежних сил іди і пінгали, він повинен уникати будь-якої діяльності, яка витрачає енергію та відволікає розум. Однією з основних перешкод йоги (або єднання) є переїдання. Коли тіло переповнене їжею, воно стає млявим, а розум притупляється. Через деякий період часу токсини, вироблювані тілом, створюють закрепи, і вся фізична/ментальна система блокується. Якщо тіло переповнене токсинами і є млявим, якого прогресу в садхані можна чекати? Будь-яка садхана, якою ви займаєтеся, діє як очисний засіб, тож ви просто будете даремно витрачати свій час, видаляючи з тіла ці токсини і хвороби. Однак, якщо ви будете уникати переїдання і його наслідків, садхана, якою ви займаєтеся, буде сприяти вашому більш швидкому прогресу. Свамі Шивананда з Рішикеша й багато інших йогинів стверджували, що живіт повинен бути наповнений наполовину їжею, на чверть водою і на чверть повітрям.

Наступна порада полягає в тому, що практик-йогин повинен уникати перенапруги тіла й розуму. Важка фізична праця або інтенсивна розумова робота стомлюють одну з енергетичних систем, що може вести до подальшого дисбалансу між двома енергіями. Практики хатха-йоги повинні зберігати і накопичувати свій запас енергії для духовних цілей і не повинні витрачати його на здійснення непотрібних фізичних або розумових подвигів.

Тривалі розмови розсіюють життєву енергію і витрачають час, який краще був би використаний для пробудження внутрішнього усвідомлення. Балаканина з людьми зі слабкими моральними принципами, з низьким рівнем свідомості й з почуттєвими бажаннями, не може просвітити вашу душу, скоріше їх негативні вібрації будуть погано впливати на вас. Товариство інших людей і недоречні розмови справді відволікають розум від садхани.

Хоча Сватмарама і дає пораду садхаці не дотримуватися суворих правил, інструкції гуру повинні суворо виконуватися. Що стосується суспільних ритуалів і релігійних доктрин, то вони зовсім не обов'язково сприяють духовному прогресу. Садхана не залежить від суспільної моралі; її успіх не обумовлений також виконанням релігійних практик. Суворе дотримання правил звужує наш розум. Йога пропонує розширити нашу свідомість, а не обмежити її. Йогин повинен мати вільний і відкритий розум.

Якщо ви звикли приймати холодну ванну щоранку перед практикою, а одного разу у вас не буде води, це не повинно турбувати вас. Прийміть ванну тоді, коли зможете дістати воду. Ваш розум повинен бути гнучким; ви маєте бути у змозі пристосуватися до різних обставин.

Нестійкість означає незбалансований обмін речовин у тілі, нездатність зберігати ту саму позу необхідний час і мінливість розуму. Очевидно, що в подібних обставинах, йога не може бути досягнута. При наявності фізичного, ментального, емоційного та психічного дисбалансів, енергія розсіюється; але якщо енергія правильно каналізована, то всі системи тіла стають стабільними, стійкими, і фізична, і ментальна врівноваженість та стабільність устанавлюються автоматично. Нестійкість означає також хиткість і мінливість сили волі. В один день ви встаєте о третій годині ранку, а наступного дня спите до семи, бо вам лінь вставати. При наявності такої непослідовності й нерегулярності, забезпечене зростання дисбалансу тіла. Непохитний розум і міцне тіло породжують йогу.

Якщо ви можете жити у відокремленому місці, описаному в попередній шлоці, то всіх цих перешкод можна природно уникнути. Однак, якщо вам не вдається жити в подібному місці, постарайтеся виробити в собі звичку уникати діяльності, яка є даремною і витрачає ваш час та енергію; спрямовуйте всі ваші бажання й дії на духовні види діяльності.

Крім цих перешкод є й інші. У книзі «Тантраджантра» говориться, що «шістьма перешкодами для йоги є ката (жага, хіть), кродха (гнів), лобха (жадібність), моха (безрозсудна пристрасть, сліпе захоплення), абгімана (заздрість) і мада (гордість)». Шість перешкод з хатха-йоги й шість перешкод з тантри переплетені та взаємозалежні між собою. Перешкоди з тантри мають більш широкий характер і роблять більший упор на проблеми розуму.

Шлока 16 (а). Фактори, що сприяють йозі

Намір, завзятість, здатність розрізнення, непохитна віра, безстрашність і уникання товариства звичайних людей — ось шість (причин), які принесуть успіх у йозі.

Для успіху в йозі, цілком необхідний намір або, інакше кажучи, «надихаюче ставлення». Постійне натхнення і наявність ідеалу досягнення досконалості генерують енергію і допомагають підтримувати регулярність практики. Кожен день повинен здаватися першим днем практики. Між садхакою і його садханою повинні бути стосунки, подібні до стосунків молодих. Тоді садхана буде давати вам нові сили і бадьорість духу. Це природно породжує завзятість і наполегливість.

Незалежно від того, що відбувається в зовнішньому світі — дощ, град або сонце, — ваша садхана повинна виконуватися регулярно. Чи ви засмучені матеріальними втратами або обрадувані коштовним придбанням, чи є у вашій садхані видимі успіхи чи ні — ви повинні продовжувати докладати усіх можливих зусиль. Навіть якщо ви практикуєте вже п'ятнадцять років, ви повинні продовжувати, поки не досягнете кінцевої мети. На це може знадобитися додатково всього один місяць практики, але може піти й усе життя. Кожен еволюціює зі своєю швидкістю, тож даремно порівнювати себе з іншими. Незалежно від обставин ваш настрій має бути незмінно оптимістичним.

Здатність розрізнення, уміння розбиратися в життєвих явищах є третім компонентом, необхідним для успіху в йозі. Усе, що ви робите, кожний аспект вашого життя — ваша дієта, одяг, товариство, матеріальні потреби, бесіди тощо — має сприяти вашій садхані. Якщо щось може виявитися шкідливим для неї, ви повинні викинути це зі свого життя.

Непохитна віра в гуру і у граничну істину або реальність, є найбільш важливим інструментом для садхаки. Якщо ви сумніваєтеся в своєму гуру, як ви можете досягти успіху в тому, чому він учить вас? Якщо ви зневірилися у своєму гуру, для вас немає ніякої надії успіху в йозі. Цілковита віра в усе, що він говорить і робить, — ось єдиний ключ, яким можна відімкнути двері до вищого переживання. Ви можете сумніватися у своїх власних здібностях досягти цього, але якщо ви вірите в гуру й він скаже вам, що ви можете зрушити гору, ви зробите це.

Є історія, яка ілюструє це положення. На маленькому острові жив один пустельник. Він був повністю поглинений ідеєю досягнення божественної свідомості й щодня практикував Ішвара-пуджу згідно із вказівками свого гуру. Одного разу на острів приплив на човні дуже набожний і релігійний чоловік, і зустрів там пустельника. Коли релігійний чоловік побачив пустельника, що практикує свою пуджу, він жахнувся. Пустельник робив її зовсім неправильно. Його відданість гуру досягала граничних висот, але його ритуал був поставлений з ніг на голову. Релігійний чоловік проінструктував пустельника, як правильно практикувати, і той був щиро вдячний йому.

Релігійний чоловік відплив з острова, відчуваючи, що зробив добру справу, але коли від відплив на кілька сотень метрів від берега, він побачив постать людини, яка біжить до нього над водою. Це був пустельник, і він був дуже схвильований. Він сказав стривоженим голосом: «Я у сум'ятті. Я не запам'ятав, як мені робити цю практику — так або сяк». Приголомшений релігійний чоловік із жахом дивився на стоячого на воді пустельника, а потім, оговтавшись, запевнив того, що, як би він не практикував, усе буде правильним. Пустельник заспокоївся і пішов по воді назад на свій острів. Навіть якщо на вашій стороні тільки віра в гуру і у свою кінцеву мету, ви напевно досягнете успіху.

Для виконання йоги рекомендується також безстрашність — безстрашність зустрітися віч-на-віч із внутрішніми баченнями і реалізаціями, коли вони з'являться. Безстрашність, завзятість і віра йдуть рука об руку. І не тільки перед лицем внутрішніх випробувань, але й перед зовнішніми труднощами.

Під час садхани ви можете зрозуміти марність спілкування з людьми, що мають більш низькі прагнення. На цій стадії, чим менше ви будете спілкуватися з іншими людьми, тим більшою мірою буде зростати ваше внутрішнє знання. На деякий період часу корисно також залишатися вдалині від суспільства. Садхака, зазвичай, не повинен дивитися на звичайну людину як на щось нижче, але поки не розвинеться його фізична, ментальна, емоційна й психічна опірність, йому краще триматися осторонь від негативних впливів.

Ці шість факторів повинні враховуватися незалежно від того, живете ви в місті з родиною або один у відокремленому притулку. Хоча вони важливі специфічно для хатха-йоги, будь-якій людині слід модифікувати їх стосовно свого способу життя.

Шлока 16 (б, в). Яма й ніяма

(б) Не робити насильства, бути щирим і чесним, не красти, дотримуватися помірності в сексі (будучи зануреним у чисті стани свідомості), уміти вибачати, уміти терпіти, уміти співчувати, бути смиренним, дотримуватися помірності в їжі і чистоти — ось десять правил поведінки, виконання яких сприяє ямі.

(в) Тапас (аскетизм), бути всім задоволеним, вірити у Вишне (у Бога), бути милосердним, поклонятися Богу, слухати читання священних рукописів, бути скромним, мати проникливий розумом, повторювати мантри (джапа) і жертвувати — ось десять дотримань, що сприяють ніямі.

Десять правил поведінки й десять дотримань, названі яма та ніяма, перелічуються в раджа-йозі; хатха-йога, насправді, не робить занадто великого наголосу на них. Раджа-йога стверджує, що яма і ніяма повинні практикуватися до початку занять хатха-йогою. Вона вимагає контролю над розумом, а потім — очищення тіла, але в наші дні буде виникати занадто багато проблем, якщо шукач увійде в прямий конфлікт зі своїм розумом на самому початку свого духовного пошуку. Це подібно втечі з лігвища лева в клітку з тигром. Тому, в хатха-йозі вся система була розроблена для людей Каліюги — епохи нецтва. Хатха-йога починає з очищення тіла, із шаткарми, а потім переходить до асани і пранаями. Яма і ніяма можуть практикуватися пізніше, коли розум стане більш стійким, а його спроби виходу назовні — більш контрольованими.

Тут йогин Сватмарама тільки перераховує все те, що необхідно садхаці на більш пізніх стадіях його практики. Він тільки вказує шляхи, по яких може розширюватися йога, і фактори, які можуть привести до невдачі. Яма і ніяма викладаються тут, щоб поки задуматися над ними, тож надалі можливі повторення деяких пунктів. Сватмарама радить також «не дотримуватися правил». Яма і ніяма є правилами поведінки й, до деякої міри, моральним кодексом. Спочатку не так важливо, дотримуетесь ви їх чи ні, і не треба думати, що без них ви не можете досягти успіху. Яма і ніяма наведені в якості керівництва, щоб утримати садхаку на шляху наприкінці його практики.

Перша яма являє собою ахімсу, або «ненасильство». Вона означає залишатися пасивним у будь-якій ситуації без бажання нашкодити комусь або чомусь, чи то шкода фізична, чи емоційна або психічна. В Індії джайни дуже суворо дотримуються цього правила поведінки. Вони навіть підмітають дорогу перед собою, щоб не наступити на якусь комаху і не вбити її. Вони фільтрують свою питну воду й дуже обережно нарізують городину, щоб не нашкодити ніякій з форм життя. Ахімса означає

відмову від дій з бажанням виявити насильство стосовно чого-небудь, навіть до атмосфери. Повинна підтримуватися гармонія і безтурботність.

Немає необхідності вкладати в поняття ахімси якийсь релігійний зміст. Це процес самоконтролю, самоусвідомлення і усвідомлення всього, що навколо вас. Якщо ви навмисно нашкодите іншій людині і втратите контроль над своїм розумом та діями, ви створите дисбаланс у самому собі. Насильство означає віддалення від своєї дійсної природи; ахімса означає наближення до чистого духу. Магатма Ганді — живий приклад цієї доктрини.

«Чесність» — це те, що ми дуже не часто знаходимо в цьому сучасному світі корупції, і це дійсно те, що слід культивувати і відновлювати у стосунках між людьми. Якщо ви маєте звичку обманувати і дурити інших, ви самі почнете вірити своїй неправді. Ви нечесні тільки стосовно самого себе. Чесність означає, у першу чергу, чесність стосовно самого себе, а також відсутність мети обдурити інших людей заради власної вигоди або заради нанесення їм збитку.

Заборону злодійства зрозуміти легко — вимога не брати те, що тобі не належить, обумовлена не лише соціальними або моральними причинами, але й можливими психічними або кармічними наслідками. Злодійство викликає почуття провини. Ми в йозі намагаємося позбутися накопичених образів і вражень минулого, тож нам немає ніякої необхідності здобувати нові. Якщо нам потрібно щось, і це дійсно важливо для нас, то воно тим або іншим способом прийде до нас.

Наступною ямою є «помірність», або брахмачарья. Загалом кажучи, під брахмачарьєю розуміється відмова від сексуальних потягів і взаємин. Деякі люди йдуть настільки далеко в цьому, що зовсім відмовляються від якихось стосунків з людьми протилежної статі — аж до того, щоб не розмовляти з ними й не дивитися на них. Це, однак, не є справжнім значенням поняття «брахмачарья». Слово «брахмачарья» складається із двох частин: брахмо — «чиста свідомість», і чарья, — «той, хто діє». Таким чином, це слово означає «той, хто живе в постійному усвідомленні брахмо», «той, чие усвідомлення поглинуло чистою свідомістю, чий розум вище подвійності чоловічого та жіночого, хто бачить Атмана у всьому». Брахмачарі — це той, хто перебуває в постійному спілкуванні з атмою.

Справжній брахмачарі може бути залучений у сексуальні стосунки, але зберігати при цьому усвідомлення тільки вищого переживання. Коли він або вона входить у контакт із протилежною статтю, пристрасть не виникає в нього або її розумі. У йозі й тантрі це пояснюється як збереження бінду (точки, краплі сімені), тобто запобігання втрати бінду, або сімені. Бінду має зберігатися в мозковому центрі, де воно виробляється. Воно не повинне протікати через статеві органи, а якщо воно робить це, томає втягуватися назад. Для цієї мети в йозі є багато технік, за допомогою яких стримується виробництво статевих гормонів і реструктуруються органи розмноження. Йога впливає на всю ендокринну систему шляхом регулювання роботи шишкоподібної залози й гіпофізу.

Брахмачарья зазвичай приймається як засіб утримання від сексуальної активності, оскільки при відмові від сексуальної стимуляції, сексуальні імпульси й виробництво статевих гормонів зменшуються. Сексуальна помірність може бути необхідною на самому початку, поки ви намагаєтеся взяти владу над тілом і розумом, але якщо вам вдається це й ви можете зберігати усвідомлення вищої реальності, то сексуальні стосунки не будуть для вас бар'єром. У тантрі, насправді, ніколи не говорилося, що сексуальні стосунки шкідливі для духовного пробудження. Навпаки, тантра стверджує, що статевий акт може бути використаний для запуску духовного пробудження.

Уникаючи сексуальних контактів, людина зовсім не автоматично стає брахмачарі. Ви можете утримуватися від статевих стосунків тридцять або сорок років і все ж не бути брахмачарі. Якщо ваш розум опанований сексуальними фантазіями або якщо у вас мають місце неконтрольовані втрати сімені, навіть при уникненні будь-яких видів контактів, то ви точно не брахмачарі. Ви пригнічуєте свої бажання і викликаєте в собі розлад і розчарування, а це приносить скоріше шкоду, ніж користь.

Тож, у хатха-йозі є спеціальні техніки, які допомагають у брахмачарьї шляхом регулювання роботи залоз внутрішньої секреції. Тоді «одягається вузда» на сексуальні думки й бажання. Що, зрештою, викликає сексуальне бажання? Хімічна реакція в мозку й тілі або, скажемо так, гормони. Повний контроль над гормонами приводить до справжньої брахмачарьї. Коли бінду залишається в мозковому центрі, сексуальні жагучі бажання контролюються й мозок залишається зануреним у усвідомлення Вишнього. Це і є справжня брахмачарья.

Наступною ямою є вміння вибачати — всепрощення, поблажливість, великодушність, — або кшама. Всепрощення, загалом кажучи, означає здатність дозволити вашим переживанням піти з розуму, не засмічуючи пам'ять подіями минулого. Це означає жити сьогоднішнім. Ця яма спрямована не лише на благо інших людей, вона має більше значення для вашої власної вигоди. Якщо ви вмієте вибачати, життя стає більш приємним і гармонійним. У той час як помста спричиняє гнів і каяття совісті, та створює карму, прощення приносить щастя й легкість у ваше серце.

Сватмарама вже говорив про терпіння; він називав це «наполегливістю, завзятістю». Випробування і нещастя у житті часто бувають важкі та болючі, але вони мають позитивне значення. Якщо ви не можете витерпіти звичайне мирське випробування, як же ви впораетесь із ситуацією, коли виявить себе атма? Духовне переживання може статися в будь-яку мить, і ми повинні бути готові утримати його на будь-якому рівні. Адже воно відбувається не лише з духом, воно впливає також на тіло й розум.

Практик завжди повинен бути пильним і постійним, як у практиці, так і у своїх прагненнях. Навіть якщо увесь світ буде руйнуватися навколо вас, це не має ніякого значення. Якщо ви відкинете надію і припините зусилля, ви ніколи не доб'єтесь успіху. Божественна сила прихильна до відданих, але багатьма способами приховує себе — просто щоб випробувати їхню відданість і віру. Коли ми втрачаємо надію й віру через те, що, здавалося б, усі обставини проти нас, ми просто неправильно розуміємо ситуацію. Внаслідок наших уявлень про те, що таке добре й, що таке погано, ми сприймаємо конкретне переживання як негативне і відповідним чином реагуємо на нього. Однак, незалежно від того, здаються нам обставини приємними або неприємними, ми повинні зберігати віру і продовжувати практику — тільки тоді наша практика буде плідною.

«Співчуття» — це доброта до молодого і старого, до багатого і бідного, який заслуговує його і, як нам здається, який не заслуговує. Ми всі належимо одній атмі. Жорстокість стосовно інших повертається, в остаточному підсумку, проти нас. Доброта до всіх приносить боже милосердя. Якщо ви розкриваєте своє серце божественній енергії та в змозі відчувати співчуття до кожного божого творіння на землі, то ви будете мати швидкий прогрес у вашому пошуку атми.

Сватмарама раніше описував смиренність як скромність. Мимовільна смиренність приходить разом з усвідомленням божественної сутності й із самовіддачею, з капітуляцією свого еґо, свого «я». Саме еґо породжує почуття відокремленості від атми і перешкоджає тому, щоб ми відчули свою внутрішню сутність. Такі люди, як Свами Шивананда з Рішикеша, і багато

інших великих святих, які знайшли єдність із атомою, були лагідними і смиренними мов маленькі діти. Скромність означає простоту характеру і стилю життя. Душі не потрібні ніякі додаткові речі, ніяка їжа й ніякі вихваляння, і коли ви шукаєте їх, вони ведуть вас від вашого справжнього Я.

«Помірність у їжі» означає харчування без переїдання і недоїдання. Це означає помірне харчування, достатнє, проте, щоб наповнити шлунок і задовольнити потреби тіла. Тоді розум і тіло залишаються здоровішими і збалансованими. Слабке тіло не може підтримувати сильний розум. Сильне і здоровіше тіло віддзеркалює природу розуму. Переїдання і пристрасть до їжі свідчать про відсутність контролю над розумом.

Ваша їжа повинна бути простою, чистою, без надлишку спецій. Їжте те, що необхідно для задоволення потреб вашого тіла, і вибирайте ту дісту, яка буде сприяти вашій садхані. Не думайте, однак, занадто багато про їжу.

Останньою ямою є чистота, яка повинна бути стилем усього вашого життя; тіло й розум повинні підтримуватися в чистоті. Якщо тіло є чистим і в ньому немає ніяких блокувань, то воно може стати довершеною посудиною для божественної енергії і для чистої свідомості. Чистим має бути не тільки внутрішнє тіло, але й усе навколишнє оточення, у якому ви живете. Для очищення тіла зсередини хатха-йога пропонує шість очисних технік — неті, дхауті, наулі, басті, капалабгати й тракута.

За цими десятима ямами слідує десять ніям. Першою ніямою є тапа, що означає «нагрівати», а також пов'язується з аскетизмом, з умертвінням плоті. Існує три типи тап: шарі-рік-тапа, фізична, вачик-тапа, або звукова, і манасік-тапа, або ментальна, які у свою чергу можуть бути саттвічними, раджастичними й тамастичними.

За старих часів тапи означали стояння у воді на одній нозі протягом декількох годин або носіння пов'язки на стегнах у сильній холод і т.п. Ці методи, однак, не є необхідними для духовної еволюції, і вони дійсно не допомагають людям нашого часу підійти ближче до самореалізації. Вони викликають усього лише фізичний дискомфорт і, можливо, хвороби типу ревматизму, артритів тощо, а також втрату віри в саморозвиток. Ці методи аскетизму можуть допомогти зміцнити розум, але існують інші, менш суворі, методи досягнення цього.

Для наших сучасників аскетизм означає виконання таких діянь, які випробовують силу волі й зміцнюють розум і тіло. Якщо ви зазвичай вставали вранці о сьомій годині і, якщо ви зміните цю звичку та змусите себе вставати о четвертій — це тапа. Коли ви звикнете до цього, це перестане бути аскетизмом. Аскетизм відкидає комфорт і розкіш, такі як матрац із поролону товщиною десять дюймів, дорогий одяг, смачну їжу, телевізор, кондиціонер і нагрівач повітря, і містить у собі прийняття холодних ванн узимку, виконання нелюбимої роботи й т.п. Коли ви пристосуєте себе до таких умов життя, вони більше не будуть для вас аскетизмом. Цей процес переплавляє тіло і розум у більш чистий і більш саттвічний стан і сприяє духовному зростанню.

Задоволеність усім, або сантоша, означає вироблення почуття задоволення в будь-якій ситуації, що б з вами не сталося. Маєте ви багато або нічого, здобуваєте або втрачаєте, ви повинні відчувати, що маєте більше ніж досить. Протилежністю цього є почуття непевності, яке породжує занепокоєння і нестабільність. Усі ми, безсумнівно, шукаємо чого-небудь. Більшість людей знаходять задоволення в матеріальних речах, але через деякий час знову виникає незадоволеність. Коли ви зрозумієте, що всі бажання ніколи не можуть бути виконані, настане час для пошуку духовного задоволення і реалізації. Це єдиний шлях воістину відчувати сантошу, або задоволення.

«Віра у Вишне», або астікьям, — це те ж саме, що й просто віра. Деякі люди називають вище «Богом». Звичайно, Бог — це не людина, що сидить на небесах на троні. Життя і утвір є дуже систематичними і науковими. Ви можете називати космічні сили Богом, природою або вищою свідомістю, але вища сила виразно існує і контролює усе більш низьке існування.

Деякі з людей могли відчувати існування і вплив вищого — це право кожного розширити свою свідомість до такого стану. Ми повинні тільки зберігати віру в те, що одного разу ми теж будемо мати це переживання. Навіть агностик вірить у щось. Він, може бути не згодний з релігією, але він не зможе стверджувати, що він не вірить у силу, що перевершує особисто його за розумом і фізичними можливостям. Він не може заперечувати факти науки і природи, й хоча він завжди буде намагатися заперечувати існування Бога, він все ж буде шукати факти для доказу його неіснування або для підтвердження свого власного існування. Таким чином, він сам буде перебувати в пошуках вищого переживання.

З погляду вищого ми всі наче малі діти, і так само, як діти вірять своїй матері, ми повинні мати таку ж непохитну віру у вищу силу. Матері немає потреби пояснювати своїй дитині, чому вона купує або годує її, бо дитина не зрозуміє її пояснень. Так само космічна сила не повинна нам усе пояснювати. Якщо ви маєте віру в добру волю і дії вищої сили, то однієї цієї віри досить, щоб вести і захистити вас.

«Милосердя», або даанам, означає не тільки надання матеріальних речей і фінансової допомоги бідним і непривілейованим. Воно означає також допомогу або служіння іншим будь-яким необхідним чином, наприклад, наданням ментальної та емоційної підтримки. Щоб бути істинно милосердним, людина повинна бути неогоїстичною, легко віддавати і ділитися з іншими, — але, звичайно, не в такому ступені, щоб вичерпати свої власні ресурси.

Свами Шивананда називає це *удара врітті*, що означає «який має велике серце». Він говорить: «Милосердя має бути природним і необмеженим. Віддавання має стати звичкою. Даючи, ви повинні відчувати радість. Якщо ви віддасте, то все багатство світу буде вашим. Це непорушний, непохитний, неослабний закон природи».

«Деякі люди займаються добродійністю і турбуються про те, щоб побачити своє ім'я в газетах. Це тамастична форма милосердя. Ви повинні віддавати з відповідним настроєм і через добродійність думати про Бога (про вищу реальність)».

«Поклоніння Вищій Істоті», або Ішвара пуджанам, не слід сприймати як прихильність якійсь релігії. Патанджалі називає це Ішвара пранідхана — покірність Вищій Істоті. В Індії більшість людей виконують ритуальну пуджу стосовно свого власного божества, але тут це не маєтсья на увазі. Зовнішнє життя, яке ми ведемо, є всього лише проявом Вищого; це взаємодія енергії і свідомості. Про це слід пам'ятати постійно. Священним є все, а не тільки приміщення для пуджи.

Це положення ілюструється добре відомою історією про гуру Нанаку. Він чинив паломництво в Мекку і незадовго до приходу на місце приліг відпочити. Мусульманин-фанатик підійшов до нього й мовив: «Ти не можеш лежати так, твої ноги спрямовані убік мечеті». Гуру Нанак сказав цій людині, що він дуже старий і втомився. Він люб'язно попросив цю людину повернути його ноги так, щоб вони не були спрямовані убік мечеті. Однак, у якому б напрямку фанатик не повертав ноги Нанака, йому однаково здавалося, що вони дивляться на мечеть.

Це показує піднесений стан свідомості Нанаки. Для нього не було ні одного місця, яке не було б священним або яке не являло б Вишне. Таким самим чином, поклоніння, або пуджа, має бути внутрішнім. Який сенс у тому, щоб протягом багатьох годин виконувати ритуальну пуджу, пропонувати квіти, кумкум і рис, курити фіміам і розспівувати мантри, якщо ви не в змозі усвідомлювати вищу реальність у своєму зовнішньому житті. Зовнішня пуджа виконується для пробудження

внутрішньої свідомості; але якщо ви усе ще сперечаетесь з родиною і друзями, обманюєте інших і заподіюєте їм біль і страждання, то ваша пуджа не має ніякого значення. Передбачається, що пуджа виконується з повним усвідомленням і повагою тонкої сили (Вищою) у всьому.

Шоста ніяма — це «слухання священних текстів», сиддханта або сиддхантавакья шраванам. Традиційно сиддханта є конкретним розділом Вед і філософії Веданти. Сиддханта являє собою кульмінацію духовних знань у стислій формі. Слухання текстів з духовними знаннями і описами того, що знайшли мудреці стародавності у своїх пошуках і переживаннях, допомагає розвинути наші вищі здібності до знання, або джняну. Воно допомагає нам зрозуміти духовний шлях і способи, якими дух може розкрити себе.

В Індії існує традиція, що полягає в тому, що люди збираються навколо людини, яка володіє духовними знаннями, і обговорюють питання, які мають відношення до душі людини. Такий захід називається сатсанг. Не обов'язково повинна обговорюватися тільки сиддханта. Ви можете слухати бесіди на будь-які духовні теми.

Багато людей витрачають час на те, щоб відвідувати кінотеатри, й на інші подібні розваги, що тільки підсилює їхню мирську природу. Сатсанг зберігає ментальну та емоційну енергію і утримує свідомість людини в царстві духовних вібрацій і прагнень.

«Скромність», або хрі, являє собою частину смиренності, про яку ми вже говорили.

«Проникливий розум», або магі, істотний для визначення відмінностей між істиною і неправдою. Наявність такого розуму має на увазі здатність проникнути у внутрішню природу або сховану істину ситуації, незалежно від того, включає вона інших людей або тільки самого себе. Це щось подібне здібності інтерпретувати значення снів, тобто розуміти, чи викликані вони фізичною невірноваженістю, ментальною або емоційною причинами, придушенням чого-небудь, або вони мають яке-небудь духовне значення. Наше життя є символічним віддзеркаленням нашого внутрішнього світу. Розуміти значення цього зовнішнього життя й уміти правильно аналізувати його та судити про нього — це й означає мати проникливий розум.

У деяких йогічних текстах восьмим дотриманням є тапо, у той час як в інших це джапо. Оскільки тапаха не згадується спочатку, здається більш імовірним, що споконвічним є слово «джапо». У працях «Хатхаратнавалі» і «Шрїмад Деві Бгагаватам» також використовується слово джапо. Джапа означає повторення мантрів. Мантра може повторюватися в думках, пошепки, у вигляді пісні або письмово. Не будь-які звуки можуть бути мантрами, не будь-яке ім'я Бога або ціле слово може бути мантрами. Мантра — це спеціально сформульовані звукові вібрації, які впливають на глибинні шари розуму та свідомості. Є різні види мантрів — деякі з них впливають на тонке тіло, деякі впливають на пранічні вібрації, деякі є чисто трансцендентальними.

Спочатку джапа виконується свідомо й механічно, але через деякий час мантра мимовільно виходить із глибин вашої свідомості. Ви не повинні думати про неї, вона просто триває сама собою. Свідомість залучається до звуку і до думки про мантру, як метелик до яскравого світла.

Універсальною мантрою, яка може використовуватися всіма, є мантра Ом (або Аум), складена зі звуків «а», «у» і «м». Це космічна вібрація як виявленої, так і невиявленої реальності. «А» представляє світ свідомості й усю світобудову, «у» представляє проміжні царства й підсвідомість, а «м» представляє невиявлений світ і несвідоме. Три ці звуки разом представляють існування вищої свідомості та її прояв. Усе у світобудові має свою власну вібраційну частоту й мантру, але комбінація всіх частот пульсує в ритмі звуку Аум. Це найбільша із усіх мантрів.

Останньою ніямою є «жертвування», або хутам. Це дотримання не розуміється буквально як ритуальна форма приношення жертви в церемонії вогню. Воно означає внутрішнє жертвування, відкидання мирських бажань і свого его; жертвування почуттєвими переживаннями заради переживань духовних. Жертвування — це відкидання думки про те, що життя призначене лише для мирських задоволень.

Усі перераховані тут ями та ніями становлять двадцять розумових дисциплін і самообмежень, які спочатку були призначені для того, щоб допомогти садхаці зберегти й наростити свій запас пранічної і психічної енергії. Хоча вони й були сформульовані представниками йоги, їх можна знайти й у багатьох інших релігіях. Ті, хто відчував вище одкровення, вважають, що ці дисципліни корисні для підготовки шукачів до духовних переживань. Вони, однак, не повинні розглядатися як лише релігійні практики; вони є частиною науки йоги.

В «Йога-сутрі» Патанджалі зазначені тільки п'ять ям і п'ять ніям: ненасильство, правдивість, чесність, помірність, відмова від власності; охайність, задоволеність, аскетизм, самодослідження, відданість Вищій Істоті. «Хатхаратнавалі», однак, стверджує, що існує п'ятнадцять ям і одинадцять ніям: ментальне задоволення, задоволеність, мовчання, контроль над органами почуттів, співчуття, ввічливість, віра у Вище, відкритість, здатність вибачати, чистота думок і емоцій, ненасильство, помірність, терпіння, стриманість; купання, чистота, правда, повторення мантрів, жертвопринесення води, аскетизм, самообмеження, здатність терпіти біль і страждання, побожне поклоніння, обітниця дотримання обрядів, дотримання постів.

У наші дні може виявитися дуже важким дотримуватися всіх цих правил, зайво насилуючи себе, тому Сватмарама не наполягає на їхній важливості. Їх, однак, можна культивувати разом із садханою і духовними зусиллями. Ніколи не слід насильно змушувати розум приймати те, що здається йому неприродним. Коли він прийде до цього мимовільно, у цьому не буде ніякого придушення і насильства. Якщо ви будете змушувати себе робити щось, що йде проти вашої природи, ви породите в собі всі види психічних ускладнень. Тримайте ями і ніями в розумі й дозволяйте їм розвиватися природно.

Шлока 17. Асана як перша стадія хатха-йоги

АСАНА

Про асану насамперед говорять як про першу частину хатха-йоги. Практикуючи асану, людина здобуває стійкість тіла і розуму, звільнення від недуг, гнучкість кінцівок та легкість тіла.

Асана являє собою першу частину хатха-йоги. У раджа-йозі асаною називається сидяча поза, але в хатха-йозі це означає трохи більше. Асана являє собою спеціальне положення тіла, яке відкриває енергетичні канали і психічні центри. Хатха-йога — це процес, за допомогою якого відбувається очищення тіла і придбання контролю над ним за рахунок реструктуризації пранічних потоків. Ті, хто займаються хатха-йогою виявили також, що при нарощуванні контролю над тілом за допомогою асани здобувається також контроль над розумом. Тому практика асани є найбільш важливою в хатха-йозі.

Коли ви практикуєте асану, розвивається стійкість, стабільність. Прана рухається вільно і існує менше можливостей для виникнення хвороб. Аналогічно тому як стояча вода є розплідником всіляких мікроскопічних істот, так і у випадку, коли прана застоюється де-небудь у тілі, виникають гарні умови для розмноження бактерій; прана повинна рухатися подібно швидко поточній воді.

Коли прана тече вільно, тіло також стає більш податливим, більш гнучким. Твердість тіла обумовлена блокуваннями й нагромадженням токсинів. Коли прана починає текти по тілу, токсини видаляються із системи; тоді ви зможете згинати своє тіло і розслаблено витягати його без необхідності виконувати енергійні вправи на розігрів. Коли запас прани в тілі зростає, тіло буде рухатися саме по собі. Воно мимовільно буде виконувати асани й різні пози, мудри й навіть пранаями. Ви можете виявити, що ви виконуєте пози, які ніколи раніше не могли виконати. Це обумовлюється вашим розслабленим станом і збільшенням частоти вібрування прани.

Шлока 18. Асана в описах Васіштхи і Матсієндратха

Я продовжу опис деяких з асан, прийнятих такими мудрецьми, як Васіштха, і такими йогинами, як Матсієндратх.

Йогічна традиція стверджує, що всього існує 84 лакша (8 400 000) асан, тобто існує стільки асан, скільки форм життя. Не дивно, що Сватмарама говорить, що він збирається описати тільки «деякі» з асан! Асани виконуються для того, щоб розвинути свідомість від нижчого стану до вищого. Тому деякі асани імітують форму лука або човна, форми деяких рослин — дерев, лотоса, форми рептилій, риб, зародка, птахів, святих, подібних Васіштхі й богів, подібних Натараджі.

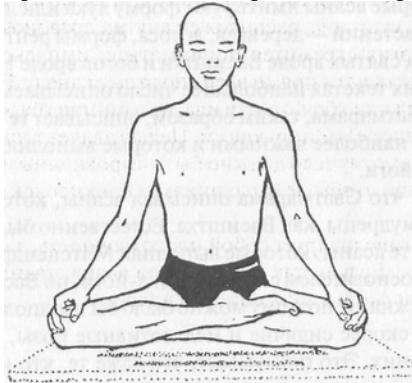
У йогічних текстах найбільше число описуваних асан — тридцять три. Сватмарама, таким чином, описує ті з них, які є найбільш важливими і, які виконувалися засновниками хатха-йоги.

Цікаво, що Сватмарама описував асани, які практикували такі мудреці, як Васіштха. Природно було б, щоб він описував ті асани, які виконував Матсієндратх, оскільки той був засновником системи хатха-йоги, але Васіштха був йогоїном системи джняна, тому, можна було б припустити, що він використовував скоріше сидячі й медитативні пози, а не більш динамічні з них. Це показує, що навіть ті, хто мав стосунок до міркувань і вищої мудрості, розуміли необхідність виконання йогічних асан. Це також має на увазі, що вплив асан є не тільки фізичним. Якщо такі святі, як Васіштха, могли бути шанованими як вправні в джняні, то асани корисні також для розвитку вищої мудрості. Ця шлока, очевидно, має на увазі, що, незалежно від того, спеціально ви практикуєте хатха-йогу або займаєтеся іншими формами йоги, асани завжди важливі й повинні бути включені в коло занять.

Шлока 19. Свастикасана — сприятлива поза

СВАСТИКАСАНА (сприятлива поза)

Помістивши обидві стопи на внутрішні сторони стегон, сиди в рівновазі із прямим тілом. Ця поза — свастика (асана).



Усі описи свастикасани — у трактатах «Гхеранд Самхіта», «Хатхаратнавалі» і «Шива Самхіта» — узгоджуються з описом, що наводиться в даній шлоці.

Техніка

Сядьте зі схрещеними ногами й розташуйте стопи між стегнами й м'язами гомілки. П'ясті рук розташуйте у вигляді джняна мудри або чин мудри.

Хоча це стійка сидяча поза, у ній задіяне все тіло. Прана шакті направляється особливим чином, придатним для медитації. Стимулюються енергетичні канали на зовнішніх сторонах ніг. Точні точки стимуляції можуть бути виявлені шляхом натиснення уздовж акупунктурних меридіанів. Коли ви знайдете особливо ніжну і чутливу точку, то вона й буде енергетичним центром. Ці канали несуть енергію до різних центрів хребетного стовпа, а звідти енергія розподіляється по всьому тілу. Коли ви сидите в будь-якій конкретній медитативній позі, ви стимулюєте основні канали (наді).

У цій позі ніжно масажується сідничний нерв, чим виконується вплив на поперекову область. Виконується також вплив на м'язи живота і на внутрішню температуру тіла.

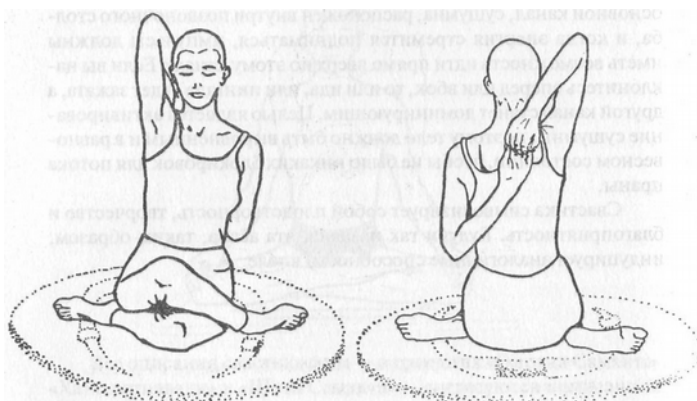
Сватмарама не забуває згадати, що тіло слід тримати прямо. Це має особливу важливість у практиці будь-якої асани. При медитації дуже важливо, щоб хребет був прямим — нервові імпульси повинні вільно проходити до мозку. Більше того, основний канал, сушумна, розташований усередині хребетного стовпа, і коли енергія прагне підніматися, імпульси повинні мати можливість йти прямо вгору по цьому каналу. Якщо ви нахилитеся вперед або вбік, то або іда, або пінгала буде затиснута, а інший канал стане домінуючим. Метою є активування сушумни, тому тіло має бути вирівняним і в рівноважному стані, щоб не було ніяких блокувань для потоку прани.

Свастика символізує собою плодотворність, творчість і сприятливість. Будучи так названа, ця асана, таким чином, індукує аналогічні здібності в тілі.

Шлока 20. Гомукхасана — поза коров'ячої морди

ГОМУКХАСАНА (поза коров'ячої морди)

Розташуй праву щиколотку поруч із лівою сідницею, а ліву (щиколотку) — поруч із правою (сідницею). Це гомукхасана, вона нагадує морду корови.



Різні йогічні тексти узгоджуються у своїх описах гомукхасани, за винятком того, що іноді опускається один крок у фінальній позиції, а саме, положення рук.

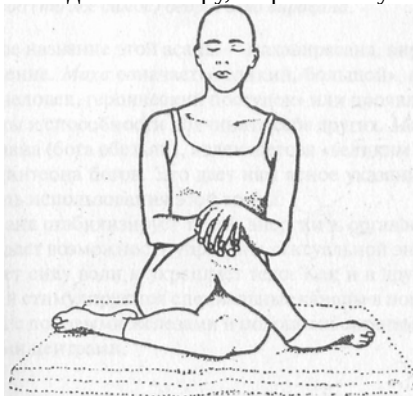
Техніка

Зігніть ліву ногу в коліні й розташуйте ліву стопу таким чином, щоб ліва п'ята торкнулася правої сідниці. Потім зігніть праву ногу над лівим стегном, так щоб п'ятка цієї ноги була розташована поруч із правою сідницею. Це нагадує морду корови.

Потім з'єднайте руки за спиною.

Витягніть праву руку вгору, а потім опустіть її вниз за головою і спиною. Витягніть ліву руку вниз, а потім поставте її в положення за спиною. Зчепіть обидві п'ясті одну з одною.

У цьому положенні спина автоматично випрямляється. Після перебування в цій позі якийсь час, поміняйте її таким чином, щоб права нога була внизу, ліва нагорі, лівий лікоть дивився вгору, а правий — вниз.



У якості варіанта руки можуть бути розташовані на верхньому коліні, одна поверх іншої.

У цій позі ви можете сидіти з відкритими або закритими очима або виконувати шамбгаві мудру, яка дає розуму точку концентрації. Хоча гомукхасана і не є медитативною позою, чим довше ви в ній пробудете, тим краще.

Гомукхасана тонізує м'язи і нерви в області плечей і серця. Канали ніг стиснуті, проявляється вплив на канали, що з'єднуються з органами розмноження і залозами внутрішньої секреції, які в такий спосіб регулюються. На пранічному рівні гомукхасана впливає на ваджра наді й перешкоджає тому, щоб прана текла у зворотному напрямку. Замість цього прана направляється в муладхара чакру і накопичується в ній. Оскільки пальці рук сплетені, прана не може також виходити через руки. Гомукхасана створює повний енергетичний ланцюг в області спини. Положення рук насправді дуже важливо в цій позі — саме тому, що вони утворюють контур у вигляді вісімки або знака нескінченності. Цим досягається повна рівновага в прані — між вищими і нижчими силами, та між її позитивним і негативним аспектами.

Шлока 21. Вірасана — поза героя

ВІРАСАНА (поза героя)

Розташуй одну стопу близько (протилежного) стегна, а іншу (стопу) під (те ж саме) стегно. Це вірасана.

Повна назва цієї асани — магавірасана, вірасана лише скорочення. Мага означає «великий», вір означає «хоробра людина, героїчний учинок» або прояв героїчної сили і здатності підкоряти собі інших. Магавір — це ім'я Ханумана (бога мавп), який є «великим героєм» індуського пантеону богів. Це дає нам ясну вказівку на корисність і мету використання цієї асани.

Вірасана стабілізує потік енергії до органів розмноження й дає можливість керувати сексуальною енергією. Вона збільшує силу волі й зміцнює тіло. Як і в інших сидячих позах, у ній стимулюються спеціальні канали в ногах, які з'єднані зі статевими залозами і статевими органами та пов'язані з мозковими центрами.



Техніка 1

Сядьте на ліву п'яту, праву ногу зігніть у коліні й розташуйте стопу поруч із лівим коліном. Поставте правий лікоть на праве коліно, а п'ясть — на праву щоку.

П'ясть лівої руки покладіть на ліве коліно. Закрийте очі і сконцентруйтеся на диханні. Сидіть у цій позі хвилину або дві.



Техніка 2

Деякі вчителі хатха-йоги наводять варіанти цієї пози. Це традиційна поза, описувана коментаторами текстів по хатха-йозі.

Сядьте, помістивши ліву стопу за лівою сідницею, а великий палець цієї стопи — під сідницю, як у ваджрасані.

Покладіть праву стопу на ліве стегно, утримуючи коліна широко розведеними.

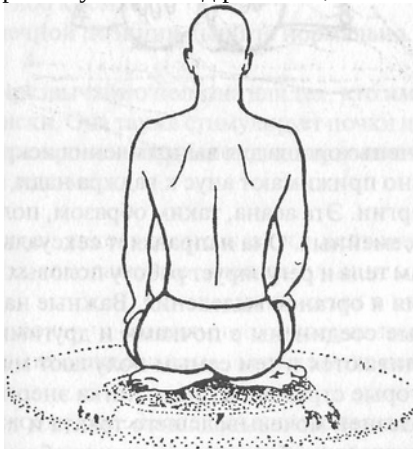
П'ясті тримайте на колінах у чин мудрі або в джняна мудрі, спину — вертикально, голову — прямо.

Шлока 22. Курмасана — поза черепахи

КУРМАСАНА (поза черепахи)

Щільно притисни до анусу щиколодки ніг, спрямовані в протилежні сторони, і сиди в рівновазі. Йогини називають це курмасаною.

У різних текстах курмасана описується по-різному. Ця конкретна асана називається курма, бо форма тіла в ній нагадує черепаху. Опис її звучить досить просто, але практикувати її слід ретельно, а стопи повинні бути досить податливими.

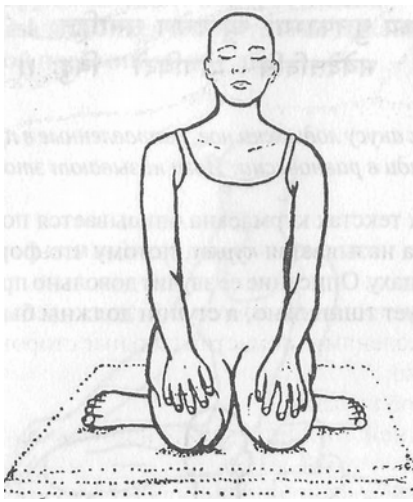


Техніка 1

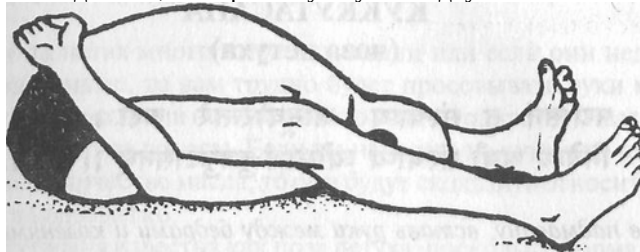
Спочатку сядьте у ваджрасану — коліна разом, стопи під сідницями.

Потім розташуйте стопи таким чином, щоб п'яти притискалися до анусу, а великі пальці ніг указували назовні. Вага припадає на п'яти і на бічні сторони стіп. У цьому випадку тіло має бути добре збалансованим, прямим і розслабленим.

Якщо це вимагає від вас надмірних зусиль, п'яти можна трохи розсунути.



Ця асана дуже гарна для випрямлення скривленої спини. П'яти сильно притискають анус до ваджра наді, що запобігає витоку енергії. Ця асана, таким чином, корисна і для безшлюбних, і для сімейних. Вона направляє сексуальну енергію до вищих центрів тіла і регулює роботу статевих залоз, органів розмноження й органів виділення. Важливі наді на сторонах стіп, які з'єднані з нирками й іншими внутрішніми органами, стискаються і тим самим отримують м'яку стимуляцію. Люди, які страждають від нестачі енергії, від статевих хвороб, від хвороб сечовивідного тракту й т.п., можуть практикувати курмасану для порятунку від цих проблем. Однак, поки вони не будуть мати податливі стопи, вони не зможуть сидіти на них комфортно. Ця асана виявиться корисною для тих, хто практикує мула бандху.



Техніка 2

Сядьте на землю і максимально розведіть витягнуті ноги в сторони.

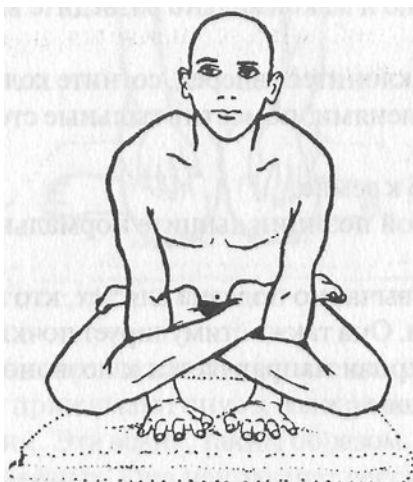
Видихніть, нахиліться вперед, зігніть коліна і просуньте руки під колінами, помістивши тильні сторони долонь за сідницями. Опустіть чоло до землі. У цій кінцевій позиції дихайте нормально.

Ця асана надзвичайно корисна для тих, хто має зміщені хребетні диски. Вона також стимулює нирки і травний тракт. Потік крові направляється до хребта, до м'язів спини, до шиї і голови.

Шлока 23. Куккутасана — поза півня

КУККУТАСАНА (поза півня)

Прийнявши падмасану, встав руки між стегнами і колінами, міцно постав долоні на землю й підніми тіло в повітря. Це куккутасана.



Техніка

Сядьте в падмасану.

Вставте праву руку між м'язом правого стегна і правою голілкою, а ліву — між м'язом лівого стегна і лівою голілкою. Щільно притисніть долоні до землі пальцями вперед. Зрівноважте вагу тіла на руках і відірвіть тіло від землі. Руки і п'ясті повинні бути досить сильними, щоб утримувати тіло у висячому положенні. Піднімаючи тіло, повільно вдихайте.

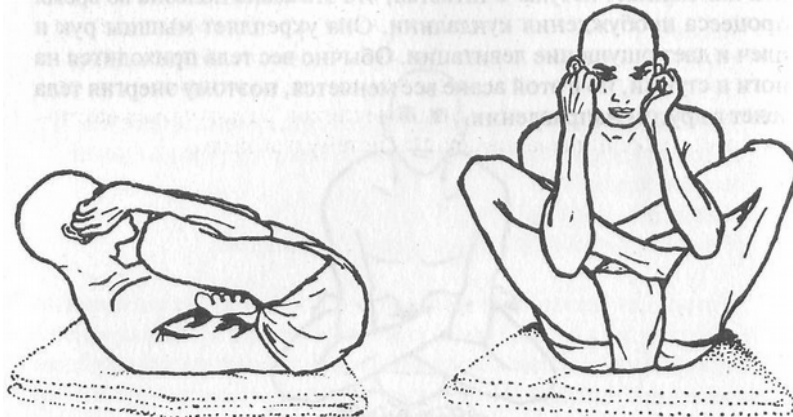
У кінцевому положенні ви можете затримати подих або продовжувати дихати нормально. Залишайтеся в кінцевій позі стільки часу, скільки вам зручно, утримуючи голову прямо і зафіксувавши погляд на якій-небудь точці перед вами. Видихніть при опусканні тіла на землю.

Якщо на ногах багато жиру або м'язів або якщо вони недостатньо податливі, то вам важко буде просувати руки між стегнами й гомілками. Якщо на ногах багато волосся, то, проштовхуючи руки, ви будете тягти за волосся. Якщо ви нанесете на руки або на ноги деяку кількість олії, то вони будуть ковзати відносно одна одної більш легко.

Куккутасана відома як поза півня, оскільки форма тіла в ній нагадує півня. Вважається, що ця асана корисна під час процесу пробудження кундаліні. Вона зміцнює м'язи рук і плечей та дає відчуття левітації. Звичайно вага тіла припадає на ноги і стопи, але в цієї асані все міняється, тому енергія тіла тече в іншому напрямку.

Шлока 24. Уттанкурмасана — розтягувальна поза черепахи **УТТАНКУРМАСАНА** **(розтягувальна поза черепахи)**

Сидячи в куккутасані, з'єднай обидві п'ясті на рівні плечей і ляж пласко на спину подібно черепаці. Це уттанкурмасана.



Техніка 1

Спочатку підготуйте тіло до виконання куккутасани, але замість піднімання тіла повільно перекойтесь назад, на підлогу. Просуньте руки далі між ногами і ухопіться п'ястями за плечі або з'єднаєте п'ясті за шиєю.

Техніка 2

Є й інший спосіб прийняти цю позу.

Ляжте в шавасану.

Притягніть коліна до грудей і виконайте падмасану.

Проведіть праву руку між м'язами правих гомілок і стегна, щоб вона просунулася нагору до ліктя; те ж саме зробіть із лівою рукою і лівими гомілкою та стегном.

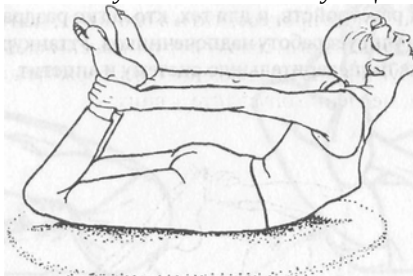
Потім зчепіть п'ясті за шиєю або вхопіться ними за вуха або плечі. Це називається також гарбхасаною, позою ембріона. У кінцевій стадії, дихання буде поверхневим, бо живіт і легені сильно стиснуті. Щоб вийти із цієї пози, спочатку роз'єднайте п'ясті, потім розігніть ноги й полежіть пласко в шавасані протягом декількох хвилин. Важливо, щоб ця асана виконувалася на ковдрі, інакше ви можете пошкодити висунуті спинні хребці.

Уттанкурмасана тонізує нервову систему і викликає релаксацію, якщо вам досить комфортно в кінцевій позиції. Вона особливо рекомендується для тих людей, які страждають від нервових розладів, і для тих, хто легко дратується, оскільки вона регулює роботу надниркової залози. Уттанкурмасана стимулює також травну систему і апетит.

Шлока 25. Дханурасана — поза лука

ДХАНУРАСАНА **(поза лука)**

Утримуючи великі пальці ніг п'ястями, тягни їх до вух ніби згинаючи лук. Це дханурасана.



Також, як є різні стадії натягування лука, існують і різні стадії в практиці дханурасани.

Техніка 1

Ляжте пласко на живіт, упираючись чолом у землю.

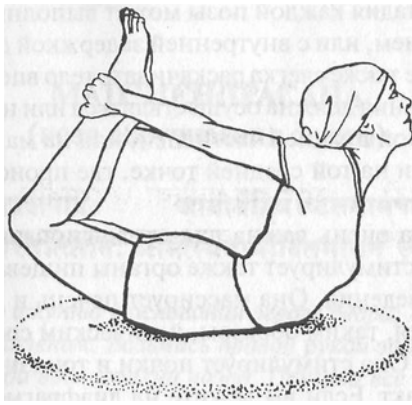
Зігніть ноги в колінах і схопіть руками обидві щиколотки.

Розведіть коліна.

Вдихаючи, повільно піднімайте коліна, голову й груди; у той же час тягніть ноги вгору, ніби витягаючи їх з рук.

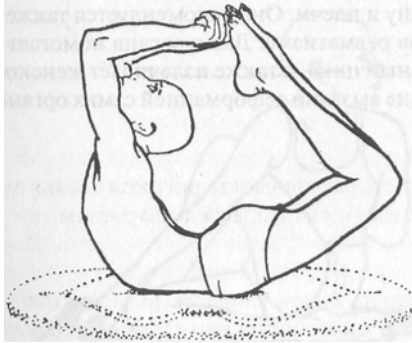
Усе тіло має переходити в цю позу одночасно.

Опускаючи частини тіла, видихайте, а потім розслабтеся на підлозі.



Техніка 2

Повторіть той же процес, що й у *Техніці 1*, але тепер намагайтеся підняти ноги, голову й груди максимально високо. Зафіксуйте кінцеву позицію і затримайте подих. Видихаючи, повільно опускайтеся вниз.



Техніка 3 (пурна дханурасана)

Вхопіться тільки за великий палець однієї ноги і виверніть лікті назовні та вгору. Зробіть те ж саме з іншою ногою. Утримуйте останню позицію настільки довго, скільки зможете, підтримуючи нормальне дихання. З видихом повільно розслабте все тіло.

Кінцева стадія кожної пози може виконуватися або з нормальним подихом, або із внутрішньою затримкою подиху. За бажанням ви можете також злегка розгойдувати тіло вперед-назад. Концентрація уваги повинна здійснюватися або на вішуддха чакрі, розташованій у задній частині шиї, або на маніпурі в черевній порожнині, або на тій середній точці, де відбувається згинання спини.

Дханурасана дуже важлива для стимулювання сонячного сплетіння. Вона стимулює також органи травлення, виділення й розмноження. Вона масажує печінку і підшлункову залозу та є, таким чином, йогічним засобом впливу на діабет. Вона стимулює нирки і тонізує весь травний тракт. Якщо ви лежите на діафрагмі з витягнутими назад руками, то ви ніжно масажуєте серце, а оскільки грудна клітка в даній позі повністю розширена, дханурасана корисна також для лікування різних захворювань грудної клітки. Вона стимулює і регулює роботу ендокринних залоз, особливо щитівку (борлакова залоза) та надниркові залози, а також сприяє виробництву кортизону.

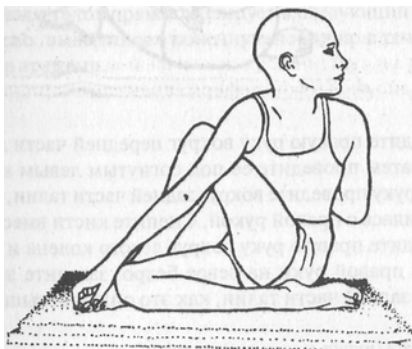
Прогинання в спині тренує хребетний стовп, випрямляючи сутулі спину і плечі. Вона рекомендується також для лікування деяких видів ревматизму. Дханурасана допомагає відрегулювати менструальний цикл, а також виліковує жіночу безплідність, якщо тільки вона не викликана деформацією самих органів розмноження.

Шлока 26. Матсієндрасана — поза скручування спини

МАТСІЄНДРАСАНА (поза скручування спини)

Розташуй праву стопу в основі лівого стегна, ліву стопу — поруч із правим коліном. Візьмися правою рукою за ліву стопу, а ліву руку проведи уздовж талії назад. Поверни все тіло вліво. Ця асана описана Шрі Матсієндратхюю.

Передбачається, що цю асану практикував Матсієндратх, тому вона названа його іменем. Інакше вона називається позою скручування спини. Є варіанти цієї пози, що відрізняються місцем розташування рук і п'ястей і ступенем скручування спини.



Техніка 1 (ардха матсіендрасана)

Праву стопу розташуйте поруч із лівою сідницею. Ліва нога повинна бути зверху; її коліно підняте вгору, а стопа розташована перед правим коліном. (Ліва стопа може бути також відсунута назовні від правого коліна або правого стегна.)

Вдихайте, високо піднімаючи плечі й утримуючи руки в ліктях прямими.

Видихаючи, скрутіть тіло вліво, розташуйте праву руку із зовнішньої сторони правого коліна і схопіть правою п'ястю ліву щиколотку.

Заведіть ліву руку за спину і розташуйте тильну сторону лівої п'ясті на правій стороні талії. Утримуйте цю позицію якийсь час. Виконуйте позу по обидва боки, чергуючи позиції рук і ніг. Можливі й інші позиції рук:



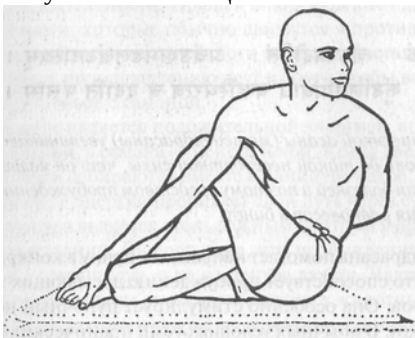
Заведіть праву руку навколо передньої частини лівого коліна, потім проведіть її під зігнутим лівим коліном, а ліву руку проведіть навколо задньої частини талії, щоб вона зустрілася із правою рукою. Зчепіть п'ясті разом.

Заведіть праву руку навколо лівого коліна і покладіть долоню правої руки на ліве стегно; заведіть ліву руку навколо задньої частини талії, як це описане вище.

Техніка 2 (пурна матсіендрасана)

Сидячи в падмасані, у позі лотоса, підніміть коліно верхньої ноги і розташуйте її стопу трохи осторонь від стегна, на якому вона лежала.

Використовуйте ті ж самі положення рук, які були описані вище.



Кінцева позиція кожної стадії повинна завершуватися нормальним диханням. Утримуйте позицію настільки довго, як це вам зручно, концентруючи увагу або на аджна чакрі, міжбрівному центрі, або на природному диханні. Не забувайте виконувати вправу для обох сторін тіла. Це означає, що якщо ви спочатку скручували тіло вправо, то слід наступного разу скручувати тіло вліво, утримуючи кінцеву позицію протягом такого ж інтервалу часу.

Шлока 27. Користь матсіендрасани

Практикування цієї асани (матсіендрасани) збільшує травний вогонь до такої неймовірної сили, що він є засобом видалення хвороб, і тому, засобом пробудження кундаліні та приведення рівноваги в бінду.

Матсіендрасана допомагає направляти прану в конкретному напрямку, що сприяє пробудженню дрімлючих енергетичних центрів. Вона особливо стимулює центр пупа, або маніпура чакру. У звичайних умовах темп пранічних вібрацій є низьким. Виконання асан, які направляють прану до центру пупа, дуже важливі для пробудження кундаліні. Центр пупа відповідальний за підтримку тіла. Коли його активність недостатня або надмірна, функції тіла не гармонізовані, а коли в ньому застій енергії, в інших частинах тіла розвиваються хвороби. Якщо можливості маніпури систематично зростають, то це не тільки усуває дисбаланси і хвороби, але й може розбудити дрімлючі потенційні можливості сушумна наді (каналу сушумна).

Маніпура безпосередньо пов'язана із травною системою. Правильне травлення і засвоєння їжі є ключем до гарного здоров'я. Багато текстів говорять про «вогонь» маніпури: це вогонь, що сприяє травленню. Говорять, що в цьому вогні згоряє деякий флюїд, вироблений у вищих мозкових центрах, а результатом є старіння, хвороби та смерть. Цей флюїд стосується до неврогормонів гіпофізу шишкоподібної залози, які активують усі інші залози внутрішньої секреції. У йозі говорять, що цей флюїд зберігається в бінду, і часто пов'язується зі спермою або яйцеклітиною. Якщо людина може запобігти потраплянню цього флюїду у вогонь маніпури, то може збільшитися її життєздатність і тривалість життя.

В області пупка розташовується самана вайю. Самана відповідальна за засвоєння живильних речовин і прани з повітря та їжі. Вище тих областей тіла, де діє самана, усе просочене праною, і однією з функцій самани є поглинання прани. В областях тіла, розташованих нижче пупка, розміщується апана вайю — основною функцією якої є виведення продуктів життєдіяльності. Прана і апана є двома основними енергіями, які зазвичай рухаються в протилежних напрямках. Однією із цілей йоги є змусити прану і апану рухатися в напрямку друг до друга, щоб зустрітися в пупку і з'єднатися із саманою.

Прана вайю є позитивною енергією, апана є негативною, а самана — нейтральною. Коли дві протилежні енергії збираються разом у маніпура чакрі, відбувається вибух енергії, і енергія пробиває свій шлях через сушумну. Ось чому маніпура є настільки важливим центром у процесі пробудження кундаліні. Говорять навіть, що пробудження кундаліні

починається з маніпури, а не із центру любові. Чакри, розташовані нижче маніпури, мають відношення до тваринних інстинктів, а чакри, розташовані вище, пов'язані з вищими якостями розуму. Маніпура перебуває десь посередині, тому говорять, що вона є середньою точкою між небом і землею. Матсієндрасана збільшує життєву здатність маніпури, тож вона може підтримати процес пробудження кундаліні.

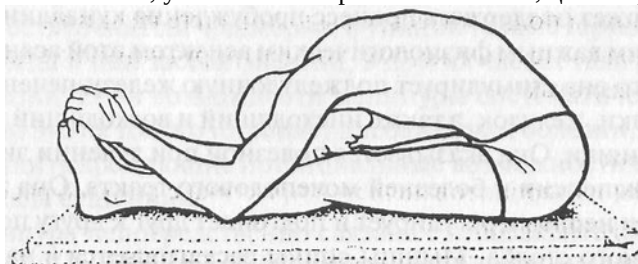
Іншим важливим фізіологічним аспектом цієї асани є те, що вона стимулює підшлункову залозу, печінку, селезінку, нирки, шлунок, а також спадну і висхідну ділянки товстої кишки. Вона виявляється корисною при лікуванні діабету, закрепу, диспепсії та хвороб сечостатевого тракту. Вона тонізує коріння нервів і регулює та підганяє друг до друга хребці хребетного стовпа. М'язи спини розтягуються в напрямку, протилежному звичайному, що знижує їхню напруженість. Тому матсієндрасана рекомендується у випадках люмбаго, ревматизму і зсуву хребетних дисків. Це дійсно потужна асана; її живильний вплив можна відчутти дуже швидко.

Шлока 28. Пашчимоттанасана — поза розтягування спини

ПАШЧИМОТТАНАСАНА (поза розтягування спини)

Витягни ноги (перед собою) на землі, як палиці; зігнися вперед, схопи великі пальці ніг обома руками і поклади голову на коліна. Це пашчимоттанасана.

Пашчима означає «спина, задня частина тіла», *уттан* означає «розтягання». Тож, це поза розтягання спини.



Техніка 1

Сядьте на підлогу, витягніть ноги перед тілом, покладіть п'ясті на коліна.

Вдихайте, піднімаючи руки над головою і тримайте спину прямою.

Видихайте, згинаючи тіло від стегон уперед і тримаючи голову між плечима так, щоб витягнувся хребет. Схопіть великі пальці ніг або щиколотки п'ястями рук і підтягніть голову вниз, до колін.

Якщо це неможливо, тримайтеся руками за гомілкові м'язи.

Спина не повинна гнутися та сутулитися. У кінцевій позиції ви можете затримати подих або дихати нормально, концентруючись на пупку. Виходячи з кінцевого положення, вдихніть, сядьте прямо і підніміть руки над головою. Видихніть, опускаючи руки на коліна.

Це пасивна форма пашчимоттанасани. У трактаті «Шива Самхіта» вона називається уграсаною. Угра означає «корму».

Техніка 2 (динамічна форма)

Динамічна форма пашчимоттанасани містить у собі хитання й нахили вперед та назад.

Сядьте в початкову позицію. Піднімаючи руки над головою, вдихайте.

Видихаючи, повільно лягайте на землю, тримаючи руки витягнутими над головою.

Вдихаючи, піднімайтеся в сидяче положення, тримаючи руки над головою.

З видихом нахиліться вперед і вхопіться за великі пальці ніг.

Із вдихом підніміться, з видихом ляжте на спину. Продовжуйте в тому ж дусі, концентруючи увагу на вдихах і видихах.

Техніка 3

Одним з варіантів є практика із широко розставленими ногами.

Тримайте обидві п'ясті на правому коліні й виконуйте все так само, як у *техніці 1*, за винятком того, що ви повернуті обличчям до правої ноги.

Потім покладіть обидві п'ясті на ліве коліно і робіть те ж саме, будучи повернутим до лівої ноги. Потім проробіть те ж саме, поклавши праву п'ясть на праве коліно, а ліву — на ліве.

Вдихаючи, піднімайте руки над головою; видихаючи, згинайтеся вперед; тримайтеся за великі пальці й підтягуйте голову до землі між коліними.

З кінцевої позиції вертайтеся так, як описано в *техніці 1*.

Техніка 4

Розставте ноги і зчепіть руки за спиною. Вдихніть; видихаючи, нахилийтеся вперед, піднімаючи при цьому витягнуті руки вгору і не роз'єднуючи зчеплені п'ясті.

Якщо ви практикуєте пашчимоттанасану вранці, то це важче, ніж удень, бо м'язи спини і нервові волокна ще не мали часу розслабитися. Тому ця асана виконується після виконання яких-небудь інших асан або фізичних рухів, щоб спина і сухожилля були досить гнучкими та податливими. Протягом усієї практики ноги не повинні згинатися в колінах. Якщо неможливо опустити голову вниз, не згинаючи ноги в колінах, то опускайте її, наскільки це можливо з міркувань комфорту і напруги колін або гомілкових м'язів. Не забувайте тримати спину прямо і не горбитися. У кінцевій позиції все тіло має бути розслаблене.

Шлока 29. Користь пашчимоттанасани

Пашчимоттанасана є однією із кращих серед асан. Під впливом цієї асани пранічний потік піднімається по сушумні, травний вогонь зростає, живіт стає плоским, а практик звільняється від хвороб.

Пашчимоттанасана активує маніпура чакру й дає можливість прані текти через сушумну, яка, у свою чергу, зміцнює органи травлення і травний тракт. Звичайно, це не відбувається після одного або двох вправ; практика повинна бути регулярною і щоденною. Пашчимоттанасана витягає весь хребетний стовп і центральну нервову систему, через які проходить сушумна, даючи в такий спосіб можливість нервовим і пранічним імпульсам проходити безпосередньо нагору, до вищих центрів.

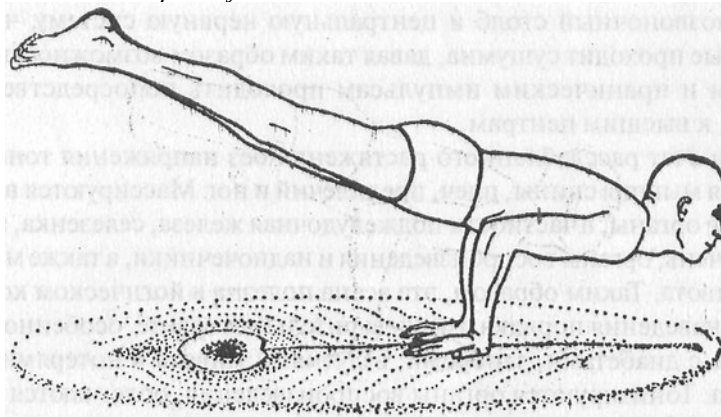
За рахунок розслабленого розтягання без напруги, тонізуються м'язи спини, плечей, передпліч і ніг. Масажуються внутрішні органи, зокрема підшлункова залоза, селезінка, нирки, печінка, органи розмноження і надниркова залоза, а так само м'язи живота. Таким чином, ця асана корисна в йогічному комплексі наведення порядку в травному тракті, особливо при боротьбі з діабетом, закрепами, здуттями живота і втратами апетиту. Тонізуються органи розмноження, полегшуються розлади статевих органів. Жінки можуть використовувати цю асану для регулювання менструального циклу.

Пашчимоттанасана, особливо її динамічна форма, дозволяє вилучити надлишкові відкладання жиру на животі та стегнах. Коли тіло й розум сильно напружені, пашчимоттанасана дозволяє зняти цю напругу за рахунок регулювання роботи надниркової залози й усієї системи. Вона насправді багатьма способами впливає на здоров'я і гармонію в житті людини.

Шлока 30. Маюрасана — поза павича

МАЮРАСАНА (поза павича)

Ляж на живіт, поклавши обидві долоні на землю (під тілом) і лікті з боків від області пупка. Високо підніми тіло, утримуючи його як ціпок. Йогини називають цю позу позою павича.



Техніка

Для підтримки тіла в цій асані зап'ястя і передпліччя повинні бути сильними, тому вона виявиться більш легкою для чоловіків, ніж для жінок.

Почніть із прийняття пози маджарьясани, притиснувши долоні до землі пальцями назад.

Розташуйте лікті по обидва боки пупка й талії. Витягніть ноги назад.

Піднімаючи ноги над землею, видихайте і вдихайте (дихайте рівно). Постарайтеся, щоб тіло не рухалося в цій позиції.

Ноги піднімайте настільки високо, наскільки зможете.

Утримуйте цю позицію доти, доки вам це зручно;

Дихайте нормально.

Концентруйте увагу або на маніпура чакрі, або на збереженні рівноваги тіла.

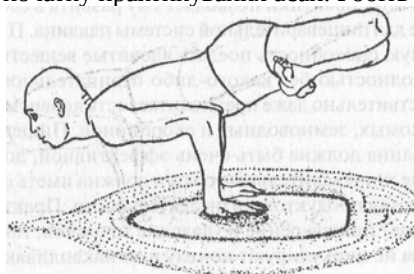
Опускаючись, видихніть.

Ляжте в шавасану і розслабте все тіло.

Маюрасана практикується також з падмасани.

Спочатку сядьте в падмасану, потім перемістіть вагу тіла на руки, як описано вище, і повільно підніміть коліна з землі.

Маюрасана не повинна практикуватися на початку практикування асан. Робіть її після виконання інших асан або поз.



Шлока 31. Цілющі впливи маюрасани

Маюрасана швидко усуває всі хвороби і розлади черевної порожнини, а також нездужання, що виникають із розбалансування слизу, жовчі й вітру, сприяє перетравлюванню нездорової або рясної їжі, запалює травний вогонь і навіть у змозі зруйнувати калакату (смертельна отрута).

Цій асані була дана її назва не тільки тому, що людина, яка практикує її, нагадує павича, але також і тому, що вплив цієї практики дозволяє їй розвинути в собі властивості, характерні для травної системи павича. Павич має чудову здатність поїдати отруйні речовини і перетравлювати їх повністю без якого-небудь негативного ефекту. Павич дійсно навіть воліє їсти отруйних змій, отруйних комах, земноводних і скорпіонів. Травна система павича повинна бути дуже ефективною, повинна

виділяти сильні травні соки й повинна мати сильну систему виведення продуктів життєдіяльності. Практика маюрасани підсилює травлення і видалення токсинів, тож отруйні речовини не циркулюють по тілу і не накопичуються.

Маюрасана очищає кров, полегшує закрепи, метеоризм, нетравлення шлунку, диспепсії та хронічні гастрити. Вона стимулює печінку, нирки і жовчний міхур. Хворі діабетом, здатні виконувати цю асану, швидко поліпшують свій стан.

При виконанні маюрасани масажується серце, поліпшується кровообіг і стимулюється обмін речовин. Регулюється робота ендокринних залоз і гармонізуються їхні виділення. Підсилюються м'язи спини і хребта, й фактично, м'язи всього тіла. Маюрасана зміцнює всі системи тіла людини.

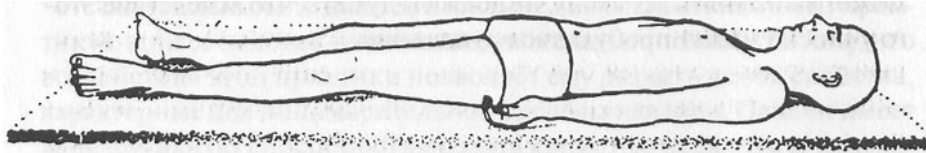
Перед тим, як приступити до практикування маюрасани, рекомендується зробити свою дієту дуже чистою. Оскільки ця асана перешкоджає нагромадженню токсичних речовин в організмі, то, якщо ви почнете з того, що будете споживати тільки чисті продукти або будете практикувати очищення типу лагху шанкхапракшалани, то процес очищення буде йти суттєво більш ефективно. Продукти, які виробляють багато токсинів, такі як м'ясо, алкоголь, гострі приправи й т.п., вважаються отрутами. Чистою їжею вважається така їжа, яка очищає системи людини, наприклад, зерна, каші, бобові, городина, фрукти. Проста овочева дієта насправді цілком може забезпечити відсутність токсинів в організмі, але якщо людина, підкоряючись соціальним умовам, приймає токсичну їжу, маюрасана збереже систему в порядку.

Якщо людина страждає від виразок травного тракту, гриж, серцевих хвороб, високого кров'яного тиску, пухлин мозку, від інфекцій вух, очей або носу, то, перш ніж намагатися практикувати маюрасану, слід вилікувати ці захворювання. Говорять також, що маюрасана може розбудити кундаліні. Ті, однак, хто не може виконувати цю асану, не повинні думати, що внаслідок цього в них не може пробудитися кундаліні.

Шлока 32. Шавасана — поза трупа і її користь

ШАВАСАНА (поза трупа)

Ляж пласко на землю обличчям угору, подібно трупу. Це шавасана. Вона видаляє втому і дає можливість розуму (і всьому тілу) розслабитися.



Шавасана — це поза трупа. Шав означає «труп». Ця асана прийнята з тантричної практики шавасани, у якій садхака сидить на трупі і практикує свої мантри. Шавасана також відома як поза розслаблення, і її слід практикувати між іншими асанами або після важкого та неспокійного дня.

Техніка

Ляжте пласко на спину.

Злегка розведіть ноги, покладіть п'ясті по сторонах тіла на відстані близько 30 см від нього; долоні повинні дивитися вгору.

Ноги й спина повинні бути прямими; ноги, спина і голова повинні бути на одному рівні.

Розслабте все тіло; очі й рот мають бути закриті. Дихайте природно через ніс.

Зосереджуйте увагу на природному диханні й відчувайте, як тіло з кожним видихом стає більш розслабленим і легшим. Утримуйте свідомість на подиху і на фізичному тілі.

Шавасана є дуже простою практикою, але для більшості людей майже неможливо повністю розслабити своє тіло. Є тенденція зберігати напруженість деяких його частин. Мусить бути розслабленимусе тіло, тоді й дихання буде одночасно уповільнюватися. Намагайтеся ігнорувати розумову балаканину і концентруйтеся тільки на подиху та на тілі.

Ця практика корисна для розвитку усвідомлення тіла і прат'яхари. Коли тіло повністю розслаблене, розвивається усвідомлення розуму. Це впливає на фізичну і психічну структури мозку. Ця практика дуже корисна при використанні йогічних методів для лікування високого кров'яного тиску, виразок травного тракту, підвищеної тривожності, істерії, раку та усіх психосоматичних захворювань і неврозів. Шавасана дійсно корисна при будь-яких обставинах, навіть при гарному здоров'ї, оскільки вона виводить на поверхню враження, поховані в глибинах підсвідомого розуму. Розум, який працює під час пильнування свідомості, розслаблюється і знижує інтенсивність роботи. Тому необхідно практикувати шавасану для розвитку дхарани і дхьяни. Хоча це й статична поза, вона поживляє всю систему.

Шлока 33. Чотири основні асани з вісімдесяти чотирьох, даних Шивою, і перевага сиддхасани

(Усього) Шива вчив вісімдесяти чотирьом асанам. З них я зараз опишу чотири найбільш важливі.

Згідно «Хатхаратнавалі» «Всемогутній Шамбгу описав вісімдесят чотири асани, вибираючи приклади для кожного з 8 400 000 видів створіннь». У трактаті «Горакша Сатарка» говориться: «Кожна з 8 400 000 асан була розказана Шивою. З них було обрано вісімдесят чотири пози. Із усіх них було відібрано дві».

З усіх текстів по хатха-йозі в книзі «Гхеранд Самхіта», описана найбільша кількість асан (тридцять дві), хоча в «Хатхаратнавалі» перераховані назви вісімдесяти чотирьох асан. Це сиддха, бхадра, ваджра, сімха, шилпасімхасана, бандхакара, сампутіта, шуддха, (чотири варіанти падми), данда парсва, сахая, бандха, пінда, маюра, екападамаюра, (шість варіантів маюрасани), бгайрава, камадахана, паніпатра, кармука, свастика, гомукха, віра, мандука, маркатасана, матсієндра, паршва матсієндра, бандха матсієндра, ніраламбанасана, чандра, кантхва, екападака, пханіндра пашчиматана, шаїта пашчиматана, вічтракарані, йога мудра, відхунана, падапіндана, хамса, набхїтала, акаша, утпадатала, набхїласїтападака, врішчикасана, чакрасана, утпхалака, уттанакурма, курма, баддха курма, кабандхасана, горакшасана, ангустха, мустікасана, брахмапрасадїта, панчачулї, куккута, екападака куккута, акарїта, бандха чулі, парсва куккута, ардханарїсвара, бакасана, чандроканта, судхасара, вьягхрасана, раджасана, індранї, шарабхасана, ратнасана, читрапїтха, баддхапаксїсварасана, вічїтра,

наліна, канта, судхапакши, сумандака, чауранджи, краунча, дрідхасана, кхагасана, брахмасана, нагапітха й, нарешті, шавасана.

Слід зазначити, що хоча книга «Хатхаратнавалі» і є текстом на санскриті, вона була написана йогіном з південної Індії, і деякі з назв асан відрізняються від тих, що зустрічаються в текстах, написаних на півночі.

Шлока 34. Чотири основні асани з вісімдесяти чотирьох, даних Шивою, і перевага сиддхасани

Сиддхасана, падмасана, сімхасана й бгадрасана — це чотири основні асани. З них найзручніша і найкраща — сиддхасана.

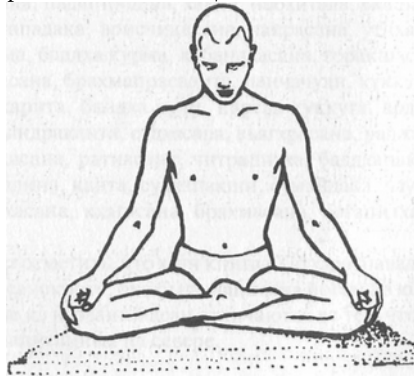
Правильна медитативна поза найбільш важлива для йогіна, тому Сватмарама радить, щоб кожний послідовник Матсієндратнаха практикував ці чотири асани. «Хатхаратнавалі» також перераховує ці чотири асани як найбільш важливі. У книзі «Шива Самхіта» стверджується, що найбільш важливими є сиддхасана, падмасана, уграсана (пашчимоттанасана) і свастикасана. В «Горакша Сатарка» у якості найбільш важливих згадуються тільки дві асани — сиддхасана і падмасана.

Сиддхасана практикується чоловіками. Її еквівалентом для жінок є сиддха йоні асана. Інші три асани можуть виконуватися як чоловіками, так і жінками. Сиддхасана відома як поза досконалої людини або досконала поза; падмасана — це поза лотоса, названа також камаласаною; сімхасана є позою лева, а бгадрасана є позою доброти, милосердя.

Шлока 35. Сиддхасана — поза досконалості

СИДДХАСАНА (поза досконалості)

Притисни п'яту однієї ноги до промежини, а стопу іншої ноги розташуй вище статевих органів. Зробивши це, опусти підборіддя до грудей. Залишаючись спокійним і врівноваженим та, контролюючи органи почуттів, пильно і невідривно вдивляйся в точку між бровами. Це зламає двері до звільнення. Це називається сиддхасаною.

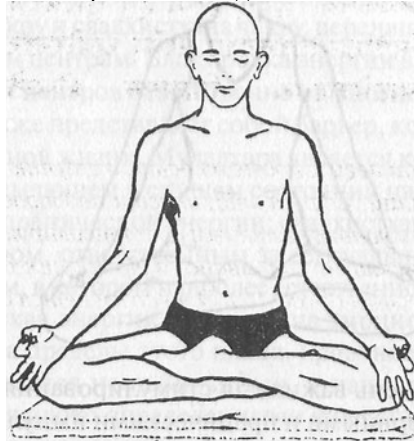


Техніка

Традиційна сиддхасана виконується в такий спосіб.

Сядьте, притиснувши п'яту лівої ноги до промежини, до області між анусом і статевими органами.

Розташуйте праву стопу таким чином, щоб п'ята притискалася до лобка безпосередньо над дітородним органом.

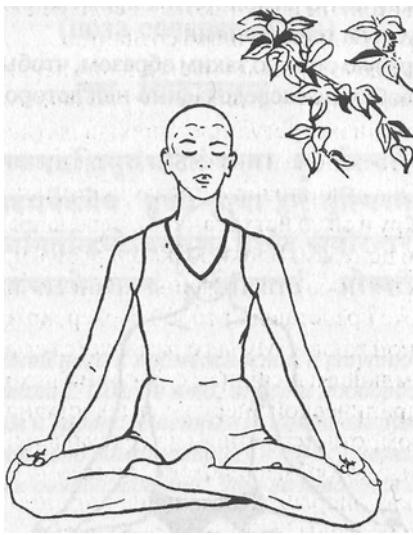


Проштовхніть пальці й кінець правої стопи між лівими м'язом стегна і гомілкою. Влаштуйте своє тіло зручно і стійко, спина пряма. Опустіть підборіддя до ключиць, розслабте голову. Пильно вдивляйтеся в міжбрівний центр — це шамбгаві мудра.

Сьогодні сиддхасана загальновідома в тому вигляді, у якому вона описана вище, але без опускання голови, тобто голова залишається прямо, очі закриті.

Сиддхасана може практикуватися тільки чоловіками. Її еквівалент для жінок називається сиддха йоні асаною. Вона виконується в такий же спосіб, як і сиддхасана, за винятком того, що нижня п'ята притискається до входу в піхву, а верхня п'ята розташовується напроти клітора. Пальці обох ніг вставлені між м'язами стегон і гомілок.

Згідно Свами Шивананді в практиці сиддхасани одна п'ята повинна бути втиснута в анус, а інша повинна розташовуватися в основі дітородного органу. У цьому випадку одна із щиколодок розташовується поверх іншої.



Сиддхасана дуже важлива для стимулювання аджна чакри і для керування нервовими та пранічними імпульсами від муладхара чакри та свадхістхана чакри. Коли пробуджена аджна, людина переживає царство чистої свідомості. Вона перебуває поза межами впливу пракриті, або природи, і є, таким чином, дверима до звільнення.

Сиддхасана є чисто медитативною позою. Вона призначена для створення каналу проходження прани, або життєвої енергії, до аджна чакри. Шамбгаві мудра стимулює аджна чакру так, щоб могли бути отримані пранічні імпульси, які йдуть від нижніх енергетичних центрів. Коли підборіддя притиснуто до грудей, автоматично виконується спрощена форма джаландхари і уджайї пранаями. Це регулює темп серцебиття, кров'яний тиск і структуру хвиль мозку.

Коли ви спочатку починаєте практикувати медитацію, можуть бути використані інші пози, але на останній стадії, коли зовнішня свідомість загасає, а внутрішнє починає розростатися, сиддхасана є найкращою позою, оскільки дає вам можливість упоратися зі змінами, які відбуваються в тілі під час глибокої медитації.

Коли флуктуації розуму загасають, внутрішня свідомість розцвітає і зовнішня свідомість усувається, метаболізм тіла міняється. Хвилі мозку, внутрішня температура тіла й опір шкіри істотно змінюються, і якщо не бути обережним, це може завдати великої шкоди свідомості.

Сиддхасана запобігає настанню нервової депресії під час медитації, бо вона не дає кров'яному тиску опуститися занадто низько, регулює виробництво чоловічого статевого гормону тестостерону і дозволяє зберегти внутрішню температуру тіла. Вона стабілізує два нижні психічні центри — муладхара чакру і свадхістхана чакру, переспрямовуючи прану вгору до більш високих центрів. Блокування енергії в межах цих двох енергетичних центрів відповідальне за багато проблем зі здоров'ям; вона також являє собою бар'єр, який потрібно подолати в духовному житті. Муладхара є корінним центром, у якому в дрімлючому і сплячому стані перебуває нескінченне джерело пранічної енергії; свадхістхана, у свою чергу, є центром, відповідальним за сексуальний і емоційний метаболізм, у якому найбільш природно може виявитися наша психічна енергія. Коли наше емоційне життя не простягнеться за межі цього плану, кров'яний тиск і функція серця залишаються нестабільними, і наші роль та мета у цьому житті залишаються погано зрозумілими й неясними. На пранічному рівні сиддхасана врівноважує потоки, що чергуються в каналах іда та пінгала, активізуючи тим самим сушумну.

Багато з людей вважають падмасану основною позою для медитації, хоча сиддхасана легше з погляду можливостей тривалого перебування в ній. У сиддхасані менше ймовірність оніміння стіп, а тіло міцніше зафіксоване у своєму положенні. Сиддхасана також стабілізує функції серця, і якщо практикувати її протягом усього життя, вона дає людині захист від емоційного спустошення та руйнування, івтихомирює її пристрасті, запобігаючи проблемі з серцем у більш літньому віці.

Свами Шивананда стверджував, що сиддхасана насправді є найкращою практикою для більшості людей, навіть для людей з товстими стегнами — і що вона важлива для тих, хто бажає дотримувати безшлюбності. Якщо практик зможе опанувати цією асаною, то він придбає сиддхі.

Шлока 36. Варіант сиддхасани

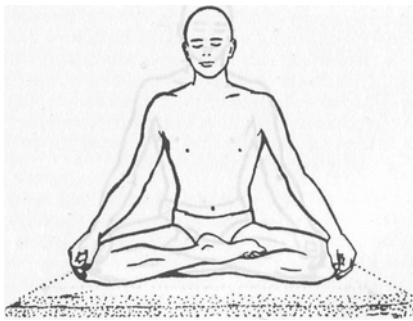
Інші говорять, що сиддхасана — це коли поміщають одну п'яту над членом, а другу — над першою.

Цей опис відповідає насправді гуптасані. Вона може розглядатися як варіант сиддхасани, найбільш підхожий для тих, хто не в змозі сидіти описаним вище способом. «Хатхаратнавалі» погоджується з тим, що деякі люди вважають цей варіант сиддхасаною, але інші тексти по хатха-йозі, такі як «Гхеранд Самхіта», «Горакша Сатарка» і «Шива Самхіта», описуючи сиддхасану, говорять про п'яту притиснуту до промежини, і про іншу п'яту, розташовану над першою. Навіть сьогодні це найбільш розповсюджена форма сиддхасани, і йогини напрямку Натх практикують її тільки в такому вигляді.

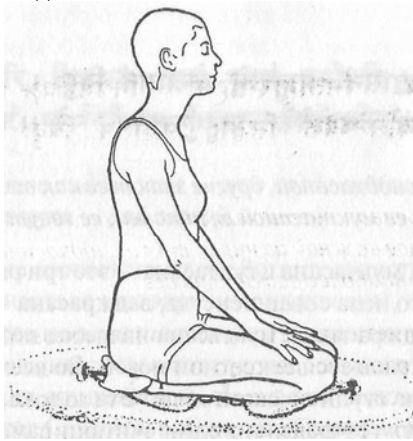
Шлока 37. Відмінності між сиддхасаною, ваджрасаною, муктасаною і гуптасаною

Це називається сиддхасаною, інші знають її як ваджрасану, деякі називають її муктасаною і, нарешті, її називають гуптасаною.

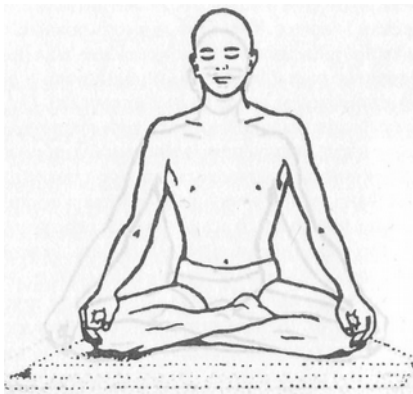
Ваджрасана, муктасана і гуптасана — це три різні пози. Сиддхасана — це поза досконалості; ваджрасана — поза блискавки — регулює ваджра наді; муктасана є позою звільнення, а гуптасана є таємною позою. У всіх чотирьох позах положення ніг і стіп різні. Ця шлока, очевидно, намагається віддзеркалити той факт, що одні вважають найважливішою сиддхасану, інші гадають, що найбільш важливою є ваджрасана, треті ж — муктасану або гуптасану.



Муктасана не описується в цьому тексті, але в трактаті «Гхеранд Самхіта» говориться, що вона виконується шляхом приміщення лівої п'яти під анус і правої п'яти над лівою.



У ваджрасані практик сидить на колінах, помістивши сідниці між п'ятами, а великий палець правої ноги кладе на великий палець лівої ноги.



У гуптасані стопи розташовуються між м'язами стегон і гомілками так, що п'ята, яка перебуває знизу, притискається до анусу.

Якщо ж ліва п'ята притискається до промежини, то це сиддхасана. Сиддхасана є найбільш корисною та унікальною, оскільки вона постійно тисне на промежину.

Шлока 38. Сиддхасана — найважливіша асана

Так само, як помірна дієта є найбільш важливою з ям, а ненасильство — найбільш важливою з ніям, так і сиддхасана, як знають усі сиддхи, є найбільш важливою з асан.

Помірна дієта є основою самоконтролю, оскільки вона надає рівноваги тілу й розуму, та керує прагненнями. Ненасильство є основою контрольованої поведінки, оскільки воно контролює прояви розуму та емоцій. Коли основним тенденціям розуму і прани дано правильний напрямок, пробуджується психічне та духовне переживання. На той час, коли ці переживання почнуть траплятися, ви повинні бути підготовлені сиддхасаною.

Шлока 39. Сиддхасана очищає наді

З усіх вісімдесяти чотирьох асан сиддхасана повинна практикуватися завжди. Вона очищає 72 000 наді.

Навіть якщо ви не практикуєте ніяких інших асан, сиддхасана повинна виконуватися. Хоча є й інші асани, які очищають комплекс тіло/розум, сиддхасана балансує рівень енергії шляхом врівноваження ментальної і пранічної сил. Нездоровий спосіб життя веде до утворення токсинів у тілі й негативного мислення, які на тонкому плані проявляються як блокування в енергетичних каналах, у наді. Якщо має відбутися пробудження сушумни, то наді повинні бути очищені, щоб енергія могла текти вільно й щоб іда та пінгала були врівноважені. Сиддхасана має істотне значення для цього.

Як сидяча поза може прочистити наді? Тиск на промежину стимулює муладхара чакру, точку, з якої починаються всі три головні наді, а поки утримується ця поза, електричні та пранічні імпульси постійно піднімаються в мозок, очищаючи наді й видаляючи всі блокування. Крім того, стимулюються акупунктурні меридіани на стопах, а вони з'єднані з усіма внутрішніми

органами, а саме, зі шлунком, жовчним міхуром, печінкою, селезінкою, нирками і так далі; всі ж ці органи відіграють важливу роль у процесі очищення крові.

Шлока 40. Досягнення досконалості вимагає дванадцяти років садхани

Йогин, який медитує на вищому Я, або на атмі, приймає в помірній кількості чисту їжу і практикує сиддхасану протягом дванадцяти років, досягає досконалості, або сиддхі.

Дванадцять років можуть здатися занадто довгим строком для того, щоб практикувати щось одне до досягнення досконалості в ньому, але потрібно взяти до уваги й те, що для того, щоб стати кваліфікованим практиком-лікарем або юристом, теж потрібно багато років навчання і практики. У порівнянні з іншою частиною життя, дванадцять років не є такими вже довгими, якщо мова йде про досягнення вершини в удосконаленні й про пробудження вищого стану свідомості. Якщо людина може присвятити все життя переслідуванню матеріальних цілей, то чому б не виділити дванадцять років для розвитку вищої свідомості й розкриття духовних можливостей?

Для того, щоб тіло й розум змінилися, потрібно багато років. Протягом семи років усі клітини тіла повністю заміщаються новими клітинами. Можна сказати, що людина отримує нове тіло. Для того, однак, щоб змінити структуру розуму й переплавити свідомість, потрібно більше часу. У багатьох шастрах стверджується, що садхана приносить плоди через дванадцять років. Дванадцять років забезпечують поступове і повне реструктурування тіла, розуму, емоцій і душі.

У духовному житті дванадцять років — це важливий цикл. Цей час, очевидно, іде на те, щоб очистити й підготувати пранічне й психічне тіла для духовного пробудження. У традиції «гуру - учень» передбачається також, що учень повинен витратити дванадцять років на тренування під керівництвом гуру.

У цій шлоці говориться ще про дві речі: про помірну дієту й про медитацію на атму. Проста й помірна дієта допомагає встановити рівновагу в тілі й створює сприятливі умови для вищих переживань. Основною причиною хвороб насправді є неправильна дієта. Якби люди приділяли більше уваги своїй дієті, то багатьох фізичних і психологічних проблем можна було б уникнути.

Йогин Сватмарама рекомендує медитацію на вищому Я, тобто на атмі. Оскільки всі шукачі в духовній області прагнуть до переживання атми, добре було б підготуватися до цієї реалізації із самого початку. Практика спрямовує внутрішню енергію людини в позитивне русло, робить розум односпрямованим і сприяє руху людини до кінцевої мети.

Розум не є статичним; він являє собою вібрувальну масу енергії свідомості, яка може переплавлятися в будь-яку форму, яку ви додасте їй. Коли людина живе заради матеріальних задовольень, розум занурений у матеріальну реальність. Якщо він поглинений негативними й розпусними речами, то він таким і стає. Якщо він занурений у тонкі переживання, то тоді він може підійти ближче до атми. Це процес, який спричиняє повну реструктуризацію всього організму, включаючи дрібні клітини.

Звичайно, ця медитація на атмі має ведантичне забарвлення й подібна до ідеї філософії Санкхья про те, що найвищим є пуруша. Шакта порадив би, очевидно, медитувати на шакті. Аналогічно, згідно з індивідуальними особливостями садхаки, гуру може рекомендувати йому зовсім інший об'єкт для медитації і не пропонувати споглядання атми.

Аспект гуру тут насправді зовсім упущений. Якщо у вас немає ніякого гуру й ви сидите в позі сто дванадцять років, ви можете ненабагато просунутися, якщо ви тільки вже не є повністю проясненим. На шлях усередину самого себе може вести тільки людина зі здатністю духовного прозріння, духовного бачення. Якщо ви бажаєте пережити інший стан розуму за межами звичайних почуттєвих відчуттів, то кінцеве сприйняття повинне бути змінене. Як кінцевий розум може сконцентруватися на нескінченному? Сватмарама радить концентруватися на атмі, але атма безформна й нескінченна. Ось чому важливий гуру — світло його атми висвітлює вашу атму; без цього не може бути ніякої самореалізації.

Шлока 41. Досконалості можна досягти, практикуючи одну лише сиддхасану

Якщо досконалість досягається за допомогою сиддхасани, то яка користь від практикування багатьох інших асан? Якщо потік прани стабілізований, подих зупиняється природно (кевала кумбгака) і стан «не-розуму» (унмані) виникає сам собою?

Вищий стан свідомості може бути досягнутий практикування лише сиддхасани і пранаями. Кожна людина, однак, має індивідуальні потреби, залежно від того, чи є її натура в основному тамастичною, раджастичною або саттвічною. Зрештою, коли розум заспокоєний і тіло пристосоване для тривалої медитації, усе, що вам потрібно, — це сиддхасана.

Сватмарама не запитує про цілі практикування інших асан, але всього лише вказує на той факт, що для того, хто досконалий у сиддхасані, не обов'язково витрачати час на практикування інших асан. Спочатку сиддхасана рекомендувалася в комбінації з атма дхараною. Яка б форма концентрації уваги не була прийнята, повна концентрація на об'єкті медитації і поглинання ним, приводить до припинення дихання. Свідоме обмеження дихання й самоспоглядання приводять до кевала кумбгаки; усвідомлення себе й особисті переживання послабляються. Сватмарама, таким чином, говорить, що якщо людина переживає це в сиддхасані, то час слід витрачати на практикування сиддхасани, а не інших асан.

Однак люди, що належать до тамастичної або раджастичної категорій, для збільшення своїх здібностей роботи із праною і свідомістю повинні практикувати серії інших асан та інші форми йоги. Сиддхасана і раджа-йога відмінно підходять для садхаки, який має духовні прагнення, але люди з емоційним, жагучим, екстравертним, динамічним або аналітичним характером, потребують також і інших форм йоги. Карма-йога і бгакті-йога гармонізують тіло, розум і емоції та допомагають підкорити собі почуттєві переживання. Якщо розум в основному тамастичний або раджастичний, то він потребує відповідного самовираження, а якщо ні, то під час практики медитації він буде порушувати весь процес медитації, блукати туди-сюди або просто почне нудьгувати і засинати.

Для досягнення вищого переживання, розум повинен бути повністю поглинений точкою концентрації. Якщо ви виконуете сиддхасану і практикуєте пранаяму, то настає стадія, коли зустрічаються дві пранічні сили — апана і прана, — і взаємодоповнювальні тенденції йди та пінгали поєднуються в аджна чакрі. У цей момент розум стає єдиним цілим і подих зупиняється. Розум, однак, повинен мати певну точку для фокусування, таку як деякий психічний символ, гуру, мантра або

янтра тощо, оскільки інакше він увійде в стан порожнечі, або в шунью. Таким чином, ми встановили, що вище переживання створюється комбінацією декількох елементів, а не тільки асаною і зупинкою подиху.

Шлока 42. Через сиддхасану три бандхи стаються мимовільно

Таким чином, через оволодіння сиддхасаною три бандхи стаються самі собою.

Три згадані бандхи — це мула, уддіяна і джаландхара. Мула бандха являє собою стискання промежини, уддіяна являє собою стискання нижньої частини живота, а джаландхара — це замок підборіддя. Ці три бандхи є специфічними методами нагромадження більшого запасу пранічної енергії, і знаєте ви про них чи ні, вони виконуються мимовільно і природно, коли ви досягаєте досконалості в сиддхасані.

Насправді, коли прана пробуджена, тіло природно ведеться до виконання різних мудр, бандх і технік пранаями, які, можливо, і не відомі практиці. Зараз є кілька загальноновизнаних систем йоги, практики яких спрямовані в основному на пробудження цих природних рухів за рахунок максимального збільшення інтенсивності пранічної енергії.

Шлока 43. Ніяка асана не може суперничати із сиддхасаною

Немає асани, подібної сиддхасані, немає кумбгаки, подібної кевалі, немає мудри, подібної кхечарі, і немає лайї, або розчинення розуму, подібного наді, - внутрішньому звуку.

Тут описана повна садхана, необхідна для досягнення самадхі. Це завершальний опис сиддхасани підкреслює її важливість і велич, та наголошує на тому, що вона є першою серед асан — точно так само, як кевала є вищою формою кумбгаки, кхечарі є головною мудрою, а нада є найкращим розчинником розуму.

Ми не роз'яснюємо тут поняття кевала кумбгаки, кхечарі мудри або наді, оскільки кумбгака і пранаяма докладно обговорюються в розділі 2, кхечарі в розділі 3, а нада в розділі 4.

Шлока 44-47. Падмасана — поза лотоса

ПАДМАСАНА (поза лотоса)

(44) Поклади праву стопу на ліве стегно й ліву стопу на праве стегно; схрести руки за спиною й міцно вхопися за великі пальці ніг. Притисни підборіддя до грудей і дивися на кінчик носу. Ця поза називається падмасаною, руйнівником хвороб йогина.

(45) Поклади стопи на стегна підошвами вгору, а п'ясті долонями вгору — у середині паху.

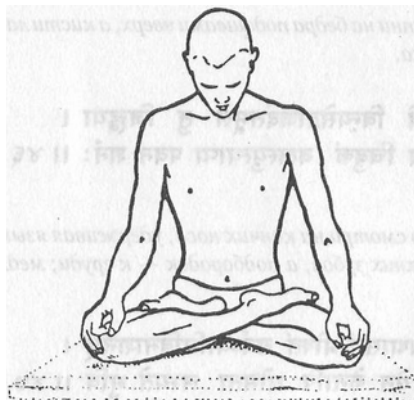
(46) Пильно дивися на кінчик носу, утримуючи язик притиснутим до основи верхніх зубів, а підборіддя — до грудей; повільно піднімай прану вгору.

(47) Це називається падмасаною, руйнівником усіх хвороб. Звичайні люди не можуть досягти цієї пози, можуть тільки декілька мудрих на цій землі.

Падмасана — дуже добре відома асана, названа також камаласаною. І падма, і камала означають «лотос». Коли хтось думає про йогинів, то він зазвичай уявляє собі когось, хто сидить у падмасані, оскільки це звичайна медитаційна поза. У цій позі тіло міцно зафіксоване і рух тіла зведений до мінімуму. Нижня частина спини звичайно утримується прямо, і людина може відчутти ефект впливу на тіло сил, які врівноважують.

Асана, описана в шлоці 44, відома зазвичай як баддха падмасана. В цій асані ноги розташовані як у падмасані, але руки розташовуються інакше. У падмасані п'ясті рук тримаються в одній з мудр: джняна, чин, бгайраві, бгайрава або йоні.

До початку спроб практикувати падмасану, ноги, щиколотки й коліна повинні бути дуже гнучкими. Якщо коліна трохи тверді, повинні бути вжиті заходи обережності. Приймаючи цю позу, ви повинні поводитися з колінями дуже обережно, оскільки, якщо колінні чашечки або сухожилля будуть ушкоджені, то у вас будуть постійні проблеми. Ноги повинні бути розігріті й розслаблені якимсь вправами паван-муктасани, тобто обертанням колін, ходінням «вороною», вправою «метелик» і т.п.



Техніка 1

Зігніть праву ногу в коліні і підведіть стопу до правої сідниці.

Стопа повинна розташовуватися на підлозі або трохи вище неї.

Розташуйте праву стопу так, щоб щиколотка лежала високо на лівому стегні близько до тазостегнової кістки. Зігніть ліву ногу в такий же спосіб і розташуйте стопу вище на правому стегні близько до тазостегнової кістки. Тепер ноги міцно зафіксовані в певному положенні.

Покладіть п'ясті на коліна або в чин мудру, або в джняна мудру.

Чин мудра — це таке положення кожної п'ясті, коли вказівні пальці торкаються до основ великих пальців, а інші пальці розташовані окремо друг від друга.

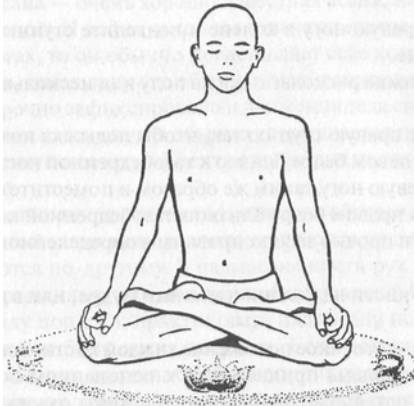
Джняна мудра — це таке положення п'ястей, коли вказівні пальці з'єднуються з кінчиками великих пальців, а інші пальці розташовані окремо друг від друга.

Щоб виконати бгайраві мудру, розташуйте пальці лівої п'ясті поверх пальців правої п'ясті; долоні обох п'ястей повинні бути повернуті вгору; п'ясті між коліньми. Бгайрава мудра виконується так само, але зверху тепер пальці правої руки.

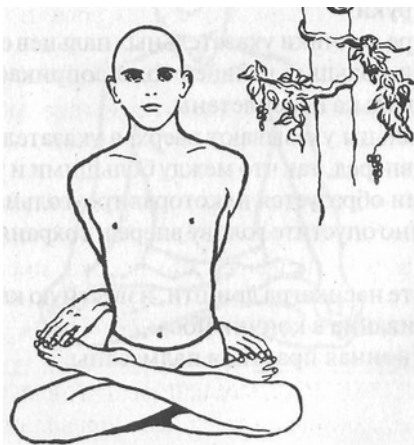
У йоні мудрі кінчики вказівних пальців стикаються, кінчики великих пальців теж стикаються, а три інші пальці переплетені. Великі пальці вказують нагору, а вказівні пальці вказують уперед, тож між великими і вказівними пальцями утворюється деяка трикутна фігура.

Розслаблено опустіть голову вперед, зберігаючи спину прямою.

Практикуйте насікагра дрішті, відому як «пильне придивляння до кінчика носу». Це традиційна практика падмасани.



Сьогодні падмасана зазвичай практикується в тій же сидячій позі, за винятком того, що голова не опускається й очі закриті.



Техніка 2 (баддха падмасана)

Розташуйте ноги так, як описано в падмасані. Заведіть руки за спину і схрестіть їх одна з одною. Правою рукою візьміться за пальці правої ноги (або тільки за великий палець), а лівою рукою візьміться за пальці лівої ноги (або тільки за великий палець). Це пряма позиція баддха падмасани. На останній стадії баддха падмасани ви нахилиєтеся вперед, торкаючись чолом землі.

Техніка 3

Розташуйте ноги, як у правильній падмасані і покладіть долоні на коліна.

Виконуйте джаландхара, уддіяна і мула бандхі разом з ваджролі мудрою.

Пильно вдивляйтеся в міжбрівний центр або в кінчик носу. Увесь час може виконуватися також кхечарі мудра.

Для того, щоб підняти прану, ви повинні практикувати уддіяна (з бахір кумбгакою), джаландхара і мула бандхі, тобто мага бандху. «Підняття прани» означає витягування вгору енергії, яка зазвичай тече вниз і назовні. Мета хатха-йоги — змінити напрямки вільного плину енергії, направити апану вниз, а прану — вгору, тобто затримати апану до її витікання назовні і прану до її руху нагору в межах області самана, області пупка. Це викликає пранічну реакцію, у результаті чого створюється більше потенційної енергії, яка піднімається по сушумні. Однієї падмасани недостатньо, щоб викликати цей «підйом прани», тому додатково повинні практикуватися пранаяма, бандха й мудра.

Хоча падмасана і сиддхасана можуть вважатися так само гарними, сиддхасана є більш корисною в процесі зміни напрямку пранічного потоку, оскільки в ній замкнена ваджра наді, що запобігає витіканню енергії назовні. Обидві асани, однак, призначені для ефективних дхарани, дхьяни і самадхі.

Специфічною властивістю падмасани є зрівноважування прани, а сиддхасана підтримує правильний кров'яний тиск і врівноважує пранічну та ментальну сили.

Падмасана є «руйнівником хвороб». Її практика приводить до змін характеру метаболізму і структури роботи мозку, що допомагає встановити рівновагу в усій системі. Так само, як і сиддхасана, падмасана стискає і стимулює акупунктурні меридіани шлунку, жовчного міхура, селезінки, нирок і печінки. Для гарного здоров'я істотним є гарне функціонування цих органів. Падмасана тонізує нервові закінчення в області крижі куприку, постачаючи їх збільшеними потоками крові. Потік крові до ніг зменшується й переспрямовується в черевну область. Це корисно для людей з емоційними і нервовими

розладами. Однак люди з ішіасом або з інфекцією крижової області, не повинні виконувати падмасану, поки не усунуть ці проблеми.

Йогин Сватмарама говорить: «Звичайні люди не можуть досягти цієї пози, можуть тільки деякі мудрі на цій землі». Що він має на увазі, говорячи «звичайні люди»? Він має на увазі середню людину. Звичайно, якщо ви подивитеся навколо себе, то побачите, що далеко не всі люди можуть виконувати падмасану; тільки ті, хто регулярно займається йогою, може зберігати цю позу протягом тривалого періоду часу. Якщо ваші ноги досить податливі, ви зможете виконувати її.

Шлока 48. Метод пробудження шакті в падмасані

(Сидячи в падмасані), тримаючи долоні одна над одною і підборіддя на грудях, концентруй розум (читта) на Ньому (на собі самому). Повторно витягай життєве повітря вгору з анальної області й веди прану, яку вдихаєш, униз. (Поєднуючи в такий спосіб дві сутності), людина здобуває вище знання за допомогою пробудження шакті.

Якщо практикувати падмасану описаним вище чином і, змінювати напрямки природних потоків прани і апани, то має місце пробудження потенційної сили в праничній системі й вищих здібностей розуму. Цей потенціал має кожний, але більшість людей працюють із дуже слабкими потоками енергії і, таким чином, використовують лише дуже малу частину потенційних можливостей мозку. Для того, щоб розбудити дрімлючі центри мозку, рівень енергії повинен бути суттєво підвищений, а для того, щоб збільшити кількість прани, позитивна і негативна енергії повинні бути зведені разом. Коли вони з'єднуються, відбувається вибух, що вивільняє велику кількість енергії. Це з'єднання повинне мати місце в одному з життєвих центрів так, щоб енергія, що вивільнилася, могла протікати по сушумні до вищих центрів мозку. Ця енергія називається кундаліні. Те, що описує Сватмарама, являє собою процес, який має місце при практикуванні уддіяна бандхи і мула бандхи.

Сватмарама дає основну техніку для практикування інших крій. Правильна сидяча поза є основною попередньою умовою для практикування пранаями, мудри, бандхи, дхарани і дхьяни.

Шлока 49. Метод звільнення через падмасану; пояснення марути

Йогин, який, сидячи в падмасані, вдихає через входи наді і наповнює їх марутою, або життєвим повітрям, знаходить звільнення; у цьому немає ніякого сумніву.

Марута — це ще одне слово для прани, але воно має також і інше значення. В Упанішадах говориться, що існує сорок дев'ять марутів. Вони описуються як брати Господа Індри. Індра являє собою індивідуальний розум і є управителем органів почуттів, кожне з яких зветься індією; таким чином, марута являє собою сорок дев'ять істотних якостей або сил розуму. Вони представлені також сорока дев'ятьма буквами санскритського алфавіту, і кожна частина тіла пов'язана з конкретною буквою. Кожна частина тіла має відповідний центр у мозку й свою власну біджа мантру, розміщену в психічному тілі й розумі.

Поглинути маруту — значить втягти зовнішню енергію тіла і органів почуттів у наді. Це запобігає витіканню прани назовні, відповідні центри мозку не активуються, а енергія направляється в мозкові центри, відповідальні за вищу свідомість. Коли практик сідає в падмасану й змінює напрямки потоків прани, свідомість звільняється від особистісного досвіду й існування. Розум і прана пов'язані складним чином.

Так само, як існують два полюси енергії і позитивна та негативна сили, існують і два полюси індивідуальної свідомості — час і простір. Ліва півкуля мозку функціонує відповідно до послідовності часу, а права півкуля мозку діє відповідно до принципів простору. Коли ці два полюси зближуються, має місце пробудження вищої свідомості. Це означає, що для того, щоб увесь мозок був активним, повинні функціонувати одночасно обидві півкулі.

Хатха-йога здійснює це шляхом об'єднання двох полюсів шакті; пасивної і динамічної сил, іди та пінгали. Це породжує третю силу, відому як кундаліні. Саме потенційна духовна енергія людини відповідальна за всі вищі якості розуму. Шакті створюється в нижніх центрах тіла і піднімається до верхніх центрів мозку, проявляючи, таким чином, чисту свідомість. Коли це трапляється, обмежена свідомість, що діє через органи почуттів і почуттєвий досвід, припиняється. Протилежних полюсів більше не існує, оскільки тепер вони об'єднані; існує лише вища свідомість. Це те, що називається звільненням.

Раджа-йога і дхьяна-йога мають своєю метою досягти цього за допомогою концентрації розуму, але хатха-йога досягає цього шляхом об'єднання прани, у результаті чого мозок автоматично заспокоюється. Він не повинен входити в конфронтацію із грубими прагненнями нижчого розуму; вихід за межі розуму відбувається за рахунок концентрації на фізичному аспекті прани.

Звільнення — це не релігійне слово. Воно вказує на науковий процес з'єднання двох протилежних сил. Коли ці протилежні сили поєднуються, відбувається вибух, при якому вивільняється потенційна енергія. У тантрі ці сили називаються Шива й Шакті; у Йозі — прана й читта; у філософії Санкхья — пуруша і пракриті; у Веданті — брахмо і джива; у фізиці — час і простір.

Ці дві сили не можуть зустрітися в будь-якій точці, вони повинні об'єднатися в ядрі матерії. Коли протилежні сили шакті з'єднуються в муладхара чакрі або в маніпура чакрі, вибух, що відбувається при цьому, вивільняє з відповідного центру потенційну енергію. Наука встановила, що, коли час і простір зустрічаються в ядрі матерії, матерія вибухає тисячами й тисячами часток. Це основа світобудови. Так був породжений кожний з нас, і тим же самим процесом потенційна свідомість може бути вивільнена з пута грубого розуму.

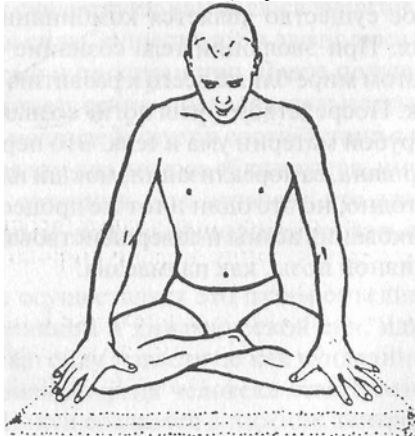
Кожна жива істота є комбінацією двох сил — прани та свідомості. При еволюції тіла свідомість стає усе більш явною, а в цьому світі найбільше до розвитку чистої свідомості стоїть людина. За допомогою «вогню йоги» свідомість може бути звільнена від грубої матерії розуму й тіла. Це переживання атма анубхуті, атма даршана, самореалізації, мокши або самадхі. Називайте це як завгодно, але це той самий процес, який починається із практикування асани і удосконалювання такої комфортної медитативної пози, як падмасана.

СИМХАСАНА
(поза лева)

(50) Розташуй щиколодки під мошонкою, права щиколодка ліворуч від мошонки, ліва — праворуч.

(51) Поклади долоні на коліна, розчепи пальці, рот тримай відкритим і пильно дивися на кінчик носу, сконцентрувавши розум.

(52) Це симхасана, досить шанована найбільшими йогинами. Ця чудова асана полегшує три бандхи.

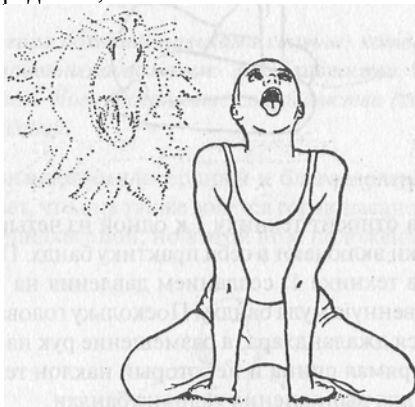


Є два традиційні методи виконання симхасани.

Техніка 1

Розташуйте ліву стопу під праву сідницю так, щоб п'ята притиснулася до правої сторони промежини або — для жінок — щоб вона притиснулася до правої сторони піхви.

Розташуйте праву стопу в такий же спосіб, притискаючи її до протилежної сторони промежини або піхви, щоб стопи схрестилися одна з одною. Для того щоб прийняти цю позицію, стопи й щиколодки повинні бути дуже гнучкими. Покладіть долоні на коліна і розчепіть пальці. Нахиліть голову вперед у напів-джаландхара бандху і сфокусуйте очі на кінчику носу в насікагра дрішті. Відкрийте рот і висуньте вперед язик, наскільки зможете.



Техніка 2

Розташуйте праву стопу під праву сідницю, а ліву стопу — під ліву сідницю; коліна широко розведіть. Це сидяча поза бгадрасана.

П'ясті можна розташувати, як у техніці 1, але можна також покласти їх на землю пальцями в напрямку до тіла. У цій позиції створюється тиск на подушечки долонь.

Підніміть підборіддя на два-три дюйми, виконуйте шамбгаві мудру, висуньте язик далеко, але не втрачаючи комфорту.

Глибоко вдихніть через ніс; видихайте, видаючи звук на зразок рику лева — «аааххх».

Звук не повинен бути дуже сильним, він не повинен дратувати горло.

Для того щоб ще більше стимулювати горло, посовайте язиком по сторонах.



Сватмарама відносить *техніку 1* до однієї із чотирьох основних асан. Обидві техніки містять у собі практику бандх. Позиція стіп, особливо в *техніці 1*, створенням тиску на промежину викликає природну мула бандху. Оскільки голова

нахилена вперед, виконується джаландхара, а розміщення рук на колінах, витягнуті руки, пряма спина й деякий нахил тіла вперед створюють позицію для виконання уддіяна бандхи.

Симхасана корисна для полегшення великої кількості хвороб порожнини рота, носа й навіть вух. *Техніка 2* особливо гарна для тонізування горла і викоріювання заїкуватості. Вона допомагає також зробити інтровертів більшою мірою екстравертами. Ця асана більш ефективна, якщо виконується на відкритому повітрі перед висхідним сонцем.

Шлоки 53, 54. Бгадрасана — поза милосердя

БГАДРАСАНА (поза милосердя)

(53) Розташуй щиколодки під статевими органами з боків промежини, ліва щиколодка ліворуч, права щиколодка праворуч.

(54) Потім міцно обхопи пальцями стопи, які лежать «боком», і залишайся нерухомим. Це бгадрасана, яка руйнує всі хвороби. Йогини, що досягли досконалості (сиддхі), називають її горакшасаною.

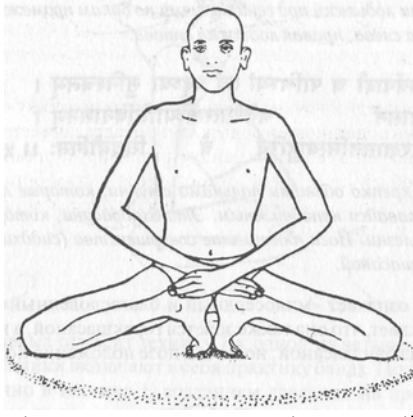
Бгадра означає «милосердний і благословенний». Сватмарама стверджує, що вона також зветься горакшасаною, а деякі називають її мула бандхасаною, але в цій позі положення ніг трохи інше.



Техніка

Сядьте у ваджрасану і максимально широко розведіть коліна. Потім розташуйте п'яти під мошонку або з боків піхви. П'яти з'єднані разом, а подушечки стіп під сидниціями.

Коли виконується сидяча поза, схопіть руками кінчики великих пальців за спиною і приведіть тіло у рівноважний стан. Закрийте очі й зосереджуйте увагу на подиху, на заданому символі або на заданій мантрі.



Горакшасана, однак, злегка відрізняється від вищеописаного, оскільки в ній ви сидите зі стопами перед мошонкою, подушечки стіп на землі, п'яти зведені разом і дивляться вгору. Права п'ясть лежить на лівій п'яті, а ліва п'ясть — на правій п'яті. Варіантом бгадрасани є також мула бандха асана. Ви сидите на стопах, підшви стикаються, п'яти притискаються до анусу, бічні поверхні стіп притискаються до промежини або до піхви, великі пальці визирають назовні спереду.



Ця поза призначена для досвідчених практиків і для людей з дуже податливими щиколодками. Бгадрасана природно містить у собі мула бандху і тонізує органи розмноження, полегшуючи хвороби, що стосуються цих органів. Переваги бгадрасани аналогічні перевагам падмасани, сиддхасани і ваджрасани.

Шлоки 55, 56. Послідовність практик хатха-йоги

(55) Таким чином, кращі з йогинів, будучи вільними від стомлення в практиці асани і бандх, повинні практикувати очищення наді, мудри і пранаяму.

(56) Асана, різноманітність кумбгак, практики, названі мудрами, і концентрація на внутрішньому звуці (нада) становлять послідовність хатха-йоги.

Коли практикуються асани й бандхи, практик після цього повинен відчувати зростання енергії, а не її втрату. Якщо він відчуває втому, то це означає, що якісь практики виконуються неправильно. Після асан, для очищення наді повинна практикуватися пранаяма. Для цієї мети найкращою є пранаяма наді шодхана (очищення наді). Потім повинні виконуватися мудри, які належним чином спрямовують енергію і створюють певне налаштування розуму, і бандхи, які змушують енергію рухатися вгору. В хатха-йозі дотримується послідовність — спочатку асани, потім пранаяма, мудри і бандхи. Після всього цього практик повинен сидіти в медитативній позі й концентруватися на символі. Якщо є можливість чути внутрішній звук, концентруватися слід на ньому.

Слухання внутрішнього звуку називається нада анусандханую; її можна практикувати, сидячи на трохи піднятій платформі, ковдрі або подушці, зігнувши коліна, поклавши лікті на коліна і закривши вуха пальцями. Видайте неголосний звук типу дзижчання, а потім сконцентруйтеся на звукових коливаннях. Це допомагає розбудити усвідомлення внутрішнього звуку.

Таким чином, у систематичному вченні хатха-йоги, ви повинні спочатку підготувати фізичне тіло, бо воно є найбільш грубим проявом прани. Активуйте прану за допомогою асани, потім практикуйте пранаяму для очищення енергетичних каналів і для обробки та зрівноважування прани. Потім виконуйте мудри для каналізування прани і збільшення різних здібностей розуму та бандхи для витягування прани вгору з нижніх центрів. Коли енергія починає текти вгору, ви повинні стабілізувати свою сидячу позу і сконцентруватися на внутрішньому переживанні. Коли вивільнюються всі можливості прани або шакті, коливання високої частоти створюють чутний звук у внутрішньому вусі. Якщо ви чуєте його, то це вірна ознака того, що кундаліні пробудилася.

Шлока 57. Досконалість після року практики

Хто є брахмачарі, приймає в помірних кількостях чисту їжу, є регулярним і наполегливим у йозі та відмовляється (від прихильності до почуттєвих переживань), той стає досконалим (сиддхою) через рік.

Брахмачарі означає «той, чия свідомість поглинена брахмо», найчистішим станом свідомості, це не обов'язково той, хто утримується від статевих зв'язків. Таким чином, той, хто утримує свій розум вище двоїстого існування і сексу, приймає приємну й солодку (мітахара) їжу, регулярно практикує свою садхану і не прив'язаний до справ цього мирського життя, точно досягає досконалості за короткий період часу. Як ми обговорювали раніше, це дійсно нелегке завдання; доведеться зустрітись з багатьма спокусами і перешкодами на шляху до досконалості.

Шлока 58. Мітахара — помірна дієта

Мітахара визначається як приємна і солодка їжа, що залишає шлунок на одну чверть порожнім, і, що з'їдається (як підношення Шиві).

«Солодка їжа» — це їжа свіжа, що дає задоволення смаком; це зовсім не обов'язково те, що містить надлишок цукру. «Їжа неприйнятна» — це їжа або погана за смаком, або отруйна для системи організму, або, яка не узгоджується із правильним обміном речовин людини. Шлунок ніколи не повинен бути переповнений, він повинен бути наполовину заповнений їжею, на чверть водою і на чверть повітрям. «Їсти, чинячи підношення Шиві» — це означає, що, приймаючи їжу, йогин не повинен сприймати це, начебто він їсть для себе. Він повинен виховувати в собі таке ставлення до їжі, що вона потрібна для підтримки тіла, щоб його свідомість могла продовжувати свої процеси розкриття духовних можливостей і духовної еволюції.

Шива — це внутрішня свідомість, атма. Усе, що їсть йогин, слід розглядати як прасад, або пропозиція від вищого буття, Я. Це дуже важливо для викорінювання почуття его — «я» прагну і «я» ім. Їжа приймається не заради почуття задоволення, а для підтримки посудини, що містить внутрішнього мешканця, атму. Тож, їжа повинна розглядатися як частина садхани людини. Життя саме по собі є садхана.

Багато з людей роблять собі приємність їжею, використовуючи це як засіб втечі від розуму. Коли вони в напрузі, розчаровані або не почувають себе в безпеці, вони їдять, щоб зменшити проблему. Йогин завжди повинен ставитися до їжі як до ліків, які очищають тіло і розум і дає їм паливо для підтримки життя і прогресу в садхані. Тому він завжди повинен їсти повільно, ретельно, з усвідомленням і з більш високою метою, ніж звичайне почуттєве задоволення.

Мітахара означає «саттвічну їжу», тобто легку їжу, яка легко засвоюється. Свами Шивананда з Рішикеша говорить із цього приводу: «Важка їжа веде до тамастичного стану і викликає тільки сон. Існує загальноприйнята омана, що для здоров'я й сили необхідна велика кількість їжі. Багато чого залежить від здатності засвоювати і поглинати їжу. У більшості випадків велика частина їжі виходить незасвоєною разом з випорожненнями... Майже всі хвороби впливають із нерегулярності харчування, переїдання й від нездорової їжі». Його основна сентенція полягає в тому, що від переїдання ви стаєте рогом (хворим), а від саттвічної їжі — йогом.

Шлока 59. Їжа, яка заборонена для практикуючих хатха-йогу

Їжа, яка заборонена (для йогинів): гірка, кисла, гостра, солоня; зелені овочі (крім запропонованих), кислі каші, рослинні олії, кунжут і гірчиця, алкоголь, риба, м'ясо, сир, сколотини, дрібний горошок, плоди ююби, тістечка, приготовлені на маслі, асафетида (рослинна смола) і часник.

Дієта йоги повинна бути простою і м'якою, заспокійливою. Слід уникати всього дуже концентрованого, що викликає кислотність у шлунку, тобто жирної, пряної і несвіжої їжі. Слід чітко уникати їжі, яка викликає нагромадження токсинів і гниття в кишечнику. Асафетида і часник вважаються засобами, що підсилюють статеве почуття, оскільки передбачається, що вони стимулюють виробництво статевих гормонів. Вони, звичайно ж, не шкідливі й у невеликих кількостях можуть виявляти лікувальний вплив, але це дуже сильні засоби, які залишають у тілі запах. Говорять, зокрема, що часник не слід приймати на ніч, бо він збуджує сексуальні фантазії. Той, хто намагається підтримувати в собі усвідомлення вищих аспектів реальності, повинен чітко стриматися від прийняття таких речовин, поки міцно не затвердиться в цьому стані свідомості.

Алкоголю слід суворо уникати, і не тільки тому, що він викликає інтоксикацію розуму, але більшою мірою з тієї причини, що він руйнує клітини печінки й мозку, які не відновлюються. Якщо клітина мозку зруйнована, то вона не замінюється іншою, а в йозі метою практикуючого є зберегти і підтримати тіло, тож до хмільного краще не торкатися.

Шлока 60. Їжа, яка заборонена для практикуючих хатха-йогу

Не приймай нездорову їжу, тобто таку, яка знову розігріта після остигання, яка є сухою (не містить натуральних олій), яка є надлишково солоною або кислою, несвіжою або, яка утримує занадто багато (змішаних) овочів.

Якщо їжа приготовлена, а потім знову розігрівається після її охолодження, то в неї потрапляють бактерії, і якщо її після цього з'їсти, то це породжує шумування в шлунку, що приводить до нетравлення, метеоризму та кислотності. Суха їжа — це та, у якій абсолютно немає природних олій або не залишилося води. Рослинні олії необхідні в мінімальних кількостях. Надлишок солі та кислоти виводить систему з рівноваги; сіль насправді безпосередньо впливає на темп серцебиття. Якщо сіль приймати в надлишковій кількості, вона змушує серце битися швидше і розігріває тіло.

Не слід наготовлювати разом багато різних типів овочів, оскільки хімічні реакції, що відбуваються при цьому, можуть розладнати травну систему і порушити інші функції тіла. Процес засвоєння їжі завжди повинен бути швидким і рівномірним, що не викликає перенапруги і перегрівання системи; прана не повинна витрачатися на процес засвоєння їжі.

Шлока 61. Дії, яких слід уникати йогинів

Уникай вогню, жінки і тривалих подорожей. Тому Горакхнатх говорить: слід уникати поганого товариства, стосунків з жінками, купання рано вранці, голодування і робіт, які викликають біль у тілі.

Слід уникати всього, що вимагає надлишкової енергії і виснажує систему. Знаходження або робота біля вогню виснажує прану. «Погане товариство» означає тих, хто живе антидуховним життям, і тих, у кого негативні думки. Садхака повинен уникати людей без якої-небудь мети в житті, які не розуміють важливості духовної еволюції і не просвітлюють свої душі.

Спілкування із протилежною статтю і статеві зв'язки, здійснювані тільки для задоволення, витрачають енергію і виснажують нервову систему. Сексуальне бажання ніколи не може бути задоволене, і коли ви підживлюєте це бажання, це подібно тому, як ніби ви підливали гасу у вогонь. Цей фізичний акт не є сам по собі «поганим», але ментальні наслідки його можуть бути шкідливими для садхаки. Тож, краще не потурати собі якийсь час, якщо ви прагнете розбудити прану за допомогою хатха-йоги.

Дається також порада не чинити тривалих подорожей і паломництва. Звичайно, слід пам'ятати, що в ті часи, коли писалася «Хатха-йога Прадіпіка», ще не існувало реактивних літаків і автомобілів. Люди подорожували пішки, виснажуючи свої фізичні та пранічні резерви. Паломництво припускає релігійний пошук Бога десь в іншому місці. Хатха-йога може допомогти реалізувати цей найвищий стан свідомості й без подорожей кудись.

«Слід уникати купання рано вранці», але ця фраза є неповною, якщо не додати «у холодній воді в зимовий час». В Індії більшість людей купаються у воді з колодязя або іншого резервуара; далеко не всі приймають ванну. Особливо у спекотний час ніхто не бажає купатися в теплій воді. Узимку, однак, досить холодно вранці, і якщо людина купається в холодній воді, вона напружує свою нервову систему і знижує температуру тіла. Гаряча ванна зменшує опірність тіла стосовно зовнішніх температур і робить людину сонною і млявою.

Хатха-йогин повинен приймати їжу регулярно і не робити звичкою часте голодування. Голодування корисне для стимулювання системи травлення, для виведення токсинів і в якості допомоги при взятті під контроль органів почуттів і розуму. При хворобі воно стимулює тіло виробляти необхідні антитіла для боротьби із хворобою і для відновлення рівноважної структури тіла.

В Індії багато з людей дотримуються стародавньої традиції голодування відповідно до фаз місяця. Існують особливі дні, сприятливі для голодування протягом усього дня або протягом половини дня, наприклад, четвертий, дев'ятий, одинадцятий, чотирнадцятий і п'ятнадцятий дні як темної, так і світлої половини місяця (місячного). Свами Шивананда говорить: «Проведеного часу від часу голодування раз на місяць або тоді, коли вас сильно турбують пристрасті, цілком достатньо».

Хоча голодування може багато запропонувати вам і багато з людей дотримуються його, той, хто присвячує багато годин заняттям хатха-йоогою, не повинен напружувати тіло в такий спосіб. Йогин не повинен вживати ніяких дій, які вимагають зусиль або породжують біль у тілі, або які-небудь крайні його стани. Практику не слід ставати занадто фанатичним, але потрібно приділяти необхідну увагу тілу й уникати всіляких непотрібних напружень і ушкоджень, оскільки тіло є вмістищем вищої свідомості. Слід, звичайно, розумно ставитися до цих рекомендацій і діяти згідно із ситуацією та умовам.

Шлока 62. Їжа, яка сприяє садхані хатха-йоги

(Найбільш сприятлива їжа для йогина): гарні крупи, пшениця, рис, ячмінь, молоко, пряжене масло, жовтий цукровий пісок, цукор кристалізований, мед, сушений імбир, патола (пряність із огірків), п'ять овочів, квасоля й чиста вода.

Усі зернові й рис містять карбогідрати й комплекс вітамінів групи В. Свіже молоко й пряжене масло містять слиз, що змазує слизову оболонку травного тракту і більш дрібних каналів, яка вимивається в практиках шаткарми; вона нейтралізує будь-яку кислотність і жар у шлунку, які можуть виникнути при виконанні практики. Цукор необхідний для правильного

функціонування мозку й інших органів тіла. Мед рекомендується тому, що є вже перетравленою і цільною їжею. Сприятливим для практикуючого є також сушений імбир.

У трактаті «Гхераңд Самхіта» називаються вищезгадані «П'ять овочів»: баласака, каласака, патолапатрака, вастака й хімалочика. Це листяні овочі на зразок шпинату. Легкі, легко перетравлювані бобові, такі як червона сочевиця, квасоля й інші, рекомендуються, оскільки вони містять протеїн, а бобів і дрібного горошку типу кінського горошку слід уникати, бо вони погано претравлюються і викликають скупчення газів. Важлива чиста вода, вільна від хімікалій, зайвих мінералів і шкідливих бактерій, особливо для практик очищення організму.

Шлока 63. Їжа, яка сприяє садхані хатха-йоги

Йогин повинен приймати живильну і солодку їжу, змішану із пряженим маслом і молоком; вона повинна жити дхату (основні компоненти тіла) і бути приємною і підхожою.

Найбільш важливою вимогою до їжі є те, що вона повинна жити дхату. Усього є сім дхату, або основних структур тіла: шкіра, плоть, кров, кістки, кістковий мозок, жир і сперма (або яйцеклітини). Усе, що порушує їхній природний баланс, має бути виключено з їжі.

Хоча молоко і пряжене масло й рекомендуються в їжу, їх не можна приймати у великих кількостях. Велика кількість випитого молока створює проблеми зі слизом, а надлишкова кількість пряженого масла накопичується в тілі у вигляді жиру. З іншого боку, якщо у вас алергічна реакція на молоко, не пийте його. Якщо рис викликає здуття живота і затримку рідини в тілі, не їжте його.

«Приємна і підхожа їжа» означає їжу, яка годиться для метаболізму індивідуального тіла і, яка змушує людину почувати себе здоровішою, ментально вдоволеною і стабільною. Для кожної людини найкращою може бути своя власна дієта, тому ви можете поекспериментувати із різними харчами й з різними кількостями, перш ніж знайдете для себе правильну дієту.

Варто, звичайно, брати до уваги, що дієта, яка приводиться тут, придатна для кліматичних та інших умов, характерних для Індії. Це також дієта для практикуючого хатха-йогина, що віддає багато годин у день постійній садхані, а не для людини, яка займається одну годину раз у тиждень у класі йоги і має багато інших справ голови родини. Проте більшість зазначених продуктів поширена в усьому світі, й навіть якщо ви голова родини, така дієта допоможе вам очистити тіло і заспокоїти розум і пристрасті.

Шлока 64. Про тих, хто може практикувати хатха-йогу

Шлока 65. Досконалість досягається тільки практикою

Шлока 66. Ні носіння особливого одягу, ні одні лише розмови не дають сиддхі — тільки практика

(64) Незалежно від того, молодий або старий, старезний, хворий або слабкий, він може досягти досконалості у всіх йогах шляхом практики.

(65) Досконалість слідує з практики. Без практики, як же може це статися? Тільки читанням шастр ніколи не досягти досконалості в йозі.

(66) Ні носіння одягу сиддхою, ні розмови про практику (не приводять до досконалості). Тільки через застосування практики людина стає сиддхою. Це істина без усяких сумнівів.

Є приказка, що практика приводить до досконалості, і це саме те, про що тут мова. Ви можете прочитати про таку кількість принципів, яку ви можете вмістити в себе інтелектуально, але поки вони не будуть введені в практику, ніколи не буде випробувана їхня реальність і не буде виявлений їхній внутрішній потенціал. Лікар не стане лікарем, поки він не зможе здійснити на практиці все, що він довідався теоретично. Інженер не зможе зробити машину, тільки лише читаючи інструкції про те, як зробити її. Кінцевий продукт не може бути зробленим, поки ви не спробуєте одержати його багато разів.

Регулярна практика будь-якої техніки йоги створює в тілі та розумі певну структуру, і після багатьох років практики досконалість досягається незалежно від початкових умов. Когось можуть віджахнути заняття йогою, бо він відчуває себе фізично невідповідним цьому. Не має значення, є тіло старим або молодим, хворим або слабким — усі придатні для виконання практики хатха-йоги й для досягнення самореалізації. Якщо людина має внутрішнє бажання пережити істину існування, то вона досягне успіху незалежно від свого первісного фізичного стану.

Там, де істина існує, немає місця для ілюзій і обману. Людина не може стати йогиним, усього лише прийнявши відповідний зовнішній вигляд; неможливо також обдурити когось іншого й змусити його повірити в це; відсутність внутрішньої сили і розуміння зробить явним будь-який обман. Людина може обмановати саму себе, зовні зображуючи йогина або аскета, але агму обдурити неможливо, і не може також одяг дати людині силу і знання. Цього можна досягти лише тренуванням тіла й очищенням грубої свідомості.

Шлока 67. Асана, пранаяма і т.д., повинні практикуватися доти, доки не буде досягнута досконалість

Асани, різні види кумбгаки й інші засоби, що просвітлюють, слід практикувати в системі хатха-йоги, поки не буде досягнутий результат у раджа-йозі.

Цей розділ, присвячений асанам, завершується ще одним нагадуванням про мету практикування хатха-йоги. Як уже говорилося на самому початку, практика хатха-йоги необхідна єдиною для досягнення раджа-йоги. Хатха-йога — це базис для раджа-йоги. Той факт, що хатха-йога повинна практикуватися до досягнення раджа-йоги, говорить про те, що ці дві йоги внутрішньо пов'язані між собою. Це насправді одна йога; хатха є динамічним і підготовчим аспектом йоги, а раджа є її пасивною і кульмінаційною стадією.

Хатха-йога й раджа-йога, однак, перетворилися у дві різні системи. Раджа-йога стверджує, що спочатку йде яма/ніяма, а потім асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна й самадхі. Хатха-йога починає з асани, пранаями і шаткарми, та не робить

наголосу на які-небудь моральні дисципліни. Вона вимагає тільки, щоб спосіб життя був найбільш сприятливим для практики і удосконалювання садхани. У ній немає яких-небудь моральних законів, що викликають напругу в розумі.

Хатха-йога веде до раджа-йоги, коли практик починає виконувати яму та ніяму, й продовжує садхану асан і все інше. Таким чином, хатха-йога передує раджа-йозі. Поки людина не досягне реалізації в раджа-йозі, вона не досягне досконалості і в хатха-йозі. Досконалість і реалізація через хатха-йогу означають самадхі, тобто досконалість у раджа-, дхьяна-, лайя- і самадхі-йогах.

РОЗДІЛ ДРУГИЙ ШАТКАРМА І ПРАНАЯМА

Шлока 1. Після зміцнення в асані, повинна виконуватися пранаяма

Усталившись в асані, отримавши контроль (за тілом) і приймаючи збалансовану дієту, практикуй пранаяму згідно інструкцій гуру.

Тільки тоді, коли життєдіяльність тіла практикуючого регулюється асаною і помірною дієтою, йому варто починати практикувати наступну стадію хатха-йоги, тобто пранаяму. Її не слід починати, поки ваш гуру не скаже вам про це. Гуру порадить садхачі правильну пранаяму відповідно до його індивідуальних потреб. Він укаже, як почати її і, як її вдосконалювати. Пранаяма — це щось більше, ніж просто дихальні вправи, і займатися нею треба систематично і під належним керівництвом.

Слово «прана» є комбінацією двох складів — *пра* і *на*. Слово «прана» означає сталість, це сила в постійному русі. Прана — це життєва сила, а пранаяма — це процес, за допомогою якого збільшуються внутрішні запаси прани. Деякі люди розщеплюють слово пранаяма на *прана* і *яма* та визначають його як контроль за диханням, але це неправильне визначення. Насправді слово пранаяма складається зі слів *прана* і *аяма*, що означає «пранічну здібність або тривалість». Це техніка, за допомогою якої в тілі активуються все більші кількості прани до усе більш високих частот.

Усе в цьому всесвіті є проявом прани. В йогічній термінології це означає, що все, що існує у виявленому вигляді, — це *стхула рупа* або, «груба форма» тонкої космічної енергії — прани. У йозі й тантрі є одна вічна істина: основа існування залежить від двох сил, *Шиви* й *Шакті*, або «свідомості» й «енергії». В остаточному підсумку це не дві сили, а одна; Шакті, або прана, є творчою силою для свідомості, або Шиви. Метою хатха-йоги є реалізація (або повне усвідомлення) Шиви, або свідомості, за допомогою Шакті, або прани.

Пранаяма практикується для того, щоб зрозуміти пранічні процеси в тілі і навчитися керувати ними. Подих — це прямий спосіб поглинання прани, а той спосіб, за допомогою якого ми дихаємо, встановлює певні пранічні вібрації, які впливають на все наше існування.

Одночасно з описом пранаями дається опис дієти, оскільки їжа також є прямим способом поглинання прани. Те, що ви їсте, як ви їсте і коли ви їсте, впливає на тіло, розум і на пранічні вібрації. Це й обговорюється далі в цьому розділі.

Шлока 2. Взаємозв'язок між розумом і праною та їхнє заспокоєння за допомогою пранаями

Коли прана рухається, читта (ментальна сила) рухається. Коли прана перебуває без руху, читта теж перебуває без руху. Цим (нерухомістю прани) йогин досягає нерухомості розуму, тож, йому варто стримувати вайю (повітря).

Прана і розум складним чином пов'язані. Флуктуація одного означає флуктуацію іншого. Коли стабілізується розум, стабілізується прана, і навпаки. Хатха-йога стверджує, що якщо людина контролює прану, вона автоматично контролює розум, у той час як раджа-йога стверджує, що якщо людина контролює розум, вона автоматично контролює і прану. Це два шляхи йоги.

Розум подібний до дикої мавпи, що стрибає з гілки на гілку. Через цю вроджену якість, його дуже важко втримати у спокої. Хатха-йога говорить: нехай розум залишається як є, концентруйтеся на незалежних функціях тіла і на життєвій енергії, тоді розум заспокоїться сам собою. Коли нервові імпульси є стабільними й ритмічними, функції мозку є регулярними й хвилі мозку стають ритмічними.

Процес дихання прямо пов'язаний з мозком і з центральною нервовою системою; це один з найбільш важливих життєвих процесів у системі тіла. Він має також деякий зв'язок з гіпоталамусом — мозковим центром, що керує емоційними реакціями. Гіпоталамус відповідальний за перетворення почуттєвого сприйняття в досвід пізнання. Хаотичне дихання посиляє хаотичні імпульси в цей центр і, таким чином, породжує неадекватні реакції на різні впливи.

Є також деякі ділянки слизової оболонки носа, які з'єднані з певними внутрішніми органами. Коли імпульси, що йдуть від носа, є аритмічними, внутрішні органи, особливо ті, які з'єднані з куприковим сплетенням, реагують у такий же спосіб, тобто аритмічно. Будучи не в порядку, ці органи, у свою чергу, посилюють у мозок нерегулярні імпульси, викликаючи ще більшу дисгармонію і дисбаланс. Цей процес циклічний.

Зрозумівши природу дихання і обмежуючи його, людина може керувати всією системою свого тіла. Коли ви затримуєте подих, ви припиняєте нервові імпульси в різних частинах тіла і гармонізуєте структуру хвиль мозку. Одним із завдань пранаями є збільшення тривалості затримки подиху. Чим більше затримка подиху, тим більше проміжок часу між нервовими імпульсами і реакцією на них у мозку. Коли ця затримка досить велика, збудження мозку зменшується.

Дійсно, Патанджалі визначає пранаяму як проміжок часу між вдихом і видихом. Пранаяма зазвичай розглядається як практика керування вдихами і видихами в сполученні із затримками подиху. По суті ж, однак, усе зводиться всього лише до затримки подиху. Керування вдихами і видихами — це метод одержання затримки дихання. Найбільш важливою в процесі дихання є затримка, оскільки при цьому збільшується період засвоєння прани, а також збільшується час для газового обміну в клітинах, у якому беруть участь кисень і двоокис вуглецю.

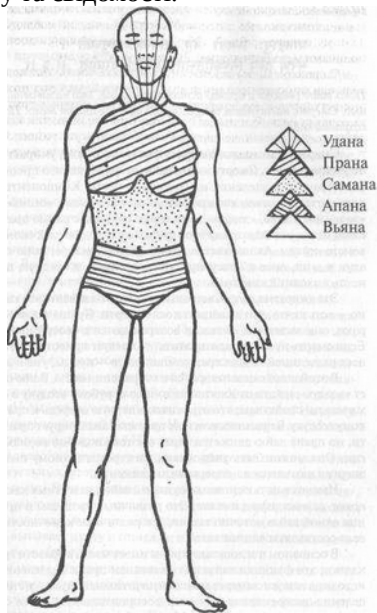
Патанджалі далі стверджує, що затримка подиху після видиху знімає перешкоди до йоги. Йога — це об'єднання двох полюсів енергії усередині нас. У мирській свідомості ці полюси відділені друг від друга. У трансцендентальній свідомості ці

полюси зближуються, а при затримці подиху вони ближче за все друг до друга. Затримка дихання повинна застосовуватися для того, щоб припинити флуктуації мозку і розуму, та тим самим розширити сприйняття.

Коли ви йдете далі в йогу, настає час, коли ви повинні придбати деякий контроль за розумом, тож ви зможете більшою мірою заглибитися усередину самого себе. Коли ви намагаєтесь практикувати мантру або медитацію, хвилі мозку, що флюктують, створюють бар'єр між вами і об'єктом, на якому ви намагаєтесь сконцентрувати свою свідомість. Тож, як же опанувати контролем над розумом?

Протягом багатьох століть люди знали, що шляхом приборкання прани ви можете керувати потоками розуму, а шляхом приборкання розуму ви можете керувати потоками прани, але різні духовні системи сперечалися із приводу того, котрий із методів є найкращим для приборкання обох енергій і для об'єднання їх. Христос і Будда говорили те саме: «Ведіть праведне життя, і ви будете контролювати свій розум». Звичайно, те, що вони казали, — істина, але сьогодні люди піддаються такій кількості зовнішніх бурхливих факторів, що цей підхід для них не працює. Є багато гарних, чуйних, чистих і співчутливих людей, але якщо ви попросите їх сісти спокійно, заспокоїти розум і медитувати, то вони не зможуть зробити цього. Яма і ніяма дійсно допомагають, але сучасним людям важко дотримуватися їх, бо в наш час ці дисципліни не є досить потужними методами досягнення контролю над розумом.

Однак було виявлено, що розум може бути взятий під контроль за допомогою пранаями, мудр, бандх і деяких поз, які регулюють потоки прани. У багатьох духовних традиціях, включаючи суфізм, буддизм і йогу, було виявлено, що, концентруючись на диханні, людина може заспокоїти розум, розвинути «одноточковість» (або «односпрямованість») і одержати доступ у більш глибокі царства розуму та свідомості.



ПРАНІЧНІ ВАЙЮ

Шлока 3. Що є життя і смерть; п'ять функцій вайю

Поки вайю (повітря і прана) залишаються в тілі, це називається життям. Смерть настає тоді, коли вони залишають тіло. Тому зберігай вайю.

Смерть не тотальна. Вмирає фізичне тіло, вмирає розум, але не вмирає душа. Смерть — це не зникнення, це процес дезінтеграції, поділу на складові частини. Компоненти тіла, п'ять таттв — *акаша*, «ефір»; *вайю*, «повітря»; *агні*, «вогонь»; *апас*, «вода» і *прітхві*, «земля», — які пов'язані з п'ятьма пранічними вайю, відділяються друг від друга і вертаються до своїх першоджерел. Акаша таттва вертається до акаші, вайю до вайю, агні до агні, апас до апасу, прітхві до прітхві, і тоді на поверхню виходить дживатма.

Ця дживатма, дух, я, астральне тіло — називайте це як завгодно — є щось, що виживає після смерті. Прани також не вмирають, вони впливають із тіла і вертаються до свого джерела. Якщо смерті потрібно запобігти, тоді варто призупинити процес роз'єднання всіх трьох компонентів — прани, розуму й душі.

В цій шлоці нам говориться про збереження вайю. Вайю означає «повітря», але це стосується не тільки грубого повітря і його хімічних властивостей; це стосується в першу чергу пранічного повітря. У пранічному тілі пінгала каналізує прана шакті, але прана вайю рухається через усе тіло подібно хвилям енергії. Вона може бути уподібнена електромагнітному полю, де енергія перебуває в безперервному русі.

Є п'ять основних функцій вайю, відомих як *апана*, *прана*, *самана*, *удана* і *вяна*. Це різні процеси та прояви однієї вайю — точно так само, як різні кінцівки людини становлять єдине тіло.

В основному, поглинання прани має місце в області грудної клітки; ця функція вайю за назвою прана. Виділення відбувається в основному через сечівник, систему виділення екскрементів і органи розмноження — ці органи отримують енергію від апани. Між областями дії прани і апани, в області шлунку, перебуває область засвоєння, що є функцією самани. Рух у горлі та скорочення м'язів обличчя обумовлені уданою. Кровообіг забезпечується вяною, що пронизує все тіло.

Всі процеси, які пов'язані з поглинанням і рухом усередину тонкої космічної енергії, обумовлені праною. Процеси, які впливають на виділення або рух назовні, обумовлені апаною. Асиміляція, збереження і продовження процесів є роботою самани. Підйом і очищення є роботою удани, а проникнення є властивістю вяни. Ці дії мають місце в різних царствах існування. Вайю, однак, пов'язана конкретно із пранічним тілом, або із пранаяма кошею.

В Упанішадах прана вайю називається також «внутрішнім диханням», апана — «зовнішнім диханням», самана — «середнім диханням», а удана — «верхнім диханням». Прана вайю є вдихом, апана — видихом, самана є часом між вдихом і

видихом. В «Майтрі Упанішаді» говориться: «Самана є вища форма вьяни, а між ними — утворення удани. Те, що піднімає або опускає те, що було випито і з'їдено, є удана».

З точки зору йоги найбільш важливою вайю є самана. Вона має стосунок до сушумни. Прана вайю стосується іди, апана — пінгали, а підйом кундаліні — удани. Саману вайю варто розвивати, розробляти. Це відбувається за рахунок відкладання апани і прани в межах області самани. Всі вайю взаємозалежні та взаємопов'язані. В «Чандогья Упанішаді» говориться: «На що ви (тіло й почуття) і ваша (душа) опираються? На прану. На що прана опирається? На апану. На що апана опирається? На вьяну. На що вьяна опирається? На саману».

Як наслідок цих п'яти основних рухів, виникають п'ять додаткових, другорядних рухів, які називаються *упапрами*. Вони відомі як *курма*, що стимулює миготіння і закривання очей, *крікала*, що генерує гнів, спрагу, чханья й кашель, *девадатта*, що викликає сон і зівання, *нага*, що викликає гикавку та відрижку, і *дхананджайя*, що з'являється в тілі безпосередньо після смерті.

З моменту зачаття і аж до чотирьох місяців, плід живе тільки за рахунок материнської прани. Це як пухлина в тілі матері. Вважається, що після чотирьох місяців прана входить у плід і починається індивідуальне життя. Коли починає свій рух індивідуальна прана, тоді стають активними функції індивідуального тіла. Дитина, однак, стає незалежною від матері тільки після того, як вона народиться і почне дихати.

В ту мить, коли прана повністю залишає тіло, свідомість зникає, оскільки прана і свідомість — це два полюси того самого джерела — вищого Я. В «Прашнопанішаді» говориться: «Ця прана народжується з вищого Я. Прана пов'язана з вищим Я, як тінь із його тілом...». Під час смерті, коли дихання припиняється і прана залишає тіло, магнетична сила, що утримувала тіло як єдине ціле, руйнується, а разом з нею руйнується й тіло. Тому прана і подих зв'язуються в єдину нитку. В «Бріхадараньяка Упанішаді»: «Воістину, за допомогою повітря, як ниткою, зв'язані воедино цей світ, інші світи й усі живі істоти. Тому говорять, що, коли індивідуум помирає, його кінцівки розслабляються, оскільки вони були зв'язані повітрям, як ниткою».

Коли прана залишає тіло, його неможливо оживити. Поки в тілі утримується прана, воно не може вмерти. Життя породжується вдихом, з видихом відбуваються втрата прани. Коли подих затримується, прана не рухається ні усередину, ні назовні, вона стабілізується.

Прана є основою життя, і нею можна керувати за допомогою дихання. Йогини, яких закопують у місця повністю позбавлені доступу повітря, зовсім припиняють дихання. Ці йогини концентруються на прані як на точці світла в міжбрівному центрі. Коли їхня свідомість стає повністю поглинена цим світлом, дихання припиняється автоматично. Прана в тілі усе ще залишається, але процес дихання припиняється. Не відбувається ні поглинання прани, ні її виділення, немає ніяких рухів прани і апани; функціонує лише вьяна. Увесь той час, коли свідомість залишається поглиненою у точці світла, функції тіла припинені. Це стан припиненого життя. В ту мить, коли свідомість починає вертатися до фізичного тіла, починається дихання, і йогин повинен вибратися назовні. Хоча дихання, прана і свідомість істотно пов'язані одна з одним, їх можна відокремити друг від друга науковими методами, які починаються з йогічних технік навчання затримці подиху.

Прана є матеріальним проявом вищого Я. Хатха-йога використовує прану як ключ для розширення свідомості та для осягнення (реалізації) цього Я. Деякі системи йоги прагнуть досягти самореалізації шляхом очищення і концентрації розуму, інші — шляхом очищення й каналізування емоцій, треті — шляхом очищення інтелекту й розвитку мудрості. Є дуже багато способів переспрямування життєвої сили з нижніх центрів у вищі. Хатха-йога досягає цього способами, які є найбільш практичними для всіх, — за рахунок роботи з фізичним тілом і з потоками прани в ньому.

Шлока 4. Забруднення наді, очищення середнього каналу

Життєве повітря не проходить у середній канал, оскільки наді повні забруднень. Як же тоді може виникнути стан унмані (стан нерозуму) і як може прийти досконалість, або сиддхі?

Якщо наше сприйняття буде в остаточному підсумку налаштоване на пранічне тіло, то ми побачимо тіло світла, у якому є тисячі чистих, подібних до дротів структур, що проводять шакті. Ці подібні до дротів структури являють собою наді. Наді — це потоки енергії. У книзі «Шива Самхіта» стверджується, що в тілі є всього 350 000 наді, в «Прапанчасара Тантрі» сказано, що там 300 000 наді, а в трактаті «Горакша Сатарка» стверджується, що всього є 72 000 наді. У складній структурі грубого тіла є тисячі й тисячі наді, які розподіляють прану та свідомість і доставляють їх до кожного атому. Однак, як стверджується тут і в «Гхеранд Самхіті», «коли наді наповнені забрудненнями, вайю не входить у них».

Що ж це за забруднення? Це відходи й залишки почуттєвого життя і бажань. Як надлишок жиру може накопичуватися навколо кровоносних судин і, в остаточному підсумку, перешкоджати струму крові, так і на пранічному рівні може мати місце нагромадження відходів. По мірі нагромадження речовини цих відходів, здатність тіла підтримувати циркуляцію енергії зменшується. Тіло стає млявим, рівень енергії зменшується, виникають перешкоди для активування чакр і вищих функцій мозку.

Припустимо, що у вас є літровою пластикова пляшка, усередині якої деякі ділянки покриті цементом, і ви намагастесь налити в неї літр азотної кислоти. При цьому можуть відбутися дві речі. По-перше, весь літр азотної кислоти не ввійде в пляшку, і, по-друге, пластик розплавиться. Подібним же чином, якщо кундаліні шакті вивільняється, а наді при цьому заблоковані і слабкі, то ви будете не в змозі контролювати це переживання. Отже, все тіло й уся система наді повинні бути очищені, а всі енергетичні канали повинні бути зроблені сильними, міцними.

Пранічне тіло являє собою проміжну ланку між фізичним тілом і розумом. Тому, до нього можна наблизитися з будь-якої сторони. Легше, однак, контролювати і очищати пранічне тіло через фізичне тіло. Зміцнення симпатичної і парасимпатичної нервових систем, безпосередньо впливає на іду та пінгалу, а розвиток центральної нервової системи активує сушумну. Таким чином, найбільш важливими практиками хатха-йоги є ті, які будять центральну нервову систему і сушумну.

Шлока 5. Очищення наді та чакр для збереження прани

Коли всі наді й чакри, заповнені забрудненнями, очищуються, тоді йогин у змозі зберегти прану.

В процесі пробудження кундаліні, садхака повинен не тільки прочистити енергетичні канали (наді), але й наростити кількість і якість прани та її запаси. Прана накопичується в шести основних центрах, розташованих уздовж хребетного стовпа. Ці центри розташовані в тонкому тілі й відповідають групам нервових сплетень у фізичному тілі. У тонкому тілі вони відомі як чакри. Слово *чакра* означає «круговий рух або колесо». Прана шакті й манас шакті збираються в чакрах і утворюють енергетичні маси, що обертаються у вигляді вирів. Кожна чакра є точкою, що зв'язує між собою багато наді. У тілі є незліченна безліч чакр, але сім основних чакр, розташованих уздовж сушумна наді, особливим чином пов'язані з еволюцією людини.

В глибокій медитації йогини побачили ці чакри й описали їх як квітки лотосу. Хоча чакри розташовані в тонкому тілі, їхній вплив поширюється і на грубе, і на каузальне тіла. Кожна чакра вібрує з певною частотою та амплітудою. Чакри, розташовані в нижній частині енергетичного ланцюга, працюють на більш низькій частоті; вони вважаються більш грубими і породжують грубіші стани свідомості. Чакри, розташовані у верхній частині ланцюга, працюють на високій частоті й відповідальні за тонші стани свідомості, та за більше високий інтелект.

Деякі йогічні тексти описують тільки п'ять або шість чакр, деякі — сім. Найнижча чакра перебуває в області промежини у чоловіків і в області шийки матки у жінок. Це червоний лотос із чотирма пелюстками, названий *муладхарою*; він впливає на органи виділення і розмноження, на залози органів розмноження і на гормональні виділення.

Муладхара прямо пов'язана з носом і нюхом, а також з нашими тваринними інстинктами. В області муладхари починається еволюція людини; з неї виходить кундаліні.

Вище муладхари, на відстані ширини двох пальців, розташована чакра *свадхістхана*, тісно пов'язана з муладхарою. Вона являє собою лотос яскраво-червоного кольору із шістьма пелюстками. Вона пов'язана із крижовим сплетенням і з органами і залозами сечостатевої системи та системи розмноження. Свадхістхана пов'язана з язиком і відчуттям смаку. Її вплив на глибинні шари особистості викликає егоїстичне почуття, почуття «я».

Наступна чакра перебуває за пупком у межах хребетного стовпа. Це жовтий лотос із десяти пелюсток, названий *маніпурою* і пов'язаний із сонячним сплетінням. Маніпура впливає на процес травлення і на засвоєння їжі та прани. Вона з'єднана також з очима та із зором. На рівні маніпури свідомість усе ще обмежена більш грубими рівнями існування — чуттєвістю, амбіціями, жадібністю.

Над маніпурою, поблизу від серця, перебуває чакра *анахата*, зображена у вигляді лотосу з дванадцятьма блакитними пелюстками. Вона з'єднана із сонячним сплетінням, серцем, органами дихання і з тимусом, та відповідальна за емоції любові і ненависті, жалю, жорстокості тощо. Анахата з'єднана також з руками і з почуттям дотику.

В середині горла розташована п'ята чакра *вішуддхі*, із шістнадцятьма блакитними пелюстками. Вона пов'язана із шийним сплетінням нервових волокон і з щитівкою (залозою) та підтримує чистоту тіла й розуму. Вішуддхі з'єднана з вухами та почуттям слуху, з горлом і язиком. Вона будить прийняття мінливості життя, ментальну врівноваженість і чутливість до потреб інших людей.

На вершині хребетного стовпа, біля довгастого мозку розташована одна з найбільш важливих чакр, *аджна*, що має дві сріблясто-сірі або просто безбарвні пелюстки. Чакри, розташовані вище вішуддхі, пов'язані в основному з вищим інтелектом. Деякі авторитети навіть не вважають їх чакрами, оскільки в міру того як сила, що затуманює, прана шакті убуває, манас шакті стає усе більш домінуючою. Аджна чакра є командним центром. Вона діє разом із системою активування сітківки, довгастим мозком і шишкоподібною залозою. Аджна чакра являє собою третє око, через яке може сприйматися весь тонкий світ. Вона відома як «ворота до звільнення».

Коли кундаліні шакті проходить через аджну, двоїстість і его зникають. Кундаліні досягає найвищого центру, що називається *сахасрара* і має вигляд тисячопелюсткового лотосу. Сахасрара розташована в області верхівки голови і пов'язана з гіпофізом. Коли кундаліні повністю активує цю чакру, це є найвищим переживанням в еволюції людини.

Між аджною і сахасрарою є ще три інші чакри, які лише коротко згадуються в тантрах. Напроти язика розташована лалана чакра, що представляє собою дванадцятипелюстковий лотос. Над аджною розташована манас чакра, шестипелюстковий лотос, а над нею, в області середнього мозку розташована сома чакра із шістнадцятьма пелюстками. Ці чакри мають стосунок до потоку нектару від бінду вісаргі (обговорюваної пізніше); вони відповідальні також за вищі стани свідомості й інтелекту.

Практика хатха-йоги впливає на всі ці чакри, стимулює їх і видаляє блокування з них. Вплив на кожну чакру можна відчутти в тілі й побачити на поведінці людини. Дуже важливим є правильний баланс енергії в кожній із чакр.

Доктор Хіросі Мотояма, з Японії, створив апаратуру за допомогою якої можна виміряти активність цих чакр, і виявив, що недовлік енергії і паранормальне функціонування кожної із чакр спричиняє невірноваженість або хвороби пов'язаних з нею фізичних органів і функцій тіла. Це достоту те, що стверджується в текстах по хатха-йозі.

Очищення чакр і наді є першим кроком до фізичного і ментального здоров'я, та до пробудження кундаліні. Після цього чакри й наді повинні зміцнюватися, щоб вони могли пропускати більші потоки кундаліні шакті.

Шлока 6. Саттвічний стан розуму для пранаями; три гуни

Тому пранаяму варто виконувати щодня в саттвічному стані розуму, щоб забруднення виводилися із сушумна наді й мало місце очищення.

Є три стани природи й розуму, відомі як *гуни*: тамас, раджас і саттва. *Тамас* — це інерція, *раджас* — це динамізм і *саттва* — це сталість. Камінь, наприклад, являє собою тамас, людина представляє раджас, а божественне являє собою саттву. Притуплений розум або розум у якому немає свідомості, є тамастичним, або інертним; розум, що робить коливання між свідомістю й відсутністю свідомості, є раджастичним, або динамічним; постійний, односпрямований розум є саттвічним. Тамас є першою стадією еволюції; він еволюціонує в раджас, а потім у саттву. У стані тамасу раджас і саттва є лише потенційними силами. У раджастичному стані є сліди тамасу і саттви, а в саттвічному стані тамас і раджас не чинять ніякого впливу.

Під час практики пранаями розум повинен бути стабільним і усвідомленим, та не повинен переміщатися від думки до думки. Тоді вся система є сприйнятливою. Коли розум є інертним, або тамастичним, деякі з наді залишаються інертними й закритими, у них збираються забруднення, і енергія не може проходити через них. Це, однак, не означає, що якщо ви є тамастичним, то ви не можете практикувати пранаяму. Чи є ви тамастичним, чи раджастичним, ви повинні практикувати пранаяму, щоб видалити блокування і вивести себе з тамастичного або раджастичного стану. Коли розум є саттвічним, внутрішнє усвідомлення швидко росте і накопичується прана.

Коли пробуджується сушумна, вона являє собою саттву, коли функціонує пінгала, вона представляє раджас, і коли функціонує іда, вона представляє тамас. Таким чином, пранаяму краще практикувати тоді, коли функціонує сушумна. Коли подих тече природно через обидві ніздрі, це означає, що сушумна є активною. Ми не завжди дихаємо через обидві ніздрі, зазвичай одна ніздря відкрита, а інша частково або повністю закрыта. Наука називає це «альтернуючим ринітом». У йозі це явище відоме як *свара*.

Наука свара-йоги стверджує, що дихання переміщається від іди до пінгали щогодини. Сучасна наука також установила аналогічний процес чергування і його зв'язок з активацією правої та лівої півкулі головного мозку. Мозок чергує характер своєї активності з періодом від шістдесятьох до дев'яноста хвилин, як це видно з діяльності ніздрів. Коли подих здійснюється через ліву ніздю, то це означає, що активними є іда й права півкуля мозку. Коли працює права ніздря, то активні пінгала й ліва півкуля мозку.

Пінгала являє собою динамічний чоловічий принцип, а іда — пасивний жіночий принцип. Ліва півкуля мозку працює на тому ж принципі, що й пінгала. Вона логічно й послідовно обробляє інформацію та функціонує відповідно до певної годинної послідовності. Права півкуля пов'язана з інтуїцією, творчими здібностями та орієнтацією у просторі. Коли обидві ніздрі працюють одночасно, енергія передається від однієї півкулі до іншої. Вона проходить через тонкий мембранний шар між півкулями, названий «корпус каллосум». У цей час може функціонувати весь мозок і сприйняття не обмежується одним зі способів обробки відчуттів.

Згідно свара-йоги, під час активності іди ви повинні виконувати спокійну роботу й роботу, що вимагає творчих здібностей. Під час активності пінгали, повинна виконуватися фізична робота, а під час активності сушумни найбільш підходимо і продуктивним видом діяльності є йогічні абхьяса і дхьяна.

На потік прани в наді впливають наступні фактори: стиль життя, дієта, бажання, думки та емоції. Хатха-йога впливає на наді безпосередньо, але до уваги має прийматися і все зовнішнє життя людини. Коли особистість урівноважена й тіло та розум не перебувають у своїх крайніх станах, дихання також буде гармонізованим.

Шлоки 7-9. Наді шодхана пранаяма — дихання по черзі кожною з ніздрів НАДІ ШОДХАНА ПРАНАЯМА

(7) Сидячи в баддха падмасані, йогин повинен вдихати через ліву ніздю, затримувати подих, скільки зможє, а потім видихати через праву ніздю.

(8) Потім, вдихаючи через праву ніздю, він поступово наповнює черевну порожнину, виконує кумбгаку, як і раніше, а потім повністю видихає через ліву ніздю.

(9) Вдихай через ту ж ніздю, через яку робився видих, максимально затримай подих і видихни через іншу ніздю повільно й без зусиль.

Перша практика пранаями являє собою подих по черзі кожною з ніздрів, що активізує і гармонізує канали іда та пінгала. Ця практика відома як «наді шодхана пранаяма». *Шодхана* означає «очищати». Ще ця практика називається «очищення наді».

Якщо ви ніколи не виконували пранаяму раніше, то для того, щоб вивчити і практикувати її правильно, важливо, щоб ви спочатку добре ознайомилися із природним процесом дихання. Це може бути зроблено за допомогою наступних технік.

Проста техніка усвідомлення подиху Ляжте в шавасану і розслабте все тіло. Сконцентруйте свою свідомість на подиху, переміщаючи його через ніздрі, униз по трахеї і далі в легені. Відчуйте, як легені розширюються від вдиху, як піднімається живіт і як виникає легка напруга в грудній клітці.

Видихаючи, відчуйте, як живіт опускається, легені стискаються, а все тіло розслабляється по мірі того, як повітря проходить через ніс і ніздрі назовні. Нехай дихання буде природним. Практикуйте від п'яти до десяти хвилин.

Багато людей мають тенденцію дихати поверхово, не заповнюючи свої легені повністю. Коли ви вдихаєте, легені повинні розширюватися повністю, а живіт повинен випинатися назовні. Під час видиху живіт повинен повністю розслабитися, а легені повинні виштовхувати максимально можливу кількість повітря. Цей процес буде розвиватися в результаті виконання вищеприписаної практики. Коли у вас буде зроблено усвідомлення і регулювання подиху, ви зможете практикувати в положенні сидячи.

Техніка 1 (наді шодхана)

Сядьте в сиддхасану або в сиддха йоні асану. Закрийте праву ніздю великим пальцем правої руки й повільно та повністю вдихайте і видихайте через ліву ніздю.

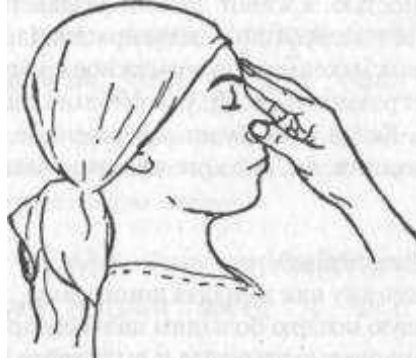
Виконайте це десять разів, а потім повторіть той же самий процес із протилежною ніздрею, закриваючи ліву ніздю підмізничним пальцем правої руки і залишаючи два середніх пальці зігнутими й вільними. Керуйте подихом так, щоб вдих і видих тривали приблизно однаково довго. Рахуйте до трьох, чотирьох, п'яти або шести при вдиху, а потім видихайте на той же самий рахунок. Співвідношення часу вдиху і видиху має бути 1:1.

Виконайте до десяти таких циклів.

Пізнніше співвідношення часу видиху/вдиху буде змінено і додасться також кумбгака (затримка). Спочатку, однак, ви повинні навчитися зрівнювати за часом інтервали вдиху і видиху. Співвідношення часу змінюються в такому порядку: 1:1, 1:2, 1:2:2, 1:4:2, 1:4:2:3.

Є два способи закривання ніздрів. Один з них полягає у використанні великого і підмізничного пальців правої руки при зігнутих середніх пальцях. Другий полягає у виконанні *насагра/насікагра мудри*, у якій вказівний і середній пальці розташовуються між бровами в основі носу. Великий палець використовується для закривання правої ніздрі, а безіменний —

для закривання лівої ніздрі. У кожній з технік завжди використовується права рука, навіть якщо ви шульга і використовуєте в основному ліву руку.



Техніка 2

Вдихайте, як у *техніці 1*, через ліву ніздрю. Потім видихайте через праву ніздрю.

Виконайте це десять разів.

Потім десять разів вдихніть через праву ніздрю й видихніть через ліву.

Виконуйте від п'яти до десяти таких циклів. Потім продовжуйте виконувати це для все більшого числа циклів, намагаючись зробити інтервали вдиху й видиху зовсім рівними.

Техніка 3

Об'єднайте дві стадії *техніки 1*.

Вдихайте через ліву ніздрю, видихайте через праву, вдихайте через праву і видихайте через ліву.

Це один цикл.

Виконуйте від п'яти до десяти циклів.

Після деякого удосконалювання в цій попередній стадії, варто починати практикувати наді шодхану із затримкою дихання. В мить затримки дихання обидві ніздрі повинні бути закриті за рахунок стиснення їх пальцями. Стискайте їх трохи вище нижнього краю і намагайтеся повністю перекрити потік повітря. В «Гхеранд Самхиті» говориться: «Після вдиху протягом усього часу затримки, утримуйте дві ніздрі великим і підмізинним пальцями та мізинцем, не використовуючи вказівний і середній пальці».

Під час практики стежте щоб голова й тулуб не нахилилися ні в який бік. Якщо права рука втомлюється, підтримайте її лікоть долонею лівої руки. Коли ви збільшите тривалість періодів вдиху й видиху, та будете повністю керувати подихом, ви будете готові ввести у свою практику затримку подиху. Ніколи, однак, не потрібно перенапружуватися; кумбгака повинна розвиватися поступово.

Техніка 4

Сядьте в сиддхасану або в сиддха йоні асану. Виконуйте все, як у *техніці 3*, але після вдиху додайте затримку подиху.

Починайте зі співвідношення 1:2:2. Через місяць або десь так, починайте витримувати співвідношення часу 1:4:2.

Хоча в цій шлоці рекомендована поза падмасана, найбільш практичною для більшості людей є сиддхасана або сиддха йоні асана. Падмасану варто використовувати лише тим людям, які можуть просидіти в ній як мінімум п'ятнадцять хвилин без найменшого дискомфорту.

Шлока 10. Чергування ніздрів при диханні очищає наді за три місяці

Коли прана вдихається через ліву ніздрю, вона повинна видихатися через іншу ніздрю. Коли вона вдихається через праву ніздрю, затримайте її усередині, а потім видихніть через іншу ніздрю. Той, хто дихає в такий спосіб через праву й ліву ніздрі по черзі, очищає всі свої наді протягом трьох місяців.

Якщо ви тільки починаєте вивчати пранаяму, то вас може спантеличити питання про те, через яку ніздрю ви повинні робити вдих і видих. Ви повинні підтримувати в собі усвідомлення того, що ви робите. Після вдиху виконується затримка подиху, а потім робиться видих через іншу ніздрю. Потім ви вдихаєте через ту ж саму ніздрю, через яку тільки що видихали. Через кілька тижнів практики все це перетвориться в ритмічну процедуру, що не викликає якогось замішання.

В цій шлоці упущено один дуже важливий фактор, а саме, співвідношення часу вдиху, затримки й видиху. Пранаяму недостатньо практикувати усього лише вдихаючи і видихаючи. Має суворо дотримуватися тривалість кожного з часових інтервалів циклу дихання. Почніть обережно зі співвідношення 1:1:1, навіть якщо ви в змозі затримувати подих і на більший час. Через тиждень або більше ви можете збільшити співвідношення до 1:2:2 і далі.

Тривалість кожного з інтервалів часу, повинна збільшуватися поступово. Припустимо, наприклад, що ви почали практику із вдиху протягом рахунку до трьох, затримки протягом рахунку до шести й видиху протягом рахунку до шести. Кожні три дні ви можете збільшувати тривалість кожної фази на одиницю, поки не досягнете максимуму своїх можливостей. Пранаяма повинна розвиватися повільно і систематично, так щоб легені та нервова система жодним чином не постраждали. Ось чому завжди рекомендується щоб пранаяма практикувалася під спостереженням учителя або гуру.

В «Гхеранд Самхиті» написано: «Є три стадії пранаями. На першій стадії вдих триває 12 матр або рахунків, затримка — 48 і видих — 24. На другій стадії вдих триває 16 матр, затримка — 64 і видих — 32. На найвищій стадії вдих триває 20 матр, затримка — 80 і видих — 40». У повній кінцевій стадії пранаями затримка виконується також після видиху.

Дуже важливе значення має час однієї матри або рахунку. Сьогодні для цього може бути використаний метроном, але традиційно існувало чотири способи судити про час: 1) час, необхідний для того, щоб зробити коло навколо коліна й клацнути пальцями; 2) час, необхідний для того, щоб лягнути в долоні три рази; 3) час повного вдиху і видиху під час глибокого сну; 4) час, необхідний для проголошення звуку Аум. Зазвичай, під час виконання пранаями не дуже практично клацати пальцями і виконувати подібні речі. Рахунок можна спокійно виконувати подумки — один Аум, два Аум, три Аум...

Коли пранаяма виконується без повторення мантрів, вона називається *нігарбха*. Коли під час вдиху/затримки/видиху повторюються мантри, це відомо як *сагарбга*. Метод сагарбга наді шодхана приводиться в «Гхеранд Самхиті». Він описується

так: «Вдихання (через ліву ніздрю) з повторенням вайю біджа мантри (*ям*) протягом 64 матр, затримка подиху на час повторення *ям* протягом 64 матр і видих через праву ніздрю за час повторення біджа мантри протягом 32матр. Потім підйом «вогню» з основи пупка і споглядання його світла, асоційованого з елементом земля. Повторюючи агні біджу (*рам*) протягом 16 матр, вдихай через праву ніздрю і затримуй подих, повторюючи *рам* протягом 64 матр». Це традиційний метод, але в нього є варіації.

Свами Шивананда з Рішикеша, наприклад, описує метод наді шодхани, що включає в себе візуалізацію процесу очищення. Споглядайте світну кулю місяця на кінчику носа. Вдихайте через ліву ніздрю, повторюючи *тхам* протягом 16 матр. Виконуйте затримку, повторюючи *вам* протягом 64 матр, і уявляйте собі нектар, що тече через наді й очищає їх. Потім видихайте через праву ніздрю, продовжуючи концентруватися на мантрі *лам* протягом 32 матр, тобто витримуючи співвідношення 1:4:2. Але в такій високій пропорції вдих/затримка/видих немає необхідності. Це співвідношення може бути підібране відповідно до індивідуальних здібностей практикуючого.

Під час вашої практики пранаями намагайтеся зменшити швидкість руху повітря до мінімуму і збільшити тривалість циклу дихання до максимуму. Якщо ви задихаєтеся або відчуваєте себе стомленим і знесиленим, ви повинні прискорити подих і зменшити пропорцію і рахунок для кожної фази. Якщо у вас з'являються фурункули або вугри або мають місце поноси, закрепи або жар, то найбільше імовірно, що це обумовлено процесом відновлення балансу наді та їхнім самоочищенням. Звичайно, ви повинні забезпечити також, щоб ваші стиль життя й харчування були правильно збалансовані, і щоб практика ваших асан була систематичною.

Йогин Сватмарам стверджує, що наді шодхана очистить наді протягом трьох місяців. Звичайно, для того, щоб це мало місце, повинні бути виконані й інші умови. Ви повинні практикувати регулярно протягом тривалого періоду часу, присвячуючи багато годин тільки практиці пранаями. Очевидно, якщо на останній стадії наді шодхани буде витримано співвідношення 20:80:40:60, то наді будуть очищені за три місяці. Для більшості людей цей період буде більш тривалим. Якщо ви повернетесь до безтурботного способу життя, без якихось обмежень, то наді знову стануть нечистими. Поки кундаліні не пробудиться, повинна підтримуватися деяка дисципліна, інакше все повернеться до старого.

Шлока 11. Час і тривалість проведення практик

Затримку варто практикувати чотири рази на день: рано вранці, удень, увечері й опівночі, так щоб число затримок поступово дійшло до вісімдесятьох (за одне заняття).

Ті, хто повністю присвятив своє життя садхані хатха-йоги, повинні практикувати пранаяму в ці чотири зазначені моменти часу, але, звичайно ж, у наш бурхливий час і при нашій способі життя, мало кому це до снаги. Для середньої людини досить практикувати раз на день. Найкраще вставати рано вранці, приймати ванну, виконувати, якщо необхідно, неті/кунджал, а потім асану і пранаяму. Якщо ви маєте можливість виконувати садхану ввечері, то робіть це до прийняття їжі.

Конкретний час практики важливий з погляду його зв'язку з ритмами тіла та періодами сонячної та місячної активності. У ці миті відбувається зміна ритмів тіла й зовнішніх енергетичних ритмів, і більш імовірно, що сушумна наді стане активною.

Час рано вранці, означає за півтори години до сходу сонця; він називається *брахммухурта*, «період Брахми». У цей час наша підсвідомість є активною, і якщо ви спите, то швидше за все бачите сни. Це час, коли з найбільшою ймовірністю можуть виявитися наші підсвідомі переживання.

Велике значення має час сходу сонця, названий *сандхья*. Сандхья — це зустріч дня і ночі. Сандхья являє собою той час, коли іда і пінгала зливаються із сушумною в аджна чакрі. Зовнішні впливи заходу сонця або початку вечора впливають на ритми й функції тіла, роблячи його більше сприятливим злиттю пран з різних наді в сушумні.

Подібним же чином опівночі й опівдні також мають місце зміни в зовнішній і у внутрішній енергіях. Усе стає спокійним. Північ є особливим часом для садхаки, що бажає розбудити шакті. Вона була названа «чаклунською годиною», оскільки в цей час у мозку активні «примари». Вночі мозок функціонує по-особливому, в ньому виділяються інші хімічні гормони.

В зазначені моменти часу відбуваються зміни в рівнях енергії в іді та пінгалі. Під час кожного циклу роботи іди та пінгали є фази, коли енергія досягає свого піку або мінімуму. Між кожними двома циклами є період, коли енергія є стабільною, і тому це найбільш сприятливий час для садхани й для затримки подиху. Таким чином, час, рекомендований для практики затримки дихання, обрано відповідно до біологічної і пранічної активності, що мають місце в цей час.

Для більшості людей не рекомендується практикувати пранаяму опівночі, якщо це явно не зазначено гуру. Якщо ви практикуєте в цей час, то це порушує нормальний спосіб життя; оточуючі вас люди будуть дивитися на вас, як на ненормального. Крім того, оскільки в цей час підсвідомий розум є активним, то якщо на поверхню вийде негативне враження, тобто виявляться «примари» вашого розуму, ви можете мати такі страхітливі для вас переживання, з якими не зможете впоратися.

Якщо ви практикуєте пранаяму вранці і ввечері, та живете простим життям, то ваші чисті думки не дадуть цим примарам вийти на поверхню, тож, розкриються лише ваші позитивні переживання. Поки ваші тіло й розум не очистяться, просувайтеся у своїй практиці дуже повільно і лишеньзгідно вказівок гуру. Не будьте занадто великими ентузіастами й не поспішайте надміру.

Пранаяма повинна виконуватися в правильній пропорції з іншими практиками і з вашою звичайною денною діяльністю. У свою садхану варто включати також інші форми йоги, щоб мав місце збалансований розвиток. Людина, що відразу приймає занадто великий темп і інтенсивність у своїй садхані, не зможе витримати подібного графіку занять протягом багатьох років. Поступово нарощуйте свою садхану відповідно до наявного у вас часу і ментальних, фізичних та психічних здібностей.

Є рекомендації не тільки щодо часу доби для занять пранаямою, але й щодо пори року. В «Гхеранд Самхиті» перераховуються пори року, коли варто практикувати хатха-йогу: «Не слід починати практику йоги в такі сезони, як *хемант* «зима», *шишира* «зима», *зрісма* «літо» і *варша* «сезон дощів». Якщо так робити, то йога викликає хвороби. Говорять, що варто починати практику йоги в сезони *васант*, «весна», і *шарад*, «осінь». У такий спосіб йогин досягає успіху й воістину позбувається всіх хвороб».

Шлока 12. Ознаки вдосконалення практики пранаями

Спочатку з'являється піт, на середній стадії тремтіння, на найвищій стадії цілковита нерухомість тіла й зупинка дихання.

Коли тіло й розум очищені, та кількість прани збільшена, тоді під час пранаями проявляються різні фізичні симптоми. Тіло нагрівається у зв'язку зі збільшенням активності симпатичної нервової системи. Якщо воно потіє навіть незважаючи на холодну погоду, то дійсно має місце пробудження прани. Можуть мати місце припливи тепла, або ви можете навіть не помітити ніякого надлишкового тепла.

На другій стадії може з'явитися дрібне тремтіння або подібні відчуття в спині або посмикування рук, обличчя чи інших м'язів. Коли розум, тіло й подих стануть повністю стабільними, практика буває особливо довершеною. Кінцева стадія настає тоді, коли дихання припиняється саме собою.

Спочатку, коли пранічний потік стає інтенсивнішим, периферійні частини тіла можуть вібрувати. Через центральну нервову систему проносяться імпульси, які викликають відчуття сверблячки або поколювання. Прана накопичується в різних ділянках тіла й може створювати дивні відчуття в грудях, черевній порожнині, кишечнику або в органах виділення, а іноді з нижньої частини кишечника або з області заднього проходу може доноситися гурчання й інші звуки.

В «Гхеранд Самхиті» говориться: «Перша стадія пранаями дає тепло, середня стадія викликає тремтіння, особливо в хребетному стовпі, а кінцева стадія пранаями веде до левітації». «Шива Самхита» далі стверджує: «Силою постійної практики йогин здобуває *бхучарі сиддхі* (контроль над елементом «земля»). Він рухається, як стрибає жаба, перелякана хлопанням долонь». При пробудженні різних чакр можуть бути досягнуті різні сиддхі, або досконалості.

Першою чакрою, що повинна бути активована, є муладхара. Муладхара є джерелом першого елемента «земля». Що собою представляє елемент «земля»? «Земля» означає наявність якості зчеплення, ваги й тяжіння. Вона пов'язується з почуттям нюху і контролює основні фізичні структури тіла. Коли з муладхари піднімається кундаліні, то говорять, що має місце левітація, оскільки магнетичні сили усередині вас, які зазвичай тягнуть вас долі, піддаються зміні. Ви стаєте легким, як перо птаха.

Потік прани можна зрозуміти в термінах променів світла. Наука описує світло двома способами — як хвилі і як частки. Говорять, що хвилі й частки коливаються з різними амплітудами й частотами, створюючи в такий спосіб різні кольори спектру, але коли хвилі або частки рухаються одночасно по прямій лінії, то вони являють собою лазерний промінь. Подібним же чином у тілі потоки іда і пінгала являють собою флюктуючі хвилі світла. Якщо інтенсивність їхніх вібрацій збільшується й вони функціують разом, а не роздільно, то вони рухаються разом через центральний прохід, сушумну, як лазерний промінь. Це кундаліні, і в цю мить у тілі не може бути якихось екстремальних станів.

Коли кундаліні шакті досягає найвищого центру, сахасрари, вона залишається там на якийсь час. Усе заспокоюється, немає ні утвору, ні дихання. Прана утримується в найвищому мозковому центрі, з'єднана зі свідомістю.

Шлока 13. Втирання поту в тіло

Втирайте піт, що виступив, у тіло (що виступив при занятті пранаямою). Від цього воно (тіло) придбає пружність і рівноваженість.

Коли тіло є нечистим, забруднення виходять через шпарини шкіри разом з потом. Коли тіло очищене, через шкіру виділяються тільки вода, сіль і гормони. Коли тіло розігрівається в результаті пранаями, може бути загублена надлишкова кількість води. «Шива Самхита» стверджує: «Коли тіло спітніло, потріть його добре, інакше йогин втрачає свої дхату».

Є сім дхату, відомих як *сapta дхату*: кров, жир, плоть, кістки, кістковий мозок, шкіра, сперма/яйцеклітина. Щоб зберігати в тілі всі ці дхату, виробляються деякі хімічні гормони, і коли вони не можуть зберігатися, вони виганяються із системи. Якщо з'являється піт у результаті пранаями, то з тіла без необхідності виводяться хімічні гормони. Тому піт повинен бути втертий назад у шкіру, щоб вони знову поглинулися шпаринами тіла. Це допомагає також знову надати рівноваги всій системі й тонізує нерви та м'язи.

Шлока 14. Дієта і пранаяма

На початковій стадії практики рекомендується їжа, що складається з молока і пряженого масла. При сталій практиці в цих обмеженнях немає необхідності.

Коли садхака починає практикувати пранаяму, метаболізм тіла піддається зміні. Темп серцебиття й тиск крові активізуються, і всі процеси в тілі стають більш енергійними. Стимулюються виділення травних секретів і робота органів виділення. Для того, щоб зберегти баланс у тілі в період пристосування тіла до нового режиму роботи, бажано приймати молоко, бо воно впливає на тіло і допомагає змазувати та воложити всю систему. Молочні продукти допомагають збільшити кількість жирів, які важливі для ізоляції тіла під час збільшення кількості прани. У протилежному випадку, якщо жири швидко використовуються, ви можете отримати «коротке замикання» в енергетичній системі. Якщо жири згоряють перш ніж вони будуть розподілені по тілу, то збільшується навантаження на механізми лімфатичної системи. Лімфатична система виділяє жири в тіло із травного тракту. Пранаяма безпосередньо впливає на цей механізм.

Є ще один важливий фактор: молоко містить тваринні гормони, які безпосередньо впливають на тіло й розум. Пранаяма може розбудити альтернативний стан свідомості, але тваринні гормони допомагають зберегти функціонування нормальної свідомості. Якщо психічні переживання розвиваються занадто швидко, перше ніж розум буде готовий до цього, то у вас будуть труднощі при спробах впоратися із цим. Якщо ж уся система відрегульована, то відпадає необхідність приймати молоко.

В «Гхеранд Самхиті» далі говориться: «Їжа має прийматися двічі на день — один раз у полудень і один раз увечері». Під час виконання пранаями шлунок повинен бути повністю порожнім, а після практики, їжа не повинна прийматися протягом мінімум півгодини. Легка, легко засвоювана й поживна їжа полегшує практику пранаями.

Шлока 15. Контролюйте прану для запобігання руйнуванню

Контроль над праною досягається в результаті поступової практики — подібно тому, як ви домагаєтесь слухняності левів, слонів і тигрів. Інакше практик руйнується.

Диких тварин дуже важко дресувати, особливо левів, тигрів і слонів, але якщо з раннього віку вони піддаються спокійному і постійному тренінгу, то вони починають підкорятися командам свого господаря. Оволодіння контролем за праною — теж важкий і делікатний процес, що вимагає пильності, усвідомлення, терпіння і сталості.

Коли прана рухається через тіло безконтрольно і нерегулярно, подібно рикаючому леву або тигрові, вона не реагує на ваші бажання. Ви, наприклад, можете хотіти спати вночі, а ваша прана змушує вас бути активним. Або ви повинні працювати, але ваша прана бездіяльна, і ви почуваете себе сонним або хворим. Тому, варто навчитися контролювати поводження прани, керувати нею, щоб вона діяла відповідно до ваших бажань і волі. Метод, що ви використовуєте, повинен бути безпечним, надійним і систематичним — як і у випадку, коли ви приручаєте дикого і непередбачуваного звіра.

Якщо поведінка прани не обмежується, то в остаточному підсумку вона вичерпується, і результатом буде хвороба або смерть. Життєва сила і фізичні елементи тіла «згоряють», коли ви витрачаєте свою енергію в повсякденних мирських справах. Для прани повинні бути створені спеціальні канали, і вона повинна направлятися по ним таким чином, щоб вона не розтрачувалася.

Шлока 16. Викорінювання хвороб правильною практикою; неправильна практика приводить до поганих результатів

При правильній практиці пранями всі хвороби викорінюються. При неправильній практиці можуть виникнути будь-які хвороби.

Якщо йогічні техніки виконуються правильно і систематично, то вони активізують більші пранічні здібності, усуваючи в такий спосіб безладдя в тілі і його неправильне функціонування. Але, якщо практика проводиться неправильно й не систематично, то в тілі можуть з'явитися ще більші фізичні порушення і хвороби. Якщо ви практикуєте нерегулярно або неправильно, це може виявитися дуже шкідливим, і краще б було, якби ви взагалі не займалися йогою.

Хвороба може виникнути навіть у тому випадку, якщо ви не дотримаєтесь якогось одного найпростішого правила. Ви, наприклад, повинні завжди практикувати на порожній шлунок, чи то асана, пранаяма, мудра чи бандха. Якщо ви будете стояти на голові відразу після їжі, ви безперечно завдасте шкоди своїй травній системі. Ви повинні дуже ретельно виконувати правила і обережності пранаями та ту послідовність, у якій повинні виконуватися будь-які техніки йоги.

Не забувайте, хатха-йога — це наука тіла, розуму й духу, і до неї потрібно підходити саме як до науки, а не як до чогось, що допускає безсистемність і недбалість. Небезпечно вивчати її і займатися нею, слідуючи лише інструкціям, почерпненим із книг. Для гармонічного розвитку ви повинні займатися під керівництвом учителя, що володіє вичерпним знанням йоги і достатньою чутливістю, щоб розпізнати ваші індивідуальні потреби.

Шлока 17. Викорінювання хвороб правильною практикою; неправильна практика приводить до поганих результатів

Гикавка, астма, кашель, головний біль, біль у вухах, різь ув очах та інші хвороби обумовлені безладністю протікання життєвих потоків.

Процеси дихання, травлення та засвоєння їжі є результатом гармонічної взаємодії п'яти пран, або життєвих потоків. Якщо порушується прана вайю між горлом і діафрагмою, то це буде проявлятися у вигляді різних симптомів. Ці симптоми містять у собі гикавку, нежить, кашель, головні болі та біль у вухах і очах. Якщо не усувати порушення і незбалансованість між праною і апаною, то будуть спостерігатися різні захворювання й окремі симптоми захворювань дихальної системи та верхньої частини травної системи. Ці симптоми і хвороби містять у собі мігрені, нетравлення шлунку, підвищену кислотність, астму й інфекційні захворювання вух, горла та носа. Ці захворювання можуть стати хронічними, і медицина не зможе дати тривале полегшення, якщо порушення прани вайю, що лежать в основі цих захворювань, не будуть виправлені.

Шлока 18. Вправний контроль за диханням веде до досконалості

Щоб були досягнуті досконалості, або сиддхі, необхідно вправно вдихати, видихати і затримувати вайю.

Коли пранаяма виконується правильно і систематично, у належній пропорції та у стійкій сидячій позі, то прана направляється по каналах у верхні мозкові центри, які відповідальні за вищі психічні властивості людини. Нічого не можна досягти, тільки лише вдихаючи і видихаючи повітря, як це ми робимо увесь час. В оригіналі цієї шлоки кілька разів використовується слово *юктам*, що підкреслює необхідність точності. Як інженер, що домагається точності у своїх проектах, досягає досконалості у своїй професії, так і садхака, що практикує пранаяму точно і систематично, розвиває в собі фізичні, ментальні й психічні досконалості, або сиддхі.

Шлоки 19, 20. Ознаки і результати очищення наді

(19) Зовнішні ознаки показують, коли наді прочищені. Успіх є певним, коли тіло стає сухорлявим і випромінює енергію.

(20) Коли практик здатний утримувати вайю за своїм бажанням, травні здібності зростають. Коли наді прочищені, пробуджується внутрішній звук, або нада, і людина вільна від хвороб.

Очищення наді означає, що шакті може вільно текти по тілу без яких-небудь перешкод. Як електрична лампочка світиться від плинину в ній електричного струму (позитивних і негативних іонів), так і тіло випромінює енергію від потоку позитивної і негативної шакті. Чим сильніше потік, тим сильніше випромінювання енергії.

Коли ви практикуєте хатха-йогу, мають спостерігатися видимі зміни у вашому зовнішньому вигляді, у природі вашого голоду і спраги, у частоті сечовипускання й випорожнень, у якості або запаху вашого поту, у структурі тіла з погляду характеру нагромадження жиру і т.п., як і голос, і думки, і медитація, а також у тривалості сну. Коли практикуються інші форми йоги, такі як бгакті-йога, карма-йога або джняна-йога, як ознаки прогресу виступають інші якості.

Коли має місце «потоншення» тіла в результаті занять хатха-йогою, то це не означає, що у вас залишаються лише шкіра та кістки. Це означає, що тіло стає пружним і не містить надлишкового жиру. Збільшення травної здатності не означає, що ви стаєте ненажерливим і їсте занадто багато. Це означає, що ви здобуваєте кращу здатність засвоювати їжу і використовувати живильні речовини. Насправді, коли має місце пранічне пробудження, жага до їжі зменшується, оскільки прана засвоюється безпосередньо з космосу.

Якщо ви продовжуєте займатися практикою хатха-йоги, то ви здобуваєте контроль над праною, а зміни, що з'являються у вас, є ознаками пробудження кундаліні й певних психічних переживань. Збільшуючи кількість шакті в кожній чакрі, ви розвиваєте в собі більші розумові й психічні здібності, і ваша свідомість може вільно переміщатися в тонкі царства існування. Переживання і відчуття, які зазвичай виникають у результаті роботи органів почуттів, мають тепер місце безпосередньо через сам розум. Ви можете відчувати запах без носа, бачити без очей, говорити без рота і язика, відчувати смак без язика, відчувати предмети без рук і шкіри та чути без вух.

Шакті має дві характеристики — частоту і форму. Коли шакті в тілі активується та збільшується, свідомість стає налаштованою на частоту, і тоді чується певний звук. Цей звук відомий як нада; він відчувається явно на більш пізніх стадіях занять йогою, коли розум повністю сконцентрований. Ця нада докладно обговорюється в розділі 4.

Як стверджується в книзі «Шива сутри», у практиках прана-йоги, які містять у собі пранаяму, пранавідью, концентрацію на прані і на пранічних центрах, та очищення наді й чакр, є п'ять різних ознак, які характеризують пробудження прани. Це *ананда*, «переживання захвату і блаженства», *удбгава*, «левітація», *кампан*, «тремтіння», *йога нідра*, «сон з усвідомленням» і *гхурні*, «погойдкування в блаженстві».

Шлока 21. Коли жир або слиз надлишкові, пранаямі повинна передувати шаткарма

Той, в кому жир або слиз надлишкові, повинен виконувати шаткарму (шість очисних технік) передніше (пранаями). Іншим, у яких доши, тобто слиз, вітер і жовч, збалансовані, не обов'язково робити їх.

В тілі є три компоненти, або три схильності, або три «рідини»: *капха*, «слиз», *пітта*, «жовч» і *вата*, «вітер, газ». У йозі та в Аюрведі вони зветься *тридоша*. Збалансовані пропорції цих трьох компонентів допомагають тілу правильно функціювати, але якщо має місце надлишок одного з них і недостатньо іншого, то в результаті перегрівання або недостатнього нагрівання тіла, виникають ознаки нездоров'я.

Перед початком занять пранаямою будь-які дисбаланси в дошах мають бути усунуті — кількість надлишкового жиру в тілі повинна бути зменшена, слиз, що затикає дихальний тракт, має бути вилучений, гази зі шлунку та кишечнику — видалені. У хатха-йозі є шість особливих практик, які були спеціально розроблені для цих цілей. Сукупність цих практик називається шаткармою. *Шат* означає шість, *карма* — дія. Ці техніки регулюють виробництво вищевказаних компонентів.

Якщо доши вже збалансовані, то немає необхідності практикувати шаткарму. Але ці вправи все ж варто вивчити — просто для того, щоб садхака знав, як практикувати їх, якщо в них виникне потреба. Якщо їх практикувати без особливої потреби, як частину щоденної садхани, вони не будуть настільки ефективні, як у випадку справжньої потреби. Як не видаляють гланди або апендикс, якщо вони функціують нормально, так і шаткарма повинна виконуватися лише тими, у кого є відхилення від норми або дисбаланси слизу, жовчі й газів.

Шлока 22. Шаткарма — шість очисних технік

Дхауті, басті, неті, тратака, наулі та капалабгати; це відомо як шаткарма або шість очисних процедур.

Хатха-йога в значній мірі відома завдяки цим шести очисним технікам.

Хоча їх усього тільки шість, кожна з них має велику кількість варіантів.

Дхауті розгалужується на чотири частини. Згідно «Гхеранд Самхіти» вони називаються антар (внутрішня) дхауті, данта (зубна) дхауті, хрід (серцева) дхауті й мула шодхана (очищення прямої кишки).

Антар дхауті підрозділяється на чотири практики: ватсара дхауті — виштовхування повітря через анус, варісара дхауті — прокачування великої кількості води через кишечник, вагнісара дхауті — швидке розширення та стиснення черевної порожнини, бахіс-кріту дхауті — миття прямої кишки в руках.

Хрід дхауті підрозділяється на три практики: данда дхауті — введення м'якого бананового стовбура в шлунок, вастра дхауті — ковтання довгої тонкої мотузки, вaman дхауті — виригування вмісту шлунку.

Остання практика дхауті — мула шодхана — може виконуватися двома способами. Вона виконується введенням у задній прохід тумерикового кореня або середнього пальця.

Друга карма, *басті*, підрозділяється на дві частини: джала (водяна) басті та стхала (суха) басті. У джала басті ви всмокуєте воду в товсту кишку через анус, а потім виштовхуєте її. У стхала басті ви всмокуєте в товсту кишку повітря.

Третя карма, *неті*, має чотири практики: джала (водяна) неті — пропущення теплої солоної води через ніс, сутра (нитяна) неті — пропущення м'якої нитки через ніс, гхріга (масляна) неті — пропущення через ніс прозорого пряженого масла, дугдха (молочна) неті — пропущення через ніс молока.

Четверта карма — це *тратака*, що являє собою безперервне пильне вглядування в точку концентрації. Вона має дві практики: антар (внутрішня) тратака і бахір (зовнішня) тратака.

П'ята карма — *наулі*, в якій ми відокремлюємо та збовтуємо м'язи черевної порожнини. Вона має три практики. Коли м'язи відділені вправо, це *дакшина наулі*, коли м'язи відділені вліво, це *вама наулі*, і коли м'язи відділені посередині, це *мадхьяма наулі*.

Остання карма — *капалабгати*, що має три практики: *ваткрама капалабгати* — подібна *бгастріка пранаямі*, *вьюткрама капалабгати* — усмоктування води через ніс і виштовхування її через рот, *шаткрама капалабгати* — усмоктування води через рот і виштовхування її через ніс.

Ці шість фундаментальних очисних технік являють собою найбільш важливі аспекти *хатха-йоги* і її вихідну форму. Сьогодні, однак, більш широко відомі *асана* і *пранаяма*, і зараз мало хто вправний у *шаткармі*.

ШАТКАРМА

ДХАУТІ	Антар дхауті (внутрішня)	ватсара (плавині) варісара (шанкхапракшалана) вагнісара (агнісара крійя) бахіскріта (прочищення прямої кишки)
	Данга дхауті (зуби)	джихва (язик) карна (вухо) капалрандхра (передні синуси) чакшу (очі)
	Хрід дхауті (серце)	Вастра (тканина) данда (паличка) ваман (кинджал і вьягхра крійя)
	Мула шодхана (анус)	
БАСТІ	Джала (вода) Стхала (суха)	
НЕТІ	Сутра (нитка) Джала (вода) Дугдха (молоко) Гхріта (пряжене молоко)	
ТРАТАКА	Антаранга (внутрішня) Бахіранга (зовнішня)	
НАУЛІ	Дакшина (права) Вама (ліва) Мадхьяма (середня)	
КАПАЛАБГАТІ	Ваткрама (дихання) Вьюткрама (зворотня) Шиткрама (охолодження)	

Шлока 23. Шаткарма — таємна практика, що приносить чудові результати

Ці практики шаткарми, які очищують тіло, є таємними. Вони дають безліч чудових результатів і дуже високо цінуються видатними йогинами.

Практики шаткарми є дуже потужними, і їм не можна навчитися з книг або від недосвідчених людей. В Індії існує традиція — інших людей може вчити лише той, хто сам, у свою чергу, був навчений гуру. Людина може вважати, що вона має досить здібностей, щоб вчити інших, але насправді вона може не мати відповідних знань або досвіду, щоб кваліфіковано вести за собою інших; це має особливе значення у випадку навчання шаткармі. Якщо люди вчаться в некваліфікованого вчителя, то вони, швидше за все, будуть робити серйозні помилки. Практик буде робити помилки й у тому випадку, коли він практикує самостійно, без керівництва гуру.

Говорять, що практики шаткарми є таємними, бо практик повинен отримувати персональні інструкції про те, що ними дійсно варто займатися, і про те, як їх виконувати, — і все це відповідно до індивідуальних потреб. Для цього важливо мати кваліфікованого і досвідченого вчителя. Ті, хто щиро бажає навчитися шаткармі, повинні знайти гуру з *хатха-йоги*, і їм дійсно доведеться пошукати, оскільки досить мало вчителів вельми обізнаних у шаткармі. І, звичайно ж, як це сказано в даній шлоці, практик не повинен розголошувати свою особисту садхану, він повинен тримати її в таємниці.

Шаткарма особливим чином збільшує життєві здібності практикуючих. Практики шаткарми ніколи не розроблялися спеціально для лікування, а лише для створення гармонії в тілі й розумі, та для підготовки до подальших практик. Оскільки вони спричиняють плавне і довершене функціонування систем тіла, то неминучим стає той факт, що в результаті практики розум звільняється від завихрень і збурень, відтак, може краще концентруватися та рухатися вперед, у напрямку до дхьяни.

Сукупний вплив шаткарми на організм можна підсумувати одним словом — очищення. Коли різні системи тіла очищені, загальним результатом є те, що енергія може вільно текти тілом. Зростають можливості людини працювати, думати, перетравлювати їжу, відчувати смак, почувати, переживати і так далі, а також розвивається більша усвідомленість. І не дивно, що йогини, які досягли досконалості й обізнані на реальному ступені людських здібностей, дуже високо оцінюють шаткарму.

Шлока 24. Дхауті — техніка внутрішнього очищення

ДХАУТІ (внутрішнє очищення)

Смужка мокрої тканини в три дюйми шириною і півтора метри довжиною повільно заковтується, а потім витягається відповідно до інструкції гуру. Це відомо як дхауті.

Описана тут практика називається *вастра дхауті*. *Вастра* означає «тканина, матерія». Ця практика повинна виконуватися тільки під керівництвом експерта і у повній відповідності з даними ним інструкціями. Матерія повинна бути тонкою бавовняною тканиною, до цього не використаної і чистої. Синтетичні матеріали абсолютно не можна використовувати. Матерія повинна бути акуратно підтята по краях, щоб від неї не відділялися нитки. Вона повинна бути не ширше язика, щоб не завертатися під час проходження через горло, а в довжину не менше метра й не більше півтора метри.



Техніка

Добре вимийте і прополощіть смужку тканини, а потім прокип'ятіть її у воді.

Під час практики тримайте матерію в посудині з теплою водою.

Присядьте навпочіпки, повністю притиснувши п'яти до землі і не торкаючись сідницями землі або сидячи на цеглі чи іншому предметі такої ж висоти. Розслабте тіло.

Тримайте смужку матерії розгорнутою, не складайте її під час практики.

Покладіть один кінець матерії на язик і починайте заковтувати її.

Якщо матерія застряє в горлі і не проходить униз, зробіть маленький ковток теплої води, але не пийте багато. Шлунок повинен заповнитися матерією, а не водою. Матерія може приклеюватися до стінок у нижній частині горла, але ви продовжуйте ковтати і стримуйте прагнення до блювоти. Якщо кінчик стрічки пройде трохи далі стравоходу, проблеми більше не буде. Коли дві третини матерії будуть проковтнуті, залишіть залишок у кілька дюймів звисати з рота і встаньте, приготувавшись до виконання наулі.

Матерія може залишатися в шлунку від п'яти до двадцяти хвилин, але не більше.

Виконуйте дакшина (праву) і вама (ліву) наулі; потім обертальну і мадхьяма наулі. Від п'яти до десяти хвилин досить, щоб очистити шлунок. Сядьте навпочіпки і повільно витягніть смужку матерії.

Це практика дхауті, що дана в книзі «Хатха-йога Прадіпіка», однак в «Гхеранд Самхиті» описуються всі практики дхауті:

Ватсара дхауті виконується шляхом повільного вдихання через рот у какі мудрі, а потімпроковтування повітря в шлунок під час розширення черевної порожнини. Це може бути зроблено до десяти разів або доти, поки шлунок повністю не розшириться. Потім повітря має бути пропущене через товсту кишку. Щоб зробити це, корисно прийняти перевернуту позу. Кращою при цьому є пашіні мудра. Тоді повітря має легко проходити через анус.

Варісара дхауті більш відома сьогодні як *шанкхапракшалана*. У цій практиці ви випиваєте всього шістьнадцять склянок теплої солоної води і виводите її з тіла через кишечник. Спочатку ви випиваєте дві склянки і виконуєте серію з п'яти спеціальних асан: тадасана, тір'яка тадасана, коті чакрасана, тір'яка бгуджангасана і ударакаршан асана. Після кожних двох склянок води, асана виконується доти, доки вода не почне витікати з анусу. Коли через вас почне протікати чиста вода, ви зрозумієте, що шлунок і кишечник зовсім чисті й можна припинити цю практику.

Через сорок п'ять хвилин після завершення практики шанкхапракшалани, варто прийняти їжу у вигляді безсоллової рідкої суміші вареного рису й пряженого масла, повністю заповнивши шлунок. Ці обмеження дієти повинні витримуватися протягом тижня після виконання практики, і оскільки це одна з «основних операцій», вона повинна виконуватися під керівництвом експерта.

Є більш коротка техніка, названа *лагху шанкхапракшалана*. *Лажху* означає «короткий». У цій практиці випивається тільки шість склянок солоної води. Після кожних двох склянок води виконується та ж серія асан, що й у *пурні* або в «повній» шанкхапракшалани.

«Хатхаратнавалі» згадує про використання води, підсолодженої пальмовим цукром, або води з молоком замість солоної води. Можуть використовуватися також різні інші трави й соки, такі як сік лимону, цибулі або часнику. *Лажху шанкхапракшалана* може виконуватися також із соком моркви або селери.

Вагнісара дхауті, відома також як *агнісара крійя*, являє собою практику, що припускає просування по тілу «вогню». *Вагні* й *агні* означають «вогень». *Сар* — це «сутність». «Сутність вогню» розташовується в області пупка. На фізичному рівні практика містить у собі різні рухи м'язів і органів черевної порожнини, що породжує внутрішнє тепло. Ця практика дуже корисна як підготовчі вправи до капалабгати й багстріка пранаями.

В «Гхеранді Самхиті» написано: «Уприся пупком у хребет сто разів...» Практика може виконуватися стоячи або сидячи в бгадрасані. Спочатку виконується джаландхара бандха, потім на затримці подиху живіт часто випинається і втягується. Ці рухи можна виконувати, дихаючи через рот із сильно витягнутим язиком, як собака, і рухаючи животом в одному ритмі з подихом. Для більшості людей немає необхідності виконувати ці рухи сто разів; досить і п'ятдесяти разів.

Бахіскріта дхауті є досить важкою практикою, якщо тільки ви не енадзвичайно досвідченим практиком хатха-йоги. Вона полягає в тім, що практик стоїть по пупок у чистій воді, виштовхує назовні пряму кишку й промиває її руками. «Гхеранд Самхита» говорить: «Це недоступно з легкістю навіть для богів».

Данта дхауті — це очищення зубів за допомогою спеціальної палички, зазвичай з німа або з бабула. Може бути використані зубна щітка й зубна паста або зубний порошок. *Данта дхауті* містить у собі *джихва дхауті* — очищення язика шляхом обхвату його вказівним і великим пальцями, тертя пальцями язика рухами в напрямку вниз із наступним стисненням язика, *карна дхауті* — прочищення вух середнім пальцем, більш тонкий предмет не можна використовувати, *капалрандхра дхауті* — очищення верхньої задньої частини піднебіння, *чакшу дхауті* — промивання очей у теплуватій солонуватій воді або в сечі.

Згідно «Гхеранд Самхиті» практика *хрід дхауті* є троїстою. Її можна виконувати за допомогою палички, за допомогою блювоти і зі шматком матерії. Перша практика — це данда дхауті, згадана в коментарі до шлоки 22. Хоча для практики традиційно використовується м'яке стебло банана, «Гхеранд Самхита» радить використовувати для цього стебло цукрового очерету або корінь тумерика. Сьогодні деякі люди використовують, як заміну, тонкий катетер.

Ваман дхауті або *вьягхра крійя* є другою практикою хрід дхауті. *Ваман* — це «блювота, відрижка», *вьягхра* — «тигр». Так само, як тигр, що відригує свою їжу через пару годин після споживання, у цій практиці ви повинні витягти зі шлунку у вигляді блювоти прийнятну їжу по третій годині після неї. Якщо це важко, ви можете випити склянку або дві теплої солонуватої води, а потім полоскотати задню частину горла вказівним і середнім пальцями, щоб викликати блювоту. Після виконання цієї процедури рекомендується з'їсти солодкий молочний рисовий пудинг. *Кунджал крійя* майже ідентична *вьягхра крійя*, за винятком того, що вона виконується напорожній шлунок. Ви випиваєте дві або чотири склянки теплої солонуватої води, а потім видаляєте її за допомогою блювоти. Після цього немає ніяких обмежень по дієті.

Третя практика хрід дхауті — це *вастра дхауті*, що вже була докладно описана.

Мула шодхана виконується шляхом введення середнього пальця в задній прохід і обертання ним за годинниковою стрілкою, а потім проти годинникової стрілки. Варто подбати про те, щоб нігті були коротко орбізані. Для змазування пальця й ануса можна використовувати якусь просту олію. «Гхеранд Самхита» рекомендує також використовувати замість пальця корінь тумерика й починати, сидячи в уткатасані.

Це повна серія практик дхауті.

Шлока 25. Дхауті зціляє багато хвороб

Немає сумнівів, що кашель, астма, хвороби селезінки, проказа і двадцять видів інших захворювань, викликаних надлишком слизу, усуваються за допомогою дхауті карми.

Комбінація всіх практик дхауті очищає весь травний тракт і дихальну систему. Вони видаляють надлишкові та старі жовч, слиз і токсини, й відновлюють природний баланс хімічних речовин тіла, усуваючи в такий спосіб різні захворювання, викликані подібними дисбалансами. Різні практики допомагають видалити бактерії, що інфікують тіло, з рота, з носа, очей, горла, шлунку, кишечника й анусу. Результатом є також зникнення надлишкових жирових тканин і рятування від метеоризмів, закріпів, поганого травлення і втрати апетиту.

Говорять навіть, що дхауті лікує проказу. Хоча ця хвороба й не дуже поширена сьогодні в багатьох країнах, але суть цього факту в тому, що навіть такі хвороби можуть бути вилікувані шляхом інтенсивної практики. Еквівалентом прокази сьогодні може вважатися рак.

«Гхеранд Самхита» стверджує, що дхауті може зціляти захворювання черевної порожнини і лихоманку. Не рекомендується, звичайно, практикувати дхауті під час приступу лихоманки або гострої внутрішньої інфекції. Якщо, однак, практикувати її після одужання, то можна запобігти повторному виникненню проблеми.

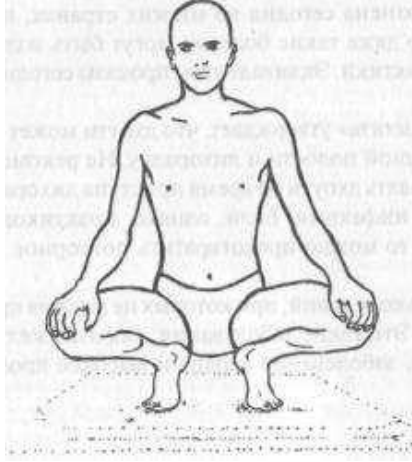
Є кілька умов, при яких не повинна практикуватися антар дхауті. Це такі захворювання, як виразка шлунку або кишечника, грижа, захворювання серця і високий кров'яний тиск.

Шлока 26. Басті — йогічна клізма

БАСТІ (йогічна клізма)

Сидячи в уткатасані по пупок у воді, введи трубку в анус і стисни його. Це очищення водою називається басті кармою.

Хоча є дві форми басті, *джала* і *стхала*, в даній шлоці згадується тільки одна з них. Ми опишемо тут обидві. Перш ніж виконувати басті, ви повинні бути досить досвідчені у виконанні уддіяна бандхи й наулі.



Техніка (джала басті)

Оскільки в цей час непрактично сидіти в річці, то джала басті можна виконувати, сидячи в балії з водою. Початківці повинні будуть почати із введення в пряму кишку катетера діаметром вісім міліметрів. Зазвичай для цього використовувалася бамбукова трубка. Годиться пластикова трубка або катетер, але завжди найкращим є органічний матеріал. Трубка повинна бути довжиною не менш 13-15 сантиметрів і дуже гладкою. Для змащення натріть її бджолиним воском або такими недратівними оліями, як вазелін або пряжене масло. Введіть чотири сантиметри трубки в анальний отвір — або настільки, наскільки це комфортно. Потім присядьте над балією в уткатасані. Видихніть і виконайте уддіяна бандху. Якщо вода не всмоктується через трубку в кишечник, то виконайте мадхьяма наулі і затримку дихання. Якщо вода усе ще не всмоктується, виконайте вама або дакшина наулі. Якщо ви не можете більше затримувати подих, витягніть катетер або трубку, не видихаючи. Потім устаньте й повільно видихніть через ніс. Коли ви виштовхнете воду, краще присісти навпочіпки над унітазом, оскільки може бути викинутий і інший вміст нижньої частини кишечника. Якщо катетер не буде вилучений перед видихом, вода буде виходити через нього і трубка може бути забита каловою масою.

Після тривалої практики, катетер може бути більше не потрібний, і ви зможете всмоктувати воду в кишечник безпосередньо через задній прохід, але це дуже майстерна стадія, що може зажадати декількох років удосконалювання.

Виконуючи цю практику без катетера, ви повинні максимально виштовхнути назовні пряму кишку, а потім втягти її, виконуючи при цьому уддіяну. Спочатку ви розтягнете м'язи сфінктера пальцями, виконуєте уддіяну і потім забираєте руку. Робіть затримку подиху максимально довго, а потім повільно видихайте. Після практики намагайтеся видалити всю введену воду. Потім лягайте в шавасану на ковдру. Повільно прийміть пашіні мудру, помістивши коліна за вухами і балансуючи на задніх частинах обох плечей; п'ясті рук повинні бути зчеплені разом під коліньми. Це виштовхує повітря з кишечника й ініціює його роботу, якщо там ще залишилася вода.

Повільно виходьте з цієї позиції і знову ляжте в шавасану. Потім підігніть коліна до грудей, обхопіть їх і повільно погойдуйте з боку в бік; можна погойдувати коліньми, витягнувши руки в сторони на рівні плечей.

Знову ляжте в шавасану й потім, коли будете готові, повільно виконайте від трьох до п'яти разів бгуджангасану. При цьому відчувається тиск на нижню частину кишечника, що сприяє видаленню з нього всіх залишків води або повітря. Це не обов'язково, але рекомендується після басті також виконувати маюрасану. Найбільш підходящою протипозою є пашіні мудра.

Надзвичайно важливо, щоб вода, використовувана в басті, була винятково чистою і не занадто гарячою, не занадто холодною. У холодну погоду варто використовувати теплу воду. Сіль у воду додавати не обов'язково, але перед використанням і після нього катетер повинен бути простерилізований.

Басті можна виконувати і при теплій, і при холодній погоді, особливо якщо ви виконуєте інтенсивну пранаяму й бандхи. Басті генерує енергію, але й видаляє також тепло із системи. Її не слід виконувати при хмарній, дощовій, вітряній або штормовій погоді.

Техніка (стхала басті)

Стхала, або суха басті виконується лежачи на спині. Прийміть випаріт карані мудру з розташуванням спини під кутом 60 градусів до підлоги. Потім притягніть коліна до грудей. Виштовхуйте і втягуйте м'язи сфінктера так, щоб повітря втягувалося в кишечник. Це не дуже проста практика, і спочатку потрібно виконати джала басті. Стхала басті може також виконуватися в пашіні мудрі або в пашчимоттанасані з одночасним виконанням ашвіні мудри. На початку може вимагатися також уддіяна. У пашчимоттанасані всмоктувати повітря важко, оскільки в ній відчувається тиск на анус, тож починати краще в інвертованій асані.

В «Хатхаратнавалі» говориться, що після практики басті не слід приймати їжу протягом трьох *гхаті*, або сімдесяти двох хвилин.

Шлоки 27, 28. Цілющий ефект басті

(27) Збільшення залоз і селезінки й усі хвороби, що виникають від надлишку вітру, жовчі та слизу, видаляються з тіла за допомогою практики басті.

(28) У результаті практикування джала басті поліпшується апетит, розігрівається тіло, руйнуються надлишкові доши й очищаються дхату, почуття і розум.

Басті повністю промиває кишечник і видаляє з нього надлишки бактерій, залишки старого калу, глистів і жар. Більш важливо те, що вона виштовхує апана вайю нагору. Коли апана піднімається, це можна відчути в області пупка і як сильний тиск на шлунок. Басті виліковує хвороби травної системи й особливо корисна для зцілення таких захворювань, як закрепи, стимулюючи сповільнене травлення, запобігаючи проносам на нервовій основі й зміцнюючи сонячне сплетіння.

Коли тіло очищене, його хімічні компоненти перебувають у правильній, урівноваженій пропорції; одночасно виявляється вплив на функціонування мозку. Коли тіло є чистим, розум стає більше стабільним, емоційні реакції на зовнішні впливи змінюються, і ви реагуєте на усе більш розслабленим і контрольованим чином. Шаткарма, таким чином, дозволяє опанувати контролем над неслухняними органами почуттів. Її вправи роблять кармендрії («органи дії») сильними, а джняендрії («органи знання») — більш сприйнятливими й чутливими. Шаткарма не тільки очищає елементи тіла, або дхату, але й впливає на тонке тіло.

Згідно йоги, людська істота містить у собі п'ять шарів, або оболонок, які називаються *кошами*. Фізичне тіло і його елементи становлять перший шар, *аннамайякошу*. *Анна* означає «їжа», *майя* — «складається з». Шаткарма безпосередньо впливає на цю кошу і проникає до наступного шару, до *пранамайя* коші, оскільки ці два шари допускають вільний плин прани. Третій шар, *маномайя* коша, «ментальна оболонка», піддається впливу пранаями непрямым чином. Очищення цих оболонок відкриває четверту кошу, що зветься *віджнянамайя коша*, або «оболонка інтуїції». Однак п'ята коша, *анандамайя*, або «оболонка блаженства», не може бути піддана ніякому фізичному впливу, оскільки це є трансцендентальне царство.

Ці п'ять оболонок взаємозалежні; усе, що відбувається з однією з них, впливає на всі інші. Коли *аннамайя* і *пранамайя* очищені, не залишається ніяких блокувань між ними і *маномайєю*. Розум, тіло та енергія можуть працювати в унісон, і це видаляє бар'єр на шляху до *віджнянамайя* коші.

Перші чотири коші є розширенням *анандамайя* коші. Коли між будь-якими з кош існують блокування, виникають перешкоди для зв'язку між ними і їхньої інтеграції. *Аннамайя* і *пранамайя* є грубими проявами людської істоти, а *маномайя* і *віджнянамайя* — тонкими. *Пранаяма* є сполучною ланкою між грубим і тонким проявами, а *маномайя* є мостом до вищого розуму. Коли ви практикуєте шаткарму, ви сприяєте інтеграції всього свого єства — на фізичному, емоційному, ментальному, психічному і космічному рівнях.

Шлока 29. Техніки прочищення носа

НЕТІ (протищення носа)

Просмикни м'яку нитку через ніс на довжину біля десяти сантиметрів так, щоб вона вийшла через рот. Сиддхі називають це неті.

Ця практика пропущення довгої нитки або смужки тканини через ніс зветься *сутранеті*. *Сутра* означає «нитка». Є й інша форма неті, відома як *джала неті* й виконується з водою.

Для виконання практики сутра неті повинна бути використана спеціально приготовлена смужка тканини. Вона повинна бути зроблена з бавовни, а не із синтетичних матеріалів, повинна бути міцно закручена і протерта розплавленим бджолиним воском. Ширина смужки тканини повинна бути біля чотирьох міліметрів, а довжина — тридцять шість сантиметрів. Більш зручно, однак, використовувати тонкий гумовий катетер, змазаний пряженим маслом, щоб він краще сковзав через носовий отвір. Гарною ідеєю також є перед виконанням сутра неті практикувати *джала неті*, щоб бути впевненим, що ніздрі чисті.

Техніка (сутра неті)

Сядьте навпочіпки, не відриваючи п'яти від землі, злегка відхиліть голову назад і вставте нитку або катетер прямо в ліву ніздрю.

Нитка не повинна проштовхуватися насильно; потрібно вводити її так, щоб вона повільно опускалася в горло. Коли вона досягне задньої частини горла, введіть вказівний і середній пальці в рот і витягніть нитку через рот, залишаючи кілька дюймів нитки звисати з носа.

Повільно й обережно протягуйте нитку вперед-назад від тридцяти до п'ятдесяти разів.

Повільно витягніть її і проробіть те ж саме із протилежною ніздрею.



Після виконання цієї процедури повинна практикуватися пранаяма.

Згідно «Хатхаратнавалі» після того, як один кінець нитки буде виведений через ніс, обидва кінці повинні бути з'єднані разом — у кільце, — і нитка повинна безупинно протягуватися через ніс і рот. Важко, однак, так з'єднати кінці нитки, щоб при досить надійному з'єднанні було зручно і комфортно протягувати її через ніс. Тому достатньо, очевидно, протягувати нитку вперед-назад.

Для *джала неті* вам необхідний спеціальний глечик, носик якого влаштований так, щоб його можна було вводити в ніздрю. Глечик повинен бути заповнений теплою солонуватою водою. Сіль повинна ледь відчуватися на смак.

Техніка (джала неті)

Станьте стійко, ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена між стопами й злегка нахиліться вперед.

Нахиліть голову вправо і введіть носик глечика в ліву ніздрю.

Злегка відкрийте рот і дихайте тільки через рот. Розслабте все тіло; нехай вода виходить назовні через праву ніздрю.

Коли ви використасте половину води, приберіть глечик, залишаючись злегка зігнутих уперед, випряміть голову і дозвольте воді витекти з носа.

Притисніть праву ніздрю пальцями і злегка продуйте ліву ніздрю, щоб вийшла вся вода, що залишилася.



Проробіть все те ж саме, вставляючи носик глечика в ліву ніздрю.

Протягом усієї практики дихайте через рот і не намагайтеся дихати через ніс. Продуваючи ніс, не дміть занадто сильно, бо інакше залишки води можуть бути виштовхнуті у вуха. Дуже важливо виштовхнути після практики всю воду, щоб не було роздратування синусних пазух і слизових мембран. Хоча можна практикувати неті й у положенні навпочіпки, краще робити це стоячи.

Якщо ви відчуваєте біль у носі під час практики, то це означає, що кількість солі обрана неправильно. Занадто мала кількість солі буде сприяти появі болю, а занадто велика кількість солі викличе відчуття печіння.

Замість води ви можете використовувати тепле молоко для виконання практики *дугдха неті* або тепле пряжене масло для виконання практики *гхріта неті*. (Якщо замість пряженого масла використовується якась рослинна олія, то вона не повинна бути концентрованою і не повинна містити якихось хімічних добавок). Ці дві практики класифікуються як варіанти джала неті. Однак найбільш потужною формою джала неті є практика із сечею. Хоча це й не зазначено в текстах по хатха-йозі, але це особливо корисно для зцілення запалень у носових порожнинах і при кровотечах.

В тому випадку, якщо ви страждаєте від синуситів, застуд, нечутливості до запахів, від кровотеч із носа, головних болів, втоми або запалення очей, неті можна практикувати щодня, інакше краще практикувати її раз або два на тиждень. Люди, що страждають від хронічного геморою, можуть практикувати неті тільки під досвідченим керівництвом.

Після джала неті рекомендується практикувати бгастріку або капалабгати пранаяму. Це висушить ніс і зігріє ніздрі.

Шлока 30. Користь неті

Неті прочищає череп і дарує яснovidіння. Вона також руйнує всі хвороби, які проявляють себе вище горла.

Сутра неті й джала неті роблять величезний фізіологічний вплив на тіло, розум і особистість. На фізичному рівні подразнення слизової оболонки носа видаляє з ніздрів і пов'язаних з ними проходів і пазух накопичений там слиз, дозволяючи повітрю текти без якихось перешкод.

Мембранна підкладка ніздрів виділяє захисну плівку клейкого слизу. Малюсінкі волосоподібні віїнки сприяють просуванню цього слизу разом з різними забрудненнями, пилом та іншими елементами, що поналипали на її поверхню. Носові мембрани найвищою мірою насичені нервовими закінченнями і є, імовірно, найбільш чутливими ділянками всього тіла.

Ці нервові волокна містять у собі не тільки волокна нюхового нерва (основного нерва черепа), відповідального за почуття нюху, але також і незліченну безліч інших автономних волокон, які передають у мозок інформацію про потоки, що беруть участь у диханні. Коли вхідний потік повітря проходить через ці слизові мембрани, ніс відчуває не тільки запахи, але також температуру навколишнього повітря, його вологість і алергенні речовини, що містяться у ньому.

Неті дає розроблювальний і зволожувальний вплив на очі шляхом стимулювання сльозових проток і відповідних залоз. Вона прочищає також вхід в евстахієві труби в носоглоткових порожнинах. Синуси, важливі кісткові порожнини в області лицьової і лобової кісток черепа, також вистилаються слизовими мембранами; вони допомагають зробити голову легшою і надають голосу потрібні обертони. Неті здійснює дренаж синусів, запобігаючи застою слизу і підтримуючи їх чистими й функціональними.

Регулярна практика неті підтримує здорове функціонування механізмів виділення й дренажу всієї області вуха-горло-носу. Це дозволяє уникати застуд і кашлю, алергійних ринітів, сінної лихоманки, катарів і тонзилітів. Підвищується також опірність різним захворюванням вух, очей та горла, таким як короткозорість, головні болі, викликані напругою очей, деякі випадки глухоти, викликані, наприклад, ексудативним отитом і запаленнями середнього вуха, запалення аденоїдів; усувається можливість утворення носових поліпів. У всіх випадках, коли існує яка-небудь слабкість або неправильність функціонування в цій області, що навіть має своїм початком якісь захворювання в дитячому віці, неті стимулює і відновлює природне функціонування. Неті переборює також дихання через рот у дітей, що веде до поганої пам'яті, до поганої концентрації і до уповільненого розвитку.

Неті послабляє м'язову напругу лицьової області, усуває нервові тики, допомагає зберегти шкіру обличчя молодою і свіжою. Вона послабляє емоційну напругу і впливає сприятливо при занепокоєнні, депресії, епілепсії та істеріях.

Звичайно, практика неті сприяє встановленню рівноваги між правою й лівою ніздрями і, відповідно, між правою та лівою півкулями мозку. Це викликає стан гармонії і врівноваженості у всій центральній нервовій системі та у системах керування функціями дихання, кровообігу, травлення й виділення.

Лобові частки головного мозку, відповідальні за вищі розумові здібності, починають функціонувати оптимально. Інтеграція вищих розумових здібностей веде до підвищення обдарованості, інтуїції, творчих здібностей і т.п.

Йогин Сватмарама стверджує, що удосконалювання неті веде до *дівья дрішти*. *Дівья* означає «божественний», а *дрішти* означає «погляд» або «бачення». *Дівья дрішти* — це здатність ясновидіння, що проявляється разом із пробудженням аджна чакри. Це здатність вищого інтуїтивного розуму або «третього ока». Говорять, що практика неті стимулює аджна чакру, знімає з неї блокування і приводить її у стан повного функціонування.

Шлока 31. Тратака — концентроване пильне вглядування

ТРАТАКА (концентроване пильне вглядування)

Пильне вглядування немиготливим поглядом у маленьку точку до появи сліз відоме в ачаріїв (учителів) як тратака.

Тратака означає безперервне пильне вглядування в що-небудь. Існує дві форми цієї практики: одна — *бахіранга*, або зовнішня тратака, інша — *антаранга*, або внутрішня тратака. Бахірангу практикувати простіше, бо в ній ви повинні просто вдивлятися в якийсь об'єкт або символ, а антаранга тратака містить у собі ясну і стійку візуалізацію деякого об'єкта. Сватмарама не вказує, яку із практик він має на увазі — зовнішню або внутрішню, тому ми обговоримо і ту, й іншу.

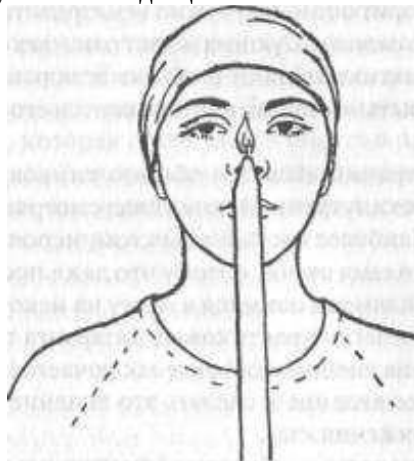
Сватмарама говорить про те, що потрібно вдивлятися в маленьку точку — *сукшма лакшьям*. Сукшма може означати «маленький» або «тонкий». У практиці тратаки в об'єкт вдивляються доти, доки перед закритими очима не з'явиться його тонка форма.

Точкою концентрації є зазвичай символ або об'єкт, що активізує внутрішній потенціал того хто дивиться і може поглинути його розум. Найбільш частим об'єктом, використовуваним для цієї мети, є полум'я свічки, бо навіть після закриття очей враження від полум'я залишається в мозку на якийсь час, що дає можливість легко практикувати антаранга тратаку. Мета фокусування очей на зовнішньому об'єкті полягає в тому, щоб збудити внутрішнє бачення і зробити це бачення стійким за рахунок припинення руху очей.

Є й інші, так само ефективні символи або об'єкти, такі як кристалічна куля, шива лінгам, янтра, мандала, повний місяць, зірка, що піднімається над обрієм або західне сонце (коли воно не жовте, а оранжево-червоне), чакра, символ Ом або ваша власна тінь. Це найбільш ефективні об'єкти; тратака, однак, може виконуватися з використанням як об'єкту: троянди, дерева, гори, моря або блискавки. Насправді, якщо люди поклоняються якомусь божеству і пильно вдивляються в його форми, це також є бахіранга тратакою.

З усіх символів і об'єктів найбільш підходящим для загального використання є полум'я свічки, бо символ, янтра або мандала, залишають враження в розумі і стимулюють конкретні центри. Якщо ви концентруєтеся на образі богині Калі, ви можете збудити такі аспекти своєї внутрішньої істоти, що не зможете впоратися з ними. Ви можете навіть домогтися того, що образ Калі проявиться, і тоді ви жахнетеся від її жахливої форми. Тому, якщо ваш гуру не скаже інакше, полум'я рівномірно палаючої свічки є найбільш практичним.

На певній стадії концентрації ви побачите точку світла перед закритими очима. До цієї стадії потрібно обов'язково дійти і зробити цей образ стійким, оскільки спочатку він має тенденцію коливатися або навіть зникати.



Техніка (бахіранга тратака)

Практикуйте в темній кімнаті, у якій немає ні протягів, ні комах.

Помістіть свічку на відстані 60 або 90 см перед собою на рівні очей.

Важливо, щоб полум'я було спокійним і зовсім не тріпотіло.

Сядьте в зручну медитативну позу, переважно в сиддхасану (сиддха йоні асану), і помістіть п'ясті на коліна або в джняна мудру, або в чин мудру. Розслабте все тіло, закрийте очі й внутрішньо підготуйтеся, як до будь-якої медитативної практики. Заспокойтеся і приготуйтеся до того, щоб спокійно та стійко тримати своє тіло протягом усієї практики. Протягом десяти хвилин практикуйте каяя стхайрьям (нерухомість тіла).

Потім відкрийте очі й пильно вдивляйтеся в середню частину полум'я свічки, трохи вище ґноту. Намагайтеся не водити очима і не моргати. Якщо очі починають боліти або втомлюються, злегка опустіть повіки.

Намагайтеся дивитися на полум'я настільки довго, скільки зможете — п'ять або десять хвилин, а якщо зможете дивитися, не закриваючи очі довше — дивіться.

Закривайте очі тільки в тому випадку, коли ви дійсно маєте потребу в цьому.

Намагайтеся зберігати розум порожнім. Якщо з'явиться яка-небудь думка, негайно виженіть її з розуму. Протягом усієї практики залишайтеся безмовним свідком, *сакши*.

Коли ви в остаточному підсумку закриєте очі, зберігайте їх зафіксованими на полум'ї перед собою, в області чидакаша.

Якщо очі зміщуються, поверніть їх до центру і продовжуйте пильно вдивлятися доти, поки зображення не зникне.

Коли ви зможете стабілізувати образ, вивчайте його й уважно вдивляйтеся в його колір. Іноді ви можете бачити не світло, а відбиток, що є більш темним, ніж сама чидакаша. Підтримуйте в розумі повну відсутність думок. Усвідомлюйте тільки об'єкт концентрації. Коли думка приходить, дозвольте їй пройти і залишайтеся не залученими нею. Практикуйте від п'ятнадцяти до двадцяти хвилин, якщо тільки ваш гуру не скаже вам про те, що варто практикувати триваліший час.

Тратака може виконуватися в будь-який час, але вона є більш ефективною, коли виконується на порожній шлунок. Найбільш підходящим є час між чотирма та шістьма годинами вечора після виконання практик асани і пранаями. Якщо ви хочете забратися в розум глибше, ви повинні виконувати тратаку пізно ввечері — перед тим, як іти спати, і перед джапою або медитацією.

Якщо під час виконання тратаки присутній неконтрольований потік думок, то одночасно повинна виконуватися мантра джапа. Якщо ви відчуваєте, що ваші очі напружені, уявіть собі, що ви дихаєте через міжбрівний центр, вдихаючи в аджна чакру і видихаючи з неї. Коли ви закриєте очі і будете вдивлятися в збережений образ, продовжуйте точно так само усвідомлювати подих — вдихання в цей образ і видихання з нього через міжбрівний центр.

Техніка (антаранга тратака)

Підготуйте себе в такий же спосіб, як для виконання бахіранга тратаки.

Протягом усієї практики тримайте очі закритими і концентруйтеся на свій символ. Якщо у вас немає символу, спробуйте візуалізувати якусь світлову точку подібну до мерехтливої зірки або повного, чи серповидого місяця.

Намагайтеся чітко і стійко бачити об'єкт у темному просторі перед закритими очима.

Практикуйте від п'яти до двадцяти хвилин.

Ця практика повинна культивуватися протягом тривалого періоду часу. Якщо символ був даний вам вашим гуру, процес піде швидше.

Шлока 32. Цілющі ефекти тратаки

Тратака викорінює всі очні хвороби, стомлення й ліню; вона закриває шляхи для появи цих проблем. Вона повинна триматися в таємниці подібно золотій скриньці.

Тратака сприятлива не лише для очей, але й для безлічі фізіологічних і ментальних функцій організму. Вона має цілющий ефект при депресії, безсонні, алергіях, занепокоєнні, при поганій концентрації та пам'яті. Найбільш важливим її впливом є вплив на аджна чакру і на мозок. У книзі «Г'єхеранд Самхіта» вказується, що вона сприяє ясновидінню або сприйняттю тонких проявів чогось.

Тратака — це процес концентрації розуму і стримування його тенденцій до коливань. Кінцевою метою є зробити розум повністю «одноточковим» і збудити внутрішнє бачення. Одноточкова концентрація розуму (або односпрямованість розуму) зветься *екаграта*. Існують численні фактори відволікання, які порушують екаграту. Насправді, відволікання має місце лише тоді, коли органи почуттів спрямовані на зовнішній світ, що означає наявність витоку енергії. Зв'язки та ідентифікації, здійснювані за допомогою очей і зору, є основними факторами, що приводять до цього витоку. Більше того, очі увесь час здійснюють або великі рухи — саккади, або малі коливання — ністагми. Навіть коли очі сфокусовані на зовнішньому об'єкті, образ, що сприймається, завжди флюктує через ці мимовільні рухи. Коли вглядкування здійснюється постійно в той самий об'єкт, мозок «звикає» до нього і незабаром перестає реєструвати його. Процес звикання збігається із процесом наростання альфа-хвиль, що вказує на зникнення зорової уваги до зовнішнього світу; коли ці хвилі виробляються, певні ділянки мозку перестають функціонувати.

Бачення залежить не тільки від очей, але й від усього оптичного тракту. Кришталіки очей є лише засобом зовнішнього візуального сприйняття. Через кришталік обриси проєктуються на сітківку. Цей вплив спонукує сітківку посилати імпульси у відповідальну за зір область кори головного мозку, де запам'ятовується внутрішній образ. Якщо ви закриєте очі й несильно натиснете на них, а потім відпустите, ви також побачите спалахи світла, але не тому, що світло ввійшло у ваші очі, а тому, що був збуджений зоровий нерв. Коли обриси зовнішнього об'єкта стабілізовані на сітківці, то через деякий час сприйняття цього образу повністю зникає й має місце припинення розумових процесів.

Насправді, якщо відсутні які-небудь візуальні впливи, наприклад, якщо ви сидите в абсолютно темній кімнаті або прикрили очі чимсь непрозорим, то через деякий час розум просто виключиться, як під час сну. Тому під час виконання практики тратаки потрібно зберігати внутрішнє усвідомлення, щоб, коли робота розуму буде припинена, усе, що залишиться, було б усвідомленням.

Це має стосунок не тільки до тратаки, але й до будь-якої практики концентрації; коли усвідомлення обмежено одним почуттєвим сприйняттям, що не змінюється, на взір дотику або звуку, розум «вимикається». Повне поглинання одним-єдиним сприйняттям викликає припинення контакту із зовнішнім світом.

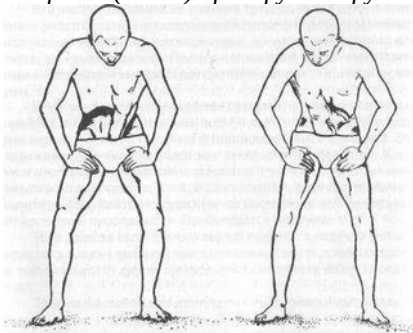
В тратаці результатом є припинення візуального сприйняття, а при виникненні подібного припинення, центральна нервова система починає функціонувати в ізоляції. Це переживання відоме йогоїнам, як пробудження сушумни. Коли мозок ізольований від модальності органів почуттів і пов'язаних з ними ментальних процесів, ідей, спогадів, виникає духовна свідомість. Відчувається і переживається вищий розум, звільнений від часу та простору. Пробуджується сушумна.

Тіло має бути міцно зафіксоване в сидячій асані, і практика повинна виконуватися в спокійному місці, щоб фактори відволікання від інших органів почуттів не впливали на процес тратаки.

Тратака вивільняє властиву розуму енергію і спрямовує її в дрімлючі ділянки свідомості. Йогин Сватмарама каже про пробудження ясновидіння, але можуть також розвиватися й інші здібності, такі як здатність до телепатії, телекінезу, психічного цілительства й т.п. І не тільки це — подальшими результатами односпрямованості розуму є збільшення сили волі, посилення пам'яті й здібностей до концентрації. Фізіологічно тратака зціляє такі захворювання очей, як їхня напруга і головні болі, короткозорість, астигматизм і навіть ранні стадії катаракти. Очі стають ясними і блискучими, здатними бачити реальність у більш широкому аспекті, ніж це зазвичай бачиться.

НАУЛІ
(масаж черевної порожнини)

Нахилися вперед, випусти живіт і швидко обертай (м'язи) праворуч ліворуч. Сиддхи називають це наулі.



Наулі — це практика скорочення та ізолювання прямих м'язів живота. У книзі «ГхерандСамхіта» ця практика називається *лаулікі*. Кореневе слово *нала* означає «нитка пупка», тобто прями м'язи живота. Воно означає також трубчасту посудину. Лаулікі походить від слова *лола*, що означає «обертання» або «перемішування, збовтування».

Коли прями м'язи живота обертаються ліворуч-праворуч (проти годинникової стрілки), це називається *дакшина наулі*. Коли вони обертаються праворуч-ліворуч (за годинниковою стрілкою), це *ваманулі*. Коли м'язи стягнуті разом і виступає середня група м'язів, це *мадхьяма наулі*. Перш ніж намагатися виконувати наулі, ви повинні вміти правильно виконувати уддіяна бандху.

Прями м'язи живота — це два довгі вертикальні м'язи, розташовані в передній частині живота, які йдуть від точки, розташованої під центром грудної клітки біля діафрагми, до лобкової кістки. Хоча в наулі ви маніпулюєте саме цими м'язами, використовуються також косі й поперечні м'язи живота.

Спочатку ви практикуєте наулі, нахиливши тіло вперед і обпершись руками об стегна трохи вище колін. Якщо ви опанували цим, то можете практикувати у більш прямому положенні, обпершись руками на верхню частину стегон.

Техніка 1 (стадія 1)

Розставте ноги на ширину від 45 до 60 см. Зігніть ноги в колінах і обіпріться п'ястями трохи вище колін; великі пальці рук на внутрішніх сторонах стегон, а інші пальці — на зовнішніх. Можна тримати п'ясті й так, як показано на малюнках. Голову не опускайте; очі повинні бути відкриті. Глибоко вдихніть через ніс і швидко видихніть через рот, злегка зморщивши губи.

Виконайте джаландхара бандху, витримуючи при цьому зовнішню (бахіранга) кумбгаку.

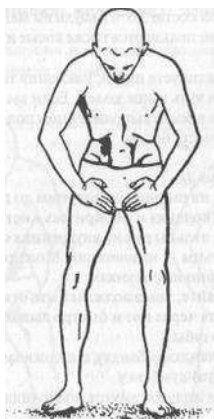
Втягніть живіт і шлунок усередину, виконуючи уддіяна бандху.

Злегка підніміть праву руку над коліном, утримуючи вагу на лівих руці й коліні, але не нахилийтеся в ліву сторону. Це автоматично ізолює прями м'язи живота в лівій його частині.

Потім припиніть виконувати уддіяна бандху, повільно підніміть голову, станьте прямо й повільно вдихніть. Це вама наулі.

Практикуйте в такий же спосіб на правій стороні. Тримайте праву руку над коліном і злегка підніміть ліву руку, щоб ізолювати прями м'язи живота в його правій частині. Це *дакшина наулі*.

Між кожними двома циклами наулі спочатку відпускайте уддіяна бандху, потім джаландхару, піднімайте голову, станьте прямо, а потім дуже повільно вдихайте через ніс. Перед виконанням наступного циклу зробіть кілька нормальних вдихів і видихів.



Техніка 1 (стадія 2)

Практикуйте вама наулі або *дакшина наулі*, як у стадії 1, а потім починайте перекичувати м'язи на іншу сторону, але перш, ніж вони досягнуть протилежної сторони, затримуйте їх у середині. Для того, щоб переміщати м'язи в іншу сторону, злегка перенесіть вагу на ту руку, що перед цим була прибранна з коліна.

Коли м'язи перебувають у центрі, обидві руки повинні залишатися над колінами. Це *мадхьяма наулі*.

Техніка 1 (стадія 3)

Практикуйте в такий же спосіб, як на стадіях 1 і 2, але навчіться контролювати скорочення м'язів та ізолювати групи м'язів без відведення рук з колін. Спочатку намагайтеся виконувати вправу лише послабляючи тиск руки на ногу, але не забираючи її з ноги. Поступово починайте керувати практикою таким чином, щоб руки залишалися нерухоливими на стегнах. Потім виконуйте цю практику, поміщаючи руки на верхні частини стегон.

Техніка 2

Станьте в ту ж позицію, що й у техніці 1, утримуючи п'ясті на стегнах вище колін протягом усієї практики. Виконайте вама наулі, потім перемістіть м'язи зліва на право, потім поверніть їх уліво.

Продовжуйте обертати м'язами в напрямку за годинниковою стрілкою.

Ці дії називаються «збовтуванням». Почніть із виконання послідовно трьох циклів, потім розслабляйтеся.

У такий же спосіб виконуйте дакшина наулі, обертаючи м'язами проти годинникової стрілки. Коли це збовтування стане довершеним, практикуйте три рази вама наулі, потім три рази дакшина наулі, а потім розслабляйтеся.

Коли ви досягнете в цьому досконалості, ви можете виконувати по десять обертань, потім по двадцять обертань.

Техніка 3

Практикуйте техніки 1 і 2, сидячи в сиддхасані або в сиддха йоні асані, піднявши злегка сідниці за допомогою подушки.

Спочатку буде важко керувати м'язами в положенні сидячи, тому спочатку потрібно домогтися досконалості в цій практиці в положенні стоячи.

Шлока 34. Користь наулі

Наулі є головною практикою очищення в хатха-йозі. Вона запалює травний вогонь, усуваючи порушення травлення, м'явє травлення й усі безладдя в дошах, а також породжує щастя.

Шаткарма та асани стимулюють травлення, але кажуть, що кращим засобом для цього є наулі. Вона швидко тонізує м'язи живота, нерви, кишечник, органи розмноження і виділення. Немає фактично жодної частини внутрішньої системи людини, яка б не стимулювалася цією практикою. При маніпуляціях м'язами живота тонізуються не тільки вони, але масажуються також усі внутрішні органи.

Практика асани і пранаями справді генерує енергію, але наулі активізує систему за набагато коротший час і з більшою силою. Її впливи особливо помітні на травній та видільній системах. Вона генерує в тілі тепло, стимулює травлення, асиміляцію й поглинання живильних речовин, зменшуючи тим самим виділення. Вона врівноважує ендокринну систему й допомагає керувати виробництвом статевих гормонів.

Наулі особливо корисна для рятування від закрєпів, нетравлення шлунку, нервових проносів, підвищеної кислотності, метеоризмів, депресій, гормональних, статевих і сечостатевих розладів, станів лінощів, нудьги, відсутності енергії та емоційних розладів. За допомогою цієї практики, практик може контролювати свій апетит і почуттєві бажання, а також зміцнити свою силу волі. Якщо цього можна буде досягти, практик певно одержить більш глибоке внутрішнє задоволення.

Не всі, однак, можуть практикувати наулі. Нею не можуть займатися ті, хто страждає від серцевих хвороб, від гіпертонії, грижі, виразок шлунку й дванадцятипалої кишки, і ті, хто відновлює своє здоров'я після яких-небудь внутрішніх ушкоджень або хірургічних операцій на черевній порожнині.

Шлока 35. Капалабгати — техніка очищення передньої частини мозку

КАПАЛАБГАТИ (очищення передньої частини мозку)

Швидко виконуйте вдихи й видихи подібно (ковальським) міхам. Це називається капалабгати, і це руйнує всі розлади, викликані слизом.

Останньою із шести шаткарм є капалабгати. У трактаті «Гхеранд Самхіта» вона відома як *бгалабгати*. Бгала і капал означають «череп» або «чоло». Слово «бгати» означає «світло» або «блиск, пишнота», а також «сприйняття і знання». капалабгати являє собою техніку пранаями, що надає сили всьому мозку й будить дрімлючі центри відповідальні за тонке сприйняття. В у нас вона називається технікою «очищення передньої частини мозку». Вона аналогічна практиці бгастріка пранаямі, за винятком того, що видих є більш вираженим, а вдих є результатом тиску повітря зовні. У звичайному подиху вдих є активним, а видих — пасивним. У цій практиці все робиться навпаки: видих стає активним, а вдих — пасивним.

Як написано в шлоці, процес подиху повинен нагадувати роботу ковальських міхів. Коли міхи стискаються, повітря виштовхується, а коли вони розкриваються, повітря всмоктується в них завдяки виникаючому в них вакууму. Подібним же чином, коли ви вдихаєте в капалабгати, це має бути реакцією на примусовий видих. У бгастріці видих і вдих рівні, але в капалабгати це не так.

Згідно «Гхеранд Самхіті» існують три форми капалабгати: *ваткрама*, *в'юткрама* і *штукрама*. «Хатха-йога Прадіпіка» описує ваткраму. *Вата* означає «вітер» або «повітря».

Техніка (ваткрама капалабгати)

Сядьте в зручну медитативну позу, переважно в сиддхасану (сиддха йоні асану), і підготуйтеся як до медитації.

Закрийте очі й розслабтеся, хребет тримайте прямо.

Розташуйте п'ясті рук у джняна мудру або в чин мудру. Практикуйте каяя стхайр'ям, тобто нерухливість тіла. Глибоко вдихніть і зробіть п'ятдесят швидких циклів вдих-видих через обидві ніздрі, роблячи більший упор на видих. Вдих повинен бути коротким.

Після останнього видиху глибоко вдихніть через ніс і швидко видихніть через рот, злегка зморщивши губи. Перебуваючи в кумбгаці, виконайте джаландхара бандху, мула бандху і уддіяна бандху — саме в цьому порядку, але майже одночасно.

Зберігайте кумбгаку й бандхи стільки часу, скільки це можливо; для обліку тривалості можна рахувати. Перед вдихом розслабте мула бандху, уддіяна бандху, а потім джаландхара бандху — саме в цьому порядку. Коли голова піднята, повільно вдихніть через ніс. Практикуйте три цикли по п'ятдесяті вдихів-видихів. Коли ви досягнете досконалості, число циклів можна довести до п'яти.

Ви можете додавати по десять вдихів-видихів щотижня так, щоб після п'яти тижнів ви практикували по сто вдихів-видихів за один цикл.

Після завершення практики сконцентруйтеся на місці, розташованому безпосередньо перед закритими очима.

В капалабгаті може бути виконано більше число вдихів-видихів, ніж у бгастрика пранаямі, оскільки в ній немає гіпервентиляції. За місяць практики можна дійти до двохсот вдихів-видихів, якщо тільки ваш гуру не порадить щось інше. капалабгаті повинна виконуватися після асани або неті, але перед концентрацією або медитацією.

Якщо під час практики ви відчуваєте запаморочення, то це означає, що ви дихаєте із занадто великим зусиллям. Припиніть практику й посидьте спокійно. Коли ви знову почнете практикувати, робіть це з більшим усвідомленням і з меншим зусиллям. Вдих повинен бути мимовільним і неконтрольованим, а видих не повинен бути таким, щоб ви відчували, що вам не вистачає повітря — до самого кінця циклу. Це важливо. У вас має бути відчуття, що ви можете продовжувати в такий же спосіб і за межами сотні вдихів-видихів.

Результати від виконання капалабгаті та бгастріки аналогічні, але внаслідок більш тривалого й сильного видиху капалабгаті по-іншому впливає на мозок. Андре ван Лайсбет писав про наступне фізіологічне явище: під час нормального вдиху рідина, розташована навколо мозку, стискається і мозок також злегка стискається. При видиху тиск цієї спинномозкової рідини зменшується, має місце декомпресія, і мозок злегка розширюється. Це механічний вплив процесу дихання на структуру мозку. Примусовий видих у капалабгаті збільшує масажний вплив на мозок за рахунок збільшення декомпресії при кожному видиху.

В середньому ми робимо п'ятнадцять вдихів-видихів на хвилину, що означає, що мозок піддається компресії/декомпресії саме з такою частотою, але тут ми виконуємо вдихи-видихи від п'ятдесяти до ста разів, стимулюючи мозок у три-сім разів частіше, ніж при звичайному подиху. Капалабгаті виганяє із клітин і з легенів більше двоокису вуглецю й інших шкідливих газів, ніж це має місце при нормальному подиху.

В книзі «Гхеранд Самхіта» описується трохи інший метод виконання ваткрама капалабгаті. Замість того, щоб швидко дихати через обидві ніздрі, ви вдихаєте через ліву ніздрю, а видихаєте через праву, або вдихаєте через праву, а видихаєте через ліву; це нагадує наді шодхана пранаяму, за винятком того, що вдихи й видихи виконуються більш швидко.

«Хатхаратнавалі» вносить ясність в опис цих двох процесів. Там говоряться: «Швидкі чергування подиху ліворуч праворуч (праворуч-ліворуч) або видихи й вдихи через обидві ніздрі разом, відомі як капалабгаті». Тож обидві ці системи є правильними. Але прискорювати подих, виконуючи поперемінні вдихи й видихи через різні ніздрі, дуже важко.

Техніка (в्यूткарама капалабгаті)

Друга практика капалабгаті, *в्यूткарама*, подібна джала неті й іноді дається як частина неті.

В्यूткарама означає «система видалення».

Для виконання цієї практики вам необхідна чаша з теплою солоною водою.

Нахиліться вперед, зачерпніть воду долонею й втягніть її через ніздрі.

Нехай вода стікає в рот, звідки спльовуйте її. Виконайте це кілька разів. Під час втягування води важливо розслабитися. Не має бути абсолютно ніякого страху. Якщо під час виконання практики в носі відчувається біль, то це означає, що у воді або занадто мало, або занадто багато солі.

Техніка (шиткрама капалабгаті)

Третя практика, *шиткрама*, у деякому сенсі протилежна в्यूткарамі. *Шит* означає «холодний» або «пасивний».

В цій практиці ви набираєте повний рот теплої солоної води, проштовхуєте її вгору, у ніс, а потім дозволяєте їй витікати з носа. Не забувайте весь час залишатися розслабленими.

І в्यूткараму, і шиткраму краще робити стоячи, а не сидячи навпочіпки. Після виконання практики постарайтеся видалити всю воду з носа, як це описано для джала неті, або виконайте практику ваткрама капалабгаті.

«Гхеранд Самхіта» стверджує, що ці практики не тільки рятують синусні пазухи від старого слизу, але й роблять людину більш привабливою і запобігають процесу старіння. капалабгаті допомагає розслабити м'язи обличчя і нервову систему. Вона омолоджує втомлені клітини й нерви, робить обличчя молодшим, сяючим і без зморшок. Наслідки виконання в्यूткарами і шиткрами такі ж, як при виконанні джала неті. У духовному плані вони допомагають розбудити аджна чакру.

Шлока 36. Шаткарма звільняє від надлишку дош

Шістьма карма (шаткарма) людина звільняється від надлишку дош. Потім практикується пранаяма, і успіх досягається легко.

Якщо тіло засмічене старим слизом, жовчю й газами, то енергія, що здобувається в практиці пранаями, витрачається на очищення тіла від усього цього сміття. Насправді, якщо у вас є блокування у вигляді надлишкового слизу, то це може породити такі гострі проблеми, що ви не зможете практикувати пранаяму. Насамперед ви повинні позбутися від надлишкових слизу і жовчі, й позбавити свою систему всіх токсинів. Тоді в організмі встановлюються правильні асиміляція продуктів і виділення продуктів життєдіяльності. Пранаяма є більш ефективною в здоровому тілі.

Тіло має три «недоліки» — *капха*, «слиз», *пітта*, «кислота» і *вата*, «вітер». Їхня невірноваженість викликає хвороби. Подібно ж, розум має три недоліки. Першим є *мала*, «нечистота», другим — *вікшепа*, «відволікання уваги», третім — *аварна*, «неуцтво».

Нечистота являє собою психологічний мотлох, що проявляє себе, коли ви сідаєте для медитації. Є п'ять типів нечистоти: *кама*, «почуттєве бажання», *кродха*, «гнів», *моха*, «сліпе захоплення», *мада*, «зарозумілість» або «гординя», *матсарья*, «заздрість».

Коли через ваш мозок проходять різні бачення, коли він коливається і його неможливо заспокоїти — це *вікшепа*. Коли мозок не в змозі зрозуміти самого себе, це називається неуцтвом або аварною.

За допомогою практики шаткарми центри фізичного тіла, які відповідальні за порушення цих дош у розумі, стабілізуються. Шаткарма працює на фізичному тілі, але впливає на розум, хвилі мозку і на блокування енергії.

Шлока 37. На думку деяких учителів, тільки пранаяма видаляє бруд

Деякі вчителі стверджують, що тільки пранаяма видаляє бруд, тому вони цінують пранаяму, а не інші техніки.

Тут йогин Сватмарама вказує, що існує дві різні думки щодо того, чи необхідно практикувати шаткарму перед пранаямою. Деякі вчителі хатха-йоги говорять, що для того, щоб пранаяма була ефективною, ви повинні спочатку прочистити наді. Інші вірять, що в цьому немає необхідності, оскільки сама пранаяма видаляє блокування в наді й урівноважує всі елементи в тілі. Обидві думки є правильними, але якій з них слідувати?

Шаткарма являє собою швидкий метод урівноважування слизу, жовчі й газів. Якщо ви спочатку очистите тіло за допомогою шаткарми, то пранаяма буде виконуватися в стані чистоти. Якщо у вас надлишок слизу, жовчі або газів і ви практикуєте тільки пранаяму, то енергія, що ви придбаєте під час виконання пранаями, буде вся витрачена на усунення всіх ваших неврівноважень.

Однак, якщо тіло є здоровим, ваші наді чисті й уся система функціонує гармонійно, то пранаяму можна практикувати без якоїсь необхідності в шаткармі. Якщо є лише незначний дисбаланс, то однієї пранаями буде досить, щоб усунути будь-яку проблему.

Наявність надлишкового слизу є основною перешкодою, що заважає проведенню практики пранаями. Коли ніс і проходи системи дихання повністю заблоковані, пранаяма неможлива, тож ви справді повинні вдатися до неті, кунджал або навіть лагху шанкхапракшалани. При заткненні носа достатніми є неті й кунджал, але при заткненні дихальної системи, при астмі й бронхітах, необхідні будуть три карми.

Хоча шаткарма є досить потужним і ефективним очисником і гармонізатором, згодом все одно необхідно практикувати пранаяму для підтримки створеної рівноваги. Інакше знову нагромадиться різний бруд і тіло повернеться до свого колишнього стану.

Шлока 38. Гаджа карані — техніка очищення шлунку

ГАДЖА КАРАНІ (очищення шлунку слона)

Виверження вмісту шлунку шляхом переміщення апани в горло, називається гаджа карані — так називають це ті, хто досяг знання в хатха-йозі. Таким чином, привчившись до цієї техніки, ти здобуваєш контроль над наді й чакрами.



Гаджа карані подібна вягхра крійя, що була описана в розділі по дхауті, але оскільки вона не була включена в той текст, можна припустити, що насправді вона не входить у практику дхауті. Розходження між гаджа карані й вягхра крійя полягає в тому, що в гаджа карані вам не потрібно пити воду, у той час як у вягхра крійя — потрібно. У книзі «Хатхаратнавалі» — гаджа карані описана як одна із шаткарм.

Ця практика може виконуватися трьома способами. Ви або п'єте воду на цілком порожній шлунок і виводите її (кунджал крійя), або п'єте воду через три-чотири години після їжі й виводите вміст шлунку (вягхра крійя), або через три-чотири години після їжі вводите два пальці в горло й ніжно лоскочете горло, щоб стимулювався рефлекс блювоти, а потім виводите залишки їжі зі шлунку (гаджа карані).

Йогин Сватмарама говорить про те, що потрібно переміщувати апану вгору до горла, наче для блювоти, але не розкриває сам метод. Ми часто зіштовхуємося з тим фактом, що в шастрах опускається якась життєво важлива інформація. Такі замовчування призначені для того, щоб запобігти можливості практики непосвячених людей. Однак найлегшим способом перемістити апану до горла є лоскотання задньої частини горла двома пальцями. Коли ви торкаєтесь до чутливих ділянок горла, ви відчуваєте позив до блювоти. Під час блювоти апана вайю автоматично переміщається вгору. Можна змусити себе блювати й без введення пальців у горло, але далеко не всі люди можуть робити це.

Іншою важливою відомістю, що часто опускається в текстах, є те, що через півгодини після блювоти ви повинні з'їсти рідко приготовлений варений рис із молоком і цукром. Це щось на кшталт ліків, які відновлюють у шлунку природний баланс ензимів, оскільки в результаті цієї практики має місце сильний вплив на всю травну систему.

Гаджа карані зміцнює сонячне сплетіння — нервовий центр, що пов'язаний з маніпура чакрою. Багато текстів стверджують, що всі наді виходять із області пупка або з «пупкового колеса». Рефлекс виверження виштовхує прану з муладхара чакри до горла і стимулює вішуддхі чакру. Це рух нагору активізує всі чакри в області хребетного стовпа й усі сусідні наді. Нервові імпульси надходять угору з основи хребта до довгастого мозку і до аджна чакри.

Важливо те, що гаджа карані виконується через три-чотири години після їжі; має місце засвоєння їжі, а те, що важко засвоюється, видаляється ще до того, як на це буде витрачена енергія. Це зменшує кількість вироблених екскрементів і зменшує робоче навантаження на кишечник і органи виділення, запобігаючи в такий спосіб переповненню енергійно нижніх центрів. Звичайно ж, ця практика не повинна виконуватися після кожного прийому їжі, а лише за вказівкою гуру — інакше вона може послабити систему травлення.

Шлока 39. Навіть Брахма й інші боги практикують пранаяму

Навіть Брахма й інші боги присвячують себе практиці пранаями, оскільки вона усуває страх смерті. Таким чином, вона (пранаяма) має практикуватися.

Для того, щоб підкреслити важливість і цінність пранаями, Сватмарама говорить, що Брахма й інші боги практикують її. Брахма є одним з богів святої трійці, творцем. Брахма, Вішну і Магеш (або Шива), складові трійці, є трьома аспектами макро- і мікрокосму.

Сватмарама стверджує, що за допомогою практики пранаями може бути переборений страх смерті, а для духовного шукача це є досить важливим досягненням. Патанджалі в книзі «Йога-Сутра» називає страх смерті, або *абгінівешу*, однією з п'яти основних причин болю. Він відомий як *клеша*, а клеші повинні бути розчинені перш, ніж буде мати місце просвітлення. «Абгі-Нівеша є пристрасть до життя, підтримувана своєю власною силою, що володіє навіть тими, хто має знання».

Згідно Патанджалі «модифікації клешів зменшувані за допомогою медитації». Сватмарама, однак, стверджує, що страх смерті може бути викоренений за допомогою пранаями. Пранаяма робить певний зміцнювальний вплив на центри мозку, відповідальні за емоції та страх.

Шлока 40. Поки виконуються кумбгака і шамбгаві, немає страху смерті

Поки подих обмежено в тілі, розум вільний від думок, а пильний погляд центрований між бровами, звідки узятися страху смерті?

Якщо розум і прана поглинені центром, що є відповідальним за сприйняття і переживання космічної свідомості, або атми, що може викликати страх смерті? Коли індивідуальна душа, або дживатма, занурена у своє джерело, переживання є цілковитим, немає ніякої індивідуальності. Не може виникнути ніякої думки про смерть, оскільки «ви» не існує. Страх приходить тільки разом з відчуттям подвійності.

Коли ви думаєте, ви повинні щось втратити, коли ж є почуття відокремленості й немає знання єдності, з'являється страх смерті.

Процеси в тілі істотно видозмінюються, коли розум і прана цілком поглинені під час відчуття і переживання єдності. Подих підтримується мимовільно, очні яблука вивертаються назад, як наче вони пильно вдивлялися в точку міжбрівного центру, міняються також тиск крові, пульс, характер серцебиття, обмін речовин і внутрішні функції. Тіло переходить у стан припиненої життєдіяльності й час та простір у розумі не існують. Тіло здається мертвим, але це не так, оскільки воно зберігає здатність регенерувати прану. Його діяльність лише припинена на якийсь час.

Практикуючи затримку подиху і шамбгаві мудру та фокусуючи розум на одній точці, ви викликаєте стан повного поглинання. Якщо виникає стан надсвідомості й ви вертаєтеся до усвідомлення зовнішнього світу, то думки про смерть уже мають менше значення. Для того, хто пізнав атму, не має значення, є тіло живим або мертвим.

Шлока 41. Обмеження подиху очищає наді й чакри, та будить сушумну

При систематичному приборканні прани (подиху) наді й чакри прочищаються. Так прана розкриває прохід до сушумни й легко входить у неї.

Постійна, безперервна і правильна практика пранаями активізує сушумну. Зазвичай енергія в наді флюктує від іди до пінгали, але коли енергія в них урівноважена, вони припиняють функціонувати й енергія піднімається через сушумну.

Якщо пранаяма практикується неправильно, вона може породити нерівноваженості, але нічого страшного не трапиться; якщо вона виконується в точності так, як зазначено гуру, вона справді приведе до підйому кундаліні ще в цьому житті. Коли пранаяма виконується правильно, це подібно киданню здорового насіння у родючий ґрунт. Коли вона практикується неправильно, це подібно киданню в ґрунт маленьких камінчиків з вірою, що це насіння, і з очікуванням, що вони повинні дати сходи. Не має значення, наскільки ретельно ви будете поливати ці камені — вони однаково ніколи не перетворяться на рослини. Коли пранаяма практикується правильно, це принесе плоди протягом вашого життя, але неправильна практика не породить нічого.

Шлока 42. Манонмані — вільний від думок розум

МАНОНМАНІ (вільний від думок розум)

Подих (прана), що рухається по середньому каналу, викликає заспокоєння розуму. Ця заспокоєність розуму сама по собі називається станом манонмані — свободою від думок.

Коли шакті рухається через пінгалу, активізується ліва півкуля мозку й задіяні лише деякі зі здібностей розуму. Коли потік іде через іду, активна права півкуля й задіяні деякі інші функції розуму. Однак, коли енергія йде через середню частину тіла від однієї півкулі до іншої, має місце стан рівноваги. Коли стійкий потік енергії, або прани, рухається через сушумну, розум заспокоюється.

Коли частота енергії встановлюється такою, що вона породжує повну зупинку розумової діяльності та не допускає ніякого усвідомлення зовнішнього або внутрішнього світу, то цей стан називається *манонмані авастха*. Манонмані означає «відсутність індивідуального розуму», відсутність флюктуації в індивідуальній свідомості та відсутність станів свідомості, підсвідомості й несвідомості.

При відключенні зовнішніх впливів на мозок протягом тривалого періоду часу, пов'язані зі свідомістю функції мозку «відключаються» і переживається стан *шуньї*, або «порожнечі». Цей стан шуньї часто веде до більш позитивного переживання стану манонмані.

Шлока 43. Практика кумбгаки приносить досконалість

Шлока 44. Назви восьми практик кумбгаки

(43) *За допомогою практики різних кумбгак досягаються дивні якості. Той, хто є знавцем, практикує різні кумбгаки, щоб домогтися в них досконалості.*

(44) *Існує вісім кумбгак: сурьябгеда, удджайї, сіткарі, шиталі, бгастріка, бграмарі, мурчха та плавіні.*

Це різні способи, якими може практикуватися пранаяма. Вони використовуються разом із затримками подиху або з кумбгаками. Йогини радять виконувати вісім конкретних технік, які в цей час є традиційними йогічними техніками пранаями.

Найбільш важливим аспектом пранаями є кумбгака. Має значення також і те, яким чином ви вдихаєте і видихаєте повітря, але розвивати необхідно саме затримку подиху. Кумбгака збуджує властиві вищим областям мозку здібності й фактично впливає на весь мозок. Кожний тип пранаями може збудити різні здібності й функції тіла.

Існує більше восьми способів, якими може практикуватися пранаяма, але є тільки два способи виконання кумбгаки. Подих може затримуватися або внутрішнім, або зовнішнім способами. Зовнішня затримка подиху відома як *бахіранга кумбгака*, а внутрішня затримка — як *антаранга кумбгака*. Обидві ці форми кумбгаки виконуються з використанням свідомого керування диханням, але є й інша форма кумбгаки, що виконується мимовільно за допомогою практики пранаями. Вона називається *кевала кумбгака*.

Коли пранаяма виконується із зусиллям і не мимовільно, вона називається *сахітапранаяма*. Ось вісім практик сахіта пранаями: Сурьябгеда, удджайї, сіткарі, шиталі, бгастріка, бграмарі, мурчха і плавіні. Є й інші форми пранаями, такі як наді шодхана (яка вже була описана в цьому розділі), вілома, анулома вілома, пратілома і капалабгаті, але ці форми не є традиційними техніками пранаями. Хоча капалабгаті і є технікою пранаями, традиційно вона розглядається як шаткарма.

В практиці Сурьябгеда пранаяма вдих здійснюється через праву ніздрю, активуючи пінгала наді, а видих робиться через ліву ніздрю. Удджайї являє собою глибокий подих зі стиском надгортанника. Сіткарі виконується шляхом повільного вдихання через рот і зуби. Шиталі виконується шляхом вдихання через згорнутий у трубочку язик. Бгастріка являє собою швидкий подих. Бграмарі виконується шляхом проголошення при видиху звуку, що нагадує дзиччання. Мурчха приділяє підвищену увагу тривалій затримці подиху до появи відчуття втрати свідомості, а плавіні виконується шляхом заковтування повітря в шлунок.

В більш пізніший час, пранаяма була розділена на практики, що врівноважують, підбадьорливі практики й заспокійливі практики. Звичайно, загальний ефект будь-якої практики пранаями є заспокійливим, однак деякі з них особливо активують рух прани і симпатичну нервову систему, у той час як інші заспокоюють або прохолоджують систему. Підбадьорливі практики швидко створюють тепло у фізичному й тонкому тілах; вони більшою мірою підходять для середнього рівня і обізнаних садхак. Початківці завжди повинні починати із сушумна наді, щоб врівноважити подих і іду/пінгалу, або симпатичну/парасимпатичну нервову систему.

Заспокійливі практики пранаями — це ті практики, які заспокоюють тіло і розум. Вони одночасно і збільшують потік прани, і породжують усвідомлення тонких вібрацій енергії. Такі форми пранаями стимулюють активність у парасимпатичній і центральній нервових системах. Ці техніки повинні виконуватися при врівноваженості праничних потоків, і тому вони зазвичай містять у собі дихання через обидві ніздрі.

Шлока 45. Практикуй бандху разом із пранаямою

Шлока 46. Мага бандха направляє прану в брахма наді

(45) *Наприкінці видиху виконується джаландхара бандха. Наприкінці кумбгаки і на початку видиху виконується уддіяна бандха.*

(46) *За рахунок стиску промежини, стиску горла і підтягування вгору живота, прана втікає в брахма наді.*

Пранаяма, насправді, містить у собі практику керування диханням, виконувану разом з бандхами і мудрами. Без бандх пранаяма не є повною. Три бандхи — джаландхара, уддіяна й мула — повинні виконуватися всі разом або в різних сполученнях.

Після завершення вдиху, перш ніж почати затримку подиху, варто опустити голову вперед таким чином, щоб підборіддя наблизилося до ключиць, а горло виявилось «зabloкованим». Якщо обидві п'ясті спочивають на колінах, руки в ліктях повинні бути випрямлені, а плечі — підняті. Це джаландхара бандха.

Згідно Сватмарамі, уддіяна, або втягування живота, має виконуватися після затримки подиху на початку *речаки*, або «видиху». По завершенні видиху повинна бути виконана джаландхара й повністю використана уддіяна. Тільки уддіяна бандха практикується разом із зовнішньою затримкою подиху, або бахіранга кумбгакою, коли шлунок і легені є зовсім порожніми й живіт може бути легко втягнутий усередину і вгору.

Мула бандха, або стиснення м'язів кильного центру промежини або шийки матки, може виконуватися або з антаранга кумбгакою, або з бахіранга кумбгакою. Після вдиху джаландхара і мула бандхи виконуються спільно, а після видиху виконуються всі три бандхи — джаландхара, уддіяна й мула. Коли виконуються всі три бандхи, це зветься *мага бандха*. У деяких практиках пранаями, однак, усі три бандхи не можуть виконуватися спільно. Недоречно, наприклад, виконувати уддіяна бандху в мурчха пранаями.

Хоча бандхи і використовуються в пранаямі, вони зазвичай розглядаються як окремі практики. Бандхи є досить сильними практиками, що генерують і накопичують прану в певних ділянках фізичного і тонкого тіл; їхнє використання важливо в тих практиках, які спрямовані на пробудження чакр і сушумна наді.

Брахма наді є самим внутрішнім стрижнем сушумни і має надзвичайно велике значення в процесі духовного пробудження. Зовнішня поверхня середньої наді — це сушумна, усередині її розташована ваджра наді, усередині тої —

читрині наді, а в самому центрі — брахма наді. Сушумна являє собою тамо гуну, або інерцію; ваджра наді — це раджо гуна, або динамізм; читрині — це саттва гуна, а брахма наді являє собою чистий, нічим не обумовлений стан свідомості.

Якщо можна змусити прану проникнути в брахма наді, то буде мати місце тотальне поглинання індивідуальної свідомості космічним джерелом. Прана являє собою життєву силу окремого індивідуума, а коли вона знову поглинається своїм першоджерелом, виникає повна єдність усіх аспектів вашої істоти і вашого буття.

Шлока 47. Об'єднання прани і апани виганяє старість

Піднімаючи апану вгору і ведучи прану вниз від горла, йогин звільняється від старіння й виглядає як сімнадцятирічний.

Якщо ви зможете перебороти тенденцію апани текти вниз і тенденцію прани текти вгору, то ви зможете повернути назад процес старіння. Коли прана тече вниз і вгору, мають місце втрати життєвої енергії, але якщо вона тече усередину, то вона зберігається, і це поживляє і оновлює все тіло.

Якщо тіло вдасться підтримувати в тому ж стані, який був у тілі дитини, то старіння може й не бути. Старіння викликають виділення деяких гормонів та інших хімічних речовин з гіпофізу і з ендокринної системи. У цій шлоці Сватмарама вказує на те, що при використанні цих трьох бандх тіло піддається такому впливу, що його дегенерація уповільнюється і взагалі припиняється.

Шлоки 48, 49 Сурьябгеда пранаяма

Шлока 50. Цілющі ефекти Сурьябгеда пранаями

СУРЬЯБГЕДА ПРАНАЯМА (дихання, що стимулює життєві сили)

(48) Зручно сівши, йогин повинен зміцнитися в цій позі й повільно вдихати повітря через праву ніздрю.

(49) Потім повинна виконуватися затримка дихання, поки повітря не просочиться до коріння волосся і кінчиків нігтів. Потім треба повільно видихнути через ліву ніздрю.

(50) Сурьябгеда чудова для очищення черепа і для усунення дисбалансу в доші вітру; вона знищує також глистів. Вона повинна виконуватися знову і знову.

Сурья означає «сонце»; вона стосується також до пінгала наді. Слово бгеда має тризначення: «таємниця», «розрізнення» і «осягти». В цій пранаямі, за рахунок вдихання повітря через праву ніздрю активізується пінгала наді. Сурьябгеда проникає в пінгалу і активує в цій наді життєву енергію прани.

Техніка 1

Сядьте в зручну медитативну позу, переважно в сиддхасану (сиддха йоні асану).

Розслабте тіло і практикуйте кая стхайр'ям. Виконайте насікагра мудру, закривши ліву ніздрю і залишаючи праву ніздрю відкритою.

Повільно й глибоко вдихайте через праву ніздрю. Наприкінці вдиху закрийте обидві ніздрі й опустіть долі голову для виконання джаландхара бандхи. Утримуючи повітря усередині, виконайте мула бандху. Виконуйте затримку максимально можливий час. Звільніться від мула бандхи, потім від джаландхара бандхи, а потім підніміть голову.

Залишаючи праву ніздрю закритою, відкрийте ліву ніздрю й повільно видихайте через неї. Якщо необхідно, то між двома циклами можна зробити кілька звичайних вдихів-видихів; п'ясті рук повинні залишатися розслабленими на колінах, очі закритими, а ви повинні бути сконцентрованими на просторі безпосередньо перед закритими очима. Потім виконуйте наступний цикл. Вдихайте через праву ніздрю, виконуйте затримку подиху і видихайте через ліву ніздрю. Виконайте до десяти таких циклів.

Сурьябгеда може виконуватися також шляхом вдихання і видихання тільки через праву ніздрю. Однак, якщо ви дихаєте тільки через праву ніздрю, це може закрити іда наді й відключити функції лівої ніздрі. Видихаючи через ліву ніздрю, ви вивільняєте енергію й усіякий бруд, які залишаються в іді. Вдихаючи через праву ніздрю, ви втягуєте прану в пінгалу, а затримуючи подих після вдиху, утримуєте прану в пінгалі.

Звичайно ж, ця пранаяма має виконуватися на порожній шлунок і тільки в тому випадку, якщо вас проінструктував ваш гуру. Якщо, зазвичай, протягом дня ваша пінгала наді домінує, то практикувати пранаяму не радять. Якщо потік у пінгали присутній, то розум і органи почуттів спрямовані назовні, функціонує ліва півкуля мозку, активною є симпатична нервова система, і тіло розігрівається. Не можна змушувати пінгалу працювати з надлишком, її функціонування має бути врівноважене функціонуванням іди.

На відміну від шодхана пранаями, що врівноважує дихання і півкулі мозку, Сурьябгеда в основному впливає на частину організму. Вона стимулює симпатичну нервову систему і придушує функції парасимпатичної системи.

Сватмарама стверджує, що Сурьябгеда усуває дисбаланс у доші вітру (газів), але вона врівноважує також і інші доши — слизу й жовчі. Стимулювання симпатичної нервової системи й пінгала наді, усуває млявість тіла й розуму, а тепло, вироблене в результаті практики, випалює бруд тіла. У книзі «Гхеранд Самхіта» стверджується, що Сурьябгеда «запобігає старінню й смерті, збільшує тепло тіла і будить кундаліні».

Якщо ця пранаяма практикується протилежним чином — вдихаючи через ліву ніздрю і видихаючи через праву, — то вона активізує іда наді й відома як чандрабгеда пранаяма. У цьому тексті про цю пранаяму нічого не написано, оскільки якщо пробуджена іда, то розум може бути повністю спрямованим усередину й тіло може впасти в летаргію. Активізувати пінгалу за допомогою Сурьябгеда пранаями зовсім безпечно, але активізація іди за допомогою застосування чандрабгеда пранаями може виявитися небезпечним, якщо тільки гуру спеціально не рекомендує її.

Шлоки 51, 52. Удджайї пранаяма — психічне дихання

Шлока 53. Цілющі ефекти удджайї пранаями

УДДЖАЙІ ПРАНАЯМА

(психічне дихання)

(51) *Закривши рот, вдихни з контролем і концентрацією через іду і пінгалу так, щоб подих відчувався від горла до серця і робився голосний звук.*

(52) *Виконай кумбгаку, як описано вище, і видихни через іду. Це видаляє слиз із горла і стимулює (травний) вогонь.*

(53) *Ця пранаяма, названа удджайї, може виконуватися стоячи, сидячи, при ходьбі, у русі. Вона лікує водянку і усуває безладдя в наді й дхату.*

Удджайї означає «переможний»; уджи — це корінь, що означає «завойовувати» або «здобувати шляхом завоювання». В нашій мові удджайї пранаяма відома як «психічне дихання», що обумовлено її впливом на розум. Хоча ця пранаяма описана тут як конкретна практика, вона стається мимовільно, коли концентрація стає глибокою і інтенсивною. Практика удджайї настільки проста, що може виконуватися при будь-якому положенні тіла й у будь-якому місці.

Удджайї часто використовується в комбінації з повторенням мантрів — мантрів вашого гуру або мантрів *сохам/хамсо*. Вона використовується в практиках медитації, у крійя йозі й у йога нідрі, оскільки вона допомагає розслабити фізичне тіло й розум, і розвиває усвідомлення тонкого тіла та психічну чутливість. Удджайї сприяє спрямуванню почуттів усередину і пратьяхарі. При використанні удджайї в медитації, кумбгака не виконується, а удджайї виконується через обидві ніздрі із природним вдихом/видихом.

Техніка 1

Сядьте в зручну медитативну позу або ляжте в шавасану. Усвідомте процес природного дихання і відчуйте повітря, що проходить через усі повітряні проходи. Злегка стисніть область у задній частині горла, як ви робите це, коли ковтаєте.

Вдих і видих здійснюються через ніс, але має місце деякий тиск голосової щілини, що робить легкий звук хрипіння. Звук повинен іти з горла, а не примусово вироблятися носом.

Зробіть вдих і видих тривалими, глибокими і контрольованими.

Практикуйте повний йогічний подих і концентруйтеся на звуці.

Продовжуйте стільки, скільки зможете, зберігаючи повне усвідомлення.

Техніка 2

Практикуйте так само, як техніку 1, але додайте до цього кхечарі мудру — закрутивши язик назад таким чином, щоб кінчик його торкався задньої частини м'якого піднебіння.

Техніка 3

Сидячи в медитативній позі, підготуйте себе, як для медитації.

Практикуйте так само, як у техніці 1, але після вдиху затримайте подих, затиснувши обидві ніздрі правою рукою, і опустіть голову для виконання джаландхара бандхи. Розслабте джаландхару, підніміть голову і з удджайї повільно видихніть тільки через ліву ніздрю.

Техніка 4

Практикуйте техніку 3 із кхечарі мудрою.

Техніки 1 і 2 можуть практикуватися протягом будь-якого інтервалу часу. Вони дуже прості й, на відміну від усіх інших пранаям, можуть виконуватися при будь-якому положенні тіла, у будь-яких обставинах. Якщо в техніку вводиться затримка подиху, число циклів мусить бути обмеженим.

Проста удджайї виконується з повторенням мантри *сохам*. Коли ви вдихаєте і відчуваєте, як повітря рухається вгору уздовж хребта, подумки повторюйте *со*, а коли ви видихаєте і відчуваєте, як повітря рухається униз уздовж хребта, подумки повторюйте *хам*. Ця форма дихання може також застосовуватися разом із практикою асан для досягнення конкретних терапевтичних ефектів, наприклад, при виконанні макарасани для лікування сідничних і хребетних спондилітів або шашанкасани для лікування менструальної напруженості, безсоння або емоційної перенапруги. Вона може бути включена в практику асан тільки для того, щоб підсилити усвідомлення, і для стимулювання сушумни. Коли вона практикується для розслаблення і для концентрації розуму, вона повинна виконуватися після виконання інших практик пранаями і перед концентрацією на якийсь фізичний символ.

Удджайї особливо рекомендується для людей, що страждають від безсоння і від ментальної перенапруги. Проста форма без затримки дихання є необхідною в йогічних методах боротьби із серцевими хворобами. Однак люди зі зниженим кров'яним тиском перед застосуванням цієї практики повинні спочатку одужати.

Шлока 54. Сіткарі пранаяма — свистячий подих

СІТКАРІ ПРАНАЯМА

(свистячий подих)

Втягуючи повітря через рот, видавай закритим ротом свистячий звук; видихай через ніс. Практикуючи це, людина стає другим Каамадевою (бог любові).

В сіткарі пранаямі під час вдиху створюється звук «сі» або «сіт». Санскритське слово *карі* означає «той, хто робить». При виконанні цієї практики створюється звук «сі», а також деяка прохолода. Українською ця практика зазвичай називається «свистячий подих».



Техніка 1

Сядьте в зручну медитативну позу, переважно в сиддхасану (сиддха йоні асану), і закрийте очі.

Протягом усієї практики тримайте п'ясті на колінах або в джняна мудрі, або в чин мудрі.

Практикуйте каяя стхайр'ям хвилину чи приблизно стільки.

Стисніть зуби й, не створюючи собі незручностей, максимально можливо розведіть губи.

Повільно й глибоко вдихайте крізь зазори в зубах. Прислухайтеся до звуку, з яким повітря входить усередину. Закрийте рот наприкінці вдиху і повільно видихніть через ніс. Повторюйте цей цикл до двадцяти разів.

Техніка 2

Виконуйте все так само, як у техніці 1, але після вдиху затримуйте подих.

Виконуйте джаландхара бандху, опустивши голову, піднявши плечі й випрямивши руки в ліктях.

Виконуйте мула бандху.

Максимально довго виконуйте затримку подиху. Спочатку звільніть мула бандху, потім джаландхара бандху, а потім повільно видихайте через ніс, тримаючи голову прямо. Повторюйте цикл до двадцяти разів.

Сіткарі прохолоджує тіло і повинна, отже, виконуватися в теплі сезони, а не взимку — якщо тільки ваш гуру не скаже інакше. Якщо погода є особливо спекотною, практикувати можна більше десяти хвилин. Якщо погода є помірно теплою, то досить виконувати від десяти до п'ятнадцяти циклів. Щоб урівноважити надлишкове виділення тепла в тілі, ця практика часто виконується після бгастріка пранаями (особливо якщо бгастріка практикується влітку).

Коли ви дихаєте через рот, це чинить на ваше тіло охолоджувальний вплив — точно так охолоджують своє тіло тварини. Ті, однак, у кого не вистачає зубів чи немає їх узагалі, виконувати цю практику не зможуть.

Коли повітря входить через рот, воно охолоджує язик і знижує температуру крові, що проходить через легені, а потім і через усе тіло. Зменшується кількість тепла, що виділяють нижні енергетичні центри, особливо органи розмноження й виділення, тому людям, які страждають від хронічних закрєпів, ця практика не рекомендується. Сіткарі встановлює гармонію в ендокринній системі й регулює гормональні виділення органів розмноження.

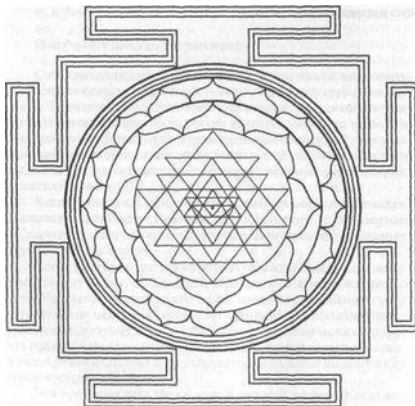
Ця пранаяма дає також інший важливий ефект. Коли вдих робиться через рот, нервові закінчення в носі, які реєструють вологість, температуру, наявність іонів і т.д. у вхідному повітрі, не стимулюються, хоча, проте, іони й повітря однаково надходять у тіло.

Йогин Свагмарама стверджує, що практик сіткарі стає другим Каамадевою. В індійській міфології Каамадева є богом любові та пристрасті. Він подібний до Купідона і є втіленням бажання та прихильності. Це, звичайно, не означає, що сіткарі пранаяма зробить вас більше пристрасним і хтивим, вона, скоріше, зробить вас більш мужнім і привабливим. Пристрасть — це форма тепла в тілі й розумі, що проявляється в чуттєвому житті і знаходить вихід природно. У результаті це закінчується втратами тепла. При виконанні сіткарі, однак, ментальні й емоційні пристрасті зменшуються. Людина може зберегти життєву енергію і контроль над нею, а також мати при цьому магнетичну та привабливу ауру.

Шлока 55. Користь сіткарі пранаями

ШРІ ЯНТРА

Ним захоплюється коло йогинь, він стає керівником утвору і розчинення, він не відчуває голоду, спраги, ліні й не має потреби у сні.



Згідно цієї шлоки, людина, що досягла досконалості в сіткарі, є об'єктом замилювання або поклоніння чакри, або кола, йогинь, але що насправді являє собою чакра йогинь? Слово *чакра* зазвичай має на увазі конкретне коло, що є джерелом енергії. *Йогині* — це йогині-жінки, втілення шакті, космічної творчої сили. У тантрі є послідовність із шістдесяти чотирьох богинь, які являють собою шістдесят чотири тантри і шістдесят чотири досконалості йоги.

Аспекти космічної шакті і її еволюція зі свого першоджерела представлені Шрі янтрою, або чакрою. Шрі янтра являє собою формулу утвору, прояв і розчинення макро- і мікрокосму. Вона складається з ряду накладених друг на друга трикутників, які відомі як йогині. Вони являють собою космічну шакті і прояв людського існування, Шрі янтра представляє також кожну окрему людину.

Чакра йогинь символізує собою кожну функцію грубого і тонкого тіл, функції розуму та інтеграцію з душею. Все наше існування управляється різними формами шакті, або певними йогинями, або деві. Кожна окрема особистість є проявом чакри йогинь.

Кажуть, що за допомогою практики сіткарі, практик опановує контролем над усім своїм тілом. Насправді, досконалість у кожній із пранаям приводить до контролю над усіма механізмами тіла, до заспокоєння ментальних процесів і до більш глибокого усвідомлення комплексу розум/тіло.

Сіткарі особливо впливає на такі аспекти тіла, як тепло/холод. Контроль над будь-якими двома протилежними силами веде до контролю над іншими аспектами фізичних, ментальних, емоційних і психічних властивостей організму. Сватмарама особливо вказує на те, що сіткарі усуває лінощі, потребу і бажання їсти, пити і спати.

Шлоки 56. Користь сіткарі пранаями

І саттва в тілі стає вільною від усіляких впливів на неї. Воістину, вищезгаданий метод робить людину володарем йогинів на землі.

Є три якості, або гуни, тіла, розуму і природи, які пов'язані зі свідомістю — тамас, раджас і саттва. У кожному з нас є всі три якості, але не в рівних кількостях; одна з них завжди домінує. Для того, щоб досягти більш високих станів свідомості, домінуючою повинна бути саттва, хоча, в остаточному підсумку, людина має перевершити й це.

Більшість людей цієї Каліюги є за своєю природою тамастичною (м'явими і апатичними) або раджастичними (рухливими і амбіційними), але за допомогою йоги та інших сприятливих для еволюції дисциплін, може бути розвинута саттва (урівноваженість, гармонія і односпрямованість). Вона являє собою найвищу точку в еволюції людського розуму.

Тут йогин Сватмарама говорить про те, що за допомогою практики сіткарі пранаями, і тіло, і розум можуть бути приведені в стан гармонії і, отже, домінуючою якістю стане саттва. Той, хто повністю перевершив тамас і раджас, і керує лише саттвою, воістину є великим йогиним.

Шлоки 57, 58. Шиталі пранаяма — охолоджувальний подих

ШИТАЛІ ПРАНАЯМА (охолоджувальний подих)

(57) Мудрий вдихає повітря через язик і практикує кумбгаку, як (описано) раніше, а потім видихає повітря через ніздрі.

(58) Ця кумбгака, названа шиталі, зціляє збільшені живіт або селезінку та інші пов'язані з ними хвороби, усуває жар, надлишок жовчі, голод і спрагу, а також протидіє отруті.

Слово *шиталі* означає «охолоджувальний подих», а також означає спокій і відсутність пристрастей і емоцій. Подібно сіткарі ця пранаяма спеціально розроблена для зниження температури тіла. Ця практика, однак, не тільки прохолоджує і заспокоює фізичне тіло, але в такий же спосіб впливає і на розум.



Техніка 1

Сядьте в зручну медитативну позу, переважно в сиддхасану (сиддха йоні асану), і закрийте очі. Тримайте п'ясті рук на колінах у джняна мудрі або в чин мудрі.

Витягніть язик з рота на зручну для вас відстань. Загніть угору його бічні ділянки, щоб утворилася трубочка.

Потім повільно й глибоко вдихайте через згорнутий трубочкою язик.

В кінці вдиху закрийте рот і видихніть через ніс. Спочатку виконуйте дев'ять таких циклів. Пізніше ви зможете практикувати це до десяти хвилин.

Техніка 2

Виконуйте все так само, як у техніці 1, але після вдиху виконуйте затримку подиху.

Виконуйте джаландхара й мула бандхи та затримуйте подих на час, комфортний для вас. Звільніть мула бандху, а потім джаландхара бандху і, тримаючи голову прямо, видихніть через ніс, контролюючи цю дію. Практикуйте за часом стільки ж, скільки техніку 1.

Техніка 3

Виконуйте все так само, як у техніці 2, але розраховуйте тривалості вдиху, затримки та видиху.

Спочатку виконуйте їх у співвідношенні 1:1:1. Коли це буде легко виконуватися, змініть співвідношення на 1:2:2, а потім на 1:4:2.

Шиталі має виконуватися після асани або після будь-якої розігрівальної пранаями, але може також виконуватися в будь-який час протягом дня. Вона може також виконуватися вночі в літні місяці, особливо в лікувальних цілях.

Користь від шиталі й сіткарі в основному однакова. Ці дві практики унікальні в тому, що вдих у них виконується через рот. Що стосується всіх інших йогічних практик і дихання взагалі, то ми завжди говоримо, що дихати треба через ніс. Коли ми вдихаємо через ніс, вхідне повітря підігрівається і очищається. Тому ці дві охолоджувальні практики прийнятні лише в тих випадках, коли вони виконуються не в забрудненій атмосфері та не при занадто холодній погоді.

Коли ви вдихаєте через зуби або через язик, повітря охолоджується слиною, а потім воно охолоджує кровоносні судини в роті, горлі та легенях. Далі охолоджуються шлунок, печінка й усе тіло. Оскільки шиталі та сіткарі послаблюють ментальну напругу, вони є корисними техніками при психосоматичних захворюваннях, таких як високий кров'яний тиск. Вони також очищають кров і, звичайно ж, поліпшують травлення.

Є тільки одна невелика різниця між сіткарі та шиталі. У сіткарі свідомість фокусується на свистячому звуці, а в шиталі вона утримується на відчутті прохолоди при вдиху. Є ще невеликі розходження, пов'язані з різним впливом на різні частини нервової системи, але в остаточному підсумку імпульси посилюються у центральну нервову систему й у мозок.

Шлоки 59-65. Бгастріка пранаяма — дихання ковальських міхів **БГАСТРІКА ПРАНАЯМА** **(дихання ковальських міхів)**

(59) Розташування обох стіп на верхні ділянці стегон є падмасана, що знищує всі гріхи (погану карму).

(60) Сидячи правильно в падмасані та утримуючи шию і живіт на одній лінії, видихай прану через ніс.

(61) І знову повітря слід швидко вдихнути в лотос серця. Відповідно, наповнення має відчуватися від серця і горла аж до черепа.

(62) У такий спосіб виконуються по черзі вдих і видих; рух при цьому нагадує роботу ковальських міхів.

(63) У такий спосіб дихання здійснюється з повним усвідомленням і зі стабільністю тіла. Коли тіло втомиться, вдихай через праву ніздрю.

(64) Відповідно, коли живіт буде наповненим повітрям, цілком перекрий ніздрі (і дихання), не використовуючи вказівний і середній пальці (тобто використовуючи великий і підмізинний пальці, як у насікагра мудрі).

(65) Систематично виконуючи (пранаяму і) затримку, видихай через ліву ніздрю. У такий спосіб знищується дисбаланс вітру, слизу та жовчі й збільшується травний вогонь.

Бгастріка — це назва пранаями, що імітує дію **бгастри**, або міхів, іроздмухує внутрішній вогонь, розігріваючи фізичне і тонке тіла. Бгастріка пранаяма подібна ваткрама капалабгаті, але в бгастріці вдих і видих рівний і є результатом систематичних і однакових рухів легенів. Повітря має вдихатися і виштовхуватися назовні з невеликим зусиллям. У капалабгаті вдих є наслідком виконаного із зусиллям видиху.

Бгастріка не повинна виконуватися з таким зусиллям, щоб при вдиху ніздрі втягувалися усередину. Проходячи через ніздрі усередину і назовні, повітря має створювати звук, але цей звук не повинен бути сильним. Він повинен іти з носа, а не з горла.

Під час практики тіло має залишатися нерухомим. Плечі й грудна клітка не повинні рухатися зовсім; повинні рухатися тільки легені, діафрагма і живіт.

Правильною позою для бгастріки є падмасана, але якщо вона не може бути виконана, то гарною заміною є ардха падмасана або сиддхасана (сиддха йоні асана). У падмасані й сиддхасані положення тіла міцно зафіксовано, тож фізичні рухи обмежені й спина залишається прямою. Тоді нервові імпульси в змозі проходити вгору безпосередньо через центральну нервову систему. Сиддхасана також зберігає тиск крові.

Підготовка

Сядьте зручно у свою медитативну позу, помістивши п'ясті рук на коліна і закривши очі. Зробіть повільний глибокий вдих. Швидко й із силою видихніть через ніс, але не напружуйтеся; негайно після цього вдихніть із тією ж силою. Коли ви видихаєте, живіт втягується і діафрагма скорочується. Коли ви вдихаєте, діафрагма розслабляється і живіт висувається вперед. Це рух має бути трохи підкресленим.

Продовжуйте вдихати таким чином, рахуючи до десяти. Потім розслабтеся і, не відкриваючи очі, сконцентруйтеся на нормальному подиху. Виконайте від трьох до п'яти таких циклів. У міру того, як ви будете опановувати цим стилем дихання, поступово збільшуйте швидкість, зберігаючи при цьому ритмічність подиху. Час вдиху і видиху має бути однаковим.

Техніка 1 (стадія 1)

Сядьте зручно у свою медитативну позу і приготуйтеся до пранаями.

Правою рукою виконайте насікагра мудру і закрийте праву ніздрю.

Повільно й глибоко вдихніть через ліву ніздрю, а потім двадцять разів видихайте і вдихайте, як описано в розділі «Підготовка».

Після закінчення останнього видиху повільно й глибоко вдихніть, закрийте обидві ніздрі та нахиліть голову вперед у джаландхара бандсі, але не піднімайте плечі. Зробіть затримку подиху доти, поки вам це комфортно.

Підніміть голову й повільно видихніть через праву ніздрю.

Зробіть глибокий вдих через праву ніздрю й далі практикуйте так само, як ви це робили, вдихаючи через ліву ніздрю — усього двадцять разів.

Після останнього видиху повільно й глибоко вдихніть через ліву ніздрю.

Після завершення вдиху закрийте обидві ніздрі й виконайте джаландхару, затримку і розслаблення, як ви це робили раніше.

Практика на обох сторонах становить один цикл. Виконайте три цикли.

Техніка 1 (стадія 2)

Виконуйте все, як у стадії 1, але після дихання через праву ніздрю дихайте через обидві ніздрі разом, роблячи до сорока вдихів-видихів. Виконайте три таких цикли.

Техніка 1 (стадія 3)

Виконуйте все так, як у стадії 2, але під час затримки подиху додайте після джаландхари мула бандху.

По завершенні затримки подиху розслабте мула бандху, а потім — джаландхару.

Виконайте від трьох до п'яти таких циклів.

Техніка 1 (стадія 4)

Виконуйте п'ять циклів стадії 3, збільшуючи щотижня число вдихів-видихів на десять, поки ви не будете дихати в кожному циклі в співвідношенні 50:50:100.

Техніка 2

Виконуйте стадію 4 техніки 1, але опускайте подих через окремі ніздрі; виконуйте сто разів вдих-видих через обидві ніздрі.

Замість виконання антар кумбгаки (внутрішня затримка подиху) виконуйте бахір кумбгаку (зовнішня затримка подиху). Це означає, що після останнього видиху бгастріки треба повільно й глибоко вдихнути, а потім швидко видихнути через рот. Виконуйте джаландхару і мула бандху. Виходьте з них так само, як це описано раніше. Виконуйте п'ять циклів.

Приблизно через тиждень практики додайте після джаландхари уддіяна бандху, тож тепер ви виконуєте мага бандху із зовнішньою кумбгакою. Розслабте спочатку мула бандху, потім уддіяну, а потім джаландхару.

Між кожними двома циклами концентруйтеся на природному подиху або на міжбрівному центрі. Виконуйте п'ять циклів по сто вдихів-видихів, якщо тільки ваш гуру не скаже вам виконувати більше.

Бгастріка повинна виконуватися після асани й після наді шодхана пранаями, але перед сіткарі, шиталі або удджайі. Щоб тіло не перегрівалося, у теплу пору року за нею мають слідувати кілька циклів шиталі/сіткарі. Може виявитися необхідним також зменшити число циклів бгастріки.

Цю практику не повинні виконувати люди з високим тиском крові, із хворобами серця, пухлинами мозку, запамороченнями, з виразками шлунку або кишечника, із глаукомою, дизентерією або проносом. Якщо під час виконання практики відчувається запаморочення, то це означає, що вона виконується неправильно. Бгастріка завжди повинна виконуватися розслаблено і з повним усвідомленням, а розуму не можна дозволяти блукати де завгодно.

В «Хатхаратнавалі» сказано, що після практики бгастріки ви повинні «слухати правим вухом і привітати виникаючі усередині вас звуки цвіркунів, флейти, грому, цимбалів, чорної бджоли, дзвіночків, гонгу, сурми, барабану».

Шлоки 66, 67. Користь бгастріки пранаями; пронизування трьох грантх

(66) Ця (бгастріка) швидко піднімає кундаліні. Вона приємна і корисна, вона видаляє перешкоди, обумовлені нагротом надлишкової кількості слизу на вході в брахма наді.

(67) Ця кумбгака, названа бгастрікою, дає можливість зламати три грантхі (психічні/пранічні вузли). Тому йогин зобов'язаний практикувати бгастріку.

Найбільш важливий фізіологічний вплив бгастріки робить на мозок і на серце. Бгастріка стимулює циркуляцію спинномозкової рідини і збільшує компресію та декомпресію в мозку, створюючи ритмічний масаж. Ритмічні коливання діафрагмою і легень стимулюють серце та кровообіг. Прискорені кровообіг і газообмін у кожній клітині виробляють тепло і «вимивають» газоподібні відходи. Починається гіпервентиляція і збуджуються симпатичні нерви в дихальному центрі, але оскільки має місце збільшене виділення двоокису вуглецю, то центр згодом розслаблюється і гіпервентиляція припиняється. Якщо видих стане меншим, ніж вдих, то буде мати місце гіпервентиляція. Тому в бгастріці вдих і видих повинні залишатися рівними.

Швидкі й ритмічні рухи діафрагми стимулюють також внутрішні органи, і це створює масажний ефект, в обсязі всієї системи. Бгастріка і капалабгаті є найбільш динамічними та підбадьорливими техніками пранаями.

Бгастріка прогріває носові проходи і синусні пазухи, видаляючи надлишковий слиз і створюючи опір до застуд і будь-яких інших захворювань органів дихання. Тому, в умовах занять йогічними практиками легше впоратися із хронічними синуситами, плевритами, астмою і бронхітами. Бгастріка поліпшує травлення і стимулює м'яку систему травлення. Вона збільшує апетит, збільшує швидкість обміну речовин і зміцнює нервову систему. Бгастріка допомагає також у випадках туберкульозу, закривів, ішіасу, спондилітів, артритів, ревматизму, раку, а також у випадку фізичної і розумової напруги.

Практика бгастріки прискорює рух прани, особливо в куприковому, пупковому, грудному і мозковому центрах, а це збільшує фізичну життєздатність і дарує ясність розуму. Той величезний надлишок тепла, що генерується в цій практиці, проочищає сушумну і підготовлює її до підйому кундаліні.

Усередині сушумни є три грантхі, або психічних/пранічних вузла, які перешкоджають проході кундаліні шакті. Одна грантхі перебуває в муладхара чакрі. Вона називається *брахма грантхі*; вона зв'язує свідомість із почуттєвим сприйняттям і з фізичним світом. Інша перебуває в анахата чакрі й викликає бажання емоційної безпеки, емоційного вираження та емоційного задоволення. Вона називається *вішну грантхі*. Третя грантхі розміщена в аджна чакрі; вона пов'язана з досягненням сиддх і з психічними явищами та переживаннями. Вона називається *рудра грантхі*. Кажуть, що шакті, вироблена бгастрікою, ламає ці грантхі, тож кундаліні може рухатися безперешкодно.

При практикуванні бгастріки індрії джнянеन्द्रії (органи почуттів) і кармендрії (органи руху) менше впливають на поведінку людини і зменшується потреба в почуттєвих насолодах. Нервова система стає більш сильною, емоції гармонізуються і дають більш глибоке задоволення. Це має місце, коли «розв'язані» вузли брахма і вішну грантхі. Коли

починаються психічні переживання, бгастріка допомагає людині залишатися безмовною, ні в що не залученим свідком, не прив'язаним до якогось переживання. Коли стає прохідною рудра грантхі, то розвивається стан *сакши* (свідчення).

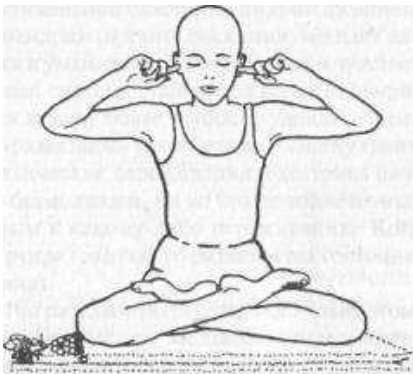
Не так легко розслабити грантхі, оскільки цьому перешкоджають безліч психічних, емоційних і ментальних бар'єрів. Для середньої людини майже неможливо контролювати почуттєві бажання й жити без емоційного захисту і задоволення. Що ж стосується психічних переживань, то ті, хто часто відчуває їх, закінчують у психічній лікарні, оскільки в них немає гуру, що міг би вести їх через їхнє духовне пробудження.

Таким чином, хоча бгастріка й допомагає послабити перешкоди для підйому кундаліні, зовсім не досить практикувати її довгі години — необхідне керівництво гуру.

Шлока 68. Бграмарі пранаяма — дихання бджоли, яка дзижчить **БГРАМАРІ ПРАНАЯМА** **(дихання бджоли, яка дзижчить)**

Швидко вдихни повітря, зробивши голосний звук, подібний до дзижчання трутня, і повільно видихни, роблячи більш тихий звук бджолиної матки, яка дзижчить. За допомогою цієї практики, практик стає володарем йогинів, а розум його поринає в блаженство.

Це бграмарі пранаяма «дзижчання бджоли», названа так через те, що звук, який ви робите під час подиху, нагадує звук дзижчання чорної бджоли.



Техніка 1

Сядьте в будь-яку зручну медитативну позу, розслабте тіло і практикуйте каяя стхайр'ям.

Протягом всієї практики тримайте очі закритими. Повільно і глибоко вдихніть через ніс, прислухаючись до звуку дихання.

Заткніть вуха вказівними або середніми пальцями, притиснувши середню зовнішню частину горбка вушної раковини до вушного отвору.

При закритих у такий спосіб вухах видихайте, роблячи глибокий, м'який звук дзижчання. Концентруйтеся на звуці, підтримуючи його низький тон. Після завершення видиху опустіть п'ясті рук на коліна й повільно вдихніть.

Продовжуйте практику подібним чином, виконуючи від десяти до двадцяти циклів.

Коли ви закінчите, посидьте із закритими очима, прислухаючись до навколишніх тихих, ледь вловимих звуків.

Техніка 2 (стадія 1)

Виконуйте все так само, як у техніці 1, але після видиху виконуйте бахір кумбгаку і джаландхара бандху. Виконуйте від десяти до двадцяти циклів, роблячи між циклами, якщо необхідно, кілька нормальних вдихів-видихів.

Техніка 2 (стадія 2)

Виконуйте все так само, як у стадії 1, але після джаландхара бандхи додайте мула бандху.

Техніка 3 (стадія 1)

Практикуйте техніку 1 з йоні мудрою. Це означає, що після вдиху варто виконати кумбгаку і закрити вуха великими пальцями, очі — вказівними пальцями, ніздрі — середніми пальцями й рот — підмізинними пальцями та мізинцями.

Виконуйте затримку настільки довго, наскільки це комфортно для вас, потім видихніть, зберігаючи положення пальців.

Утримуйте свою свідомість на слабких звуках або на будь-яких обрисах, які можуть виникнути перед закритими очима.

Техніка 3 (стадія 2)

Виконуйте стадію 1 з йоні мудрою, але додавши мула бандху.

Бграмарі варто практикувати після асани, наді шодхани та динамічних форм пранаями і перед медитацією або сном. Найкраще практикувати на порожній шлунок. Бграмарі допомагає розбудити психічну чутливість і усвідомлення тонких звукових вібрацій, тому її краще виконувати у ранні години або пізно ввечері. Звук, створений у бграмарі, є дуже заспокійливим, тому ця практика послабляє ментальну напругу і занепокоєння, та допомагає зменшити дратівливість.

Шлока 69. Мурчха пранаяма — завмираюче дихання **МУРЧХА ПРАНАЯМА** **(завмираюче дихання)**

У кінці вдиху поступово зафіксуй себе в джаландхара бандсі, потім повільно видихни. Ця практика називається пранаямою, що слабшає або завмирає, бо вона робить розум неактивним і (у такий спосіб) дарує блаженство.

Мурчх означає «загасати, непритомніти» або «завмирати». Вважається, що за допомогою цієї пранаями виникає переживання усвідомлюваної несвідомості, але вона повинна освоюватися під керівництвом експерта. Інше ключове слово, *мурчха*, означає «розширюватися», «поширюватися і згущатися». Це пов'язано з тим, що метою цієї пранаями є розширення свідомості та нагромадження і збереження прани.

Існують два способи виконання цієї практики. Тут в неї включена джаландхара бандха, але в керівництві «Гхеранд Самхіта» вона відсутня.



Техніка 1

Сядьте в падмасану або в сиддхасану (сиддха йоні асану) і приготуйтеся до пранаями.

Покладіть долоні на коліна і закрийте очі. Повільно й глибоко вдихніть через ніс.

Виконайте кумбгаку із джаландхара бандхою і шамбгаві мудрою.

Виконуйте затримку подиху навіть більше того часу, який є комфортним для вас. Закрийте очі, розслабте джаландхару, злегка підніміть підборіддя і видихніть, здійснюючи при цьому пильний контроль за видихом.

Перед початком наступного циклу подихайте нормально хвилину або дві. Концентруйтеся на відчутті порожнечі.



Техніка 2

Підготуйтеся, як у техніці 1, простеживши, щоб тіло було надійно зафіксоване у своєму положенні. Повільно вдихайте через обидві ніздрі, піднімаючи в цей час підборіддя і відкидаючи назад голову, але не настільки далеко, щоб це вимагало напруги та зусилля. Виконуйте кумбгаку з випрямленими в ліктях руками, піднятими плечима і зафіксованою шамбгаві мудрою. Затримайте подих трохи довше того часу, що комфортний для вас.

Потім закрийте очі, повільно опустіть голову й плечі та видихніть контрольованим чином. Перед початком наступного циклу подихайте нормально, концентруючись на відчутті порожнечі.

Мурчха пранаяма може виконуватися тільки досвідченими практиками, які вже очистили свої тіла і які мають гарне тренування в затримці подиху. По мірі освоєння цієї практики, число циклів може збільшуватися; час її виконання може збільшуватися від п'яти до десяти хвилин. Однак, якщо ви відчуваєте, що ваша голова стала легкою, припиніть практику.

Відчуття втрати свідомості виникає з двох причин. По-перше, затримка подиху, що триває, знижує концентрацію кисню в крові, яка надходить у мозок, тобто викликає гіпоксію. По-друге, здавлюючи великі кровоносні судини на шиї, джаландхара бандха впливає на рецептори тиску на їхніх стінках, і як реакція на це, міняються пульс і тиск крові.

Слово *мурчха* має на увазі нечутливість розуму, тобто розум, що усвідомлює. Ця пранаяма очищає розум від непотрібних думок і зменшує усвідомлення почуттів і зовнішнього світу. Тому вона є прекрасною підготовкою до медитації і доповнює практики дхарани (концентрації). Вона допомагає зменшити занепокоєння і ментальну напругу, а також дає розслаблення і внутрішнє усвідомлення. Цією практикою не повинні займатися ті, хто страждає від серцевих захворювань, високого кров'яного тиску або запаморочень.

Шлока 70. Плавіні пранаяма — проковтуваний подих

ПЛАВІНІ ПРАНАЯМА (проковтуваний подих)

Коли внутрішня частина живота цілком наповнена повітрям, ти можеш плавати подібно листку лотосу на воді.

Плавана означає «плисти». Тексти хатха-йоги говорять, що *плавіні пранаяма* дає можливість людині триматися на поверхні (лежати на воді) води. Це незвичайна форма пранаями, що нагадує ватсара дхауті, за винятком того, що повітря затримується в шлунку і кишечнику та не виштовхується негайно. В «Хатхаратнавалі» це називається *бгуджангі мудра*. Цій пранаямі не часто навчають, і мало хто пише про неї. Це практика, що зазвичай передається від гуру до учня.

Техніка

Сядьте в медитативну позу і приготуйтеся до пранаями. Вдих може здійснюватися одним із двох способів. Або вдихайте повільно через обидві ніздрі та проковтуйте повітря в шлунок, або проковтуйте через рот у какі мудрі, тобто зморщивши губи у формі воронячого дзьоба. Після вдиху повітря варто проковтнути, як ви ковтаєте їжу, і утримувати його усередині, не випускаючи назовні. Виконуйте це максимально можливе число разів, не виганяючи повітря.

При утриманні повітря в шлунку не має бути абсолютно ніяких фізичних рухів, інакше повітря вийде звідти.

Постарайтеся утримувати повітря в шлунку від тридцяти до дев'яноста хвилин.

Плавні пранаяма повинна практикуватися після асани й після всіх інших технік пранаями, а також може виконуватися протягом усього дня, якщо ви голодуєте. Це буде давати відчуття повноти шлунку і запобігатиме мукам голоду і бажанню їсти.

Плавні корисна у випадку гастритів і підвищеної кислотності шлунку. Деякі йогини практикують її перед відходом у самадхі протягом декількох днів поспіль, тож під час їхнього природного посту, шлунок залишається наповненим.

Утримання на поверхні води зазвичай виконується в шавасані. Якщо ви можете досягти цієї стадії досконалості, то це означає, що мало місце пробудження прани і, що пробудилася свадхістхана чакра, оскільки вона керує елементом «вода».

Шлоки 71-74. Пранаяма буває трьох типів; кевала кумбгака

(71) Говорять, що є три типи пранаями: видих (речака), вдих (пурака) і затримка (кумбгака). кумбгака також має два типи: зв'язана кумбгака (сахіта) і незв'язана кумбгака (кевала).

(72) Поки практикується кевала кумбгака, сахіта кумбгака не практикується. Коли ви звільнені від вдиху/видиху, тоді подих/ прана затримується легко.

(73) Досконалість в ізольованій затримці подиху є звільнення від вдиху й видиху. Пранаяма, про яку мова йде, є воістину кевала кумбгака.

(74) Ніщо не є недосяжним у трьох планах існування для того, хто опанував кевала кумбгакою і може виконувати затримку настільки довго, скільки побажає.

Коли кумбгака практикується зі свідомими зусиллями, вона називається *сахітою*, або зв'язаною затримкою подиху. Коли вона трапляється сама по собі, без якої-небудь видимої причини або зв'язку з пуракою або речакою, вона називається *кевалою*, або незв'язаною, непідтримуваною затримкою подиху.

Метою всіх практик пранаями є створення особливо спокійного стану в тілі — такого, що вдих і видих припиняються разом із припиненням руху прани. Контроль за подихом, праною і тілом означає контроль за прагненням розуму до коливань. Усі техніки хатха-йоги в остаточному підсумку ведуть до цього стану кевала кумбгаки, коли прана і розум припиняють усякий рух.

В трактаті «Віджнянабгайрава Тантра» говориться: «Коли середній стан (сушумна) розвивається за допомогою розчинення уявних конструкцій, які роздвоюють (врітти), прана шакті видиху не залишає центр (сушумну), а прана шакті вдиху не входить (у тіло). У такий спосіб за допомогою Бгайраві (кундаліні шакті) у формі припинення прани/апани (вдиху/видиху) настає стан за назвою Бгайрава (Шива, усвідомлена несвідомість). Шляхом злиття двох подихів (вдиху й видиху) в остаточному підсумку виникає стан, у якому повністю припинилися обоє (кевала кумбгака)».

Сахіта пранаяма має два різновиди: *сагарбга*, з повторенням мантрів, і *ніргарбга*, без повторення мантрів. Для всіх восьми практик пранаями, описаних у книзі «Хатха-йога Прадіпіка», йогин Сватмарама не згадує про повторення мантрів, отже, всі ці практики є формами ніргарбга пранаями. Однак у книгах «Гхеранд Самхіта» і «Хатхаратनावалі» сагарбга згадується.

Коли досягнута досконалість у пранаямі (кевала кумбгака), «ніщо не є недосяжним у трьох планах існування». Цими трьома планами є свідоме, підсвідоме і несвідоме — *джаграт*, *сванна* і *сушупті*. Сахіта пранаяма впливає на свідомий і підсвідомий рівні, тобто на тіло, прану, розум і душу. Кевала кумбгака дає в результаті пробудження несвідомого розуму й тіла і веде до стану, що виходить за їхні межі. Якщо має місце пробудження у всіх трьох планах, то, що ж не може бути досягнуте або, що ж може залишитися невідомим у цьому світі?

Шлоки 75, 76. Досконалість хатха-йогина і раджа-йогина, що досягається за допомогою кевала кумбгаки

(75) Немає сумніву, що досягається також стан раджа-йоги (через кевала кумбгаку). У результаті затримки подиху пробуджується кундаліні, очищається сушумна і досягається досконалість у хатха-йозі.

(76) Не може бути ніякої досконалості, якщо хатха-йога практикується без раджа-йоги, а раджа-йога — без хатха-йоги. Досконалість, отже, досягається через практику обох.

Припинення дихання збігається із припиненням ментальної активності. Для більшості людей це відбувається тільки в момент смерті. Завдяки практикам хатха-йоги і раджа-йоги, тіло і розум тренуються витримувати це переживання так, що життя не повинне при цьому залишати тіло і свідомість може зберігатися. Раджа-йога є результатом загальної односпрямованості (одноточковості) розуму, а ця загальна односпрямованість може підтримуватися тільки в тому випадку, якщо тіло повністю підготовлене до цього.

Хатха-йога являє собою процес об'єднання ха, місяця або іда наді, і тха, сонця або пінгала наді, із сушумною в аджна чакрі. Перш ніж буде мати місце об'єднання, має відбутися очищення всіх елементів тіла, а для того, щоб це могло відбутися, вони спочатку повинні бути розділені. Цей процес містить у собі також відділення розуму від матерії, звільнення енергії.

В праці «Йога-Сутра» Патанджалі говориться, що коли свідомість (пуруша) і матерія або енергія (пракріті) живуть разом, то має місце сприйняття, дізнання, знання, дія і творення. Їхній поділ являє собою самадхі (раджа-йогу). Може здаватися дивним, що ця наука називається йоугою, тобто об'єднанням, коли вона містить у собі процес поділу.

Свідомість і матерія вічно взаємодіють одна з одною, і в результаті цього мають місце акти утвору в тілі, розумі й у всесвіті. За допомогою йоги ви розділяєте ці дві сили усередині себе на всіх рівнях, і тоді має місце самадхі. Таємницею цього поділу, однак, є об'єднання. Поділ може мати місце тільки при об'єднанні розуму в одній точці в процесі медитації. Ви повинні відокремити себе від ідеї, що ви та об'єкт — різні сутності. Це означає, що ви повинні об'єднати розум та ідею з об'єктом.

Хатха-йога являє собою систему, що за допомогою очищення розділяє елементи шакті, або пракриті, які становлять тіло/розум; вона відокремлює свідомість від пізнання форм енергії та поєднує і те, й інше в аджна чакрі. Тоді має місце раджа-йога, або самадхі. Раджа-йога являє собою систему, що вчить поєднувати розум у точці концентрації. Тоді має місце поділ. Після цього поділу людина досягає найвищого стану, що називається кайвалья. Він являє собою подорож з аджни в сахасрару через сушумну.

Шлока 77. Досконалість хатха-йогина і раджа-йога, що досягається за допомогою кевала кумбгаки

При зупинці прани за допомогою затримки дихання, розум стає вільним від усяких модифікацій. Практикуючи (цю йогу), людина досягає стадії раджа-йоги (вищого єднання).

Думки, емоції і бажання — це не розум, це модифікації розуму, які подібні до хвиль в океані. Океан — це не одна маленька хвиля і навіть не сотні хвиль. Це єдиний обсяг води. Думки є результатом *vr̥itti*, або модифікацій, — ментальних рухів підсвідомого та несвідомого розуму. Вся ментальна діяльність обумовлена зовнішніми або внутрішніми переживаннями, які збуджують самскарю, або васану; вона не обумовлена розумом. Розум подібний до купки глини, з якого може бути виліплена будь-яка форма. Якою б формою ви не наділили її, вона однаково залишиться глиною.

Патанджалі виділяє п'ять основних *vr̥itti*, або модифікацій, з яких відбуваються всі думки та емоції. До них стосуються: правильне знання, або *прамана*, неправильне знання, або *viparyaya*, фантазія, або *vikalpa*, сон, або *nidra*, і пам'ять, або *smṛitaya*. Якщо мають місце всі ці модифікації, то ви можете переживати лише мирське існування і свою індивідуальність, але якщо всі ці модифікації заблоковані, то немає ніякого індивідуального переживання. Тому Патанджалі й каже: «Йогасчиттавр̥итті ніродха», тобто «Блокування ментальних модифікацій є єднання, або йога». Тільки тоді свідомість може стати нескінченною або однорідною.

Коли прана в тілі рухається, це породжує сплески, або рухи розуму. Це подібно дощу, що падає в калюжу; він увесь час створює сплески на її поверхні. Індивідуальна свідомість являє собою поглинання свідомості в читта *vr̥itti*. Якщо ви видалите *vr̥itti*, або хвилі, індивідуальна свідомість знову порине в тотальну свідомість.

Коли ви входите в глибоку медитацію, розум зупиняється; він перестає мати якийсь зв'язок із об'єктами, часом і простором, та навіть із самим вашим «я». Потім зупиняється подих, може на одну, дві, три або чотири хвилини. Це кевала кумбгака. Це реальна і дуже значна подія в житті шукаючого йогина, оскільки, коли подих зупиняється, негайно з'являється світло. Світло з'являється в міжбрівному центрі, і вся передня частина освітлюється, як під час сходу сонця.

Якщо за допомогою раджа-йоги ви вмієте контролювати свій розум, то прана автоматично припиняється, але це дуже важко, особливо на самому початку. Дуже важко керувати розумом, відокремлювати його або ізолювати від почуттєвих переживань і свого «я». Тому, за допомогою хатха-йоги ми пробуємо інший підхід — спочатку вчимося керувати праною, щоб мало місце припинення розуму. Це й означає успіх у йозі.

Шлока 78. Ознаки досконалості в хатха-йозі

Досконалість хатха-йогина досягається тоді, коли є худорлявість тіла, спокій, прояв внутрішнього звуку, ясні очі, відсутність хвороб, контроль над бінду (сперма/яйцеклітина), активний травний вогонь і очищення наді.

Коли кундаліні шакті проходить через сушумну, всі наді й чакри, та все тіло випромінюють цю шакті. Це подібно заміні звичайної двадцяти п'яти ваттної лампочки флуоресцентною трубкою, що вносить істотно більше освітлення в малу кімнату. Коли кундаліні піднімається черезсушумну, світним стає все тіло, а не тільки свідомість. Зміни проявляють себе в кожному аспекті вашого існування.

Коли кундаліні проходить через муладхару, відчуття запахів стає дуже гострим. Людина спроможна навіть виділяти деякі запахи, просто сконцентрувавшись на них. Якщо практик опановує елементом «земля», тобто силами зчеплення і притягання, то може мати місце левітація. У розумі виникає інтуїтивне знання минулого, сьогодення і майбутнього; розвиваються письменницькі здібності й виникає стан природного екстазу.

Коли кундаліні проходить через свадхістхана чакру, досить гострим стає відчуття смаку — за своїм бажанням можуть створюватися відчуття різного смаку. Оскільки пробудження свадхістхани дає силу над елементом «вода», то зникає страх перед глибокою водою, і були навіть відомі люди, які могли ходити по воді. Розвиваються психічні здібності й контроль над органами почуттів. Стають досить гострими сприйняття астрального царства та інтуїція, ба, навіть смерть може стати керованою.

Коли кундаліні перебуває в маніпура чакрі, тіло повністю позбувається від якихось хвороб і не підвладне впливу вогню. Виділення, голод і спрага зменшуються, і тіло може жити на одній лише прані протягом декількох днів. Надлишковий жир втрачається, і шкіра стає променистою.

Перебуваючи в анахата чакрі, кундаліні збуджує внутрішній звук, або нада. Стають явними можливості пранічного цілительства, людина стає дуже чутливою до інших і до зовнішніх вібрацій. Виникає величезна любов і співчуття до всіх живих істот; може розвинутися навіть здатність проникати в тіло іншої істоти.

Коли кундаліні пронизує вішуддхі чакру, голос стає мелодійним і резонуючим, слова людини стають цілковито захоплюючими. Тіло може руйнувати отруйні речовини і не піддається будь-яким екстремальним зовнішнім умовам, таким як спека і холод, біль або задоволення, день або ніч.

Коли кундаліні надходить в аджна чакру, розкриваються чисте знання й мудрість, і всі минулі карми руйнуються. Говорять, що здобуваються вісім основних сиддх і тридцять сиддх менш значних. Потім, коли кундаліні перебуває в сахасрарі, досягається досконалість, і коли вона перенаправляється униз, у муладхару, на йогина сходять усі можливі чесноти. Це *дхарма мегха самадхі*.

РОЗДІЛ ТРЕТІЙ МУДРА І БАНДХА

Шлока 1. Кундаліні — основа практик йоги

Як змії (Шешнага) підтримує землю й усі її гори та ліси, так кундаліні є підтримкою всіх практик йоги.

Поняття кундаліні є основою тантри і йоги. Кундаліні — йога являє собою процес зведення в одне місце двох протилежних полюсів енергії в тілі так, що вони зустрічаються в ядрі матерії, у муладхара чакрі, і вивільняють внутрішню потенційну енергію. Ця енергія зветься кундаліні шакті. Слово тантра складається із двох складів: *тан* — «розширюватися, поширюватися» і *тра* — «звільняти». Тантра являє собою процес розширення свідомості й вивільнення енергії — це найстарша з наук, відомих людині. Вона практикувалася — і зараз практикується — навіть неписьменними, так званими «нецивілізованими», племенами. Кундаліні, властива кожному індивідуумові сила, тільки зараз починає досліджуватися і визнаватися сучасною наукою. Древні мудреці, однак, цілком розуміли суть кундаліні й пояснювали її у вигляді наукового та систематичного навчання тантри.

Йогин Сватмарама порівняв кундаліні зі змієм, що підтримує землю. Відповідно до вірувань індусів, існує тисячоголовий змії, що обернувся навколо землі, яка розміщена на черепасі і, очевидно, підтримує землю на відповідній орбіті. Це, звичайно ж, є лише символічним описом функції земної осі, півночі й півдня, полюсів та екватору. У цьому описі представлений розподіл космічної енергії усередині й навколо землі. Без цієї сили не могло би бути ні самої землі, ні рослин на ній, ні її мешканців. Подібним же чином, кожна жива істота має центральну вісь і центр рівноваги, створені силою внутрішньої енергії. Без кундаліні шакті та без прани не може бути свідомості й не може бути життя.

Шлока 2. Милість гуру і відкриття чакр

Воістину, коли милістю гуру ця спляча кундаліні пробуджується, тоді відкриваються всі лотоси (чакри) і вузли (гранті).

Навіть сьогодні орієнтовані на йогу люди говорять про активізацію чакр і про підйом кундаліні з метою проникнення в більш глибокі шари розуму, тіла й духу. Вони можуть переходити від одного вчителя-йогина до іншого й від однієї форми йоги до іншої, в пошуках правильного шляху, і все ж їм ніколи не вдається отримати якийсь справжнє переживання. Ключовим словом у цій шлоці є слово «гуру». Саме він може показати вам чисту сутність життя й дати можливість відчутти переживання універсального Я, або атмана, що має внутрішній зв'язок з гуру і є детонатором кундаліні.

Тільки в тому випадку, якщо на те воля гуру, кундаліні пробуджується й піднімається по сушумна наді, щоб освітити безмовні області мозку. Звичайно, люди будять кундаліні й без гуру, але це дуже неспокійна і ризикована справа. Якщо не відкриті всі чакри й не прочищена сушумна, кундаліні не пробудиться, а якщо це так, то вона не зможе досягти своєї кінцевої мети в сахасрарі. Керівництво гуру зовсім необхідно, інакше не буде сили підняти рівень свідомості й увесь час будуть виникати психологічні блокування. Для садхаки найбільшою проблемою, яку необхідно вирішити, є *ахамкара*, або «его», і якщо поруч немає ніякого гуру, який допоміг би приборкати його, це було б непереборним бар'єром. Коли ви живете відповідно до волі гуру, речі, які могли б виявитися перешкодами, більше не заважають вашому духовному прогресу.

Гуру спочатку переконується в тому, що шукач правильно підготовлений, а вже потім милостиво дарує йому пробудження цієї божественної духовної сили — кундаліні. Він проведе садхаку через усі стадії фізичної, ментальної, емоційної та психічної підготовки. Садхака повинен очистити фізичне і пранічне тіла, зміцнити нервову систему, гармонізувати розум та емоції, розвинути інтуїцію або сильний зв'язок із внутрішнім гуру. Тоді можуть бути активовані всі чакри, розташовані уздовж хребетного стовпа, і пробуджена сушумна. Однак тільки гуру може вирішувати, коли саме шукач готовий до того, щоб упоратися із силою кундаліні.

Люди, які розбудили кундаліні без гуру, не мають напрямку або мети в житті. Вони не знають, як використовувати ті величезні кількості енергій, які виробляються усередині них, і вони не розуміють, що з ними відбувається. Вони губляться в лабіринті малозначних, але сильних переживань і можуть закінчити своє життя в клініці для душевнохворих.

Якщо кундаліні замість сушумни піднімається по іді, то практики можуть мати фантастичні психічні переживання; вони стають настільки розвернутими усередину самого себе і не від світу цього, що не можуть функціонувати в навколишньому зовнішньому світі. Або, якщо кундаліні піднімається по пінгали, вони можуть загубитися в пранічних явищах і в переживаннях зовнішнього світу. Кундаліні ніколи не досягне сахасрари без керівництва гуру.

Гуру може бути зовнішнім або внутрішнім, але для більшості людей легше дотримуватися словесних інструкцій того, хто фізично присутній перед ними, ніж довіритися якомусь керівництву, що йде зсередини. І внутрішній, і зовнішній гуру ведуть учня через аджна чакру. Якщо кундаліні повинна проходити вгору до вищих центрів мозку, то аджна повинна вже функціонувати.

Муладхара є позитивним полюсом енергії, а аджна — негативним. Якщо пробуджено негативний полюс, то пробудженим повинен бути також і позитивний полюс — щоб створити силу притягання. Це закон природи — енергія негативного полюсу притягається до полюсу позитивного. Тому, коли аджна пробуджується, енергія, що розташована в муладхарі, притягається до неї.

Той же самий принцип притягання існує між гуру й учнем, причому учень являє собою негативний полюс енергії, а гуру — позитивний. У шукача може бути сильне бажання придбати трансцендентальне знання, але тільки після того, як він знайде гуру, він зможе рухатися до вищих переживань. Він внутрішнім чином буде все ближче й ближче притягатися до гуру, тому гуру зможе допомогти йому усунути всі внутрішні блокування. Інструкціям гуру, однак, необхідно слідувати дуже точно. Учень повинен поводитися подібно пацієнтові, що перебуває під анестезією на операційному столі, і він повинен дозволити гуру бути хірургом у цій операції. Пацієнтові, що кричить і в жаху тікає, допомогти неможливо. Учень повинен беззаперечно підкорятися вказівкам гуру, і його дії повинні повністю відповідати бажанням гуру.

Шлока 3. Сушумна стає шляхом для прани і запобігає смерті

Коли сушумна дійсно стає шляхом для прани, розум звільняється від зв'язків і запобігає смерті.

Коли чакри активовані, сушумна очищена й кундаліні пробуджена в муладхарі, для її руху залишається тільки один шлях — нагору, у центр. У цей час розум стає непідтримуваним, або вільним від яких-небудь зв'язків. Розум являє собою складну систему, що складається із двадцяти чотирьох елементів — п'ять кармендрій, п'ять джнянендрій, п'ять танматр, п'ять таттв, ахамкара, читта, манас і буддхі. Якщо ви розділите всі ці елементи, розум не зможе функціонувати як єдине ціле. Робота розуму підтримується всіма цими елементами, зібраними разом. Коли ви розділяєте елементи й усуваєте їхні функції, у розуму не залишається бази для роботи; він є непідтримуваним. При пробудженні кундаліні елементи розуму розділяються, сприйняття людини міняється і свідомість піддається зовсім іншим переживанням.

При пробудженні кундаліні обидві півкулі мозку і дрімлючих його ділянок стають активними, сприйняття стає незалежним від органів почуттів, виникають більш глибокі стани свідомості, й потім виникає космічне переживання. Коли індивідуальна свідомість перевершена й існує тільки космічне переживання, зникає сприйняття індивідуальності. Смерть — це переживання індивідуального розуму й тіла. Якщо свідомість є універсальною, всесвітньою, то індивідуальні тіло й розум подібні одній з мільйонів малюсіньких клітинок єдиного тіла.

Коли вмирає або народжується окрема клітинка тіла, то вам зовсім не здається, що ви померли або що ви народилися. Однак якщо ваша свідомість обмежена саме цією клітинкою, тоді ви щохвилини переживаєте смерть і народження. Коли ваша свідомість існує в тілі як у єдиному цілому, ви не відчуваєте цей процес миттєвих смертей і народжень. Тому, коли ви відчуваєте й переживаєте космос як єдине ціле, не може бути ніяких смертей і ніяких народжень — є відчуття процесу в його цілісності.

Шлока 4. Інші назви сушумни

Сушумна, шунья надаві, брахмарандхра, мага патха, смашан, шамбгаві, мадхья марга — це все те саме.

У сушумни є багато імен. Потенціал сушумни є присутнім у кожному аспекті нашого існування від фізичного до тонкого рівнів. На фізичному рівні вона функціонує згідно із центральною нервовою системою. На пранічному рівні це відповідає періоду, коли повітря тече через обидві ніздрі, а також це проміжок між вдихом і видихом. Це коли апана і прана зливаються разом. У науці про біоритми це період між високим і низьким циклами, що називається «днем, коли потрібно бути обережним».

Сушумна функціонує в той час, коли відбувається перемикання з однієї півкулі мозку на іншу. Тоді активним є весь мозок і розум не є ні екстравертним, ні інтровертним; він працює в обох станах, і тоді існує рівновага між ментальною і фізичною енергіями. Це період між станами сну і пильнування; коли ви не спите, але перебуваєте за межами емпіричної свідомості; коли ви є повністю пасивними.

Це стан відомий як шлях порожнечі, або *шунья надаві*; великий шлях, або *мага патха*; місце кремації, або *смашан*; позиція Шиви, або *шамбгаві*; серединний шлях, або *мадхья марга*. Сушумна асоціюється з найтоншим аспектом існування — з душею, або атмою; вона пов'язана з даром мудрості.

Сушумна є центральною точкою, станом або умовою між усіма крайніми умовами, зовнішніми та внутрішніми. Це період, коли день зустрічається з ніччю на сході або заході сонця — *сандхья*. У тантрі вона пов'язується з підземною рікою, названою Сарасваті. Географічно сушумна представляється екватором.

В наступній схемі наведені різні прояви і уявлення сушумни, іди та пін гали.

Сушумна	Іда	Пінгала
двостатеве	жіноче	чоловіче
схід/захід		
дао	ніч	день
кундаліні шакті	інь	янь
надментальне		
нейтральне	читта шакті	прана шакті
космічне світло		
помірне		
мудрість	негативне	позитивне
знання		
несвідомий	місяць	сонце
розум		
центроване		
врівноважене	холодне	гаряче
поінформованість		
центральна		
нервова	інтуїція	логіка
система		
Сарасваті		
жовте	підсвідомий	свідомий
Рудра (дрімлючий)		
тамас		
саттва	розум	розум
(після пробудження)	внутрішнє	зовнішнє
«М»	пасивне	агресивне

нада прагья	суб'єктивність	об'єктивність
	парасимпатична нервова система	симпатична нервова система
	Ганга	Ямуна
	блакитне	червоне
	Брахма	Вішну
	саттва	раджас
	«У»	«А»
	бінду	біджа
	шабда	артха

Шлока 5. Мудра будить сплячу богиню

Тому богиня, яка спить біля дверей Брахми, повинна постійно пробуджуватися ретельним виконанням мудри, чиненим з належним зусиллям.

Мудри являють собою спеціальні положення тіла, які направляють енергію, вироблену асаною і пранаямою, у різні центри й будять певні стани розуму. Деякі мудри виконуються окремо від асани і пранаями, а деякі — разом з ними, щоб підняти кундаліні шакті. Метою мудр є пробудження чакр і різних аспектів шакті. Вони можуть будити також конкретні емоції. Коли пранічний рівень збільшується і свідомий розум виходить з гри, мудри виходять мимовільно. П'ясті рук, стопи, очі, руки й ноги повільно переміщуються в певні позиції, як частини тіла індійських танцюристів. За допомогою мудр ви витягаєте конкретні якості шакті, або деві, і вас приголомшує ця енергія.

Кундаліні часто називається богинею. На рівні муладхари вона проявляється як Калі або Дакіні. У тантричних шастрах говориться, що шакті в муладхарі існує у формі шістнадцятирічної дівчини в повному розквіті юності, з великими, прекрасними за формою грудьми, прикрашеними різними дорогоцінними каменями. Вона червона кольором, і в неї завжди неспокійний погляд. У книзі «Канкаламаліні тантра» говориться, що шакті перед дверима Брахми є блискаючою, подібно мільйону місяців, що піднімаються одночасно, має чотири руки й три ока, та сидить на левові.

У міру того, як кундаліні піднімається через кожну чакру, її форма змінюється, поки вона не возз'єднається зі своїм паном, Шивою, у сахасрарі. Тоді не залишається ніякої індивідуальності; енергія та свідомість — це одна сутність, що проявляється у формі чистого світла. Різні аспекти шакті вказують на різні стадії еволюції енергії та свідомості, і по мірі того як шукач будить кожну із чакр, він розкриває деякі з атрибутів відповідної деві.

Шлоки 6, 7. Десять мудр руйнують старість

(6) Мага мудра, мага бандха, мага ведха, кхечарі, уддіяна, мула бандха і джаландхара бандха.

(7) Випаріт карані мудра, ваджролі й шакті чалана, — воістину, це десять мудр, які руйнують старість і смерть.

Якщо почати вивчення різних йогічних текстів, то виникне деяке замішання, коли справа дійде до мудр і бандх. Деякі практики називаються мудрами в одному тексті і бандхами — в іншому. У різних текстах можуть бути описані ті самі практики, але вони можуть мати різні назви.

Зокрема, можна легко прийти в замішання із приводу джаландхара, уддіяна й мула бандх. У древніх тантричних текстах ці практики були визначені як мудри (пози), а не як бандхи. Тоді, у часи, коли превалювали тантричні практики, здавалося, що вони не повинні розглядатися як окремі практики, але їхня комбінація називалися *мага мудрою* — «великою позою».

Коли з різних тантричних практик була відібрана єдина система хатха-йоги, деякі із практик одержали інші визначення, і мудри, й бандхи були відділені друг від друга. Тепер джаландхара, уддіяна й мула визначаються як бандхи, а їхня комбінація стає мудрою.

В цій шлоці перераховані найбільш важливі мудри й бандхи: мага мудра — велика поза, мага бандха — великий замок, мага ведха мудра — велика пронизуюча поза, кхечарі мудра — поза перебування у вищій свідомості, уддіяна бандха — замок втягування живота, мула бандха — замок втягування промежини або шийки матки, джаландхара бандха — горловий замок, випаріт карані мудра — перевернута поза, шакті карані мудра, — поза руху або циркуляції енергії. Однією з найбільш важливих мудр хатха-йоги, тут не перерахованих, є шамбгаві мудра — пильне вглядування в міжбрівний центр; вона описана в розділі 4, у зв'язку із самадхі.

Шлока 8. Вісім головних сиддхі, що досягаються застосуванням мудр

Адінатх сказав, що вони дарують вісім божественних сил. Вони дуже цінуються всіма сиддхами й важкі для досягнення навіть богам.

Досконалість в асані та пранаямі дає в результаті «малі» сиддхі, або досконалості, а саме, життєву силу, гарне здоров'я, ментальну й емоційну рівновагу, яснотуття й т.п. Однак досконалість у мудрах і бандхах дає так звані «великі» сиддхі, такі як: аніма, магіма, гаріма, прапті, пракамя, вашитва, ішатва, які описані в розділі 1.

В книзі «Йога-Сутра» також перераховані всі ці сиддхі; там вони називаються *ашта сиддхі*. Патанджалі, однак, указує на те, що сиддхі не слід шукати спеціально, і якщо вони розвиваються, їх варто фактично ігнорувати й виразно не проявляти. На його думку, вони є перешкодами на шляху до самадхі й можуть повністю перешкодити духовній еволюції шукача. Таким чином, хоча мудри й бандхи можуть дарувати божественні сили, вони не повинні практикуватися саме для цієї мети.

Шлока 9. Мудри повинні зберігатися в таємниці

Вони повинні залишатися в таємниці подібно дорогоцінним каменям, і про них не можна говорити з ким-небудь, як не говорять із іншими про інтимні стосунки зі своєю дружиною.

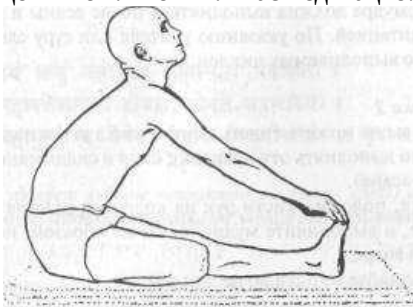
Ми неодноразово нагадували про те, що ні про практики, ні про сиддхі, ні про садхану не можна розповідати нікому. Тільки від рішення гуру залежить те, кому варто довірити знання, і одержати його можна тільки через особисте переживання. Цілком даремно намагатися ділитися своїми духовними переживаннями з іншими.

Шлоки 10-13. Мага мудра — велика поза

МАГА МУДРА (велика поза)

- (10) Втисни ліву п'яту в промежину (або піхву), випростай праву ногу і руками міцно вхопись за витягнуту стопу.
- (11) Замкни горло і затримай подих; прана випрямляється й піднімається вгору подібно змії, яку б'ють ціпком.
- (12) Так миттєво випрямляється кундаліні шакті. Тоді дві інші (іда й пінгала) стають безжиттєвими, оскільки шакті входить у сушумну.
- (13) Потім видихни повільно й поступово, не швидко. Воістину, великі сиддхи називають це мага мудрою.

Хоча мага мудра є технікою хатха-йоги, вона є також практикою крійя-йоги. Вона містить у собі асану, кумбгаку, мудру й бандху, та створює потужний пранічий замок, що мимовільно викликає медитацію.



Техніка 1

Сядьте, витягнувши праву ногу вперед, зігніть ліву ногу в коліні і притисніть її п'яту до промежини або до піхви.

Ця поза зветься уттан падасана. Видихаючи, нагніться вперед і схопіть великий палець правої ноги.

Тримайте голову прямо; очі закриті, спина пряма. Розслабтеся в цьому положенні.

Виконайте кхечарі мудру, потім повільно вдихніть, злегка відхилиючи голову назад, і виконайте шамбгаві мудру (пильне вглядування в міжбрівний центр). Затримайте подих усередині (антар кумбгака) і виконайте мула бандху (стиснення промежини або шийки матки). Поперемінно переводьте свідомість із міжбрівного центру на горло й основу хребта, подумки повторюючи «аджна, вішуддхі, муладхара» або «шамбгаві, кхечарі, мула», затримуючи при цьому подих. Продовжуйте виконувати це протягом часу, поки ви можете здійснювати затримку подиху без зайвої напруги.

Потім закрийте очі, розслабте мула бандху, опустіть голову в її нормальне положення й повільно видихніть. Це один цикл.

Виконайте три цикли із зігнутою лівою ногою, змініть позу і виконайте те ж саме три рази на правій стороні. Потім витягніть обидві ноги вперед, як у пашчимоттанасані, й знову виконайте практику три рази.

Мага мудра повинна виконуватися після асани і пранаями й перед медитацією. За вказівкою вчителя або гуру варто збільшити число виконуваних циклів.

Техніка 2

Якщо ви не можете сидіти комфортно в уттан падасані, то можна виконувати цю практику, сидячи в сиддхасані (сиддха йоні асані).

Сядьте, поклавши п'ясті рук на коліна в джняна або чин мудрі, і виконуйте мудру в такий же спосіб, але без нахилу вперед. Виконуйте від п'яти до десяти разів.

В крійя-йозі практика мага мудри містить у собі удджайї пранаяму, кхечарі мудру, усвідомлення каналів арохан/аварохан і чакр, і унмані мудру. Варіант хатха-йоги є гарною підготовкою до техніки крійя-йоги, яку не слід виконувати без керівництва гуру.

Шлока 14. Сила мага мудри

Мага мудра видаляє найгірші неприємності (п'ять клеш) і причину смерті. Тому людськи найвищого знання вона називається «великою позою».

Практикування мага мудри дає сукупно всю ту користь, що дають шамбгаві мудра, мула бандха, кумбгака і пашчимоттанасана або уттан падасана. В «Йога Чудамані Упанішаді» говориться: «Мага мудра — це практика, що прочищає всю мережу наді, урівноважує іду та пінгалу й усмоктує расу, або рідину, що дає здоров'я, тож вона наповнює собою всю істоту».

Мага мудра очищає наді й особливо стимулює потік сушумни. Вона збільшує життєздатність тіла, стимулює роботу травної системи і гармонізує всі функції тіла. Вона також збільшує міру усвідомлення людини, дає ясність думкам і допомагає перебороти депресію.

Шлока 15. Мага мудра виконується рівне число разів на обох сторонах

Після виконання практики на лівій стороні практикуй на правій стороні. Коли число циклів стане рівним, перерви й розслаб мудру.

У всіх практиках асани і пранаями важливо виконувати їхнє рівне число разів на кожній стороні. Деякі люди неправильно інтерпретують цю шлоку, стверджуючи, що практика повинна виконуватися спочатку з диханням через ліву ніздрю, а потім — через праву. Слово, що позначає ліву сторону, — *чандра анга*. *Чандра* — це «місяць», *анга* — «частина», «кінцівка» або «сторона». *Чандра* може також означати іду або ліву ніздрю. Аналогічно сурья анга означає праву сторону. Сурья, або сонце, являє собою пінгалу й може означати праву ніздрю. Тому, можлива деяка невизначеність, чи йде мова про праву сторону тіла або про дихання через праву ніздрю.

Треба, однак, розуміти, що правильний метод виконання мага мудри — підгинання спочатку лівої ноги, а потім — правої. Давайте розглянемо це із практичної точки зору. Як можна практикувати комфортно, тримаючись одночасно і за палець ноги, і за ніс? Можна вдихати через ліву ніздрю, сидячи прямо, але це незвичайна практика. Ви повинні дихати через обидві ніздрі й тримати пальці витягнутої ноги обома руками. Після виконання від трьох до дванадцяти циклів на одній стороні те ж саме має виконуватися на іншій стороні. Потім таке ж число циклів має бути виконано при витягнутих перед тілом обох ногах.

Шлока 16. Для практикуючого мага мудру немає токсичних речовин

Для того, хто практикує мага мудру, немає нічого корисного або шкідливого. Можна споживати все, навіть найбільш смертельні отрути засвоюються, наче нектар.

За допомогою практики мага мудри стимулюється травна система і засвоєння як їжі, так і прани. Хоча й говориться, що практик може споживати навіть смертельну отруту без будь-яких наслідків, щоб досягти такого стану, необхідно, зазвичай, практикувати багато років. Користь від мага мудри дорівнює користі від маюрасани або перевищує її, до того ж вона більш динамічна на пранічному і психічному рівнях.

Шлока 17. Цілющі ефекти мага мудри

Шлока 18. Мага мудру слід зберігати в таємниці

(17) Практика мага мудри зціляє хвороби шлунку, закрепи, нетравлення, проказу тощо.

(18) Отже, описана мага мудра, як та, що дає великі сиддхі. Її слід тримати в таємниці й не розкриватися нікому.

Мага мудра стимулює шакті в енергетичному ланцюзі від муладхари до аджни, і її вплив може сильно відчуватися на психічному рівні. Фізіологічно вона стимулює травну здатність; пранічно вона генерує циркуляцію енергії в чакрах; психологічно вона розвиває розум і внутрішнє усвідомлення; психічно вона збуджує сприйнятливність.

Мага мудра швидко усуває розумові депресії, оскільки вона видаляє всі блокування потоків енергії, які є основними причинами виникнення проблем. Практика заспокоює розум і тіло та збільшує чутливість людини до тонких переживань. Тому, ця практика настійливо рекомендується до виконання. Крім того, вона є гарною підготовчою практикою для медитації.

Шлоки 19-22. Мага бандха — великий замок

МАГА БАНДХА (великий замок)

(19) Притисни п'яту лівої ноги до промежини/півхи й поклади праву стопу на ліве стегно.

(20) Вдихаючи, опусти підборіддя до грудей (джаландхара бандха), стисни область промежини або шийки матки (мула бандха) і сконцентруйся на міжбрівний центр (шамбгаві мудра).

(21) Затримавши подих надовго, але без втрати комфортності, повільно видихни. Завершивши практику на лівій стороні, практикуй знову на правій стороні.

(22) Деякі вважають, що горловий замок (джаландхара бандха) не є необхідним і, що досить притиснути язик до передніх зубів.

Мага бандха являє собою «великий замок». Відповідно до цієї шлоки, а також відповідно до праць «Гхеранд Самхіта» і «Хатхаратнавалі», вона складається із внутрішньої затримки подиху, або антар кумбгаки, із джаландхара і мула бандх, та з шамбгаві мудри. Мага бандха, однак, виконується також із зовнішньою затримкою подиху й із джаландхара, уддіяна та мула бандхами, про які пізніше згадується в шлоках 74-76. У цей час мага бандха в основному практикується із зовнішньою затримкою подиху і трьома бандхами; шамбгаві мудра є додатковою, необов'язковою. Згідно «Гхеранд Самхіти», коли використовується уддіяна бандха, практика перетворюється в мага ведха мудру, але «Хатха-йога Прадіпіка» стверджує, що мага ведха мудра являє собою зовсім іншу практику.

І знову варто згадати, що будь-яка розбіжність в описах практик мудр і бандх обумовлена тим фактом, що ці техніки витягнуті з тантри, у якій не робиться ніяких розходжень між мудрами й бандхами.

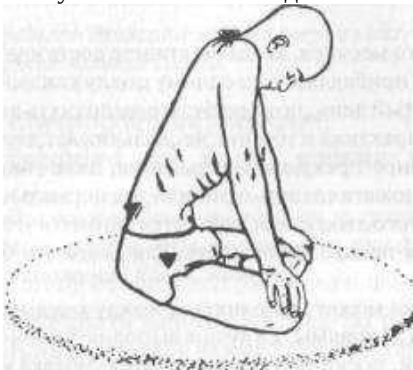
Техніка 1

У відповідності з текстами хатха-йоги: Сядьте у півпадмасану, притиснувши ліву п'яту до промежини або піхви й помістивши праву стопу поверх лівого стегна.

Приготуйтеся, як до будь-якої медитативної практики. Повільно вдихніть через ліву ніздрю і виконайте антар кумбгаку (внутрішню затримку подиху), потім джаландхара бандху, мула бандху і шамбгаві мудру. Якщо бажаєте, очі можуть бути закриті протягом усієї практики; під час затримки подиху ви можете також концентруватися на міжбрівному центрі. Утримуйте кумбгаку, бандхи і шамбгаві настільки довго, наскільки це залишається комфортним. Перед видихом розслабте шамбгаві мудру, потім мула бандху і, нарешті, джаландхара.

Коли голова прямо, а плечі розслаблені, повільно видихніть через праву ніздрю. Потім повільно вдихніть через праву ніздрю і практикуйте, як описано вище. Видих робіть через ліву ніздрю. Це один цикл. Перед початком наступного циклу подихайте нормально хвилину або дві, концентруючись на природному диханні.

Спочатку практикуйте три цикли, потім збільшуйте їхню кількість до п'яти.



Техніка 2

У цей час мага бандха найчастіше виконується в такий спосіб:

Бажано сидіти в сиддхасані (сиддха йоні асані), оскільки в цій позі виконується тиск на муладхару; ви можете також сидіти в падмасані або в півпадмасані. Тримайте п'ясті рук на колінах, спина пряма, голова тримається прямо, очі закриті. Розслабте все тіло. Глибоко й повільно вдихніть через ніс. Через зморщені трубочкою губи із силою і повністю видихніть.

Виконайте джаландхара, уддіяна і мула бандхи. Зробіть зовнішню затримку подиху якомога довше; при цьому циклічно переводьте свідомість від муладхари до маніпури й вішуддхи, подумки повторюючи назви цих чакр у момент концентрації на кожній з них. Коли ви вже не в змозі будете затримувати подих, розслабте мула бандху, уддіяна бандху і, нарешті, джаландхара бандху та повільно вдихніть контрольованим чином.

Закрийте очі, повністю розслабте тіло і дихайте природно, зосереджуючи увагу на мимовільному подиху.

Потім знову повторюйте весь вищеописаний цикл. Починайте з виконання трьох таких циклів.

Через багато місяців, коли ви станете досвідченим у цій практиці, додавайте по одному циклу на кожний другий, третій або четвертий день, поки не будете виконувати дев'ять циклів. Безперервна практика протягом декількох років дасть у результаті мимовільне припинення дихання, навіть після виходу із кумбгаки. Ви можете зробити один або два нормальних вдихи-видихи, і після цього дихання зупиниться автоматично. Нехай це трапляється — ви просто спостерігайте, як довго це буде тривати.

Мага бандха може виконуватися між кожними двома циклами бгастріка пранаями. Її краще виконувати разом із бгастріка пранаямою, оскільки в цьому випадку кумбгака може виконуватися протягом більшого інтервалу часу.

Очевидно, що, перш ніж намагатися виконувати мага бандху, ви повинні навчитися досконало виконувати три окремі бандхи. Люди, що страждають від високого або низького кров'яного тиску, грижі, виразок шлунку або кишечника, або будь-яких інших захворювань внутрішніх органів, повинні спочатку владнати зі своїм здоров'ям, а вже потім намагатися практикувати мага бандху. Для виконання цієї практики потрібне гарне здоров'я.

Шлока 23. Мага бандха запобігає витоку з наді

Шлока 24. Мага бандха руйнує час і поєднує три наді

(23) Це припиняє рух енергії нагору в наді. Воістину, ця мага бандха дарує великі сиддхі.

(24) Мага бандха звільняє людину від пут смерті, поєднує три наді в аджна чакрі й дає можливість розуму досягти священного місця розташування Шиви, Кедари.

В мага бандсі шакті запирається в межах тулуба. Вона не може виходити ні через який з каналів і циркулює в замкнутому просторі. Коли до того ж п'ясті рук розташовані в чин або джняна мудрі, то прана не може покинути тіло й через п'ясті — вона тече вгору по руках у серце. Мула бандха змушує прану рухатися вгору і запобігає її витоку через нижні отвори, а джаландхара запобігає витоку нагору. Коли виконується також уддіяна бандха, прана і апана змушені рухатися друг до друга, щоб в остаточному підсумку зустрітися в пупковому центрі.

Коли два протилежні полюси енергії з'єднуються в пупковому центрі, вони змушені рухатися вгору в аджну. Це впливає на гормональні виділення шишкоподібного тіла й регулює роботу всієї ендокринної системи. Тоді припиняються процеси розпаду, розкладання і старіння та відбувається омолодження кожної клітини тіла.

З психічної точки зору, коли іда та пінгала зливаються із сушумною в аджна чакрі, обмежене внутрішнє й зовнішнє усвідомлення долаються і автоматично розвивається стан свідчення (сакши). Крім того, йогин Сватмарама стверджує, що «розум досягає священного місця розташування Шиви». Шива являє собою чисту свідомість і вищі здібності свідомості

людини. Це також ще один спосіб сказати, що індивідуальна душа, або дживатма, вертається до параматми, або що людина досягає космічної свідомості.

Шлока 25. Необхідність мага ведха мудри для мага мудри і мага бандхи

Як найпрекрасніша жінка не має цінності без чоловіка, так мага мудра і мага бандха не мають цінності без мага ведха мудри.

Мага бандха являє собою складну практику, що може розбудити в основних чакрах усі пранічні можливості, але за нею має слідувати інша систематична практика — мага ведха мудра. Мета мага ведха мудри — скерувати в потрібному напрямку прану, накопичену при виконанні мага мудри й мага бандхи. Коли ви виконуєте ці практики без мага ведха мудри, це подібно тому, як ви маєте автомобіль із баком, заповненим бензином, і з включеним запалюванням, але тримаєте ногу на гальмі. Для того, щоб змусити автомобіль рухатися, ви повинні повільно послабити натискання на педаль гальм і правити кермом у потрібному напрямку. Аналогічно, коли за допомогою мага мудри й мага бандхи пробуджена кундаліні шакті, вона повинна бути вивільнена і спрямована в потрібному напрямку за допомогою практики мага ведха мудри.

Йогин Сватмарама каже про необхідність цієї практики і про зв'язок її з іншими практиками, проводячи аналогію із ситуацією жінки без чоловіка. Незаміжня жінка не дає потомства, і її краса не оцінюється повною мірою ні нею самою, ні чоловіком. Або, якщо вона використовує свою красу для задоволення багатьох чоловіків, її чарівність і прана швидко зникають. Ті ж міркування застосовні до мага бандхи й мага мудри. Мага ведха каналізує шакті, створену цими двома практиками. Якщо виконується багато інших практик, то енергія може повернутися в іду або пінгалу, або може навіть знову опуститися в муладхару. Тому, ви повинні знати правильну послідовність виконання різних практик, щоб одержати від них максимум користі.

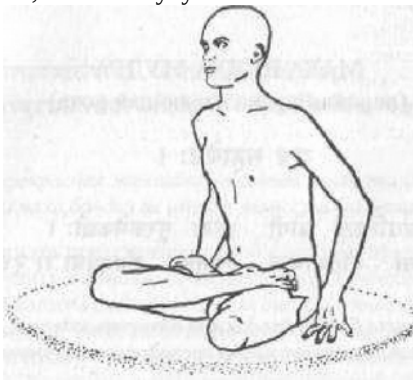
Шлоки 26-28. Мага ведха мудра — велика пронизуюча поза **МАГА ВЕДХА МУДРА** **(велика пронизуюча поза)**

(26) В позиції мага бандхи йогин має вдихнути, зробити розум спокійним і припинити рух прани за допомогою горлового замка.

(27) Помістивши долоні на землю, він повинен повільно і м'яко постукувати сідницями по землі. Тоді прана залишає дві наді (іду та пінгалу) і входить у серединний канал (сушумну).

(28) Іда, пінгала та сушумна поєднуються і воістину досягається безсмертя. Виникає стан, подібний смерті. Потім варто зробити видих.

Мага ведха означає «великий пронизувач». За допомогою цієї практики кундаліні шакті із силою входить у сушумну й рухається вгору до аджна чакри; це досягається за рахунок м'якого постукування сідницями об підлогу. Описувану тут практику хатха-йоги не слід плутати із практикою крійя-йоги *мага бгеда мудрою*, котра подібна мага мудрі. Техніка, описана в цій шлоці, у крійя-йозі називається *тадан крійя*, або «постукування».



Техніка

Сядьте в падмасану. Якщо ви не домоглися досконалості в падмасані, ви не зможете правильно виконувати цю практику. Розслабте тіло і закрийте очі. Покладіть долоні на підлогу поруч зі стегнами. Повільно й глибоко вдихніть через ніс.

Зробіть внутрішню затримку подиху і виконайте джаландхара бандху.

Підніміть тіло, перенісши свою вагу на п'ясті рук і м'яко постукуйте сідницями по підлозі від трьох до семи разів, утримуючи свою свідомість на муладхарі. Потім опустіть сідниці на підлогу, сядьте спокійно, й повільно та глибоко видихніть.

Це один цикл.

Почекайте, поки дихання знову стане нормальним, і знову повторіть цей процес. Починайте з виконання трьох циклів. Через кілька місяців ви зможете поступово збільшити число циклів до п'яти, але не більше.

Постукуючи сідницями по підлозі, ви не повинні робити це сильно. Сідниці й задні поверхні стегон повинні торкатися підлоги одночасно. Спина має бути прямою; повинна виконуватися джаландхара бандха. Коли ви закінчите виконання практики, сядьте спокійно й на кілька хвилин сконцентруйтеся на муладхара чакрі.

В практиці тадан крійя з крійя-йоги, що являє собою майже те ж саме, що й мага ведха мудра, робиться повільний вдих через рот і виконується шамбгаві мудра. Джаландхара бандха не виконується. Тут додана також візуалізація вдиху через довгу тонку трубку, а після постукування сідницями — видих і візуалізація видихуваного, що розходить в усіх напрямках від муладхари. Практика хатха-йоги є більше простою, і, зазвичай, вона є гарною підготовкою до техніки тадан крійя.

Шлоки 29. Користь мага ведха мудри

Це і є мага ведха, а її практика дарує великі досконалості. Вона протидіє появі зморшок, сивини і тремтінню рук у старості, тож, кращі із практикуючих присвячують себе їй.

Насправді всі практики хатха-йоги, які допомагають розслабити тіло й розум, та які стимулюють пранічні здібності, сповільнюють процес старіння. Мага мудра й мага ведха мудра є потужними техніками, які розвертають розум усередину і будять психічні здібності. Вони впливають на шишкоподібне тіло й на гіпофіз, і таким чином, на всю ендокринну систему. За рахунок активування шишкоподібного тіла гіпофіз тримається під контролем, регулюються гормональні виділення й уповільнюється розкладання в організмі складних органічних сполук. Тоді симптоми старіння або зникають, або зменшуються.

Шлока 30. Користь мага ведха мудри

Шлока 31. Приписи для виконання мага ведха мудри

(30) Це три великі таємниці, які руйнують старіння й смерть, збільшують травний вогонь і дарують сиддхі аніми тощо.

(31) Вони мають виконуватися щодня протягом кожної ями (тригодинного періоду). Вони дарують чесноти і руйнують пороки. Той, хто має довершені інструкції, повинен практикувати їх поступово.

У відповідності із шастрами йоги, двадцять чотири години доби діляться на шістнадцять частин, по дев'яносто хвилин кожна, названих *гхарія*, або на вісім періодів по три години, названих *яма*. У кожному з періодів здійснюється свій особливий потік енергії по тілу, і більш активними є різні органи. Звичайно, якщо півкулі мозку працюють поперемінно кожні шістдесят або дев'яносто хвилин, то спосіб мислення людини при цьому також змінюється.

Йогин Сватмарама вказує, що мага мудра, мага бандха і мага ведха мудра повинні виконуватися протягом кожного із тригодинних періодів. Оскільки при цьому вони виконуються під час різних фаз активності мозку, вони напевно повинні викликати радикальні зміни в мозку і в психічній структурі практикуючого.

Очевидно, що для середньої людини практикувати так часто неможливо, і це дійсно не рекомендується. Цілоком досить виконувати ці практики вранці і, якщо час дозволяє, увечері. Ми повинні мати на увазі, що вказівки, які даються в даному тексті, призначені для пустельника, що живе вдалині від суспільства, вільного від родини й від інших соціальних зобов'язань і, який практикує безпосередньо під керівництвом гуру.

Якщо сімейна людина муситиме виконувати ці практики так часто, то в неї залишиться занадто мало часу та енергії на щось інше.

Сучасна людина не має потреби в заняттях йогою протягом багатьох годин поспіль. Вона динамічна і має потребу у вираженні самої себе за допомогою різних дій і взаємин з людьми. Йога повинна задовольнити потреби різних елементів її особистості, і з цієї причини їй потрібна врівноважена комбінація хатха-йоги, карма-йоги, бгакті-йоги і джняна-йоги.

Відтак, коли ми читаємо йогічні тексти, ми повинні дивитися на них цілоком практично. Ми можемо виконувати техніки відповідно до наданих інструкцій, але те, що з технік виконувати і як часто, варто вирішувати на підставі наших власних фізичних і ментальних можливостей і того часу, що ми можемо присвятити садхані. Звичайно ж, краще, щоб для прийняття подібних рішень людина мала гуру.

Шлоки 32-36. Кхечарі мудра — поза перебування у вищому стані свідомості

КХЕЧАРІ МУДРА

(поза перебування у вищому стані свідомості)

(32) Кхечарі мудра полягає в повороті язика назад у порожнину черепа і повороті очей усередину, в напрямку до міжбрівного центру.

(33) Язык варто тренувати і доїти, а його нижня частина повинна бути трохи підтята. Воістину, кхечарі досягає досконалості, коли язык торкається міжбрівного центру.

(34) Чистим тонким лезом обережно перерізуй мембрану під язиком. Перерізуй щораз на ширину тонкої волосини.

(35) *Втирај суміш порошкоподібної кам'яної солі і тумерику. Після семи днів знову надріж на ширину волосини.*

(36) *Варто виконувати це постійно протягом шести місяців, тоді мембрана в основі язика буде повністю перерізана.*

Кхечарі мудра відома також як *набго мудра*, а Свами Шивананда називає цю практику *ламбгіка-йогою*. Існують дві форми кхечарі мудри. Та, котра описана тут, містить у собі поступове підрізання вуздечки язика і його подовження, та є формою цієї практики з хатха-йоги; її може практикувати лише той, хто вже очистив своє тіло і користується вказівками гуру.

Цієї мудри навчають ще в ранньому віці — із дванадцяти до шістнадцяти років, коли тіло усе ще розвивається. Спочатку язик варто масажувати, і це виконується шляхом захоплення його за допомогою шматка матерії та легенького витягування його вперед і потягування з боку в бік. Потім дуже поступово вуздечка язика підрізується гострим і стерилізованим лезом. При цьому з'являється небагато крові, але ніякого болю немає. Після цього рана протирається порошком тумерику й/або порошком кам'яної солі — щоб не занести інфекцію й щоб загоєння було більш швидким.

Процес «доїння», тобто потирання і витягування, виконується щодня; підрізання виконується через день або кожні кілька днів. Коли язик стає подовженим, неможливо ввести його самостійно в носову порожнину — для цього мають бути використані пальці або тонкий гачкоподібний інструмент. Для того щоб язик міг досягти «міжбрівного центру», буде потрібно багато років практики.

Форма кхечарі мудри з раджа-йоги є набагато більш простою і може виконуватися кожним. Вона виконується шляхом загинання язика назад таким чином, щоб його нижня поверхня доторкалася до верхньої задньої ділянки м'якого піднебіння, а кінчик язика входив, якщо можливо, у носовий отвір у задній частині горла. Ця позиція повинна утримуватися настільки довго, наскільки це залишається комфортним. Спочатку буде необхідно щомиті вивільняти язик, розслаблювати його, а потім знову відновляти мудру. Ця форма кхечарі зазвичай практикується разом з іншими практиками, такими як джапа, медитація і удджайї пранаяма, і використовується в більшості технік крійя-йоги.

Шлока 37. Техніка кхечарі мудри, центру небес

При відгинанні язика назад контролюються три канали: іда, пінгала і сушумна. Це кхечарі мудра, і вона зветься центром небес.

Коли язик досить подовжений, він повинен вводитися в носову порожнину, розташовану в задній частині горла. Це нелегкий процес, і спочатку потрібно буде вводити його туди за допомогою пальців. Коли язик зміцниться, він зможе сам входити в задню частину носової порожнини, а коли в тілі буде пробуджуватися прана, язик буде переміщуватися в це положення мимовільно.

Коли язик вставляється безпосередньо в носову порожнину, повітря може направлятися в будь-яку ніздрю рухом кінчика язика. Кінчик язика зможе блокувати правий або лівий прохід; він може бути поміщений також трохи нижче, щоб обидві ніздрі були відкриті. Для того щоб дійсно подовжити язик таким чином, щоб він міг дістати до міжбрівного центру, буде потрібно багато років постійної практики.

Шлоки 38, 39. Користь кхечарі мудри

(38) *Йогин, що перебуває з язиком, піднятимугору, хоча б пів секунди, звільняється від токсинів, хвороб, смерті, старості й т.д.*

(39) *Того, хто виконує цю кхечарі мудру, ніколи не турбують хвороби, смерть, втома, сонливість, голод, спрага або несвідомість.*

Якщо язик може досягати внутрішнім чином міжбрівного центру, то при цьому стимулюються шишкоподібна залоза, аджна чакра. Є тісний зв'язок між шишкоподібною залозою, горловим центром та іншим психічним центром, розташованим на піднебінні й відомим як лалана чакра. Кхечарі мудра також впливає на область, названу бінду вісарга, психічний центр у верхній задній частині голови. Говорять, що бінду — це місце, де перебуває місяць, і коли воно повне, воно виливає свій нектар, або амброзію, униз, просочуючи ним усе тіло, — точно так само, як зовнішній місяць ллє своє світло на поверхню землі під час повні.

Кхечарі мудра впливає на всю систему ендокринних залоз тіла. Це досягається за рахунок регулювання потужних виділень самого мозку, які виробляються в малих кількостях для керування гіпофізом і, таким чином, для керування всім «оркестром» залоз, пов'язаних із центрами, розташованими нижче аджни. Ці залежні залози містять у собі щитівку, тимус, надниркові й залози органів розмноження; від гіпофізу залежить також безліч різних процесів, що мають місце в тілі людини.

Практика кхечарі впливає також на центри в гіпоталамусі й у стовбурі мозку, які керують автоматичним подихом, темпом серцебиття, емоційними проявами, апетитом і спрагою. Гіпоталамус тісно пов'язаний з таламусом і активувальною ретикулярною системою, які відіграють важливу роль у механізмі сну і пробудження, а також у всіх рівнях діяльності центральної нервової системи, включаючи здатність до концентрації.

Практика впливає також на слинні залози і на здатність відчувати смак, які у свою чергу, пов'язані з нижніми нервовими сплетеннями, залученими в процеси травлення й засвоєння їжі. Знаючи ці нейроендокринні функції мозку, ми можемо краще зрозуміти цю шлоку, що розповідає про потужний вплив кхечарі мудри на психофізіологію людини й на її долю.

Шлока 40. Користь кхечарі мудри

Шлока 41. Кхечарі мудра змушує розум рухатися в брахмо

(40) *Той, хто знає кхечарі мудру, невідвладний хворобам, невідвладний законам причини й наслідку (кармі), та вільний від пут часу (смерті).*

(41) Розум рухається в брахмо (кхе), бо язик рухається в простір (кхе). Тому досконалі називають цю мудру кхечарі — та, яка рухається в простір або в брахмо.

Той, хто знає кхечарі мудру, — це той, хто випробував її і домігся в ній досконалості. Санскритське слово *vetti*, що означає «знання», стосується знання за допомогою переживання, а не до якихось інтелектуальних понять.

Користь, пов'язана із кхечарі мудрою, виникає з переживання стану надсвідомості, або самадхі. Тут нам говориться, що кхечарі є настільки потужною, що практик може досягти стану, в якому він переборює карму (тобто причину і наслідок), час, смерть і хвороби. Це всі аспекти впливу шакті, або майї. Стан надсвідомості являє собою стан всесвітньої, космічної свідомості, що перебуває вище подвійності й обмеженості розуму. Цей стан зветься кайвалья, нірвана, мокша, самадхі або брахмо. Це всі синоніми, що вказують на кінцеву стадію або реалізацію раджа-йоги.

Кхечарі мудра безпосередньо впливає на функції мозку і будить вищі центри свідомості. Внутрішні функції нашого розуму обмежені часом і простором, ідою і пінгалою, але є можливість перевершити ці два полюси подвійності. Функції звичайного мозку повинні бути піддані трансформації і реструктуризації, щоб мало місце таке наднормальне функціонування.

Час і простір — це поняття кінцевих розуму і сприйняття. У йозі й тантрі говорять, що вони є інструментами майї, пракриті або шакті. Вони є законами природи, а минуцій розум — продукт природи. Якщо ви можете розширити свідомість за межі минучого розуму і явищ природи, ваша свідомість увійде в царство нескінченності.

Шлока 42. Кхечарі дає можливість контролювати сім'я

Шлока 43. Ваджролі мудра контролює сім'я

(42) Коли за допомогою виконання кхечарі мудри закривається порожнина біля піднебіння, бінду, або сім'я, не може бути загублено, навіть якщо ти лежиш в обіймах прекрасної жінки.

(43) Навіть якщо є рух сімені й воно входить у статеві органи, цей рух припиняється й сім'я вертається вгору за рахунок стискання промежини.

Вплив кхечарі мудри на ендокринну систему і на шишкоподібну залозу вже обговорювався. Той, хто контролює рідини, пов'язані із процесом розмноження, контролює природу, тіло й розум. Такого контролю досягти, зазвичай, важко, але хатха-йога надає відповідні методи. Кхечарі мудра регулює виробництво і діяльність гормонів у мозкових центрах; є також інші практики, які безпосередньо керують секреторною поведінкою органів розмноження.

Шлока 44. При виконанні кхечарі мудри п'ється нектар місяця і перемагається фізична смерть

Шлока 45. На того, хто практикує кхечарі, не діє отрута

(44) З язиком, спрямованим угору, знавець йоги п'є рідину місяця. Через п'ятнадцять днів смерть переможена.

(45) Тіло йогина назавжди заповнено нектаром місяця. Навіть якщо його вкусить цар змії (Такшака), він не буде отруєний.

«Пити рідину, або нектар місяця» — значить або засвоювати рідину, яка виділяється з бінду вісарги. Бінду завжди описується як повний місяць. Кажуть, що нектар, вироблений у бінду, п'янить розум, що усвідомлює, і підвищує опірність тіла токсинам, що нагромадилися в його системі.

На певній стадії духовної еволюції це неминучий процес, що має місце незалежно від типу йоги, яку ви практикуєте. Є добре відома історія про Миру Баї, одну з найбільших святих і бгактів Індії. Її відданість Господу Крішні була настільки сильною, що вона жила в постійному екстазі за допомогою безперервного згадування його. Навіть коли її мачуха дала їй смертельну отруту, та не подіяла на неї. Люди кажуть, що Господь Крішна перетворив отруту на сік троянди або на молоко. Насправді її організм був несприйнятливий до отрути через «потік нектару з бінду».

Відповідно до текстів хатха-йоги, якщо практик кхечарі мудро досяг досконалості, то через два тижні процес дегенерації тіла стає оборотним. Однак для того, щоб домогтися досконалості в кхечарі, потрібно багато часу, але варто мати на увазі той факт, що в самому процесі вдосконалення кхечарі, тіло повільно переналаштовує себе, і коли досконалість досягнута, для виходу рідини з бінду потрібно дуже мало часу.

Шлока 46. Кхечарі утримує прану в тілі

Шлока 47. Кхечарі дозволяє пити амараваруні

(46) Як пальне підтримує вогонь і олійну лампу, так і той хто живе у тілі не залишає його, поки тіло наповнене місячним нектаром.

(47) Постійно ковтаючи слину, він може пити амараваруні. Я відношу його до високого (успадкованого) родоуду. Інші руйнують свою спадщину.

В попередніх шлоках говорилося, що, коли прана залишає тіло, настає смерть. Прана має двояку силу, що підтримує життя, — життєвою силою, що є аспектом самого життя, і силою волі, або бажання. Поки бажання залишаються невиконаними, поки воля до життя сильна і поки існує життєва сила, свідомість залишається в тілі. При практикуванні кхечарі мудри, прана залишається в тілі навіть тоді, коли свідомість переміщується в більш високі царства під час самадхі. Це досягається шляхом скерування загальної пранічної сили через сушумну.

Цей процес містить у собі виділення тілесної рідини, яку йогини називають *амараваруні*. *Амара* має стосунок до безсмертя й місяця, а *варуні* означає вино. Амараваруні є вино безсмертя, або вино місяця. Це вино насправді являє собою алхімічну рідину, яку виділяє бінду вісарга. Це нектар чистої свідомості.

Допіру, як у результаті єднання чоловіка й жінки виділяються секреторні рідини системи розмноження, при з'єднанні іди та пінгали із сушумною в аджна чакрі виділяється рідина з бінду. У цей момент людина відчуває вище духовне переживання, що є більш задовольняючим, ніж будь-яке емпіричне переживання. При виділенні амараваруні тіло насичується духовною, або космічною силою і породжує вищу свідомість, або атман.

Фізичне тіло являє собою жіночий принцип Шакті. Розум являє собою чоловічий принцип Шиви, свідомості. Об'єднання цих двох сутностей являє собою реалізацію того, хто живе усередині нас, істинного Я.

Йогин Сватмарама говорить, що той, хто може пити амараваруні, має гідний або високий родовід. Ті, хто живе, породжують потомство і помирають без досягнення якогось духовного знання, не досягають мети життя або еволюції. Вони тільки продовжують покоління свого сімейства. Однак якщо людина намагається пізнати Дух або чисту свідомість, то вся її фізична структура зазнає реорганізації, і навіть гени цієї людини змінюються. Отже, на наступні покоління впливають її досягнення в садхані. Діти цієї людини і їхні діти, мають більше можливостей досягти тих самих чеснот. Тому людина, яка п'є амараваруні, воістину шанована у своїй родині.

Шлока 48. Сенс слів «поїдання коров'ячого м'яса» у хатха-йозі

Слово «го» означає язик (а також корову). Коли він входить у піднебіння, це «поїдання м'яса корови». Вона (кхечарі) руйнує великі гріхи.

Тут йогин Сватмарама проясняє значення слів «поїдання м'яса корови». Слово «гоманса» означає «язик» і не має буквально інтерпретуватися як «м'ясо корови». Коли язик ковтається назад і вгору в носову порожнину, це називається в хатха-йозі «поїданням м'яса корови».

Звичайно, якщо ви попросите не-вегетаріанця «поїсти м'яса», це не буде звучати чимось незвичайним, але для більшості індусів це вважається блюзнірством, святотатством. Для більшості індусів поїдання коров'ячого м'яса є одним з найгірших злочинів, що тягнуть за собою найгіршу карму. Індуси вважають корову священною твариною; їй поклоняються як одному із проявів Деві. Тому, Сватмарама повинен пролити світло на практику «поїдання коров'ячого м'яса».

Говорять, що ця практика кхечарі руйнує «великі гріхи». Що це за гріхи? Є багато варіантів п'яти великих гріхів, описаних як у йогічних, так і в буддистських текстах. Деякі визначають ці гріхи як убивство брахмана (того, хто підтримує й пропонує духовні цінності), пиття хмільного і втрата розуму, злодійство, перелюб із дружиною гуру і перебування в компанії людей, які займаються такими справами. Це, однак, соціальні й моралістичні інтерпретації. В інших текстах ми знаходимо більш особистісні визначення п'яти смертних гріхів, як дефектів характеру, які не є явними злочинами, але можуть послужити причиною для таких — прагнення, жадібність, дратівливість, страх, нещасття й/або заздрість. Ці властивості характеру називаються також у деяких текстах «шістьма ворогами».

Як кхечарі руйнує великі гріхи? Незалежно від того, як багато ви практикуєте кхечарі, якщо ваші емоції або бажання підштовхнули вас на певний учинок і один із цих дефектів виявився у вашій поведінці або навіть якщо один такий гріх зроблений вами, то факт практикування кхечарі не змінить того, що ви зробили. Заняття кхечарі, однак, можуть зробити зміни у вашій свідомості так, що ви будете вчитися на помилках і не будете робити їх знову, а також навчитеся керувати своїми внутрішніми силами так, щоб у вас не залишалось непотрібного почуття провини або якогось занепокоєння.

Кхечарі допомагає переборювати сильні емоції і пристрасті, які примушують вас діяти виходячи із дратівливості, жадібності й т.п. Ви можете переналаштувати саму структуру ваших думок і бажань. У цьому сенсі ми можемо сказати, що гріхи руйнуються. Давайте не сприймати тут, однак, слово «гріх» у релігійному контексті; скоріше дивіться на це явище як на перешкоду в духовному прогресі. Ці «негативні образи дій» розуму, які хапають тіло і змушують вас діяти, можуть стати потужним стримувальним фактором на нижніх рівнях свідомості й перешкодою до подальшого розвитку. Вони не повинні придушуватися, але все ж мають переборюватися, і кхечарі мудра дає прямий спосіб це зробити — шляхом розпізнавання своїх тонких форм.

Шлока 49. Кхечарі робить тепло, що дозволяє текти нектару

Коли язик входить у порожнину, виділяється тепло і в людину тече нектар.

При виконанні кхечарі мудри у фізичному і тонкому тілах виробляється тепло. Це той же самий тип тепла, про який говорилося раніше у зв'язку із пранаямою. Це тепло надзвичайно важливе для виділення «нектару з місяця». Як метал стає рідким, коли його нагрівають, як лід стає водою, як твердий парафін і віск стають рідкими, так і нектар у тілі, що був «отверділим», починає при нагріванні текти подібно рідині. Виділення цієї рідини в тіло, є надзвичайно важливим для пробудження вищих станів свідомості.

Шлока 50. Нектар запобігає старінню і проявляє сиддхі

Коли язик постійно притискається до порожнини, місячний нектар (тече й) має солонуватий, кислий і гострий смак. По щільності він подібний до молока, пряженого масла, меду. Людина не піддана смертельним хворобам, старінню і впливу зброї. Це сприяє безсмертю й восьми сиддхам, або чеснотам.

Конкретний смак, яким володіє нектар, пов'язаний з п'ятьма таттвами. Кожна з п'яти таттв — земля, вода, вогонь, повітря й ефір — при своєму домінуванні надає нектару певний смак. Таттви являють собою специфічні пранічні потоки, пов'язані з п'ятьма вайю, і кожна може давати свою складову смаку, якщо є активною. Знаючи смак, ви знаєте, яка з таттв є активною. Таттва землі характеризується солодким смаком, води — в'язким, вогню — гірким, повітря — кислим, а ефіру — гострим або гарячим.

Крім цього, кхечарі мудра стимулює потік слизу в носовій порожнині. Спочатку поточна рідина густа, але в міру того, як ця область продовжує стимулюватися і очищатися язиком, слиз стає більш витонченим і очищеним.

Шлока 51. Нектар вивільняє кундаліні, дарує довге життя, робить тіло гнучким, як лотос, і впливає на вішуддхі

Коли язик розташовано у верхню порожнину горла, рідина капає в шістнадцятипелюстковий лотос (у вішуддхі чакру); парамшакті (кундаліні) вивільняється, і людина стає сконцентрованою на цьому (переживанні, що виникає). Йогин, що п'є чистий потік нектару, звільняється від хвороб, живе довго, зберігає тіло прекрасним і гнучким, як стебло лотосу.

Шістнадцятипелюстковий лотос, про який говориться в шлоці, — це вішуддхі чакра. Вона описує механізм споживання нектарного потоку, що виникає при виконанні кхечарі мудри. Це техніка збереження і омолодження, прийнята йогінами для придбання променистого здоров'я, довгого життя й фізичної привабливості.

Коли язик стає гнучким і може бути введений у верхні надгортанники, починають текти виділення нектару. Він капає з бінду вісарги в сома, лалана і вішуддхі чакри. Йогічні тексти переповнені темою нектару безсмертя і практиками та техніками, за допомогою яких він може бути отриманий і спожитий тілом. Обожнювання людини розглядається як фізіологічний процес, а не в контексті філософських або релігійних ідей.

В Індії добре відома символіка вішуддхі чакри й нектару. Коли देви і асури збовтували океан, вони витягли з нього чотирнадцять елементів, два з яких були нектар і смертельна отрута. Жодна із двох партій не бажала взяти отруту, але обидві хотіли отримати нектар. Коли справа дійшла до розподілу нектару, деви і асури сіли у два ряди. Господь Вішну прийняв вигляд прекрасної молодої дівчини і танцював між двома рядами, час від часу наливаючи нектар тільки в посудини девів. Один асур сидів у ряду девів і теж отримав нектар. Однак, коли асур проковтнув цей нектар і той досяг його горла, Сонце й Місяць, які спостерігали за всією цією процедурою, сповістили про це Вішну, який після цього знищив асура, перш ніж нектар одержав можливість циркулювати його тілом і дарувати йому безсмертя.

Потім, коли була витягнута отрута, усі боялися. Кожний, хто випив би цю отруту, був би смертельно отруєний, причому не було якогось безпечного місця, куди б можна було помістити цю отруту. Якби вона була просто викинута, згоріли б три світи. Тому, вони віддали отруту Господу Шиви й просили його допомогти, оскільки він був єдиним, хто міг випити цю отруту і залишитися живим. Шива випив отруту і затримав її у своєму горлі. Тому він часто зображується із синім горлом і називається «Нілакантха». Цей міф символізує здатність йогіна, що розбудив вішуддхі чакру, асимілювати як позитивні, так і негативні аспекти життя, а також зберігати рівновагу, здоров'я і спокій посередині подвійності болю і задоволення, світла й п'тьми, життя і смерті, тіла та розуму тощо.

Фізіологічно міф має стосунок до щитівки, що розташована в передній частині шиї, і до її зв'язку з гіпофізом. Щитівка відповідає за регулювання швидкості обміну речовин у тілі. Вона відрізняється від інших ендокринних залоз тим, що вона має здатність виділяти і накопичувати гормони, синтезовані її секреторними клітинами усередині фолікул самої залози, і зібрані в такий спосіб виділення можна спостерігати як нектар вішуддхі чакри.

Ця залоза поглинає із крові і концентрує йод та використовує його при синтезі двох життєво важливих гормонів: трийодотіроніна (Т₃) і тироксина (Т₄), які є метаболічно-активними речовинами. Якщо подивитися в мікроскоп, то в тілі залози можна легко побачити колоїдний розчин концентрованого гормону, накопиченого за кілька тижнів. Надлишкове або недостатнє виділення або споживання тироксину веде до двох крайніх захворювань щитівки.

Тироксин важливий для підтримки нормальної діяльності центральної нервової системи, для росту тіла і для його руху, для пам'яті, для процесу мислення і мови, для емоційної та поведінкової стабільності. Він робить також важливий вплив на біохімію печінки, серця й кістякових м'язів. Він має істотне значення для роботи гіпофізу, а також виконує інші важливі функції. Таким чином, дисбаланс щитівки має далекосяжні наслідки для тіла.

Симптоми гіпертиреозу (підвищення активності щитівки) містять у собі тремтіння кінцівок, нестійкість емоцій, погіршення пам'яті, занепокоєння, посилення і частішання серцебиття, прискорену рухову функцію шлунку і проноси, втрату ваги тощо.

З іншого боку, при гіпотиріозі (зниженні активності щитівки) спостерігається загальне вповільнення ментальних і фізичних процесів, включаючи вповільнення мови й мислення, ожиріння та підвищення ваги, зменшення кількості й уповільнення фізичних рухів, закрепи тощо.

Цікаво відзначити, що Сватмарама згадує про тіло, що стає при споживанні нектару таким же гнучким, як стебло лотосу, оскільки тироксин зберігає гнучкість і структуру шкіри. При гіпотиріозі шкіра стає сухою і товстою, а при гіпертиреозі — теплою, вологою і липкою. Очевидно, що правильні пропорції тироксину важливі для збалансованого функціонування тіла й розуму. Це частина фізіологічного аспекту «крапання нектару». Інші впливи кхечарі мудри на людину обговорювалися раніше, а також будуть обговорюватися надалі у зв'язку з бінду і амрітою.

Шлока 52. Кхечарі мудра зберігає нектар, необхідний для досягнення досконалості тіла

Нектар виділяється з вершини Меру (сушумни), з фонтанного верхнього кінця наді. Той, хто має чистий розум, може пізнати Істину усередині себе. Нектар, що є суттю тіла, йде з місяця, і звідси смерть. Тому, варто практикувати кхечарі мудру, інакше досконалість тіла не може бути досягнута.

Меру — назва міфологічної гори, описаної в Пуранах. Вона називається так само Сумеру. Її слава порівнянна зі славою гори Олімп, розташованої на півночі Греції. Вершина Меру є місцем перебування Брахми, девів і ріши. У трактаті «Тантрапараджа Тантра» говориться: «У середині Бхулоки (це фізичні світ і тіло) перебуває Меру, зроблена із золота, навколо якої простягається земля... і сім океанів». Вважається, що всі планети обертаються навколо Меру. Ріка Ганга летить з небес на її вершину й далі тече долі чотирма потоками в чотирьох напрямках — на північ, на південь, на захід і на схід.

Хоча історія про Меру і є міфом, вона має значення у зв'язку з фізичним і тонким тілами. Меру — це сушумна, центральна вісь. Її вершина перебуває в середині голови, в області розташування аджна, лалана, сома й манас чакр. Ганга означає сходження свідомості. Нектар капає з бінду до лалана чакри, потім далі до вішуддхі й так далі. Це, властиво, не потік «місячної амброзії», що викликає смерть, а його трансформація в «отруту», що потім тече через тіло.

Шлока 53. У голові сходяться п'ять наді

П'ять наді збираються в цій порожнині, і це є джерелом знання. Кхечарі повинна бути обґрунтована в цій незіпсованій (неуцтвом) порожнечі.

Коли в практиці кхечарі мудра язик проникає в носову порожнину, це впливає на чотири чакри, розташовані в цій області; це аджна — довгастий мозок, лалана — трохи нижче аджни і напроти язичка (м'ясистого відростку, що виступає з м'якого піднебіння), манас — безпосередньо над аджною і сома — над манасом, у середині головного мозку над центром відчуттів.

П'ять наді, які збираються в цій порожнині — це іда, пінгала, сушумна, гандхарі й хастіджихва, які зливаються одна з одною в аджні.

Шлока 54. Переживання єднання

Є тільки одне сім'я утвору і одна мудра — кхечарі, один Бог, не залежний ні від чого, і один стан — манонмані.

Бінду — це сім'я утвору, і кхечарі мудра зберігає сім'я в мозковому центрі. Це веде до розширення минущої свідомості і реалізації Шиви, Брахмана, Атмана. Це стан, що перевершує розум; це самадхі.

Ця шлока говорить про переживання єднання, про злиття з вищим, реалізоване йогиним. Існує переживання одиницності, яке має бути реалізоване. Існує лише єдність серед гаданої розмаїтості; фрагментарні переживання, з якими ми зіштовхуємося, які здаються реальностями, індивідуальностями і розходженнями, є всього лише елементами великого Я, що містить у собі всю розмаїтість і відносні протиріччя усередині самого себе. Йогин досягає цього переживання, осягаючи усередині себе бінду свідомості. Єдність свідомості, утвору й розуму осягається тим, хто реалізував бінду — сім'я, з якого виростають всі думки, розуми, тіла, божества, деви й мудри.

Той, хто заспокоїв бінду, осягає в єдиному вічному кристалізованому переживанні всі розкидані й фрагментарні часточки індивідуального й колективного сприйняття, знання і прагнення. Тільки він бачить світ через око Господа Шиви, він той, хто бажає добра всім живим істотам і бачить тільки єдність посеред гаданої розмаїтості.

Різні люди здаються відділеними й відмінними друг від друга, з усіма своїми розмаїтими властивостями і характеристиками. З більш високої точки зору, проте, ці розходження зникають, і ми можемо бачити, що всі люди є, по суті, те саме — усі народжуються в результаті того самого процесу, з тими самими надіями й прагненнями, страхами та бажаннями. Подібним же чином, індивідуальні розуми й особистості можуть нескінченно визначатися своїми розходженнями, але йогини спрямовують свою увагу на те, що їх поєднує. Всі розуми являють собою лише дрібні часточки та прояви єдиного колективного розуму. Осягнення функціонування цього колективного розуму називається манонмані.

Як може йогин реалізувати усередині себе весь утвір у всій його розмаїтості, що вивчалася в тисячах дисциплін? Фізика, хімія, історія, біологія, геологія — це лише деякі з них. Навіть ціле життя академічних пошуків не дає надію освоїти всі ці області знань. З погляду йоги всі ці типи знань не є абсолютними самі по собі, а є різними аспектами єдиного сімені утвору й першоджерела — подібно променям, що виходять із сонця. Осягнення утвору, часу й простору, включаючи своє власне тіло й розум, як таке, що виливається з однієї космічної мага бінду, і є досягнення йогина.

Подібним же чином, усі мудри й інші практики хатха-йоги ведуть до кхечарі — стану непідтримованості в просторі — до свідомості, яка єдино існує незалежно від чого-небудь, недвоїста. Подібним же чином, усі деви, божества, гуру й особистості, що розвиваються, повинні бути осягнені як частки єдиної абсолютної свідомості й сприйняття.

Як досягти шукачеві цього основного переживання йоги? Як осягти єдине, що містить багато чого, і єдність усередині розмаїтості? Як зрозуміти, що ти є не чим іншим, як усіма іменами, формами, літами, часом і особистостями, які будь-коли існували й будуть існувати, і мати переживання, що все перераховане вище вже усередині тебе? Як виміряти цю, як здається, нескінченну безодню, між індивідуальним і космічним свідомостями? Реалізацією бінду, сімені, наді усередині свого власного тіла, розуму та свідомості. Шляхом виливання бінду один перетворився на багатьох. При її утриманні багато знову стають одним.

Шлоки 55, 56. Уддіяна бандха — замок втягування живота

УДДІЯНА БАНДХА (замок втягування живота)

(55) Уддіяна бандха так зветься йогинами, бо через її практику прана (концентрується в одній точці й) піднімається по сушумні

(56) Описувана бандха називається піднімаючою або летючою бандхою, оскільки за допомогою цієї практики великий птах (шакті) з легкістю піднімається вгору.

Йогин Сватмарама продовжує обговорювати основні бандхи. Загально визнано вважається, що слово бандха означає «замок», а його буквально значення — «зв'язувати», «утримувати» або «стискати». Бандха являє собою техніку, за допомогою якої утримуються разом протилежні полюси енергії, або шакті. За рахунок стиснення м'язів і органів фізичного тіла, шакті накопичується в конкретних центрах.

Уддіяна означає «піднімається вгору» або «летіти». У практиці уддіяна бандхи органи області живота втягуються вгору і всередину, створюючи природний потік енергії угору; тому це слово часто перекладається як «підйом живота».

Підйом шакті в тілі описується як підйом птаха. В Упанішадах говориться, що поперемінна активність іди та пінгали захоплює свідомість у пастку, і вона нагадає птаха, прив'язаного до своєї тичини. Вона знову й знову намагається полетіти, але увесь час втягується униз. Якщо, однак, шакті іди та пінгали звести разом і визволити через сушумну, вона буде підніматися і, в остаточному підсумку, буде звільнена в сахасрара чакрі, у вищих небесах.

Уддіяна бандха змінює рух униз апана вайю і поєднує її із прана вайю та саману вайю в пупковому центрі. Коли дві протилежні енергії апани і прани зустрічаються в області пупка, там відбувається вибухоподібне виділення потенційної сили, що переміщується вгору по сушумна наді. Беручи також силу від удана вайю, вона піднімається нагору у вищі центри. Це, зазвичай, є основною подією в садхані практикуючого; вона не може відбутися в результаті двох або трьох сеансів практики. Ця техніка вимагає терплячого і старанного виконання в комбінації з іншими техніками.

Шлока 57. Уддіяна бандха — замок втягування живота

Втягування живота усередину і підняття пупка називається уддіяна бандхою. Це лев, що перемагає слона, смерть.

Уддіяна бандха містить у собі втягування усередину і підтягування вгору живота та шлунку. Вона може виконуватися сидячи, стоячи або лежачи на спині. Спочатку вона повинна практикуватися стоячи. Вона завжди повинна виконуватися на зовсім порожній шлунок, причому бажано також перед заняттями спорожнити кишечник.

Техніка 1

Стійте, розставивши ноги приблизно на ширину 60 см.

Злегка зігніть ноги в колінах, а п'ясті рук розташуйте на стегна над колінами — великими пальцями усередину й інших пальців назовні.

Спина повинна залишатися прямою, не зігнутою, голова не опускається, очі відкриті. Глибоко вдихніть через ніс, потім швидко видихніть через злегка зморщені губи, але без особливого зусилля. Повністю видихнувши, виконайте джаландхара бандху шляхом опускання підборіддя до грудей і підйому плечей.

Потім втягніть живіт і шлунок усередину в напрямку до хребта й трохи вгору. Утримуйте це положення кілька секунд. Перед вдихом розслабте живіт і шлунок, відпустіть «замок» джаландхари, піднявши голову, і випростайтесь. Потім повільно і з усвідомленням, вдихніть через ніс. Перед початком наступного циклу подихайте нормально хвилину або дві.

Спочатку виконуйте три таких цикли. Через кілька місяців ви зможете збільшити число циклів до десяти.



Техніка 2

Сядьте в бхадрасану, сиддхасану (сиддха йоні асану) або падмасану.

Якщо ви сидите в сиддхасані (сиддха йоні асані) або в падмасані, підкладіть під себе подушку, щоб сідниці були підняті.

Тримайте п'ясті рук на колінах; хребет повинен бути вертикальним і випрямленим.

Практикувати можна з відкритими і з закритими очима.

Виконайте уддіяна бандху, як описано для техніки 1. Виконуйте від трьох до десяти циклів, концентруючись на природному подиху протягом хвилини або двох між циклами.

Бандхи повинні виконуватися після асани і пранаями або в комбінації з іншими практиками; у виконанні кожної бандхи, однак, варто досягти досконалості ще до того, як поєднувати її з асаною або пранаямою. Більш легко досягти досконалості в уддіяна бандсі, якщо спочатку виконується асана з перекиданням тіла вгору ногами. Якщо кишечник спустошений заздалегідь, то в практиці уддіяни буде більшою мірою проявлятися ефект усмоктування. Це необхідно для вдосконалення уддіяни перед виконанням практики наулі.

Разом з уддіяною завжди має виконуватися джаландхара. Під час практики ви можете концентруватися або на горлі, або на пупку. Коли ви опануєте цією практикою в досконалості, можна буде під час концентрації на пупку певне число разів подумки повторювати біджа мантру маніпура чакри, а саме, *Рам*. Цю бандху не слід практикувати тим, хто страждає від виразок шлунку і кишечника, гриж, високого кров'яного тиску, хвороб серця, глаукоми або підвищеного внутрічерепного тиску. Уддіяна є практикою для досить майстерних; її можуть вивчати лише вельми здібні садхаки.

Шлоки 58, 59. Користь уддіяна бандхи

(58) Уддіяна легка, якщо практикується так, як говорить гуру. Навіть старий може стати молодим, якщо виконує її постійно.

(59) Області, розташовані вище й нижче пупка, повинні втягуватися назад із зусиллям. Немає сумніву, що після шести місяців практики смерть буде переможена.

Для того щоб домогтися досконалості у виконанні бандх, варто вчитися в гуру або у кваліфікованого вчителя. У йогічних текстах подробиці зазвичай опускаються, і якщо ви намагаєтесь практикувати, покладаючись лише на інструкції, що приводяться в книгах, то ви ніколи не довідаєтесь, чи правильно ви практикуєте і, чи відповідає те, що ви робите, вашим індивідуальним потребам і здібностям. Для досягнення досконалості у всіх йогічних практиках повинні виконуватися дві основні вимоги: наявність гуру і регулярність занять.

При регулярній практиці уддіяни ефект стає цілком видимим. Зростає життєздатність, оскільки уддіяна робить потужний тонізуючий вплив на внутрішні органи, м'язи, нервову систему й залози внутрішньої секреції. Створюваний ефект усмоктування стимулює циркуляцію крові і абсорбцію. За рахунок вертикального переміщення діафрагми серце злегка стискується і масажується. Усмоктування або негативний тиск у грудній клітці відтягує венозну кров із черевної області в область серця, і в той же час артеріальна кров втягується у внутрішні органи. Зміцнюються автономні нервові вузли, що становлять сонячне сплетіння. Виявляється безпосередній вплив на процеси травлення, засвоєння й виділення.

Неправильне функціонування травного каналу являє собою основну причину захворювань. Уддіяна сприяє оптимальному функціонуванню в цій області, чим переборюються багато супутніх хвороб. Уддіяна бандха також зміцнює діафрагму й інші м'язи дихальної системи, та робить їх більш мобільними. Неправильні дихання і газообмін — ще одна основна причина захворювань і виродження. Під час виконання уддіяна бандхи легені сильно стискаються, що приводить до більшої ефективності газообміну, тобто поглинання кисню й виділення двоокису вуглецю. Оскільки під час затримки подиху мозок на короткий час втрачає кисень, його здатність поглинати кисень також збільшується.

На пранічному рівні уддіяна бандха відтягує апана вайю із черевної області й від органів розмноження, та переміщує її в грудну клітку. За допомогою уддіяни й джаландхари, прана надійно закріплюється в області пупка, де може мати місце з'єднання прани і апани із саманою, що спричиняє пробудження й підйом кундаліні.

При наявності в уддіяні багатьох дивовижних корисних властивостей не дивно, що вона може також сповільнювати природний процес дегенерації і старіння, та надавати людям похилого віку вигляд молодих. Ми, однак, повинні мати на увазі той факт, що старіння і смерть є природними процесами й, що в цей час є мало адептів йоги, які вдосконалили себе в такому ступені, щоб розвернути процес старіння і перебороти смерть.

Крім того, навіть ті, хто досяг успіху в цьому, проте віддають себе в розпорядження природних законів тіла.

Відповідно до твердження цієї шлоки, через шість місяців практики смерть може бути відвернута. Із цього приводу можна сказати наступне. Насамперед, уддіяна повинна бути довершеною, а вона не є довершеною, поки ви не зможете виконувати затримку подиху більше трьох або чотирьох хвилин. Потім, вона повинна практикуватися регулярно, місяць за місяцем, у комбінації з іншими практиками й з відповідною дієтою. І навіть якщо процес дегенерації і не повністю розвертається, то, як мінімум, будуть спостерігатися цілком помітні психологічні й фізіологічні, корисні зміни й процес старіння буде виразно вповільнено.

Шлока 60. Уддіяна бандха веде до мукті

З усіх бандх уддіяна є найкращою. Коли опануєш її у досконалості, мимовільно виникає мукті, або звільнення.

Уддіяна не повинна практикуватися сама по собі, вона завжди повинна виконуватися разом із джаландхара бандхою. Насправді вона є ще більш ефективною, якщо до неї додається мула бандха й/або ваджролі мудра. Вважається, що уддіяна є найбільш потужною з усіх бандх, оскільки вона за короткий час може витягати апану вгору і будити кундаліні. Завдяки її усмоктувальному ефекту, шакті можна підняти через сушумну в аджна чакру, великі двері до звільнення.

Шлоки 61-63. Мула бандха — замок втягування промежини або шийки матки

МУЛА БАНДХА

(замок втягування промежини або шийки матки)

(61) Притиснення промежини або піхви п'ятою і стискання прямої кишки так, що апана вайю рухається вгору, — це мула бандха.

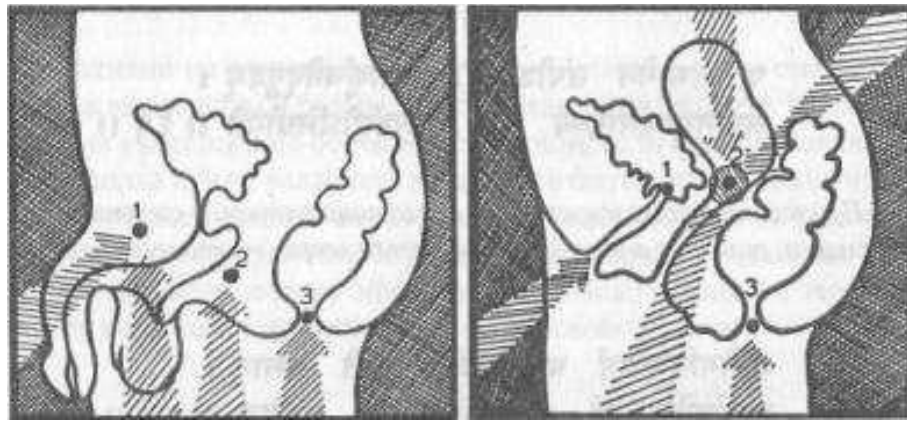
(62) При стискуванні промежини апана вайю, яка рухається вниз, примушена до руху вгору. Йогини називають це мула бандхою.

(63) Щільно притисни п'яту навпроти прямої кишки і неодноразово сильно натискай, щоб піднімалася життєва енергія.

Коли м'язи промежини скорочуються, вся нижня частина тазової області підтягується вгору. У даному тексті нам говориться притиснути п'яту до області промежини або піхви (йоні) і стиснути пряму кишку. Слово *гудам*, використане в оригіналі, означає «пряма кишка», але воно може означати також анус, нутроці або нижню частину кишечника. Треба, однак, ясно розуміти, що в мула бандсі не повинно бути абсолютно ніякого стиснення анусу.

Стиснення анусу відомо як *ашвіні мудра*. *Ашвіні мудра* вказує на той рух, що робить кінь своєю прямою кишкою під час спорожнювання кишечника. В «Гхеранд Самхіті» говориться: «Стисни і розслаб анальний отвір знову й знову. Це називається ашвіні мудрою».

На початковій стадії практики мула бандхи є тенденція стискати дві області, а саме, промежини й анусу. Мула бандха має місце в центрі тіла, не попереду і не позаду. Тоді стискується безпосередньо муладхара чакра. Контрольоване систематичне стискання промежини або шийки матки виробляє тепло в тонкому тілі, і це будить потенціал кундаліні.



1. ваджролі/сахаджолі; 2. мула бандха; 3. ашвіні мудра

Техніка 1 (стадія 1)

Сядьте в зручну медитативну позу, але переважно в сиддхасану (сиддха йоні асану), оскільки вона стискає муладхара чакру.

Покладіть п'ясті рук на коліна в джняна мудру або в чин мудру і закрийте очі.

Тіло має бути повністю розслабленим, а хребет — прямим.

Чоловікам варто стискати область, що перебуває точно усередині промежини, тож, спочатку краще концентруватися на цьому місці протягом декількох хвилин. Жінки повинні зосереджувати увагу на шийці матки, оскільки скорочуватися повинні м'язи піхви й шийки матки.

Після декількох хвилин концентрації починайте поступово скорочувати й розслаблювати м'язи промежини або шийки матки.

Скорочення м'язів має тривати протягом декількох секунд.

Подих має бути нормальним. Виконайте до двадцяти циклів скорочення і розслаблення м'язів.

Техніка 1 (стадія 2)

Підготуйтеся, як для попередньої практики. Скоротіть м'язи промежини або шийки матки і затримайте це скорочення.

Утримуйте м'язи в скороченому стані максимально довго, потім розслабте їх.

Виконайте до двадцяти разів.

Техніка 1 (стадія 3)

Стиснення має початися ніжно і лише частково. Мало по малу напружте м'язи і утримуйте такий стан без розслаблення.

Потім скоротіть м'язи трохи сильніше. Продовжуйте поступово нарощувати напругу м'язів, поки за десять стрибкоподібних змін не досягнете повного їхнього скорочення.

Утримуйте повне стискання максимально довго; намагайтеся зберігати при цьому нормальний подих.

Техніка 2

Виконуйте мула бандху разом із джаландхара бандхою і внутрішньою або зовнішньою затримкою подиху. Сидячи прямо, глибоко вдихніть через ніс.

Затримуйте подих і виконуйте джаландхара бандху. Тепер виконайте стадію 3.

Перед видихом розслабте мула бандху, а потім джаландхару.

Коли голова займе вертикальне положення, повільно видихніть.

Та ж послідовність може бути виконана із зовнішньою затримкою подиху.

Техніка 3

З зовнішньою кумбгакою і джаландхара бандхою виконайте п'ять циклів стадії 2 техніки 1.

Потім виконайте п'ять циклів стадії 3 техніки 1. Тепер додайте до практики уддіяна бандху.

Виконайте п'ять циклів стадії 2, потім п'ять циклів стадії 3.

Буде потрібно кілька місяців на те, щоб повністю познайомитися з мула бандхою, і роки практики, щоб домогтися в ній досконалості. Найбільшими труднощами є подолання тенденції скорочувати всі м'язи області, пов'язаної із сечостатевою і видільною системами. Потрібно багато практики, перш ніж ви зможете ізолювати окремі м'язи в цій області й керувати ними таким чином, щоб рух мав місце тільки в області, пов'язаній з муладхара чакрою.

Передбачається, що мула бандха буде використовуватися в сполученні із практиками пранаями, кумбгакою, джаландхара й уддіяна бандхами. Вона може бути використана також у деяких практиках асан. Мула бандха повинна виконуватися із джаландхара бандхою під час антар (внутрішньої) кумбгаки і з уддіяна та джаландхара бандхами під час бахір (зовнішньої) кумбгаки. Однак, перш ніж поєднувати її з іншими практиками, вона повинна вдосконалюватися окремо.

Шлока 64. Мула бандха поєднує прану і апану, наді й бінду

Немає сумніву, що в результаті практики мула бандхи, поєднуються прана і апана, а також нада й бінду, в наслідок чого досягається загальна досконалість.

Об'єднання прани і апани вже обговорювалося, але що таке бінду й нада? Бінду — важливий аспект тантри і йоги. Слово бінду означає «точка» або «ядро» і стосується ядер усередині кожного індивідуума, які містять потенційну свідомість і творчу силу. Які потенційні можливості можуть таїтися усередині ядер? Ці ядра можна зрівняти з молекулами ДНК, які містять потенційні можливості створення всього всесвіту у формі нових живих істот.

Бінду має різні форми прояву в кожному із трьох царств: фізичному, тонкому та каузальному (причинному). У хатха-йозі, бінду часто стосується сперми (або яйцеклітині) у фізичному тілі, але варто розуміти, що це є найбільш грубим проявом тонкого бінду, що капає у вигляді нектару з бінду вісарги, точки у верхній частині голови. Із цього погляду бінду тече униз через чакри, поки матеріально не проявиться у вигляді компонентів клітин у виділеннях залоз системи розмноження. Тантра вважає, що бінду можна відчувати й контролювати в цих двох точках, тобто в бінду вісарзі та в органах розмноження.

В своєму аспекті сім'я бінду називається білим бінду, або *шукла бінду*. У своєму аспекті яйцеклітини воно називається червоним бінду, або *ракта бінду*. Об'єднання цих двох бінду являє собою *мішра бінду*, і це об'єднання творить звукові вібрації, які називаються надами. В «Чудамані Упанішаді» стверджується: «Бінду буває двох типів — біле й червоне. Біле — це шукла, а червоне — магааджа. Біле бінду являє собою чоловічий аспект, Шиву, пурушу (або свідомість) і сім'я. Червоне бінду являє собою жіночий аспект, Шакті, пракриті (або енергію) і менструації. Червоне бінду обґрунтоване в сонці, а біле — у місяці. Їхнє об'єднання воістину представляє труднощі».

Визначення «біле» і «червоне» не має сприйматися буквально, це всього лише символи. Біле бінду розміщується в голові, червоне — у муладхарі. В «Чудамані Упанішаді» говориться: «Тільки той, хто реалізував повне (абсолютне) єднання двох бінду, коли червоне бінду зливається з білим бінду, знає йогу (єднання)». У термінах чоловічого й жіночого тіл, червоне бінду в муладхарі чоловіка є шукла бінду, а червоне бінду в муладхарі жінки є ракта. У практиці ваджролі мудри під час майтхуни (статевого акту) метою є об'єднати два бінду таким чином, щоб створена нада (тонка звукова вібрація) верталася до свого джерела в магабінду, розташовану в мозку.

В мозок має бути прийняте не фізичне бінду, тобто не сперма або яйцеклітина. Тут часто має місце неправильне розуміння. Це тонка сутність об'єднання цих двох полюсів енергії. Це енергія імпульсу відтворення, що повинна бути спрямована в центральну нервову систему через сушумну.

Для цього повинні вдосконалюватися дві важливі бандхи — мула і джаландхара. Коли виконується мула бандха разом із джаландхарою, прохід сушумни між муладхарою і вішуддхі ізолюється. Джаландхара бандха перешкоджає тому, щоб прана вайю проходила вгору вище вішуддхі. Мула бандха перешкоджає тому, щоб апана текла вниз, нижче муладхари. Ці дві вайю примусово направляються друг до друга, і поступово здійснюється їхнє об'єднання в маніпура чакрі.

Це пробудження маніпура чакри є виразно наріжним каменем у духовному житті йоги, який прагне до реалізації. Вважається, що при здійсненні цього, кундаліні повинна підніматися з муладхари і оселятися в маніпурі, а це впливає на джерело в мозку, де з бінду вісарги тече нектар. З фізіологічної точки зору цей потік нектару відповідає виділенням у кров гормонів з гіпофізу.

Принцип зворотного зв'язку, що визначається в стримуванні виділення гормонів з їхнього джерела, добре відомий у науці; він має на увазі, що кінцевий гормональний продукт, такий як тестостерон у чоловіків або естроген/прогестерон у жінок, виробляється яєчками або яєчниками у відповідності зі стимулами гонадотропіну з гіпофізу. Крім свого основного впливу на систему розмноження, ці гормони утворюють також «зворотний зв'язок», що впливає на гіпофіз із метою заборонити подальше виділення того ж самого гормону, що тільки що стимулював їхнє виробництво.

Таким чином, дія гормонів у тілі — як у будь-якій системі керування зі зворотним зв'язком — здійснюється в умовах безперервного стану дисбалансу між виробництвом і споживанням гормонів. Ця флюктуюча система автоматичного керування вважається в сучасній науці «нормальною», але в силу властивому такому режиму роботи постійному дисбалансу, має місце процес дегенерації і старіння тіла.

Однак, коли відбулося об'єднання прани та апани в маніпура чакрі, поведінка нижніх чакр та інстинктивні функції, якими вони керують, змінюються. Виробництво гормонів системи розмноження зменшується до стійкого базисного рівня, так що заборона на виділення з гіпофізу знімається. Тоді гіпофіз починає виділяти свої стимулювальні гормони без обмеження. Це фізіологічне пояснення появи потоку нектару з бінду вісарги, що стає постійним і безперервним.

В результаті цього, потік свідомості стає односпрямованим і безперервним. Це і є прояв безперервної наді в мозку. Грубе бінду у виділеннях системи розмноження витягається і перетворюється в наду — божественний, вічний «звук сімені», що випускається усередині мозку. Бінду перетворюється в наду, здобувається контроль за сексуальними імпульсами, свідомість вивільняється в нові царства переживань, і одночасно зберігаються відповідні залози й органи тіла.

В трактаті «Сарада Тилака» стверджується: «Магабінду (велике бінду, тобто брахмо) ділиться на три: в одній частині домінує Шива (свідомість), в іншій Шакті (енергія), а злиття цих двох є нада (трансцендентальна звукова вібрація)». Вихідне магабінду в космічному царстві є першоджерелом чистої свідомості, у якому енергія перебуває в пасивному стані. При зміні цієї вищої бінду вибухоподібно, з'являється нада, або невиявлений звук. Бінду вісарга є найвищим проявом свідомості в індивідуумі. Це джерело утвору.

При виконанні мула бандхи й, отже, при контролі за виділенням статевих гормонів і сексуальних імпульсів, з бінду вісарги постійно виділяється потік нектару. Це сприймається і переживається як трансцендентальний звук. За рахунок керування бінду вісаргою ви контролюєте процес творення в мікрокосмі.

Шлока 65. Фізичні ефекти від застосування мула бандхи

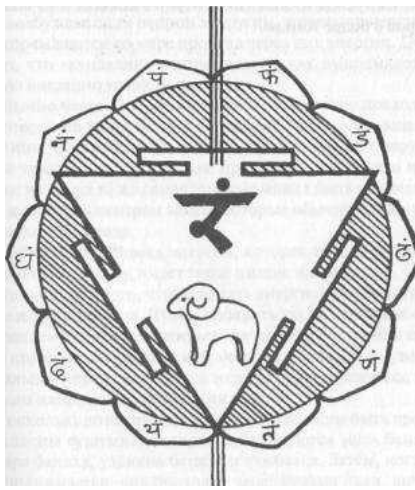
При постійній практиці мула бандхи, прана і апана поєднуються, сечовипускання і випорожнення зменшуються, і навіть старий стає молодим.

Усі практики, які поєднують дві протилежні сили, прану та апану, генерують і виділяють у тілі величезну кількість тепла. Це на короткий період часу збільшує темп обміну речовин у тілі, що зменшує інтенсивність відмирання і розкладання клітин; поліпшуються поглинання корисних речовин і їхнє засвоєння, та сильно стимулюються нервова система, кровообіг і функції мозку. Розум стає жвавішим, почуттєві бажання і потреба у сні зменшуються, й навіть під час сну має місце більше усвідомлення. Коли мула бандха практикується постійно, фізіологічні потреби в їжі зменшуються і проявляються ті ж симптоми, які обумовлені досконалістю в пранаямі та в уддіяна бандсі.

Шлоки 66, 67. Об'єднання прани і апани інтенсифікує виділення тепла в тілі

(66) Апана рухається вгору в область вогню (маніпура чакра, пупковий центр), потім полум'я вогню зростає, роздмухане апана вайю.

(67) Потім, коли апана і вогонь зустрічаються із праною, що сама по собі гаряча, тепло в тілі ще більше підсилюється.



Кінцевий ефект від мула бандхи і джаландхари такий же, як від уддіяни і джаландхари. Насправді, для досягнення кращих результатів три бандхи повинні виконуватися разом у мага бандсі, хоча кожна з них може практикуватися окремо й навіть повинна практикуватися окремо, щоб досягти в кожній з них досконалості.

Коли промежина постійно стискається, прана шакті, що зазвичай виходить через цей прохід, перенаправляється в пупковий центр, що є місцем розташування елемента «вогонь», або *agni tattva*. Коли активується кожна із чакр, виробляється тепло, але маніпура стає особливо гарячою, оскільки вона містить цей елемент. Цей центр відповідальний за підтримку температури тіла і за регулювання травного вогню. З куприкового сплетення посилюють нервові імпульси, які, як говорять, «роздмухують вогонь».

Мула бандха й уддіяна бандха являють собою техніки, які перерозподіляють і перенаправляють праничне тепло й нервові імпульси з нижніх центрів у вищі, і з більш грубих центрів у тонші.

Шлоки 68, 69. Пробудження кундаліні

(68) Тоді кундаліні, відчувши жар, пробуджується від сну, подібно змії, удареної ціпком, сичачи і випрямлюючись.

(69) Як змія вповзає у свою нору, так і кундаліні входить у брахма наді. Тому йогин завжди повинен виконувати мула бандху.

Коли пробуджується кундаліні, вся центральна нервова система стає активною і зарядженою енергією. Енергія проходить, збуджуючи один нейрон за іншим, і ланцюжки нервових волокон випрямлюються по мірі проходження через них енергії. Тому й кажуть, що «кундаліні випрямляється, як випрямляється змія, яку раптово вдарили ціпком».

Зазвичай через центральну нервову систему проходить енергія, що по кількості й по частоті набагато менше енергії кундаліні. Більша частина нашої енергії виходить назовні через органи почуттів, але за допомогою практики мула бандхи й деяких інших бандх, та ж сама енергія може бути переспрямована вгору, до вищих центрів мозку, які зазвичай не отримують такого великого заряду.

У звичайної людини енергія, що тече через центральну нервову систему, має таку низьку напругу, що її досить лише для того, щоб жити енергією інстинктивну свідомість і функції тіла. Щоб виявити так звані «надлюдські» або «божественні» якості й стани свідомості, загальна кількість праничної енергії має бути збільшена і центральна нервова система та мозок повинні заряджатися енергією високої напруги кундаліні шакті.

Оскільки до активації кундаліні повинні бути прочищена й укріплена сушумна та чакри, практикуються мула бандха, джаландхара бандха, уддіяна бандха і кумбгака. Потім, коли кундаліні піднімається, вона проходить через брахма наді, внутрішній шар сушумни.

Шлоки 70, 71. Джаландхара бандха — горловий замок

ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА (горловий замок)

(70) Стиснення горла, що досягається за рахунок наближення підборіддя до грудей, є бандха, названа джаландхарою. Вона знищує старість і смерть.

(71) Це джаландхара бандха, що затримує в горлі потік нектару. Вона руйнує всі хвороби горла.

Джал означає «горло», джалам означає «вода», дхара означає «підтримка» або «трубчаста посудина в тілі». Джаландхара бандха — це горловий замок, що допомагає запобігти протіканню потоку бінду нижче вішуддхі. Хоча джаландхара легко виконується, вона є досить важливою практикою.



Техніка

Сядьте зручно в сиддхасану (сиддха йони асану), падмасану, сукхасану або ваджрасану.

Покладіть п'ясті на коліна і дозвольте тілу розслабитися.

Повільно й глибоко вдихніть через ніс і затримайте подих.

Опустіть підборіддя таким чином, щоб він торкнувся грудей, більш конкретно — ключиць.

В той же самий час випряміть руки в ліктях і підніміть плечі.

Утримуйте подих і це положення тіла доти, доки це буде комфортно.

Потім розслабте джаландхару, повільно піднімаючи голову і розслабивши плечі.

Видихніть дуже повільно й контрольованим чином. Виконайте п'ять циклів, дихаючи нормально протягом однієї-двох хвилин між циклами.

Потім виконайте п'ять циклів із зовнішньою затримкою подиху.

Джаландхара може бути виконана в тій же самій стоячій позиції, що використовується для виконання уддіяна бандхи або наулі. Вона, однак, зазвичай виконується разом із пранаямою та іншими основними крійями, що включають затримку подиху. Спочатку вона повинна виконуватися окремо від інших практик, поки ви не опануєте нею. Оскільки ця практика є досить легкою, це не займе багато часу.

Джаландхара бандха є вельми корисною для зцілення таких захворювань горла, як запалення, заїкуватість, надлишкове виділення слизу в горлі, тонзиліти й т.п. Вона також поліпшує якість голосу і збільшує кількість прани в області грудної клітки. Оскільки джаландхара впливає на тиск крові, люди з високим кров'яним тиском і з хворобами серця не повинні практикувати її без керівництва вчителя.

Через шію проходить багато важливих нервових волокон. Коли виконується джаландхара, на них чиниться тиск і потік нервових імпульсів до мозку обмежується. Ці імпульси збираються в шийному нервовому сплетенні, і, коли бандха розслаблюється, їхній потік спрямовується до мозку. Сила цих імпульсів допомагає активувати вищі центри, розташовані в мозку.

Шлока 72. При виконанні джаландхара бандхи нектар не падає в травний вогонь

При виконанні джаландхари шляхом стиснення горла, нектар не падає в травний вогонь і прана не збуджується.

Коли гормональні виділення гіпофізу розносяться потоком крові до різних ендокринних залоз, починають рухатися життєві процеси, пов'язані із цими центрами. Ці процеси метаболізму, реакції на стрес, інстинктивне поведіння й т.д., що тривають і зазнаються протягом усього життя, є причиною дегенерації, виснаження і старіння тіла. Це легко зрозуміти. Як автомобіль або деталь верстата зношується пропорційно пробігу або інтенсивності використання, так і людське тіло підкоряється тим же самим природним законам експлуатації і руйнування.

Життєві процеси вимагають, щоб у тілі вироблялося тепло. Тому споживанням і спалюванням пального підтримується шлунковий вогонь і збуджується прана, що керує різними процесами в тілі, наприклад, засвоєнням, травленням, виділенням, циркуляцією. Це все механізм переживання зовнішньої реальності, опосередкований органами почуттів і руху. Це також той спосіб, що неминуче веде до руйнування й смерті тіла.

Область горла є проміжною між мозком і процесами травлення та засвоєння. Саме звідси являється гальмо, або регулятор, може впливати на темп, у якому протікають усі процеси в тілі. Щитівка виділяє гормон тироксин, що відповідає за темп метаболізму тканин (тобто темп споживання живильних речовин і їхнього кругообігу в клітинах, і темп старіння тканин). Ця залоза розташована в точності тут, на передній частині ший, де йогини уявляють собі наявність затону нектару.

При виконанні джаландхара бандхи ця м'ясиста залоза стискається. Нервові імпульси й потоки крові до цієї залози і від неї змінюються, внаслідок чого змінюється секреторна віддача залози.

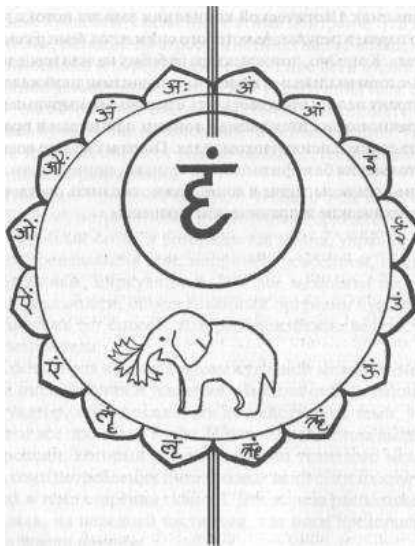
Паращитоподібні залози, які регулюють метаболізм кальцію та керують щільністю тіла за рахунок регулювання кількості кальцію в крові та кістках, розташовані на обох сторонах щитівки. На них також відбувається вплив.

Багато з хронічних і важковиліковних хвороб, що виникають у літньому віці, обумовлені властивому тілу дисбалансу між виробництвом і споживанням гормонів протягом декількох десятиліть. Джаландхара бандха являє собою засіб свідомого впливу на швидкість обміну речовин. Тироксин проникає в тканині тіла аж до мікроскопічного рівня, де він активує ферментні й окисні процеси в клітинах.

В цьому сенс йогічної концепції захоплення потоку нектару на рівні горла, у результаті якого знижується темп розкладання органів тіла. Звичайно, потік нектару з бінду не можна цілком ототожнювати з гормональними виділеннями щитівки, так само як і прану не можна ототожнювати з нервовими імпульсами. Все вищесказане стосується також тонких процесів у пранічному, ментальному і психічному тілах. Тому, не можна сприймати це тільки на базі фізіології. Однак, розуміючи ці фізіологічні процеси, легше і ясніше можна усвідомити відповідні їм психічні та пранічні процеси.

Шлока 73. Блокуються шістнадцять адхар вішуддхі чакри

При сильному стисненні горла дві наді, іда та пінгала, паралізуються, а шістнадцять адхар середньої чакри запираються.



Коли виконується джаландхара бандха, потік шакті в іді та пінгалі перекривається, і він не може текти між головою й тулубом. Відбувається тонка реструктуризація енергетичних потоків, і енергія, що текла по іді та пінгалі, змушена плинути по сушумні. Тому й говориться, що іда і пінгала стають бездіяльними, або паралізованими. Джаландхара бандха змушує прану збиратися у вішуддхі чакрі, у середній чакрі між фізичним тілом і центрами мозку.

Вішуддхі описується як темно-пурпурний лотос із шістнадцятьма пелюстками, названими *адхарамі*, де слово *адхара* має значення «підтримка» або «вмістище, сховище, щомістить певну рідину». Кожна пелюстка, або адхара, має свою конкретну потенційну енергію або силу. Вважається, що восьма пелюстка містить отруту, шістнадцята — амріту (нектар). Потенційна сила кожної пелюстки представлена біджа мантрами: Ам, Аам, Ім, Еем, Ум, Оум, Рим, Реем, Лрим, Лреем, Ем, Аім, Ом, Аум, Ах, Амх. Ці біджа мантри пов'язані з різними функціями тіла і з ментальними, психічними та навіть тонкими здібностями. Вважається, що реалізація за допомогою перших п'ятнадцяти букв (або мантр) являє собою розчинення свідомого, підсвідомого і несвідомого в Атмі, тобто в Ом.

Шістнадцять пелюсток, або адхар, є також на Шрі янтрі, й шакті, або потенційна енергія кожного з них, суть: бажання, інтелект, еґо, звук, дотик, форма, смак, запах, читта, завзятість, пам'ять, привабливість мови, зростання, тонке тіло, відродження до життя й грубе тіло. Вони називаються також адхі девати панча таттв, джнянендрією і кармендрією.

В трактаті «Субгаодайя» шістнадцять пелюсток називаються нитьями, тобто вони являють собою п'ятнадцять днів зростаючого місяця, що досягає кульмінації в пурніму. Шістнадцята пелюстка, відома як Адья Сатчидананда рупіні, представлена у формі вищого Я. Ці пелюстки, як фази зростаючого місяця, означають амброзію, дарування життя, зростання, задоволення, живлення, прихильність, сталість, знаходження людини в місяці, поширення світла, променистість, місячне світло, успіх, замилювання, розвиток кінцівок, повноту і наповненість нектаром.

В цій шлоці вішуддхі називається середньою чакрою, бо нижче вішуддхи чакри мають стосунок до чотирьох більш цілних таттв, або до магабгутів, а вище вішуддхі шакті входить у безпосередній контакт зі свідомістю. Вішуддхі чакра містить найтоншу з таттв, або елементів, а саме ефір, або акашу, основу звуку. Середньою чакрою називається також маніпура, оскільки вона розташована на півшляху між землею (муладхара) і небом (вішуддхі). Скоріше маніпура пов'язана із царством, що є проміжним між грубим і тонким царствами. Вішуддхі є середньою чакрою між виявленою шакті (у формі таттв) і невиявленою шакті у формі маґата (свідомості). Вона також накладається в просторі на голосники, розташовані в горлі й, які створюють чутний звук. Тому ця чакра переводить невиявлену шакті у виявлену форму.

Шлока 74. Мула, джаландхара і уддіяна бандхи

Шлока 75. Користь трьох бандх

(74) При стисненні промежини, виконанні уддіяни і запиранні іди та пінгали за допомогою виконання джаландхари, стає активною сушумна.

(75) Таким чином, прана і дихання заспокоюються. Так перемагається смерть, старіння і хвороби.

Прана перебуває в тілі в постійному русі; іноді вона спрямовується через зовнішні органи почуттів, іноді — до внутрішніх органів. Іноді домінує прана шакті в пінгалі, іноді читта шакті в іді, й це породжує різні біоритми та стани розуму. Йогічні практики зменшують ці флуктуації між крайнощами іди та пінгали. Але дуже важливо зберегти усвідомлення цих крайнощів. Це означає розвиток стану врівноваженого усвідомлення, при якому розум не є ні екстравертивним, ні інтровертивним, незалежно від того, працюєте ви, думаєте, їсте або практикуєте асану чи медитацію. Якщо ви не зможете зберегти стан свідомого усвідомлення під час звичайного неспання, то й при більш глибоких станах цього усвідомлення не буде. Пробудження сушумни або зупинка дихання повинні бути свідомим переживанням — тільки тоді може бути змінене сприйняття смерті.

Шлока 76. Великі сиддхи практикували ці бандхи

Великі йогини практикували ці три найкращі бандхи. З усіх садхан хатха-йоги і тантри, йогини знають цю практику (мага бандха).

Хоча відомо багато технік, призначених для встановлення стану рівноваги і єднання між розумом і тілом, найбільш ефективною вважається комбінація цих трьох бандх. Мага бандха являє собою кульмінацію асани, пранаями, мудри й

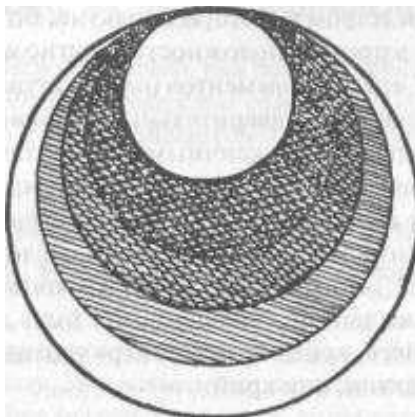
бандхи. Досконалість у ній приводить до стану довершеного спокою, що розгортається в пратяхару або навіть у мимовільну дхьяну.

Є незліченна безліч технік, які можуть практикуватися на шляху до самореалізації, але багато з них містять у собі або примусову концентрації розуму, або обмеження на роботу органів почуттів. Тому, для середньої людини це є досить складним завданням. Та ж мета, однак, може бути досягнута за рахунок оволодіння контролем над тілом, як це описано вище, без яких-небудь ментальних конфліктів.

Тантра підходить до проблеми вищого переживання з позиції, що треба бути другом свого розуму, а не його ворогом. Тому, незалежно від того, яка персональна філософія йогоїна, ці три бандхи повинні бути для нього такими ж важливими, як харчування і сон, і так само добре відомі, як абетка.

Шлока 77. Амброзія, або нектар, поглинається

Той нектар, що тече з місяця, має якість, що дарує просвітлення, але він повністю поглинається сонцем, що спричиняє за собою старіння.



В різних древніх йогоїчних і тантричних текстах ми зустрічаємося зі словами *амброзія*, або *нектар*. Цей нектар являє собою рідину, що виділяється з верхньої частини мозку. Її джерело перебуває в центрі, що носить назву *бінду вісарга*. Коротко він називається *бінду*; символізується він серпом місяця. В Індії знають про цей малюсінький центр протягом багатьох тисяч років, але тільки в його релігійному аспекті. Індуси ще й сьогодні залишають жмут волосся у цьому місці, що вказує на їхню віру і релігію. Це місце, однак, має глибше значення.

Термін *бінду вісарга* буквально означає «точка витікання краплі нектару». Вважається, що в цій конкретній точці формується маленька кількість рідини. Вона має вигляд маленької крапельки. Цей нектар починає текти вниз, і за час всього життя він поглинається нижніми центрами, що спричиняє старіння.

Цей процес, однак, не є неминучим. Цей нектар має властивість давати просвітлення індивідуальній свідомості, але щоб це трапилось, необхідно, щоб втрати нектару, що спускається вниз, були відвернуті й щоб він міг засвоюватися тілом. Якщо цього досягнуто, то свідомість у цьому тілі стає проясненою, а тіло перестає піддаватися долі смертної плоті, а саме, дегенерації, розкладанню, старінню й смерті. Воно йде іншим шляхом. У результаті засвоєння нектару тілом, має місце збереження клітин і їхнє омолодження.

В тантричній традиції просвітлення свідомості людини ніколи не трактувалося в релігійному сенсі. Воно завжди було відомо як фізіологічна можливість, що може бути створена в тілі за допомогою деяких практик. Ось чому в тантричній системі, на противагу релігійним філософіям, очищення тіла, його п'яти елементів (панча таттва), прани й наді вважається обов'язковою попередньою умовою для просвітлення. Якщо тіло заповнене токсичними елементами, якщо прани, що керують важливими фізіологічними функціями, зруйновані й неправильно розподілені і автономна нервова система перебуває у стані невірноваженості, якщо п'ять першоелементів (земля, вода, вогонь, повітря, ефір) або п'ять чакр не очищені, то просвітлення даного тіла не може бути досягнуто. Для цієї мети в хатха-йозі, крійя-йозі й тантрі вказуються декілька конкретних практик, або крій.

Шлоки 78, 79. Випаріт карані мудра — перевернута поза **ВИПАРІТ КАРАНІ МУДРА** **(перевернута поза)**

(78) Є прекрасний засіб, який запобігає падінню нектару в отвір сонця. Це досягається під керівництвом гуру, а не за допомогою сонтень шастрів (наукових трактатів).

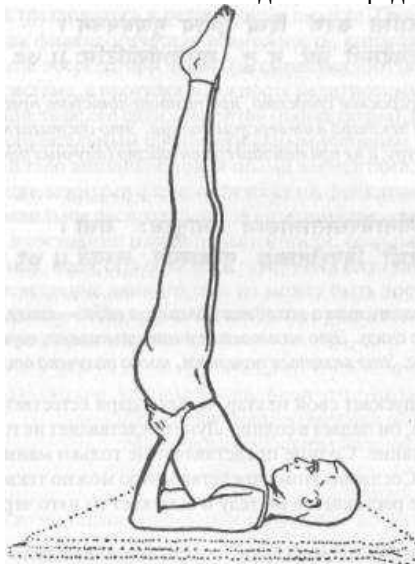
(79) Якщо область пупка перебуває зверху, а піднебіння — знизу, то сонце зверху, а місяць знизу. Це називається випаріт карані, процес, який перевертає. Це є корисним, коли отримано від гуру.

Місяць випускає свій нектар, і, завдяки природним процесам у тілі, він падає в сонце. Місяць представляє не тільки *бінду*, але й свідомість. Сонце представляє не тільки маніпуру, але й прану, тіло. Відповідно до цього уявлення можна також вважати, що свідомість розтікається тілом і впливає з нього через органи почуттів.

В практиці випаріт карані мудри ми маємо справу безпосередньо зі розвертанням потоку, що йде з мозкового центру. Цей процес розвертається за рахунок перекидання природного вертикального положення тіла. Сила гравітації природно тягне всі рідини тіла долі, у нижні його області. Якщо перевернути тіло так, щоб голова опинилася внизу, а ноги — вгорі, можна змусити всі потоки текти назад до голови, не прикладаючи якихось додаткових сил або тиску.

Є різні асани, які можуть діяти подібним чином, але двома найбільш ефективними є випаріт карані й сиршасана. Однак дія випаріт карані мудри відрізняється від дії сиршасани, оскільки вона створює тиск на область горла, що стимулює щитівку

й будить вішуддхі чакру. Сиршасана впливає безпосередньо на головний мозок і на сахасрара чакру. Випаріт карані є також більш простою позою, ніж сиршасана, але вона повинна вивчатися під безпосереднім керівництвом гуру.



Практика випаріт карані подібна до стійки на плечах — сарвангасани. Основне розходження між ними — різний нахил спини стосовно підлоги. У сарвангасані спина й ноги повинні бути перпендикулярними підлозі, а у випаріт карані спина утримується під кутом сорок п'ять градусів до підлоги й до ніг. Це означає, що горло заблоковане не повністю, що дозволяє крові текти до мозку. Випаріт карані мудра є першою крійєю, яка практикується у крійя-йозі. У відповідній практиці крійя-йоги використовуються конкретні концентрації уваги й візуалізації, але в техніці хатха-йоги вони опускаються.

Техніка (стадія 1)

Ляжте розслаблено на ковдру обличчям угору, тобто в шавасану.

Потім з'єднайте ноги разом; долоні покладіть на підлогу поруч із тілом.

Підніміть ноги, заведіть їх трохи за голову, щоб спина піднялася, і підтримайте спину п'ястями рук. Підніміть ноги угору стопами до стелі, змусивши спину прийняти кут сорок п'ять градусів стосовно підлоги. Підтримуйте нижню частину спини п'ястями; лікті при цьому розташовані на підлозі за спиною. Положення рук можна пристосувати так, щоб ви стояли стійко.

Вони також можуть підтримувати тіло за сідниці або за талію.

Залишайтеся в цьому положенні максимально довго, дихаючи при цьому нормально. Концентруйтеся на горловому центрі. Коли ви будете виходити із цієї позиції, повільно опустіть спину на підлогу, усе ще тримаючи ноги піднятими вгору. Покладіть долоні рук на підлогу й повільно опускайте ноги, тримаючи їх прямими.

Якщо прямі ноги опускати важко, підігніть коліна до грудей і розташуйте підшви ніг на підлозі, потім випрямляйте ноги, сковзаючи підшвами по підлозі. Повністю розслабте тіло в шавасані.

Техніка (стадія 2)

Практикуйте стадію 1, а в останню позицію включіть удджайї пранаяму.

Техніка (стадія 3)

Практикуйте стадію 2, включивши разом з удджайї пранаямою кхечарі мудру.

Практика є більш дієвою, якщо в неї включені удджайї і кхечарі. У крійя-йозі практика стає більш ефективною за рахунок використання концентрації. Вдихаючи, уявляйте собі, що гарячий потік піднімається вгору від пупка до горла. Затримуйте подих на секунду або дві, відчуваючи, як остигає цей гарячий потік. Коли він стане холодним, як лід, видихніть потік угору в бінду й у сахасрару. Знову переведіть свідомість на пупок і вдихніть у такий же спосіб. Це варто повторити двадцять один раз.

Не слід пробувати перевернуту позу тим, хто страждає від високого кров'яного тиску, серцевих хвороб, збільшення щитівки або від надлишкової кількості токсинів у системі. Якщо ви страждаєте від закріпів, то спочатку потрібно спорожнити кишечник, випивши теплої солоної води або практикуючи лагху шанкхапракшалану. Тоді випаріт карані допомагає послабити тенденцію до подальших закріпів. Це потужна практика, і її краще виконувати тоді, коли тіло цілком здорове. Вона може бути, однак, використана у випадку гіпофункції щитівки для відновлення балансу її функції. Практика завжди повинна виконуватися на порожній шлунок, як мінімум через три години після прийому їжі.

Найбільш сприятливим часом для виконання перевернутої пози є ранок після спорожнювання шлунку і купання. У цей час тіло розслаблене й спокійне. Пізніше, удень, коли вже приймалася їжа й тіло перебуває на піку своєї активності, через систему протікають різні гормональні виділення, і якщо їхні потоки будуть опускатися до горла й до голови, то може виникнути дисбаланс. Практика може виконуватися вдень із попереднім розслабленням у шавасані протягом десяти хвилин і за умови, що шлунок був спорожнений не менш ніж три години тому і, що ви не виконували протягом дня фізично напружену роботу.

Шлоки 80, 81. Випаріт карані мудра — діста і практика

(80) При постійній і регулярній практиці, травний вогонь збільшується, тому практик повинен завжди мати достатню кількість їжі.

(81) Якщо ти споживаєш мало їжі, то жар, вироблений травним вогнем, руйнує тіло. Тому, в перший день варто залишатися в положенні головою униз лише одну мить.

Є ряд основних правил, які варто виконувати, якщо ви практикуєте кожен з технік хатха-йоги, причому в йогічних текстах ці правила часто не згадуються. Саме тому так важливо навчатися під досвідченим керівництвом. Практики впливають на ваше тіло й розум, що має спостерігати особа, яка керує вами.

У всіх практиках хатха-йоги із часом виділяється тепло. Свами Муктананда з Ганешпури описує як у результаті виконання асани, пранаями, мудри, бандхи й медитації, в його тілі виділявся певний тип вогню. Незалежно від того, що він робив щоб остудити себе, його тіло усередині горіло. Тому, його тіло ставало виснаженим. Він повинен був змінити свою дієту, приймаючи рисовий відвар замість твердої їжі. Це ще раз підтверджує, що практика йоги є досить потужною і, що садхака повинен займатися під керівництвом гуру.

Одним зі споконвічно позитивних ефектів випаріт карані є збільшена здатність до перетравлення і засвоєння їжі. Секреторні виділення, спрямовані на травлення й апетит виразно збільшуються, тому повинна бути прийнята помірною дієта з регулярними інтервалами прийому їжі. Їжа має прийматися після занять хатха-йогою. Якщо їжа не приймається і ви голодуєте, то шлункові кислоти й травні ферменти спалюють устілку шлунку й дванадцятипалої кишки. Неймовірно, однак, щоб це трапилося, якщо випаріт карані практикується протягом усього декількох хвилин. Для обізнаного йогина необхідні регулярні інтервали часу між прийомами їжі й правильні її кількості; голодування протипоказане.

Випаріт карані чинить сильний вплив виснаження на внутрішні органи. Через наявність сили тяжіння нижні, залежні частини цих органів, мають тенденцію накопичувати кров; інші рідини тіла також збираються в залежних частинах тіла, таких як тазова область і ноги. Випаріт карані «вимиває» ці залежні частини, повертаючи накопичені там клітинні рідини до нормальної циркуляції. Цього неможливо досягти у звичайній стоячій або в лежачій позі — саме тому перевернута поза так ефективна фізіологічно. При перекиданні тіла виявляється також вплив на такі хвороби, як висцероптоз (випинання органів черевної порожнини), геморої, варикозні розширення вен і грижі, у розвитку кожної з яких приймає деяку участь сила тяжіння. Перевернута поза, здійснюючи дренаж нижньої частини тіла, збільшує в той же час потік крові до мозку, особливо до його кори й до внутрішньочерепних залоз — гіпофізу та шишкоподібного тіла. Чиниться протидія таким хворобам, як недостатність мозкового кровообігу і старече слабоумство. Людям похилого віку, однак, не рекомендується приймати цю позу через небезпеку апоплектичного удару (інсульту).

Перекидання тіла також сприятливо впливає на всю судинну систему. Протягом усього життя на артерії і вени безупинно чинить вплив сила тяжіння, що повністю знімається при перекиданні тіла. Регулярна практика запобігає атеросклерозу (артеріальній дегенерації) за рахунок відновлення тону й еластичності кровоносних судин.

Перекидання тіла змінює полярність електромагнітного поля, створеного усередині вертикально розташованого тіла. Енергетичне поле, що генерується електричною активністю мозку, поєднується з геомагнітним полем земної поверхні. Це впливає на аuru людини.

Шлока 82. Користь випаріт карані мудри

Практика повинна виконуватися щодня з поступовим нарощуванням її тривалості. Через шість місяців практики сиве волосся і зморшки стають непомітними. Той, хто виконує її протягом ями (трьох годин), перемагає смерть.

Випаріт карані мудра повинна виконуватися щодня в той самий час, бажано вранці. Спочатку утримуйте кінцеве положення протягом декількох хвилин або доти, поки не виникне дискомфорт. Протягом декількох місяців повільно збільшуйте тривалість практики. Коли тиск у голові почне збільшуватися, повільно опускайтеся. Рахуйте число вдихів-видихів, зроблених під час практики й щодня збільшуйте це число на одиницю. Згідно цій шлоці, при виконанні цієї практики протягом трьох годин, смерть може бути переборена, але не практикуйте заради цього настільки довго, оскільки тіло не зможе впоратися із цим. Щоб досягти цієї стадії, потрібні роки садхани. Більш важливим є те, щоб під час практики поза була досконалою і концентрація була одноточковою.

Після закінчення цієї практики бажано виконувати практики, пов'язані з нахилами назад, такі як матсієндрасана, бгуджангасана або уштрасана. Це, однак, не так необхідно, як після сарвангасани, і якщо випаріт карані виконується протягом однієї або двох хвилин, вигини назад не мають істотного значення.

Щоб одержати максимальну користь від цієї практики, просуватися треба повільно. Поступово нарощуйте тривалість її виконання й суворо дотримуйтеся вищевикладених інструкцій.

Шлока 83. Той, хто практикує ваджролі мудру, знаходить сиддхі ВАДЖРОЛІ МУДРА (положення грому й блискавки)

Навіть той, хто живе вільним життям, без виконання формальних правил йоги, але добре практикує ваджролі, знаходить сиддхі (досконалості).

Слово *ваджра* означає «удар грому» або «блискавка». Воно означає також зброю Господа Індри й має в цьому контексті значення «могутній». У нашій контексті слово «ваджра» стосується до ваджра наді, що керує сечостатевою системою. Це другий внутрішній шар шумна наді. Ваджра наді являє собою енергетичний потік усередині хребта, що керує статевою системою тіла. У мирському житті вона відповідальна за сексуальну поведінку — цей аспект діяльності людини зветься «лібідо» згідно доктору Фрейду й «оргон» згідно доктору Райху. У тантричній садхані ця енергія не придушується, але пробуджується і перенаправляється. Олі мудри (ваджролі, сахаджоли, амаролі) — це ті мудри, які перетворюють (сублімують) сексуальну енергію в оджа (життєву силу) і в кундаліні шакті.

Відповідно до трактату «Шаткарма Санграха» існують сім практик ваджролі. Практика містить у собі роки підготовки, що починається із простого скорочення м'язів сечостатевої системи й, пізніше, усмокування рідин. Тільки після того, як буде досягнута досконалість у шести практиках, можна намагатися виконувати сьому з них, що містить у собі майтхуну, йогічний статевий акт. Завдяки практиці ваджролі статєва (сексуальна) енергія, гормони і секреторні виділення по-іншому засвоюються в тілі. Її результатом є об'єднання негативного та позитивного полюсів енергії в межах тіла практикуючого.

Загалом кажучи, багато з людей успадкували думку, що ці практики є «неприродними» або «поганими». Багато коментаторів трактату «Хатха-йога Прадіпіка» уникали обговорювати ці шлоки, відвертаючись від них як від «непристойних практик, яким потурають прихильники тантр із нижчих каст». Звичайно ж, вони мали неправильне подання про цих практиків. Через різні перекинуття, що мали місце в релігійних практиках минулого, люди склали думку, що духовне життя відділено від мирського життя й від фізичного тіла. Їм варто розуміти, що ні духовне життя не є антисексуальним, ні сексуальне життя не є антидуховним.

Звичайно, безшлюбність має свої переваги, але, згідно тантри, вона має виникати мимовільно, а не в результаті придушення. Духовне життя має на увазі розвиток усвідомлення шляхом додавання вищого розуму до сприйняття і переживань тіла. Усе, що б ми не робили, має бути засобом створення йоги в нашій істоті. Чому ж сексуальне життя має бути виключено з цього процесу? Згідно цієї шлоки, сексуальне життя може бути підняте з почуттєвого до духовного плану — якщо воно здійснюється правильним чином, — і саме для цього описується ваджролі мудра.

Людина, яка у досконалості опанувала контролем над тілом і розумом, є йогиним у будь-якій ситуації. Людина, яка, наприклад, жадібно заковтує їжу, є такою ж «непристойною», як і людина, яка робить собі приємність у неконтрольованому статевому акті. Статеве життя має три мети, і це варто розуміти. Для тамастичної особистості це потомство; для раджастичної особистості це задоволення; для саттвічної особистості це шлях до просвітлення.

Бажання звільнитися від сімені — це інстинктивне прагнення, яке відчувається скрізь у природі, а не тільки людиною. Тому із цим актом не слід пов'язувати ніякого почуття провини або сорому. Тваринна свідомість не є кінцевою стадією в еволюційному призначенні людської істоти. Людський потенціал «блаженства» може бути розширений за межі того миттєвого переживання, що супроводжує вивільнення сімені. Сім'я і яйцеклітина містять у собі можливості еволюції, і якщо їх контролювати, то можна буде контролювати не тільки тіло, але й розум.

Природа передбачила механізми для звільнення від сімені, але, хоча це й не загальновідомо, вона також передбачила засоби для контролю над цим механізмом за допомогою різних практик хатха-йоги. Якщо вивільнення сімені і яйцеклітини можна буде контролювати, то перед людиною виникне новий діапазон переживань. Ці переживання також даровані нам природою, навіть якщо далеко не всі придбали їх. Тому, ці техніки не повинні розглядатися як суперечні природним законам.

Хоча медична наука, загалом кажучи, і не визнає цей факт, але неконтрольоване викидання сімені протягом всього життя дійсно веде до передчасної витрати життєвих можливостей мозку, до перевантаження серця і до виснаження нервової системи. Насправді це всього лише питання ступеня необоротності цього процесу, і в цьому сенсі немає межі для вдосконалення. Багато з людей помирає передчасно від фізичного і ментального виснаження, не здійснивши своєї мрії і не досягнувши поставлених цілей. Однак, якщо процес викиду сімені можна загальмувати так щоб енергія і сперматозоїди не викидалися назовні через органи розмноження, а перенаправлялися вгору, у вищі центри мозку, то може мати місце більше усвідомлення; може бути реалізоване більше бачення, і більші життєві сили можуть бути спрямовані на досягнення цілей життя.

Згідно цієї шлоці, якщо досягти досконалості у ваджролі й навіть якщо вести у всіх інших відносинах вільний спосіб життя, то досягнення в житті такої людини будуть більш значними, і для неї стануть доступними більш великі джерела життєвої і ментальної сили. Деякі великі йогини й учителі мали подібні переживання і тому вчать своїх учнів, як використовувати олі мудри й інші техніки хатха-йоги.

В мирському житті пік сексуального переживання досягається в той момент, коли розум сам по собі стає повністю порожнім і видно деякий пробіс свідомості поза тілом. Це переживання, однак, є занадто коротким, бо енергія виділяється через нижні енергетичні центри. Ця енергія, що зазвичай губиться, повинна бути використана для пробудження дрімлючої сили кундаліні в муладхарі. Якщо сперма може бути утримана, то енергія може бути спрямована через сушумна наді й центральну нервову систему до дрімлючих ділянок мозку і до сплячої свідомості.

Статевий акт являє собою засіб для тотальної концентрації і захоплення розуму, але в тантрі це не має бути звичайним переживанням. Це переживання має бути чимось більшим, ніж грубе або почуттєве переживання. Повинні бути вироблені усвідомлення і контроль. Почуття повинні бути використані, але тільки як засіб пробудження вищої, а не тваринної свідомості, і для цього повинні виконуватися ваджролі мудра і різні тантричні ритуали.

Ваджролі мудра є досить важливою практикою саме сьогодні, у часи Каліюги, коли домінуючими є потреби й здібності людини виразити себе в матеріальному і почуттєвому світі. Ми повинні діяти в зовнішньому світі й, одночасно, розвивати внутрішнє усвідомлення. Метою життя має бути досягнення більш глибоких і більш задовольняючих переживань за межами одних тільки емпіричних почуттєвих переживань.

Людина має чотири основних бажання, відомі як *пурушартха* або *чатурварга*, перше з яких є *каама*, або «почуттєве задоволення». Ці потреби повинні до деякої міри задовольнятися, але вони не повинні тягти свідомість униз. Вони повинні стати засобом досягнення значніших результатів. Кожна дія, включаючи статевий акт, має бути спрямована на усвідомлення істини існування. Тоді ви живете духовним життям. Духовне життя не має нічого спільного з життям відповідно до пуританської моралі.

Якщо ви можете слідувати подібним до пуританських ідеалів і досягти при цьому просвітлення, то слідуйте їм, але ви не повинні засуджувати інших, хто не може цього. В ту мить, коли ви створюєте твердий ідеал, відповідно до якого духовний шлях повинен бути схожим на «це» і не схожим на «те», ви обмежуєте свої власні можливості мати тотальне переживання.

Духовне розкриття є процесом еволюційним. Воно може відбуватися повільно протягом мільйонів років, як процес природи або може бути прискорене за допомогою застосування практик йоги. Ваджролі мудра прискорює цей темп еволюції. Практика ваджролі регулює всю статеву систему. Вона впливає на рівень тестостерону і на виробництво сперми. Навіть якщо йогин має родину, він не втрачає сімені. Тому ваджролі мудра повинна практикуватися незалежно від того, живе людина статевим життям чи ні.

Шлока 84. Дві вимоги для виконання ваджролі мудри

Є дві речі, які важко отримати: перша — молоко, друга — жінка, що може діяти відповідно до твого бажання.

Ця шлока не повинна розумітися буквально. У тантричній практиці ваджролі необхідні дві речі. Одна з них молоко, інша — «слухняна» жінка. Молоко — це *кшира*, у даному контексті це слово стосується потоку рідини або нектару з бінду; воно

означає також сім'я. Труднощі полягають у тім, щоб зберегти його у власному тілі — навіть після того, як воно буде випущено. По-друге, важко знайти жінку, що була б такою ж досвідченою в практиці, як чоловік, або навіть більш досвідченою, ніж він. Згідно ритуалу вама марга тантри, провідною в практиці є жінка, оскільки вона є проявом шакті й іскра творіння, або кундаліні, іде від неї. Третьою незазначеною вимогою є наявність гуру.

Бажано, крім того, щоб практики ваджролі, амаролі й сахаджолі зберігалися в таємниці — через ті суспільні погляди, згідно з якими вони відповідають «аморальній поведінці». Введення в цю практику дається лише ревним і відданим йогином, а не звичайній людині або випадковому прохачеві.

Система хатха-йоги будується на підставі тантричних практик. Опущені тільки тантричні ритуали. Це не збіг, оскільки вся йогічна система була отримана від гуру тантри. У хатха-йозі були збережені всі основні техніки, призначені для з'єднання позитивної і негативної енергій усередині окремого індивідуума.

Шлока 85. Кожний чоловік і кожна жінка можуть досягти досконалості у ваджролі мудрі

Практикуючи під час випускання у статевому акті поступове переміщення стиснення вгору, кожний чоловік і кожна жінка досягає досконалості у ваджролі.

В тантричній системі вважається, що чоловік і дружина повинні практикувати тантру спільно й, що для цієї мети вони повинні опанувати деякими техніками. Чоловік повинен освоїти ваджролі, а жінка повинна освоїти сахаджолі — і це в комбінації з мула бандхою і уддіяна бандхою (але не в якості бандхи, а в якості мудри).

Досконалість — у ваджролі означає вміння витягати назад сім'яну рідину в кульмінаційному моменті статевому акту. Це містить у собі практику скорочення м'язів і контролю за поведінням м'язів в області розташування сечостатевих органів. Ця практика повинна виконуватися щодня в сиддхасані (сиддха йоні асані) з тими ж послідовними стадіями, як це описано для мула бандхи. Спочатку м'язи органів виділення і сечостатевих органів прагнуть скорочуватися мимовільно. М'язові скорочення повинні бути ізольовані в трьох різних ділянках. В остаточному підсумку скорочення м'язів повинні стати такими керованими й сильними, щоб створювати витягувальне зусилля, спрямоване вгору. У жіночому тілі при повнім скороченні м'язів повинні рухатися вгору малі статеві губи. Практика уддіяна бандхи перед практикою ваджролі сприяє створенню більшого усмоктування й більше щільного стиснення.

Відповідно до трактату «Гхеранд Самхіта», ваджролі є зовсім іншою технікою. Всі подробиці, очевидно, там опущені. Ви повинні врівноважити тіло на сідницях і закласти стопи за голову. Руки перебувають перед тілом, а долоні — на підлозі. У цій позі стискається область сечового міхура, а також скорочуються м'язи сечостатевих органів. Спеціально, однак, не обговорюється, що ці м'язи скорочуються або повинні скорочуватися. Немає також ніякого натяку на збереження сім'яної рідини.

Ваджролі для жінок називається сахаджолі. Йогіні практикують сахаджолі з метою регулювання секреторних виділень із яєчників. Це основа збереження, і хатха-йога вважає, що це дуже важливий момент. Чоловік повинен зберігати своє сім'я, *віра*, а жінка повинна зберігати свої виділення, *раджас*. Утримання від статевому життю не пропагується. Це один з найбільш важливих моментів, що всі повинні розуміти дуже ясно, оскільки це найбільш наукова точка зору. Це не означає, що безшлюбність не визнається взагалі. Безшлюбність має свої вигоди, але вона не завжди корисна. Вона суперечить самій реальності й процесам природи. Що ж тоді робити? Хатха-йога входить із пропозицією. Це називається принципом збереження. Якщо ви в змозі опанувати технікою збереження, ви брахмачарі.

Якщо ви опанували технікою збереження, то ви можете бути брахмачарі навіть у тому випадку, якщо ви одружені й маєте родину. Важливим є збереження, а не сам статевий акт. Якщо мають місце негативні наслідки, то вони обумовлені втратою, а не статевим актом. Саме тому для жінок описується сахаджолі, а для чоловіків — ваджролі.

Шлока 86. Ваджролі мудра з катетером

При повільному вдмухуванні повітря в запропоновану трубку, вставлену в отвір сечівника члену, поступово повітря й прана переміщуються у ваджра канду.

Підготовка до ваджролі повинна здійснюватися обов'язково під керівництвом гуру, а не просто будь-якого вчителя. Цій формі ваджролі вчать досить рідко. У трактаті «Хатхаратнавалі» говориться, що вивчати її повинен лише той, «кого гуру відчуває, як свою власну прану. Вона не повинна передаватися чіємось синові поза традицією гуру/учень». Тому, хоча техніки й відповідні інструкції тут і наводяться, їх не слід пробувати виконувати тільки із цікавості.

В «Хатхаратнавалі» стверджується, що практики ваджролі й сахаджолі повинні виконуватися відповідно чоловіками та жінками. Повний метод виконання цієї практики в даній шлоці не наведено, але в «Хатхаратнавалі» є докладний опис: «Як стверджує автор «Хатха-йога Прадіпіки», треба із зусиллям дути через уретру (сечівник) за допомогою запропонованої трубки. Це має виконуватися повторно. Якщо трубка зроблена із зеленої трави, то через неї буде проходити недостатня кількість повітря, але якщо кількість повітря є важливою, то така трубка може бути використана. Йогин Шрініваса рекомендує трубку із золота, срібла або чистої міді. Трубка повинна бути вагою в три палі й мати в довжину дванадцять кубитів. Трубка повинна бути гладкою, яскравою і м'якою, та повинна мати вигляд парасольки*. Вона повинна бути введена в уретру швидко, обережно, але без страху. Це дасть стабільність і силу органу розмноження, а також приведе до збільшення кількості сімені».

Особливо рекомендується трубка з одного зі стабільних металів, оскільки вони є хімічно інертними і не дратують та не забруднюють уретру. Підхожі для цієї речовини в стародавності було важко або неможливо дістати, тому ризик роздратування або внесення інфекції в сечовий міхур при введенні нестерильного катетера з непридатного матеріалу був великий. У наш вік розвиненої медичної технології ми можемо припустити, що прийнятною заміною речовинам, що пропонуються, буде нержавіюча сталь, використовувана для хірургічних інструментів, а практично можна використовувати стерильний гумовий сечовивідний катетер (діаметром номер 4) довжиною біля двадцяти сантиметрів. Потім діаметр катетера можна буде збільшити до номера 8. Який би матеріал для трубки не використовувався, вона повинна бути попередньо стерилізована.

Зазвичай катетер змазувався мигдальною олією або пряженим маслом, щоб він легко проходив уздовж уретри, не ушкоджуючи ніжну устілку. У наш час введення катетера в сечовий міхур у стерильних умовах — рутинна медична процедура. Спочатку за стерильною фіранкою й з використанням стерильних рукавичок, обмивається вся область сечостатевих органів. Ця процедура не без труднощів; ми можемо запропонувати йогонові вимити тіло й руки милом і витерти їх рушником, постеливши при цьому під тіло чисте простирadlo. Стерилізований катетер може бути потім змазаний слабким розчином недративної бактерицидної рідини, такої як савлон.

Вважається, що катетер повинен бути обережно введений на глибину дванадцять ангул (17 сантиметрів), а дві ангули (3 сантиметри) повинні залишатися зовні від кінчика члену. Це залежить від індивідуальні структури й розмірів тіла. Важливо те, що катетер повинен пройти до входу в сечовий міхур, а невелика частина його повинна залишатися поза тілом, щоб рідина могла втягуватися нагору в сечовий міхур.

Спочатку повинна вводитися тільки частина катетера, додаючи по одному або два сантиметри на день. Якщо немає ніяких неприємних відчуттів або перешкоди, можна ввести його трохи далі. При подоланні вхідного ободку сечового міхура можна зустріти деякий опір. Це викликано тим, що в цьому місці передміхурова залоза охоплює уретру. Цю перешкоду не можна долати силою, бо уретра може бути при цьому прорвана. При цьому маніпуляції повинні бути дуже ніжними, а статевий член підтримуватися під тим же кутом, під яким він перебуває в стані ерекції. Все це має виконуватися поступово, день за днем. Не прискорюйте, не форсуйте цю процедуру, оскільки можливі серйозні ушкодження. Успіх досягається тільки при послідовних і ніжних діях.

Коли опір переборений, відчувається, що катетер вільно входить у сечовий міхур, його вміст може негайно пройти через катетер, якщо тільки він не був спорожнений до початку практики. Ця сеча повинна бути зібрана в чисту посудину.

Тепер варто практикувати уддіяну й наулі стоячи. Це всмоктує повітря в сечовий міхур. Пізніше усмоктувальна сила може бути збільшена за рахунок виконання уддіяни в положенні навпочіпки (уткатасана). Тільки після того, як ви навчитеся всмоктувати вгору повітря, варто виконувати ту ж практику, помістивши кінець катетера в посудину із чистою теплуватою водою і всмоктуючи воду вгору через катетер. Після цього варто втягувати усередину різні рідини все більшої щільності й в'язкості.

В традиції хатха-йоги в сечовий міхур спочатку втягується повітря, потім вода, олія, мед і, нарешті, рідка ртуть. Деякі авторитети вважають, що немає необхідності й навіть не рекомендується використовувати якісь інші рідини, крім води. Замість втягування в сечовий міхур різних грузьких рідин можна використовувати чисту воду, а силу всмоктування збільшувати за рахунок збільшення висоти, на яку піднімається рідина. Підняття води на тринадцять сантиметрів еквівалентно підняттю ртуті на один сантиметр, бо питома вага ртуті в тринадцять разів більша, ніж питома вага води.

Використання ртуті як медичної речовини часто вказується в древній Аюрведі, а також в алхімії, де вона була одним із трьох основних елементів, які перетворювалися в золото. В Індії, за рекомендаціями древньої науки Аюрведи, в тіло вводилися попіл різних елементів (бгасми), причому стверджувалося, що при засвоєнні тілом ртуті може бути досягнуте безсмертя. Вважається, що таким способом досягли безсмертя Сіддха Нагарджуна і Нитьянанда, два сиддха напрямку Натх.

В теперішній час медична наука вважає ртуть сильною отрутою, і тому деякі дослідники зараз думають, що ці древні приписи були алегоричними вказівками на таємні техніки, які давали безсмертну свідомість (золото). Більш ніж імовірно, що древні вказували, у схованій формі, не на споживання ртуті усередину, а на її використання в удосконалюванні ваджролі мудри, як такої, що дає безсмертя.

Шлока 87. Бінду (сім'я) не повинне залишатися в йоні

Практика повинна змусити бінду (сім'я), готове впасти в піхву жінки, підніматися вгору. І якщо воно впало, то й сім'я, і рідина жінки повинні бути збережені шляхом втягування їх угору.

Вважається, що сім'я, або бінду, не повинне вивільнятися, але якщо це трапилося, воно повинне бути втягнуте вгору через орган розмноження за допомогою техніки ваджролі. Потік бінду може бути повернутий на різних стадіях, наприклад, за допомогою таких практик, як випаріт карані мудра, кхечарі мудра й так далі, описаних вище. Ваджролі — остання з таких технік.

В попередніх шлоках стверджувалося, що якщо бінду падає в «сонце», то в результаті мають місце руйнування і смерть, оскільки воно поглинається вогнем протягом усього життя. Сонце — це раджас у маніпурі, але раджас — це також піхвові виділення. Тому, якщо бінду падає в раджас, практика ваджролі не може бути успішною. Коли бінду попадає в маніпуру, то, що насправді поглинається вогнем, є саттвічним нектаром бінду, яке просвітлює тіло і дарує безсмертя. Чакри, розташовані нижче маніпури, пов'язані з інстинктивними тваринними функціями та з тамастичними якостями, і якщо бінду проливається тут, воно перетворюється на отруту, що викликає страждання і смерть. Тому, під час практики майтхуни, саттвічний стан розуму має підтримуватися за всяку ціну, навіть за рахунок активації нижніх чакр. Раджастичні та тамастичні тенденції цих центрів повинні розпізнаватися і контролюватися.

В трактаті «Шива Самхіта» говориться: «Практика ваджролі дарує звільнення навіть тим, хто пов'язаний мирським потягом. Тому всім йогонам необхідно переконатися, що вони практикують її належним чином! Мудрий повинен спочатку поглинути своїм тілом рідину яєчників, що перебуває в піхві, стискаючи сіменну протоку свого органу і, як наслідок, виконуючи статевий акт без виверження сіменної рідини. Оскільки остання прагне вийти назовні, вона мусить бути зупинена за допомогою йоні мудри (ваджролі). Далі, та ж сама рідина повинна бути відведена в лівий канал (іду), а статевий акт повинен бути на якийсь час припинений. Потім, відповідно до вказівок гуру, він повинен із тривалим втягуванням апани витягти одним тріумфальним зусиллям залишки яєчничкової рідини з піхви». У цьому тексті немає вказівок на підготовчі стадії ваджролі, де використовуються трубка і вода.

Порівняння всіх текстів дає ясну картину ваджролі. Спочатку повинні вдосконалюватися уддіяна, наулі й мула бандхи. Потім повинна практикуватися ваджролі, сидячи на сідницях, стоячи й так далі, як це описано в трактаті «Гхеранд Самхіта». Після цього вона повинна практикуватися з використанням м'язових стискань уретри, а потім з використанням трубки або катетера. Коли все це буде доведено до досконалості, гуру вкаже, що робити далі.

Шлока 88. Збереження бінду є життя

Таким чином, зберігаючи бінду (сім'я), знавець йоги перемагає смерть. Випускання бінду означає смерть; збереження сімені є життя.

Ця шлока вимагає детального обговорення. Слово «бінду» означає точку або ядро. Ядра всіх клітин є тим же самим бінду. Вони містять хромосоми, у яких закодована вся пам'ять і всі еволюційні можливості виду. Насправді, до смерті веде не тільки втрата сімені. В усіх тканинах тіла з певною швидкістю безупинно відбувається дегенерація, загибель і заміна клітин (за винятком нервової системи, нейрони якої не відновлюються). Особлива мова йде про сперму і менструальну рідину, оскільки темп їхнього утворення і кругообіг набагато перевищує темп утворення і кругообіг інших клітин й, отже, вони мають найбільше значення з погляду обміну речовин в організмі.

Який зв'язок між сіменем і безсмертям? Він двоякий. У звичайному житті поєднання цих зародкових клітин створює інше бінду, інший індивідуум та інший всесвіт. Це ідея безсмертя в сенсі можливості дати потомство. Крім того, згідно Сватмарами, якщо сіменні виділення з тіла можна припинити, то людина в межах ще свого тіла приєднується до того ж самого першоджерела життя.

І медична наука, і сучасна психологія відмахуються від древніх вірувань про цінність збереження сімені як від «бабусиних казок». Йогічний досвід, однак, каже, що цей міф містить у собі більше істини, ніж усі коли-небудь опубліковані книги по медицині і психології.

Завжди були «експерти», які, проте, залишалися неосвіченими щодо цілей існування. Нинішнє століття не є виключенням. Існують інтелектуальні гіганти. Існують жалісливі й навіть героїчні люди. Існують переконані гуманісти, але цього недостатньо, якщо вони не в змозі зрозуміти трансцендентальне переживання. Їхнє поведіння і досягнення залишаються в межах царства емпіричної свідомості й нижчого розуму.

Чому Сватмарама стверджує, що втрата сімені є причиною смерті? Сім'я містить величезні сили в молекулярному, або потенційному вигляді. Цей потенціал можна зрівняти з потенціалом атомної бомби. Сіменна рідина, яка виливається при одному її випусканні, містить у середньому 400 мільйонів сперматозоїдів. Кожний із цих малюсіньких сперматозоїдів має енергію, достатню для того, щоб пропливти відстань, яка в 3000 разів перевищує його довжину. У відносних величинах це та ж сама кількість енергії, яку б витратила людина метр вісімдесят зросту, пропливши півтори милі. Можна порахувати, скільки енергії вкладено тільки в одному викиді сперми і, відповідно, скільки її викидається з тіла.

Коли втрата й викид сімені є звичними, частими і неконтрольованими, з людини безупинно виливаються порції есенції життя, яка володіє високим потенціалом, і в тіла не залишається іншої можливості, як безупинно замінити її, використовуючи постійний запас енергії метаболізму.

Що є джерелом тої енергії, що витікає разом з сіменем? З погляду фахівців з харчування вона утримується в споживаних продуктах, розкладається на складові частини в процесі травлення, засвоюється в кров і накопичується в нуклеїнових кислотах і в жирових та протеїнових структурах сперматозоїда. На кожному кроці споживається енергія метаболізму. Постійна заміна викинутого назовні сімені вимагає щоб споживана їжа була насичена жирами та білками. Це спричиняє наявність великого робочого навантаження на органи травлення й залози, такі як печінка й підшлункова залоза, а також на серце, систему кровообігу і систему виділення.

В результаті цього, клітини і тканини різних систем тіла вимагають більш часті заміни, а більш швидкий колообіг клітин веде до більших витрат енергії метаболізму, прискорює темп обміну речовин і підвищує базову температуру тіла. Відповідно до геронтологів, які досліджують процеси старіння і дегенерації, усі ці фактори є основною причиною швидкої фізичної дегенерації і ранньої смерті людського тіла.

Сватмарама стверджує, що збереження сімені в тілі зменшує енергетичні витрати й дарує йогинові силу і переживання, не відомі людині, що звикла до втрат сімені на протязі всього свого життя. Він стверджує також, що утримуване в тілі сім'я є самим нектаром безсмертя.

Скільки людей померло передчасно з нездійсненими мріями і незадоволеними бажаннями, оскільки життєві сили залишали їхнє тіло, ясність залишала їхні розуми, гострота зникала з їхніх органів почуттів і виснаження придушувало їхню силу волі? Чи може так бути, щоб утримання сіменної рідини підтримувало би більш свідомі сили в тілі, розумі й волі йогина? Чи дійсно затримка сіменної рідини породжує постійне джерело радості, сили і блаженства, що просвітлює мозок людини? Це ті питання, які сучасні вчені повинні задати собі. Не можна відкидати твердження й досвід йогинів, як ненаукові міфи. Матеріалістичне наукове бачення людини як сутності, що не містить у собі нічого, крім крові, кісток, м'язів, жовчі й жиру, підтримується неконтрольованими втратами сімені.

Чому потрібно контролювати витрату сіменної рідини? Звичайно ж не з якихось моралістичних міркувань. Зверніть увагу на те, що Сватмарама рекомендує не безшлюбність, а тільки лише затримку сімені. І тому, якщо людина зможе уникнути цих рабських конвульсій, спрямованих на випускання сімені, то вона зможе реалізувати усередині себе джерело волі, безсмертя і блаженства.

Весь трактат «Хатха-йога Прадіпіка» присвячений методам збереження тіла й розуму. Нехай той, хто зрозумів істину, шукає гуру і практикує відповідно до його присвяти та інструкцій.

Шлока 89. При збереженні бінду приємно пахне тіло і запобігаєш смерті

Поки бінду/сім'я надійно перебуває в тілі, де страх смерті? Зберігаючи бінду/сім'я, тіло йогина приємно пахне.

Страх смерті є однією з основних мотивувальних сил, що керує поведінкою людини і накладає відбиток на її особистісні властивості. Патанджалі ввів термін *клеша*. Страх смерті виникає з отождоження себе зі своїм фізичним тілом. Випускання сімені лише підсилює це отождоження. Коли йогин може контролювати бінду, запобігаючи її викиду з тіла навіть у мить статевого акту, отождоження з тілом зникає і свідомість звільняється від цієї рабської залежності від тіла. Тоді страх смерті зникає.

Навіть у тому випадку, коли людина вважає, що вона не боїться смерті, поведінка і реакції її тіла, проте, свідчать, що вона усе ще керується цим страхом. Він залишається підсвідомою детермінантою її поведінки. Неважко переконати

свідомий розум перед лицем смерті, що «я не боюся». Це всього лише питання психології. Як зможемо ми переконати більш глибокий розум і перебороти фізіологічні реакції страху, які здійснюються підсвідомо? Саме для цього потрібна тантрична або йогічна садхана і необхідні пошуки компетентного гуру.

У другому сегменті шлоки стверджується, що збереження бінду змінює запах тіла йоги. Як це відбувається? Циклічні фази процесу відтворення супроводжуються виділенням у тілі різних хімічних речовин, які мають певний запах. У цей час вони виділені вченими й відомі як феромони. Звичайно ми не усвідомлюємо ці запахи, поки вони не стануть сильними, але вони впливають на несвідомий мозок. Наукові дослідження встановили, що запах, який іде з-під пахв жінки на початку її менструального циклу, запускає ланцюжок реакцій у інших жінок, які знаходяться поблизу з нею. Було також встановлено, що феромони, які йдуть з-під пахв чоловіка, викликають різні психоемоційні реакції в жінки залежно від стадії її менструального циклу.

При випусканні з тіла секреторних виділень органів розмноження, починають вироблятися нові клітини й, відповідно, починається новий цикл виділення запахів. Однак, якщо сіменна рідина залишається в тілі, якість феромонів змінюється. Це щось подібне до виробництва парфумів. Попереднє їхнє виробництво не дає приємного запаху, але їхня наступна обробка дає сприятливий запах. Аналогічно, тіло йоги видає сприятливий запах.

Звичайно, крім збереження сімені, мають прийматися до уваги й інші фактори, що впливають на запах тіла. Чиста й помірна дієта, регулярне купання й утримання одягу в чистоті, теж впливають на запах тіла, але Сватмарама говорить про речі більш високі.

Шлока 90. Мають контролюватися сім'я і розум

Сперма чоловіка може контролюватися розумом; контроль сімені дає життя. Отже, його сперма і розум повинні контролюватися і зберігатися.

Йогини завжди стверджували, що анатомічні функції тіла повинні свідомо контролюватися, але це вимагає часу і зусиль. Тільки недавно наука довела істинність цих тверджень. Найлегший спосіб — це робота із пранаямою, оскільки темп і глибина подиху впливають на фізіологічні системи тіла, на структуру хвиль мозку і на способи мислення. Йогічні практики, виконувані протягом тривалого періоду часу, можуть впливати також на функції органів розмноження і, в остаточному підсумку, контролювати їх. Легше всього контролювати функції свідомої частини нервової системи. Для цієї системи була розроблена асана. Викид секреторних виділень органів розмноження не є тільки фізіологічним процесом. У це залучено також розум. Без залучення розуму цей викид не може відбутися.

Варто навчитися відслідковувати роль органів почуттів (джнянєндрій) і ментальної уяви в ініціації сексуальних реакцій. Контроль за мозком починається з усвідомлення процесу. Якщо ізолювати це усвідомлення, то розум буде залишатися незбудженим посереді таких почуттєвих сприйнятів, як запах, зовнішній вигляд, дотик і звук. Якщо можна стати в такий спосіб свідком роботи розуму, то можна буде контролювати порушення моторних реакцій (кармендрій), і сім'я можна буде утримати. Контроль за розумом означає контроль за всім процесом.

За допомогою практики ваджролі людина може навчитися контролювати фізичні механізми, але, поряд із цим, варто також розвивати і ментальний контроль. Коли розум блукає в марних фантазіях, енергія розсіюється. Коли розум цілком сконцентрований на конкретному об'єкті, символі або точці, пранічним рухам надається певний напрямок і бінду зберігається. Даремно практикувати хатха-йогу й бути безтурботним з розумом. Розум повинен бути націлений на практики, щоб забезпечити тотальну одноточковість, або односпрямованість.

Шлока 91. Збереження бінду і раджаса

Знавець йоги, досконалий у практиці, зберігає своє бінду й жіночий раджас, втягуючи їх угору через орган розмноження.

Проблема не тільки в контролі за своїми діями під час статевого акту, що розбудив би вищі центри. Це ще й відповідна комбінація протилежних елементів і енергій. Коли газоподібний водень і кисень з'єднуються, відбувається миттєвий вибух. Аналогічно й у фізичному тілі, коли позитивна і негативна енергія поєднуються, відбувається вибух. Коли це об'єднання відбувається в ядрі муладхара чакри, вивільняється кундаліні шакті. Якщо практикується ваджролі, то в цей час енергія піднімається вгору по сушумні й по центральній нервовій системі в аджна чакру, розташовану в мозку. Метою практики є не потурання своїм бажанням, не контроль за народжуваністю, а конкретне розширення свідомості. Відповідне переживання робить на людину такий вплив, що воно відчувається ще години, дні й тижні. Коли досягається досконалість у ваджролі, розширений стан свідомості стає постійним переживанням.

В «Шива Самхиті» говориться: «Знай, що сіменна рідина є місяцем, а яєчникові рідина — сонцем. Необхідно об'єднати ці дві у твоєму власному тілі. Насправді, я (Шива) є сіменною рідиною, а яєчникові рідина — шакті. Коли ці дві рідини поєднуються в тілі йоги, він отримує божественне тіло». Є два процеси; один із цих процесів полягає в об'єднанні сонця й місяця за допомогою ваджролі й майтхуни. По-друге, цей процес повинен мати місце в межах власного тіла йоги. Тільки гуру може освітити все це далі своєму учневі.

Шлоки 92-94. Сахаджолі мудра — практика спонтанного пробудження САХАДЖОЛІ МУДРА (практика спонтанного пробудження)

(92) Сахаджолі та амаролі є окремими техніками ваджролі. Попіл від спаленого коров'ячого гною повинен бути змішаний з водою.

(93) Після виконання ваджролі під час статевого акту (перебуваючи в зручній позі) чоловік і жінка під час відпочинку повинні втерти попіл у певні місця своїх тіл.

(94) Це називається сахаджолі мудрою, і йогини цілком вірять у неї. Вона є досить корисною і приводить до просвітлення через комбінацію йоги і бгоги (почуттєвих переживань).

Сахадж означає «спонтанний». Сахаджолі є істотною частиною ваджролі, так само як джаландхара є частиною уддіяни. Опис сахаджолі, що дається тут, відрізняється від описів, що приводяться в інших текстах. Це практика, виконувана й чоловіком, і жінкою, для якої треба застосування попелу. У тантрі чоловік виконує ваджролі, а та ж сама практика, виконувана жінкою, називається сахаджолі. У трактаті «Шива Самхіта» говориться: «Коли йогин у змозі контролювати і зупинити виверження сімені за допомогою йоні мудри (ваджролі), це називається сахаджолі. Це секрет, що зберігається всіма тантрами. Вони (сахаджолі та амаролі) відрізняються тільки за назвою, по суті це те саме. Тому йогин може використовувати кожно із цих практик — але з належною старанністю». Амаролі та сахаджолі — це два різних способи збереження бінду. Амаролі обговорюється в наступних шлоках.

В древній традиції шиваїзму попіл втирається в тіло, а саме, у чоло. Це не тільки знак, що свідчить, що вони є послідовниками Шиви, це призначено також для підйому свідомості в тілі та для пробудження вищих здібностей розуму. Як застосування речовини *сіндухур*, що містить ртуть, стимулює аджна чакру, так і застосування попелу в сахаджолі впливає на тонкі елементи (таттви) тіла.

При підготовці до тантричної садхани очищення всього тіла досягається за допомогою процесу названого бхута шуддхі, що означає очищення панча таттва (п'яти елементів). Це складається з пранаями, медитації, застосування попелу, мантри й голодування. У трактаті «Шрїмад Деві Бгагаватам» застосування попелу називається «вогняною купілью» і розглядається як одна з вищих форм садхани. Використовується при цьому не усякий попіл. Це має бути попіл коров'ячого гною, і в цій Пурані описується, яка порода корів повинна бути обрана залежно від фази місяця.

Застосування попелу не пов'язується зі статевим актом, але його використання вельми вітається. «Йогин, що приймає купіль з попелу для всього свого тіла протягом трьох *сандхья*, швидко розвиває стан єднання (йогу)... Ця купіль з попелу у багато разів перевершує водяну... Першим про неї розповів Шива, який сам приймав її... Той, хто посипає попелом голову, досягає стану Рудри (Шиви, чистої свідомості), продовжуючи жити в тілі з п'яти елементів (панча таттва)... Купіль з попелу очищає не тільки від зовнішніх, але й від внутрішніх забруднень».

Є два основних шляхи осягнення істини; один з них відомий як *праврїтти*, інший — як *ніврїтти*. Праврїтти являє собою шлях духовної еволюції шляхом залучення у бажання, амбіції, емоції та всі модифікації розуму (врїтти) без відмови від якихось аспектів мирського життя. Ніврїтти являє собою самозречення, шлях тотального відходу від врїтти, мирського життя і суспільства.

У відповідності з концепціями Вед, перші дві стадії життя людини (брахмачарья ашрама і грїхастха ашрама), що тривають до п'ятдесяти років, належать праврїтти марзі, або шляху. На цих двох стадіях — бажання, пристрасті й амбіції необхідні, і людина може проявляти та виражати їх. Потім настає період переходу від праврїтти до ніврїтти. Це третя стадія життя (ванастрапастха), що триває від п'ятдесяти до сімдесяти п'яти років, у якій ви міркуєте про своє життя й усе берете під сумнів. Ви починаєте сумніватися і знову все обмірковувати, що веде до самозречення, четвертої стадії (санньяса ашрама).

«Бгагавад Гїта» стверджує зовсім чітко, що ви можете досягти абсолютної реальності або за допомогою праврїтти, або за допомогою ніврїтти. Праврїтти, або залучення, описується в термінах карми, або «дії та вираження». Ніврїтти є шляхом Санкхї, або свідомості й переживання. Є, однак, інші думки, висловлювані деякими авторитетами, — що вища, або абсолютна, реальність не може бути досягнута при активному залученні (праврїтти), а лише при пасивному усвідомленні (ніврїтти). «Бгагавад Гїта», однак, ясно стверджує, що і той, хто працює, і той, хто відрікся від усього, так само досягнуть цього результату, за умови що вони відмовляться від свого еґо, від свого нижчого «я», очистять свій розум і дисциплінують свої почуття. Якщо звичайні сімейні люди від'єднують себе або відмовляться від ідеї «діяча», тобто від ідеї «я роблю», то й вони зможуть досягти вищого шляху.

Шлях праврїтти, або залучення, — не для почуттєвих задоволень і насолод. Почуттєве життя — це побічний продукт. Реальною метою є самопросвітлення, але це шлях, який вимагає тривалого часу. Він поступовий і не небезпечний. Ніврїтти марґа є дуже важкою, навіть екстремальною, але на неї не потрібно багато часу.

В даній шлоці трактату «Хатха-йога Прадіпіка» нам показують, що цілком припустимою є комбінація йоги (усвідомлення) і бгоги (почуттєвих переживань). Насправді, увесь той час, коли ви залучені в життя зовнішнього світу, має розвиватися внутрішнє усвідомлення і метою повинна бути йога, або єднання. Саме тут надзвичайно корисною є хатха-йога, незалежно від того, чи слїдуєте ви шляхом мирського залучення, чи відмовляєтеся від світу.

Шлока 95. Йога досягається доброчесними, а не еґоїстичними людьми

Воїстину, той йогин є досконалим у чеснотах і є людиною правильного поведіння, який побачив істину, а не той, хто еґоїстичний.

Ваджролі й майтхуна ніколи не призначалися для звичайних людей, оскільки більшість людей є жертвами своїх емоцій і пристрастей. Першою вимогою для практикуючого є безпристрасний стан розуму. Можливо, одна або дві людини й можуть сьогодні підійти під цю категорію. Тільки той, хто вже увійшов у вищий стан самадхі, знає, що таке безпристрасний стан.

Ці практики дають у результаті їхнього застосування більшу особисту силу, і якщо вони використовуються еґоїстичними людьми, то це може викликати катастрофи й на них самих, і на інших людей. Дуже гарним прикладом є історія Міларепи. Хоча він досяг своєї сили за допомогою застосування інших тантричних засобів, проте наміром його розуму було покарати тих, хто колись створював труднощі для його матері й родини. Він спрямував свою силу на «зло», що дало руйнівні наслідки, які в багато разів перевищували ті, що колись обрешувалися на його родину.

Метою звільнення енергії за допомогою ваджролі є вихід за межі персональної індивідуальності й обмежень еґо. Якщо йога практикується тільки для того, щоб придбати психічну силу, або якщо ваджролі є виправданням якихось інших, менш значних вдовоень, то практика використовується неправильно, не за призначенням.

Є, однак, ще один важливий момент. Існує приказка: «Знання очищає». Якщо людина, що практикує йогу, має навіть дуже еґоїстичні й кримінальні нахили, то, незалежно від її намірів, її свідомість буде тягтися до досконалості набагато

швидше, ніж якби вона не займалася практикою. У роботу вступають вищі властивості свідомості і усвідомлення, й особистість почне повільно змінюватися, оскільки в мозку дефективне зумовлювання і неприємні звички почнуть перебудовуватися. «Шива Самхіта» стверджує: «Люди, які помиляються або є постійною здобиччю розкладання та смерті в цьому світі, можуть зрівняти задоволення й біль шляхом контролю за сіменем».

Новачок не зможе знайти гуру, який навчив би його традиційним методам цієї практики. Та й гуру не буде вчити будь-кого, хто є нещирим або не може зрозуміти мету практик. Подібним же чином і ми повинні бути обережними, коли читаємо про цих практиків в інтерпретації не йогинів, бо при цьому напевно даються невірні описи: «Потім жрець у присутності всіх поведився стосовно жінки таким чином, що поштивість забороняє розповідати про це; після цього присутні багато разів повторили ім'я бога, виконуючи дії вкрай огидні, і на цьому цей диявольський захід закінчився». Саме з цієї причини багато з людей мають неправильне уявлення про ваджролі. Тільки ті, хто може осягти тонкі закони тантри, кундаліні, енергії та свідомості, можуть оцінити її значення й необхідність.

Шлоки 96, 97. Амаролі мудра — практика пробудження безсмертя **АМАРОЛІ МУДРА** **(практика пробудження безсмертя)**

(96) Як учать у школі Капаліка, виконання амаролі полягає у питті свіжої середньої частини порції сечі. Перша частина сечі відкидається, бо вона містить жовч, остання частина відкидається, бо вона не містить ніяких цінних якостей.

(97) Кажуть, що практикуючим амаролі є той, хто щодня випиває амарі, впускає її через ніс і практикує ваджролі.

Різні тексти по хатха-йозі мають різні погляди на те, що становить практику амаролі. Амара означає «безсмертний», «невмирущий». Таким чином, амаролі — це практика, що веде до безсмертя. «Хатха-йога Прадіпіка» стверджує, що «як учать у школі Капаліка», амаролі є практикою пиття середньої частини струменя сечі. «Шива Самхіта» стверджує, що амаролі є практикою витягування сімені з жінки після того, як воно було вилите. Це, однак, було описано раніше як ваджролі. Найбільше часто амаролі приймають як практику, описану тут.

Сеча використовувалася як зцілювальна речовина в багатьох культурах протягом сторіч, але про це мало навіть говорилося, оскільки взагалі сеча вважається «нечистою». Сеча людей, які приймають нездорову їжу й тіла яких не є чистими, дійсно є огидною, бо вона містить токсини й залишки метаболізму, які шкідливо приймати усередину й навіть застосовувати зовні. Однак середня частина сечі йогина є чистою і нешкідливою.

В тантрі та йозі амаролі відома також як шивамбгу, тобто базовий елемент людського «я». Використання середньої частини сечі високо цінується в йозі. У сучасній медицині також використовується уринотерапія, але наука ще не заглянула глибоко усередину того, що при цьому відбувається.

В трактаті «Джнянарнава Тантра» стверджується: «Після осягнення точного знання дхарми й адхарми (здоровий і нездоровий способи життя) кожний аспект (матеріального) світу стає священним: кало, сеча, нігті, кістки — усе є священним з погляду того, хто освоїв мантру. О Парваті, божества (божественні сили) живуть у тій воді, з якої зроблена сеча, тоді чому говорять, що сеча є опоганеною?».

Люди вважають, що сеча є «брудною», бо вони думають, що вона є продуктом відходу того ж виду, що й кало (тверді відходи). Але й анатомічно, і фізіологічно не коректно поєднувати сечу й кало в один клас, оскільки вони виробляються в тілі зовсім різними способами і залишають тіло через різні й розділені ворота.

Сеча являє собою вищий фільтрат крові. Вона містить воду, гормони, ензими, електроліти, мінерали й побічні продукти розпаду білків і жирів, які перевищують здатності тіла переробити їх у даний момент. Тому вони можуть називатися відходами тільки в тому розумінні, у якому є відходами надлишки зерна, зібраного фермером, але не, що помістилися у коморі для подальшого його використання. Вони не є відходами в тому розумінні, що вони нечисті, але тільки в тому розумінні, що їхніми потенційними можливостями змушені були пожертвувати. Життєво важливі біомолекули, такі як гормони, амінокислоти та ензими, синтезуються з більшими метаболічними витратами в тілі, і їхній вихід з тіла може, насправді, розглядатися як велика втрата.

Більше того, потік крові людини є абсолютно чистою живою субстанцією, з якої нирками відфільтровується і збирається сеча в абсолютно стерильних умовах. Питання про забруднення бактеріями в сечоводах, сечовому міхурі та уретрі, і не стоїть, якщо, звичайно, там немає інфекції. Таким чином, яка частина цього процесу може вважатися «брудною»? Вчені-медики повинні досліджувати це досить ретельно, якщо хочуть зрозуміти омолоджувальну силу амаролі.

Тверді відходи формуються зовсім іншим чином. Травний тракт від рота до ануса не є стерильним, і речовина, що перебуває в ньому, ніколи не бере участь у якомусь кругообігу. Вона увесь час перебуває усередині трубчастих проходів і органів, у яких відбувається травлення їжі, і з неї відбираються живильні речовини; залишається все, що не засвоєно тілом.

То, що ж огидного в сечі? Сеча, що містить високу концентрацію сечовини, сечової кислоти й солей жовчних кислот, має їдкий смак і викликає неприємне відчуття. Однак ці складові є побічними продуктами метаболізму білків і жирів, і утримуються в дуже малих кількостях у сечі йогинів, які споживають їжу з низьким змістом білків і уникають продуктів тваринного походження. Це перша вимога амаролі. Їжа повинна бути повністю свіжою й натуральною, без надлишку солі, спецій і приправ. Не слід вживати високо очищену й сильно оброблену їжу. При виконанні цих умов якість сечі змінюється. Це не означає, що при прийманні важкої, багатой білками та жирами їжі практика стає неефективною або взагалі забороняється. Однак небажані якості сечі усуваються при прийнятті легкої їжі.

Неможливо здолати попередження проти сечі, просто міркуючи інтелектуально. Практика амаролі, однак, швидко розсмоктує блокування підсвідомості. Якщо ви відчуваєте, що ваша власна сеча є нечистою, то це обман вірувань вашої глибокої підсвідомості щодо вашого власного тіла і його походження. На підсвідомому рівні ви успадкували переконання, що ваше тіло є нечистим. Цей глибоко вкорінений дефект повинен бути викорінений, і якщо амаролі практикується протягом фіксованого проміжку часу під керівництвом гуру, то так і відбувається.

Вчені, які вивчають біоритми тіла, виявили, що протягом дня й ночі, послідовно виділяються різні гормони. Наприклад, гормони гіпофізу, такі як гормон росту, виділяються під час сну, а адренкортикотропний гормон, що активує надниркові, і

тиреотропин, що активує щитівку, більшою мірою виділяються під час денної активності. Гормони шишкоподібного тіла також підкоряються подібному добовому ритму.

Різні гормони фільтруються в сечу під час періоду нічного сну, а потім знову засвоюються в кров, коли практика амаролі виконується після ранкового підйому. Ця сеча буде в точності відбивати гормональну активність, що мала місце під час сну. Щодо цього найціннішими є гормони, виділені вночі, особливо в дуже ранні години, бо фізіологічно це період тимчасового затишку, свідомість відвернута від нижніх центрів і домінуючими є виділення залоз мозку.

Вплив ваджролі й амаролі на систему розмноження людини є величезним. Рівні, пов'язані з відтворенням гормонів з гіпофізу (гонадотропинів) дотримуються місячних циклів функціонування жіночого тіла — по черзі виділяється естроген і прогестерон, які ініціюють і підтримують менструальний цикл. У тілі чоловіка гонадотропіни гіпофізу викликають утворення в яєчках сперматозоїдів і секрету тестостерону. Їхні рівні в потоці крові варіюються відповідно до темпу утворення й викиду сперми.

Амаролі/ваджролі мудра завжди була відома у йогинь як ефективний оральний протизаплідний засіб. Це пояснюється тим, що внаслідок повторного засвоєння сечі, що містить естроген і прогестерон, ефективно придушується овуляція — точно так само, як запобігають овуляції оральні протизаплідні пігулки, які містять синтетичні естроген і прогестерон. Різниця в тім, що в амаролі ці гормони є своїми власними природними продуктами, що виключає багато побічних ефектів від синтетичних препаратів.

Аналогічно у чоловіків повторне засвоєння тестостерону із сечі створює «негативний зворотний зв'язок», що впливає на гіпофіз і придушує подальше виділення гонадотропинів. У результаті тимчасово придушується подальше виробництво тестостерону і сперматозоїдів. При цьому кількість сперми зменшується, хоча сім'я продовжує утворюватися.

Варто пам'ятати, що амаролі завжди була ретельно охоронюваним секретом, який розкривався тільки присвяченим йогинам. Це частина системи, що через кілька років втягує тіло людини в прояснений стан.

Який загальний вплив на психофізіологію людини довгострокової практики амаролі? Медична наука ще повинна встановити це, але ми можемо постулювати, що вона усуває властиві людині внутрішні дисбаланси між процесами виробництва й споживання гормонів у тілі, які є основною причиною процесу старіння. Вчені завжди мріяли про вічний двигун, який би нескінченно довго працював сам по собі, зберігаючи, таким чином, енергію для інших цілей, але вони були не в змозі створити його. Амаролі реалізує саме цей принцип.

Є кілька правил для тих, хто бажає практикувати амаролі. Насамперед, садхана амаролі придатна не для всіх, і тому за неї варто братися відповідно до вказівки гуру. По-друге, інтенсивність і тривалість практики має бути визначена гуру. По-третє, необхідні певні регулярні звички й спосіб життя. І, нарешті, амаролі є таємною садханою. Коли ви займаєтеся нею, це не слід обговорювати на публіці. Певні переживання, які виникнуть у вас у результаті занять цією практикою, відомі гуру й можуть обговорюватися тільки з ним, а ні з кимось іншим.

Шлока 98. Протирання тіла сумішшю попелу й сімені після ваджролі мудри

Практик повинен змішувати сім'я з попелом спаленого коров'ячого гною і натирати верхні частини тіла; це дарує дівья дрішти (ясновидіння, або божественний зір).

Після виконання ваджролі варто виділити невелику кількість сімені, змішати з підготовленим попелом коров'ячого гною і втирати цю суміш у тіло. В шлоці говориться про втирання в «уттам» частини, що може означати кращі частини або верхні частини. Якщо прийняти значення «кращі частини», то це чоло, горло, верхні частини рук, груди, пупок, верхні частини стегон, анус, спина і стопи. Термін «верхні частини» указує або тільки на чоло, або включає також горло, груди й верхні частини рук. У тантрі це завжди виконується з повторенням мантрів. Мантра робить вплив в основному на тонке тіло, але вона також прохолоджує фізичне тіло й робить сильний психологічний вплив, оскільки вона нагадує практику, що те, що він робить, є частиною процесу пробудження вищого духу.

В минулому, тантру грубо обмовляли моралісти й пуритани. Практики тантри називалися занепалими, гріховними, розбещеними і збоченими. Ці судження, однак, у найкращому разі є соціальними й релігійними поглядами, яким немає ніякої справи до самореалізації. Ті, у кого є очі, щоб заглянути глибше, розуміють, що тантра не є чимось із того, що про неї говорилося вище.

Релігії в цілому обдурили очікування людства, бо вони не змогли показати своїм прихильникам шлях, на якому ревний шукач міг би придбати божественне тіло й зрозуміти та реалізувати себе. «Я можу бути гарною, доброю і мирною людиною за офіційними поняттями релігії, але що гарного несуть мені всі ці соціальні та моральні умовності, якщо я не можу досягти самореалізації?». Це точка зору тантри.

Паперову троянду можна окропляти пахучою водою, щоб вона мала минущу подобу з реальною квітучою трояндою, але ніхто, хто краще придивиться, не буде довго обманюватися цим. Аналогічно цьому людина може протягом усього життя практикувати чесноти, правильне поведіння і загальноприйняту мораль. Однак, поки вона не стикнеться віч-на-віч із підсвідомим розумом і не розбудить там сплячу енергію, вона завжди буде залишатися тільки імітатором.

Пахучу троянду можна виростити лише після того, як її коріння будуть поміщені в родючий ґрунт. Турботливе вирощування троянди, супроводжуване презирливим ставленням до її коріння, називається шизофренією, і це та хвороба, яку успадкували пуритани й моралісти. Хто є ті благословенні люди, які можуть зрозуміти реалії еволюції людини і, які можуть побачити величну і жалісливу мету тантричної системи? Той, хто досяг самореалізації, може жити застосовуючи будь-яку систему або не застосовуючи ніякої системи зовсім. Це не має для нього ніякого значення, оскільки він сам є системою в самому собі. Він буде виділяти аромат просвітлення скрізь і при будь-яких умовах, бо це його природа. Істина й чеснота будуть його сутністю, а не практикою або здійсненням.

«Якщо я є розпусником або злочинцем, нехай не вяно і відкрито, а в таємних завулках мого серця й розуму, то, чому я повинен придушувати це? Це через властиву мені доброту я не проявляю свої підсвідомі бажання, або я придушую їх через страх?». Це те питання, яке всі щиро релігійні люди повинні будуть задати собі зараз.

Релігії жадають від вас щоб ви «придушували себе», але якщо ви так чините, то це означає, що ваша еволюція перебуває під арештом, ваша внутрішня енергія залишається заблокованою й ви залишаєтеся в цьому стані на все життя. Таке придушення приносить занепокоєння, депресію і хвороби індивідуумові, та страх, ненависть, жорстокість і насильство в

супільство. Ось чому тантра проголошує: «Приймай себе у всій цілісності». Тоді може початися вищого рівня реальності і безсмертної троянди.

Шлока 99. Якщо жінка практикує ваджролі — вона є йогинею

Якщо жінка практикує ваджролі і зберігає свої раджас і бінду чоловіка за рахунок правильного скорочення м'язів, то вона йогиня.

Як чоловік повинен бути експертом у практиці, так і жінка повинна практикувати й бути експертом. У текстах по хатхайозі є кілька згадувань, що ця практика призначена для жінок, але тут це сформульовано досить чітко. Жінка, так само як і чоловік, повинна практикувати поступові й послідовні скорочення м'язів сечостатевого тракту. У тантрі це називається сахаджолі.

В «Хатхаратнавалі» стверджується: «Раджас постійно перебуває в органі розмноження жінки, як свинцевий сурик. Раджас повинен зберігатися під час менструації, як бінду в чоловіків. Жінка повинна практикувати ваджролі, після чого вона повинна втягувати вгору раджас, якщо це можливо. Нада в її тілі рухається подібно бінду. Бінду й раджас, вироблені тілом, повинні бути змішані за допомогою застосування йогічної практики ваджролі. Тоді успіх близький. Жінка, що не знає науки йоги, не повинна практикувати ваджролі. У цій йозі, успіху домагаються сміливі й благочестиві йогині, які мають глибоке бачення реальності.

Як чоловік підготовлює себе до ваджролі, практикуючи стискання, а потім витягаючи вгору повітря й воду через катетер, вставлений в уретру, так і жінка повинна практикувати аналогічні речі. Однак замість того, щоб вставляти катетер в уретру, варто вставляти в піхву трубку діаметром 8 міліметрів і довжиною десять сантиметрів, так щоб кінчик її виступав назовні. Потім варто сісти на цеберко з водою і практикувати уддіяна бандху. Якщо вода в такий спосіб не всмоктується в піхву, то варто практикувати вама, дакшина й мадхьяма наулі. Коли все складеться, постарайтеся утримувати воду усередині якомога довше. Постарайтеся утримувати її, стоячи вертикально. Потім практикуйте наулі, «збовтуючи» м'язи живота. Це очищає піхву від старих виділень. Після того, як ви доможетеся в цій практиці досконалості, виконуйте її без використання трубки. Просто сидіть на цебрі й практикуйте уддіяну або наулі. І знову намагайтеся втримувати воду усередині і вставати вертикально. Коли вода зможе триматися всередині тільки за рахунок практики мула бандхи й без уддіяни, це буде означати, що стали сильними м'язи промежини, пов'язані з мула бандхою і з ваджролі/сахаджолі.

Шлока 100. При збереженні раджаса поєднуються бінду й нада

Безсумнівно, що ні краплі раджаса не буде загублено при виконанні ваджролі; нада й бінду в тілі стають єдиним цілим.

В цій шлоці говориться про досконалість ваджролі в майтхуні. Важливим моментом тут є прояв грубого і тонкого бінду. Раджас має відношення до яйцеклітини, що є фізичним проявом бінду в жіночому тілі. Яєчниковий фолікул, що живить і оточує яйцеклітину, відповідає за менструальний цикл. Менструальна рідина й піхвові виділення є залежними проявами діяльності яйцеклітини, оскільки яєчниковий фолікул виділяє гормони, естроген і прогестерон, які викликають розростання внутрішньоматкової устілки і її виштовхування під час менструації.

Таким чином, яйцеклітина являє собою раджас; менструальна й піхвова рідини є залежними виділеннями цього раджасу, а в практиці ваджролі саме яйцеклітина витягається як бінду. У чоловічому тілі фізичним бінду є сперматозоїди, які розміщені в середовищі сімєнної рідини. У практиці ваджролі сперматозоїди витягаються з сімєнної рідини, щоб стати бінду.

Важливим моментом у цій шлоці є те, що якщо бінду витягається повністю, тіло не втрачає ні енергії, ні рідини. Насправді життєво важливим є не затримка або втрата рідини, а збереження енергії. Якщо виробництво сперматозоїдів за допомогою садхани ваджролі/амаролі припинено, то бінду, тобто ядро енергії, уже витягається. Сімєнна рідина втрачає сперматозоїди, тому, навіть якщо вона й виходить із тіла, втрачає енергії однаково немає.

Подібним же чином, якщо в жіночому тілі овуляція придушена практикою сахаджолі/амаролі, то бінду енергії витягається. Тоді будь-які залишкові менструальні виділення не є істотними втратами для тіла.

Для запліднення і потомства більш бажаними можуть бути висока щільність сперматозоїдів у спермі й рясні менструальні втрати, і саме це має на увазі медична наука, яка вважає, що щільність сперматозоїдів 400 мільйонів на міліметр є недостатньою і, що менструальний період, який триває менше чотирьох або п'яти днів, є занадто коротким. При виконанні практики ваджролі в майтхуні, однак, коли метою є духовне просвітлення, сімєнна рідина з низьким вмістом або відсутністю сперматозоїдів і овуляція, що природним чином придушується, є бажаними й необхідними.

Навіть із погляду звичайної людини, для якої статевий акт існує для дарування і отримання задоволення, втрата багатой спермою сімєнної рідини і рясні менструації не є бажаними, бо дарма втрачаються великі кількості життєво важливої енергії. Коли відбуваються втрати енергії з тіла, має місце розчинення, розрідження свідомості. Це відчувається як «занепад сил», оскільки сила свідомості розпадається на фрагменти і фізична сила розсіюється.

В шлоці 87 говорилося, що навіть якщо бінду й було загублено в піхвових виділеннях, свідомість може бути відроджена, енергія відновлена і фрагменти розсіяного бінду знову зібрані в єдине ціле, якщо змішані виділення, утворені усередині піхви, втягати в чоловіче тіло за допомогою практики ваджролі. Дана шлока, однак, наголошує на споконвічно властиву досконалість збереженого бінду, що блискає, немов повний місяць, і щоб воно було збережено, досконала ваджролі вимагає, щоб у піхві не залишалося ні краплі змішаних виділень.

Друга частина шлоки також є досить важливою, оскільки вона говорить про відчуття бінду в ваджролі. Як і де відчувається або переживається бінду, що було витягнуто з раджаса (яйцеклітина/сперматозоїди)? Варто простежити її походження в практиці ваджролі. Це точка у свідомості. Вона не в тілі й не в розумі, але вона відчувається за допомогою тіла й розуму.

Коли муладхара чакра пробуджується в майтхуні, бінду свідомості має бути підняте у ваджролі й відлучене від почуттєвого переживання. Як контролювати прояв цього бінду? Як зберегти й продовжити це переживання, та зрозуміти його першоджерело? Бінду або сім'я, є взаємодією між матерією, енергією та свідомістю. Якщо ви намагаєтеся сфокусувати свою увагу на цьому відчутті в муладхарі, то, як ви гадаєте, що ви намагаєтеся виділити — саме сім'я, вашу свідомість або

переживання енергії, якому ви піддаєтесь? Або ви намагаєтесь встановити місце розташування точки у своїй власній свідомості? Це бінду, і ні що інше. Це бінду за допомогою практики ваджролі може бути затримане, витягнуте вгору і спрямоване в інше місце.

Куди переходить точка свідомості, коли виконується ваджролі? Постарайтеся згадати або знову пережити це. Де вона відчувається? Чи відходить вона нагору, в напрямку до її першоджерела? Або її джерело перебуває в муладхарі й за допомогою ваджролі вона спонукається до підйому? Завдяки ваджролі це бінду піднімається до аджна чакри. Воно проявляє себе в міжбрівному центрі й може відчуватися тут, в аджні.

Аджна не є джерелом бінду, але завдяки ваджролі, тут буде проявлятися одна з її форм. При продовженні ваджролі, це бінду вийде за межі аджни і стане там більш тонким, ніж чутний звук, або нада, у свідомості, тобто ашабдою. Звук, або нада, що виходить із чакр розташованих нижче аджни, прослідковується назад до її джерела, де бінду й нада єдині. Це десь у тотальності свідомості, вище, поза ним і усередині, де розум розчиняється, час і тіло не існують, а є лише свідомість у формі беззвучного звуку.

І, нарешті, практика ваджролі приносить урівноваженість у тіло й розум. Вона омолоджує тіло, активує всі енергетичні центри й будить сушумна наді. Пробуджуються вищі здібності мозку. Це, можливо, найбільш потужна практика пробудження кундаліні й вищої свідомості. Однак, якщо практик не зберігає саттвічний стан свідомості, вона марна.

Шлока 101. Об'єднання завдяки ваджролі бінду й раджаса дарує сиддхі

Бінду і цей раджас поєднуються в тілі завдяки практиці ваджролі, даруючи всі досконалості, або сиддхі.

Досконалість ваджролі полягає в поєднанні в одному тілі двох протилежних сил, прани й розуму, наслідком чого є пробудження кундаліні. У міру того, як кундаліні переміщується вгору через різні енергетичні й психічні центри, проявляються різні специфічні досконалості (здібності) розуму й тіла. Ці ознаки й сиддхі вже описувалися.

Тепер об'єднання протилежних полюсів для пробудження муладхари має виконуватися в тілі йогина за допомогою більш тонкого процесу. У цьому контексті терміни раджас і бінду перевизначаються. На цій стадії ваджролі, єднання має відбуватися між свідомістю (шива) і енергією (шакті) усередині тіла йогина.

В трактаті «Горакша Сатарка» говориться: «Бінду є Шива (свідомість), раджас є Шакті (енергія). Бінду є місяць (іда), а раджас — сонце (пінгала). Зі змішування цих двох виходить вищий стан. Шукра бінду (сім'я) з'єднується з бінду (мозковий центр), а раджас (прана шакті) з'єднується із сонцем (маніпура). Той, хто знає як об'єднати цих двох, є експертом».

Таким чином, коли виконується ваджролі в майтхуні, подальше удосконалювання ваджролі усередині експерта виконується в три стадії. Оскільки в майтхуні раджас жінки є виявленою шакті, то тепер шакті стає розумом. Шива залишається в чоловічому тілі, як і в майтхуні, а муладхара тепер пробуджується за рахунок концентрації розуму на самій області муладхари, в промежині. Для цієї мети в цьому місці концентруються на різних спеціальних янтрах, формах і мантрах, як у крійя-йозі. По-друге, коли пробуджується муладхара, іда наді (розум) і пінгала наді (життєва енергія, або прана) при виконанні ваджролі мудри стягуються разом у кожній послідовній чакрі так, що бінду піднімається через сушумна наді (прохід у хребті) до бінду вісарги, що проявляється тут як вічна нада.

Шива (чиста свідомість) живе тепер у мозку як нада, у той час як тотальна шакті (енергія, або раджас) тепер пробуджується в сонці (маніпура). Пробудження в тілі експерта стабілізується на цьому рівні. Свідомість залишається піднятою усередині хребетного стовпа. Розум від аджни піднімається до шиви (чиста свідомість), що виходить із бінду у вигляді наді (трансцендентне сім'я). Раджас (шакті) піднімається з муладхари і закріплюється в маніпурі, а бінду витягається із двох нижніх чакр.

На кінцевій стадії має здійснюватися єднання чистої свідомості в бінду і тотальної енергії (шакті) в маніпурі. Виконання перших двох стадій містить у собі витягування бінду з муладхари й свадхістхана чакр. Шакті, що раніше проявляла себе в цих трьох центрах, як почуття задоволення, інстинктивне бажання й пристрасть, тепер проявляє себе через маніпура чакру, як воля (іччха шакті) і через анахата чакру як співчуття. Воля — це перетворена чуттєвість, співчуття — це перетворена пристрасть, а просвітлення — це трансцендентний розум. Воля, універсальна любов і вища свідомість стають основними інстинктами, бажанням і розумом практикуючого.

Досконалість у ваджролі не досягається доти, доки не відбудеться це фінальне єднання між шакті в маніпурі й шивою у бінду. Йогин Горакхнатх чітко стверджує, що це єднання і є вищий стан. Це фінальне, остаточне єднання йоги, бо воно означає, що воля, інтуїція, інтелект і емоції йогина стали свідомими проявами космічного, або божественного розуму. Він є посередником для прояву божественної сили. Персональними бажаннями було пожертвовано при пробудженні кундаліні щоб вони стали волею шакті. Коли розуму зрікаються в цьому підйомі, він витісняється космічним розумом або свідомістю (шива).

Як не дивно, але це зречення дозволяє проявитися величезній космічній силі. Тіло і розум експерта переходять у володіння і стають проявом шакті, у той час як індивідуальна свідомість зливається із чистою свідомістю (шива). Згідно йогину Горакхнатху, садхака в змозі пройти послідовні стадії шляхом старанної практики ваджролі при благословенні й керівництві гуру. Ніякі йогічні тексти не будуть більш зрозумілими, ніж цей, при описі вищих стадій тантричної садхани, бо роль гуру в цих досягненнях ніколи не розкривається з достатньою повнотою.

В хатха-йозі й тантрі, своєму сатгуру поклоняються як внутрішньо, так і зовні, як Господу Шиві, оскільки він уже досяг цього стану. Такий гуру веде, направляє і підбадьорює свого учня на кожному кроці його шляху. При досягненні більш високих станів, учень не тільки слідує вказівкам гуру і його кращим побажанням. Має місце передача учневі свідомості та енергії гуру. Гуру розкриває і передає у спадщину учневі щось, чого він сам досяг.

Світло може бути запалене лише від того, хто вже сам горить. Ось чому в йогічній традиції не може бути ніякої адекватної плати тому проясненню, котрий поділився божественним світлом зі своїми учнями.

Шлока 102. Йогиня, що зберігає свій раджас, досягає кхечарі

Та воістину богиня, яка зберігає свій раджас, стискаючи і піднімаючи його. Вона знає минуле, сьогоднішня і майбутнє, й постійно перебуває в кхечарі (тобто її свідомість переміщується у вищі царства).

Жінка може досягти всіх тих чеснот, яких досягає чоловік, що практикує ваджролі. Жінка зазвичай змушена переживати ментальні й фізичні зміни, пов'язані з менструальним циклом. Втрати енергії, які супроводжують вихід менструальних виділень, змушують задуматися. Якщо, однак, яйцеклітина витягається застосуванням практики ваджролі, то цим постійним втратам енергії запобігають, менструальні втрати зменшуються. У той час як чоловік прив'язаний до більших вимірів свідомості своїми інстинктами й пристрастями, які змушують його тіло виробляти сперматозоїди й ділитися ними, жінка прив'язана до фізичної свідомості менструальним циклом.

Йогиня, що витягає бінду (яйцеклітину), переборює ці пута. Вона переживає пробудження у своєму тілі вищої енергії, і її свідомість без усяких зусиль розширюється в трансперсональну свідомість. Це відбувається дуже легко, оскільки жінка може інтуїтивно відчувати природу вищої свідомості й розуміє приховані сили, що лежать в основі всеприйняття й самозречення, у той час як для чоловіка бар'єр персонального его часто виявляється непереборним.

Традиційно жінка вважається більш слабкою статтю, але зрозуміло, що вона має більші здібності до перенесення страждання, пожертви і терпіння. Аж до першої менструації жіноче тіло є таким же сильним, як чоловіче, але при викиді бінду й при овуляції, життєві сили починають залишати його.

Йогиня, яка досконало освоїла ваджролі й уміє витягати бінду, стає дуже сильною. Сиддхі в жінки проявляються легше, оскільки природа більшою мірою використовує її інтуїтивні здібності. Вона майже завжди усвідомлює їх у рудиментарній, дрімлючій формі. Жінка більшою мірою усвідомлює свій власний підсвідомий розум і підсвідомий розум інших людей, і якщо вона може витягати бінду за допомогою ваджролі, то її індивідуальна свідомість дуже легко переміщується в простір універсального, всесвітнього розуму (чидакаша) і мимовільно виникає стан кхечарі мудри. Як язик рухається назад до верхнього піднебіння, фіксуючись там без якоїсь підтримки, так і розум рухається із центрів розташованих нижче вішуддхи, і входить у тотальний простір свідомості, де зникає бар'єр часу і стає відомим минуле, сьогодення та майбутнє.

Шлока 103. Ваджролі приводить до звільнення

Йога, що включає практику ваджролі, приносить досконалість тіла. Ця сприятлива йога поряд з почуттєвим задоволенням (богою) навіть несе звільнення.

Ця важлива шлока проголошує основну концепцію тантри, що протистоїть пуританським ідеям і вщент розбиває їх. Сама ідея, яка полягає в тому, що вище, божественне переживання може розкритися через переживання почуттєве, — це не та ідея, яку могло сприйняти багато з людей не тільки в останні кілька століть, але й у більш ранні століття. Деякі коментатори текстів по хатха-йозі відмовляються приймати це як частину науки йоги й повністю опускають із первісного тексту шлоки, що мають стосунок до *ваджролі* й *майтхуни*, йогічного статевого акту, стверджуючи, що це «незрозумілі й огидні практики, якими займаються лише ті йогини, у яких не вистачило сили волі досягти своєї мети іншим способом».

Однак, згідно тантри, бгога (втягнутість почуттів) може бути гарним засобом для йогина. У нас є фізичне тіло, ми не можемо заперечувати його існування. Якщо не пізнати переживання, пов'язані з органами почуттів, то як можна зробити свідомість більш глибокою і тонкою? Переживання виникають у розумі, а не в тілі.

Насамперед ми повинні знати, що є фізичне переживання. Потім, збільшуючи тонке сприйняття, переживання можна знову збудити в розумі вже без залучення в це фізичних почуттів. Протягом дня ми бачимо все очима, але що відбувається вночі, коли ми спимо? Ми не бачимо очима, але, проте, розум має якісь переживання. Ми знову переживаємо те, що колись сприймали органами почуттів. Тому, в тантрі фізичне тіло є засобом для того, щоб глибше покопатися в розумі й у реальності існування.

Попереду неодноразово пропагувалася думка, що секреторні виділення органів розмноження повинні втягуватися в тіло, за допомогою практики ваджролі так, щоб бінду і раджас, тобто свідомість і енергія, залишалися усередині тіла. Це дає можливість сексуальним імпульсам подорожувати вгору через центральну нервову систему до вищих центрів мозку.

«Хатхаратнавалі» стверджує: «Для збереження сімені, так само як і читти (свідомості), варто докласти зусиль. Чоловік повинен любити ментально тільки ту жінку, з якою він практикує ваджролі... це сім'я є єдиною причиною для утвору, живлення і руйнування. Тільки через це людина може стати раджа-йогиним». Ця форма ваджролі не має нічого спільного з «непристойним поведінням або ритуалом». Ваджролі, амаролі, сахаджолі та мایتхуна є науково обґрунтованими практиками, призначеними для об'єднання позитивного і негативного полюсів енергії в ядрі свідомості. Якщо дозволити розкритися потенціалу бінду, то має місце більш сильне пробудження. У практиці ваджролі, в мایتхуні чоловік є позитивним полюсом енергії. Він являє собою фактор часу, а жінка є негативним полюсом і представляє простір; але ці дві полярності існують також усередині кожного індивідуума.

Муладхара чакра є місцем перебування шакті, а сахасрара є місцем перебування свідомості, Шиви. Під час мایتхуни, муладхара стимулюється безпосередньо так, що кундаліні шакті може підніматися до сахасрари. Навіть якщо вона й не досягає сахасрари, вона все ж будить дрімлючі центри сприйняття, оскільки кожна з послідовно прохідних чакр безпосередньо пов'язана з конкретними центрами відчуттів у мозку. Це один шлях, що веде до розширення свідомості.

Інший шлях має у своїй основі з'єднання двох полюсів усередині вашого власного організму. Коли кундаліні пробуджується, не має значення, пуританин ви або розпусник, віруючий або невіруючий, учений, священнослужитель або жебрак. Є тільки інтелектуальні переконання й мирські переживання. Це якості й характеристики нижчого розуму. Це не має ніякого стосунку до того, що ви є насправді. Пробудження кундаліні є процесом вищого розуму, який запускається в нервовій системі людини. Це переживання більше високого розуму, що лежить за межами того паркану, який оточує ваші власні розум і особистість.

У процесі еволюції цей вищий розум повинен стати відомим вам; це неминуче, бо він уже існує усередині вас, але в пригніченому стані. Це фізіологічний розвиток і наукова неминучість. В остаточному підсумку має місце злиття двох полюсів усередині вашої свідомості, що веде до усвідомлення реальності.

Що є реальність? Якщо ми збираємося обговорювати граничну реальність, то вона не буде граничною, бо нам доведеться призначити якусь точку і сказати: «Все, це кінець», — але це не може бути кінцем, бо за межами цього може бути щось іще. Це подібно ситуації, коли космонавт проникає в простір на деяку відстань. Оптичний телескоп може сприйняти зірки, що перебувають на деякій відстані. Радіотелескоп може проникнути трохи далі, але чи можна на підставі його показань

зробити якийсь абсолютний висновок про розміри всесвіту? Ні, він може розповісти тільки про те, що попадає в сферу його дії. Подібним же чином ми не можемо робити ніяких заключних тверджень щодо граничної реальності.

Немає ніякої граничної реальності. Немає також ніякого єдиного шляху для досягнення її. Не може бути також тільки однієї форми Бога. Є стільки форм, скільки є індивідуумів, що відбивають їх. Існує тотальність, яка є тотальністю в тому ступені, у якому ваш розум у стані досягти її. Це залежить від ступеня вашого сприйняття. За межами цього для вас нічого немає. Якщо ви зможете просунути свій розум трохи далі й побачити трохи більше, тоді те, що ви побачили, стане граничною реальністю для вас. Коли розум стає однорідним і коли він вливається в нескінченність, що можна сказати про переживання граничної реальності?

Гранична реальність — це поняття, що має стосунок до розуму, а не до стану без розуму. Коли тіло вмирає, коли розум повністю розчиняється, коли індивідуальне его випаровується і більше немає ніякого «я», «ти», «він», «вона», тоді хто повинен досягати кого? Хто повинен пізнавати кого? Хто повинен чути кого? За допомогою чого ви будете пахнути? Як ви будете пізнавати того хто пізнає, за допомогою якого ви збираєтеся пізнавати все? Як ви узнаете його? Це дуже важко.

В «Бріхадараньяка Упанішаді» є діалог. Яджнавалкья був великим мудрецем, у якого було дві дружини. Старшу звали Катьяйяні, молодшу — Майтрейї. Якось він захотів піти від мирського життя. Він закликав обох дружин і сказав: «Я йду. Я хочу розділити своє майно між вами». Катьяйяні прийняла це, але Майтрейї запитала: «Чи стану я безсмертною від того майна, що ти зараз віддаєш мені?». Яджнавалкья промовчав. Вона знову запитала: «Чи зможу я досягти безсмертя за допомогою всього того, що ти зараз даєш мені?». Він відповів: «Ні». Тоді вона запитала: «Чому ти не вчиш мене Брахмавіді, знанню граничного?». Він сказав: «Майтрейє, ти не тільки моя дружина, але й моя учениця. Приходь і сідай, я буду вчити тебе!».

Під час бесіди між Яджнавалкьєю і Майтрейєю виникає це питання — природа граничної реальності, природа її переживання. Яджнавалкья каже: «Якщо в тебе є ніс, ти можеш відчувати запах, але якщо твій розум безладний, ти не зможеш зрозуміти цей запах. Якщо в тебе є очі, ти можеш бачити форму, але якщо твій розум не в порядку, то ти не зможеш зрозуміти цю форму. Якщо й почуття, і розум вилучені, і его вилучено, і двоїстість у формі «я», «ти», «він», «вона» вилучені, то час, простір і об'єкти не існують. Якщо час, простір і об'єкти не існують, то де переживання? Основою нашого переживання є розум, але розум не може мати переживань, якщо немає понять часу, простору і об'єкта. Якщо ви вилучаєте поняття часу, простору і об'єкта, то розум вгасає. Для того, щоб мало місце переживання, необхідна взаємодія між розумом і об'єктом. Для того, щоб мало місце переживання, має бути взаємодія між розумом і простором, між розумом і часом».

«Є ще одна важлива річ. Час, простір і об'єкт не є незалежними. Вони є категоріями розуму. Якщо немає розуму, немає ні часу, ні простору, ні об'єкта. Де тоді пізнавець? Неможливо пізнати пізнавця». Це відповідь, яку Яджнавалкья дав Майтрейї.

Коли у воду кидають сіль, вона цілком розчиняється. Вона повністю і цілковито втрачає свою індивідуальність. Переживання й відчуття означають двоїстість. Коли немає подвійності, не може бути переживання й відчуття. Це дуже легко зрозуміти. Для того, щоб мало місце відчуття, необхідні дві сутності — той, хто відчуває і об'єкт відчуття. Якщо є тільки одна з них, хто кого відчуває? Цей пізнавець не страждає нарцисизмом. Він непорочний.

Набагато краще обговорювати граничну реальність, не роблячи ніяких висновків. Інакше цей висновок може стати філософською помилкою.

Шлока 104. Назви кундаліні шакті

Кутіланга, кундаліні, бгуджангі, шакті, ішварі, кундалі, арундхаті — це все те саме.

У кундаліні шакті є багато назв. У трактаті «Хатхаратнавалі» наводяться й інші назви: пхані, нагі, чакри, Сарасваті, лалана, расана кшетра, лалаті, шакті, раджи, бгуджангі, шешу, кундалі, мані, адхара шакті, кутіла каралі, пранавахані, аштавакра, сададхара, вьяпіні, каланодхара, кутні, шанкіні, сарпіні.

Слово «кутіланга» складається із двох коренів: *кут*, що означає «рватися на частині», і *анга*, що означає «частина». Цей термін стосується великої сили і до шляху її проходження через тіло, що усуває функції їди та пінгали. Слово «кундаліні» містить корінь *кунд*, що означає конкретний тип посудини для збереження вогню, і *кундалін*, що означає змію. Муладхара являє собою кунд, а вогонь, що вивільняється з неї, піднімається, як змія. Кундалі, бгуджангі, нагі, пхані, сарпіні — це всі назви змії жіночого роду. Шеша теж є змією, але це має стосунок до Вішну, оскільки він опирається на Шешу. Шакті — це космічна енергія. Ішварі — це творча сила Ішвари, космічного каузального тіла. Слово «арундхаті» складено зі слів *арун*, що означає «світанок», і *дхаті*, що означає «генерувати» або «створювати». Слово *арундхата* означає «безперешкодний».

Шлока 105. Кундаліні — ключ до звільнення

Як двері відкриваються ключем, так йогин відкриває двері до звільнення за допомогою кундаліні.

Без генерування кундаліні шакті немає ніякої можливості перевершити емпіричне існування. Середні розум і тіло функціують на дуже низькій «напрузі» енергії. Для того, щоб мало місце вище переживання, необхідний супервибух енергії, який би активував центри мозку. Він може відбутися лише в тому випадку, коли флуктуючі енергії їди та пінгали абсорбуються в муладхару і вибухають через сушумна наді в центрі хребетного стовпа.

Активізація сушумни свідчить про те, що пробуджено весь мозок. Якщо кундаліні йде або через їду, або через пінгалу, то це значить, що активізовано тільки половину мозку і нервової системи. Кундаліні повинна підніматися по сушумні, щоб активувалася центральна нервова система, а не тільки парасимпатична і симпатична нервові системи. Кундаліні — це не просто містичне ім'я. Це ім'я потенційної сили, що споконвічно присутня у кожній людині. Людина ще не використовувала повністю свої можливості до життя і сприйняття. Відкриття дверей до звільнення — завдання не легке. До цього спочатку потрібно підготуватися. Повинен бути прочищений спинний канал сушумни. Чакри повинні бути відкриті й активовані. Якщо двері відкриються раніше, ніж все це буде зроблено, то свідомість може ввійти в брудну темницю замість блискучого і яскраво освітленого палацу. Практикувати хатха-йогу треба під керівництвом досвідченого гуру. Це єдиний шлях і це шлях короткий.

Шлоки 106, 107. Спляча шакті є засобом звільнення для йоги і рабством для неосвіченого

(106) Спляча Парамешварі спочиває, закривши своїм ротом ті двері, через які лежить шлях до вузла брахмастхани, місця, за межами страждання.

(107) Кундаліні шакті спить над кандою. Ця шакті є засобом звільнення йоги і рабством для неосвіченого. Той, хто знає її, знає йогу.

В цих двох шлоках дається більш ясний погляд на муладхара чакру. «Рот, що закриває двері» указує на те, що для свідомості шукача неможливо пройти далі без пробудження сплячої кундаліні від її сну. Повинна бути пробуджена муладхара. Немає ніякого іншого способу підірвати духовне усвідомлення, крім як через це найбільш потужне переживання почуттів. Як чоловік і жінка повністю оволодівають один одним у вищій точці статевого єднання, так і свідомість шукача має безпосередньо зустріти велику шакті в муладхарі й поглинутися нею.

Через страх шукач може шукати який-небудь інший шлях, що не веде до цього зіткнення із шакті, але для того, щоб потрапити на шлях, що веде до розкриття таїнств свідомості, він повинен іти до неї, увійти в неї і пройти через неї, оскільки її рот закриває дорогу до звільнення.

В психофізіології йоги, при пробудженні кундаліні й підйомі до вищої свідомості є три вузли (три гранті). Це три місця, де свідомість і енергія тісно пов'язані або переплетені, і ці вузли повинні бути розпутані, якщо метою є переживання реальності вищої свідомості.

Першим є Брахма гранті, вузол утвору, розміщений в муладхарі. В цій шлоці він називається вузлом Брахмастхани. Це психофізичний бар'єр, обумовлений прихильністю свідомості до фізичного тіла і до почуттєвих переживань, та ототожненням його з ними. Це помилкове ототожнення повертає свідомість до болісного циклу повторного народження в іншому тілі. Ці три гранті більш докладно обговорюються в розділі 4, у шлоках 70-76.

Брахмастхана описується як місце поза стражданням, оскільки, якщо можна простромити цей вузол, то відбудеться реалізація безсмертної свідомості, не зв'язаної з часом, простором та індивідуальністю. З цього виростає безпристрасність до об'єктів бажань почуттів і бажання звільнення.

Згідно Сватмарамі, йогином є той, хто усвідомив, що та сама кундаліні відповідальна і за рабство, і за звільнення. Неосвічена людина прив'язана до отрути мирського сексуального життя, що веде до повторного народження індивідуальної свідомості, але той, хто будить ту ж саму шакті в муладхарі, і практикує ваджролі, здобуває секретний засіб, що веде до звільнення. У цьому сенс одного із тверджень у трактаті «Хеваджра Тантра»: «Один піднімається за рахунок того, за рахунок чого падає інший».

Фізичне тіло є сховищем прана шакті, розум є сховищем манас шакті й атма є сховищем атма шакті. Вся наша істота складається із цих трьох енергій, і ці три енергії взаємодіють одна з одною і залежать друг від друга. На чому б не затримувався розум, вся шакті також стає поглиненою цим. Як говориться в «Чандогья Упанішаді»: «Про що людина думає, тим вона стає».

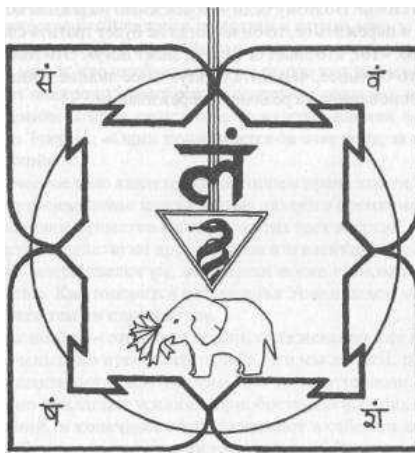
Манас шакті — це іччха шакті, сила бажання або волі. Ми повинні дуже ясно уявляти собі, що ми бажаємо, оскільки вся наша шакті поглинається цим. Ось чому ті люди, які безупинно докладають зусиль до придбання вищих знань і переживань, в остаточному підсумку розвивають в собі цей стан свідомості. Навіть якщо вони й не досягають звільнення, вони стають душами, що розвиваються. Однак, якщо ваша мета є матеріальною і спрямована на почуттєве задоволення, то ваші прана і розум поглинаються всім цим. Ви повинні вирішити, у що ви збираєтеся «включити» свої позитивні та негативні дроти — у душу або в почуття.

Коли виділяється повна сила атма шакті, її форма стає видимою внутрішньому оку. У тантрі це відомо як *атма даршан*, «бачення атми». Коли це трапляється, атма з'являється перед вами в деякій формі. Ви у змозі побачити її, бо звільнені енергія та свідомість відділені від фізичного тіла. Вона може прийняти форму вашого гуру, ішта девати, або когось дуже дорогого вам, або навіть когось, хто невідомий вам. Насправді це все сила вашої власної атми. Це є результатом інтенсивних пошуків вищого сприйняття.

На протилежність цьому, якщо метою вашого життя є придбання почуттєвих задовольень, грошей, мирських безпеки, імені, слави і т.п., то ваша життєва енергія буде витратитися на досягнення цього. Досягнуті на цьому шляху результати втрачають свої якості згодом, і точно так само разом із цим губиться ваша енергія. Атма, однак, є вічною сутністю й силою. Тому, якщо людина живе надією колись відчутти й пережити її, то вона ніколи не буде витрачати свої час і енергію. «Той, хто знає її (атму), знає йогу». Це знання означає щось більше, ніж інтелектуальне знання. Воно означає знання, засноване на реальному переживанні.

Шлока 108. Кундаліні згорнулася, як змія

Кажуть, що кундаліні згорнулася мов змія. Той, хто змусить цю шакті текти, безсумнівно досягне звільнення.



Поки кундаліні спить в муладхарі, вона зображується у вигляді змії, зазвичай кобри, що обернулася три з половиною рази навколо димчастого сірого шивалінгама (дхумралінгама). Три з половиною витка являють собою форму мантри Ом. Ці три витки являють собою три стани існування і переживання; свідоме, підсвідоме й несвідоме; джаграт, свапна і сушупті, тобто пильнування, сон зі сновидіннями і глибокий сон; об'єктивне переживання, суб'єктивне переживання та відсутність переживання; минуле, сьогоднішнє і майбутнє. Три витки також являють собою три якості природи, пракриті або шакті — тамас, раджас і саттву. Половина витка являє собою те, що перебуває вище гри природи, *турію*, або четвертий вимір, що містить у собі всі інші виміри понад третій. Димчастий шивалінгам, навколо якого згорнулася кундаліні, являє собою тонке тіло, або сукшма шаріру, відоме також як астральне тіло, але його погано окреслена, димчаста форма вказує на те, що внутрішня свідомість затемнена в мінливих реаліях трьох царств переживання.

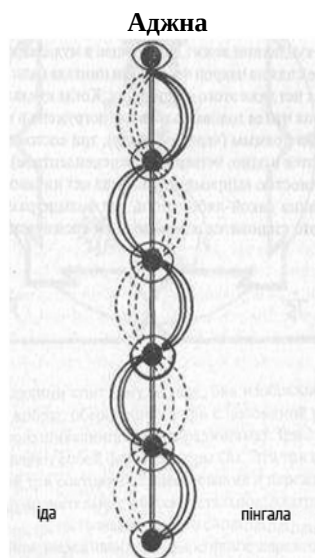
У непробудженого індивідуума, кундаліні опустила свою голову вниз, але у йогогина її голова піднятий вгору, оскільки кундаліні починає пробуджуватися. Коли змія кундаліні пробуджується, вона повинна піднятися через сушумну, поки вона не витягнеться від кінчика свого хвоста, укоріненого в муладхарі, до верхівки своєї голови, що заповнює череп. Це вказує на поширення свідомості, що не зводиться ні до якої своєї модифікації, обумовленої чийось впливом або якимось суб'єктом.

Коли кундаліні лежить дрімлюча в муладхарі, має місце з'єднання з аджна чакрою через іда і пінгала наді. Іноді через блокування немає навіть цього з'єднання. Коли кундаліні вже пробудилася так, що її голова повністю занурена у мозок, з'єднання є прямим (через сушумну), три стани переживання зливаються в одне, четверте (трансцендентне), а витки кундаліні повністю випрямляються. Тоді немає ніякого окремого існування якої-небудь із гун, немає більше поділу чогось. Все це стає одним вічним космічним переживанням.

Шлоки 109, 110. Кундаліні перебуває між ідою і пінгалою

(109) Між Гангою і Ямуною перебуває молода вдовиця Баларандам, що практикує аскетизм. Її варто взяти силою, тоді ти зможеш досягти вищого стану Вішну.

(110) Іда — це священна Ганга, пінгала — це ріка Ямуна. Між ідою і пінгалою, по середині, перебуває ця молода вдова, кундаліні.



Муладхара

В йогоїчному і тантричному знанні, ріка Ганга відома як іда, а Ямуна — як пінгала. Іда і пінгала є двома основними наді, що підтримують індивідуальні тіло й розум, відповідно. Описується також третя, підземна або таємна ріка — Сарасваті. Це сушумна наді, прихований канал, що проводить духовну енергію. Таким чином, географія тонкого тіла була включена в міфологію тих людей, які проживали на берегах цих двох великих рік на зорі цивілізації. Ганга і Ямуна завжди були джерелами води, що дає життя, у той час як Сарасваті являє собою прихований підводний плин духовного усвідомлення, що так відчутно пронизує життя індійського субконтиненту.

Іда є темною за кольором — так само як Ганга є темно-блакитною в її верхів'ях. Ганга є бездонною, незбагненою, таємничою і лютою — подібно ментальній силі. У міфах перша поява Ганги на землі описується як дика і неконтрольована, що змітає все на її шляху. Коли вона була випущена зі свого будинку на вершинах Гімалаїв, Господь Шива змушений був піймати її у своє заплутане волосся. Через деякий час він випустив її, і Багіратхі обережно повів її вниз, на землю (через

своє тіло). Подібним же чином неконтрольована сила іди може перетворити нормальну людину на безумця. Тенденція Ганги заливати свої береги і затопляти все у всіх напрямках указує на те, що вона являє собою простір — унікальна якість іди та правої півкулі мозку.

Аналогічної історії про походження ріки Ямуни і про зв'язок цієї історії з пінгала наді немає. Як чоловічий, або позитивний, аспект пінгали, Ямуна є спокійною і розважливою по своїй природі. Це ріка, біля якої Господь Крішна жив протягом багатьох літ. Він здолав величезну змію Калію, що жила в Ямуні, і танцював на її роздутomu каптурі. Калія представляє час, якість пінгала наді та лівої півкулі мозку. Ямуна теж глибока, але влітку бувають часи, коли вона пересихає, — точно так само, як часом буває загубленою прана шакті (життєва сила), яку доводиться відновлювати.

Ці дві ріки є наземними — як іда та пінгала наді є виявленими силами. Сушумна наді розташована глибоко усередині центрального хребетного стовпа — так само як і підземна Сарасваті, що лежить усередині землі. Ці три ріки зливаються в Прайязі, біля Аллахабада, розташованого в північній Індії. Це потужна енергетична точка в геологічній структурі землі, і вона пов'язується з об'єднанням іди, пінгали й сушумни в аджна чакрі, у тонкому тілі.

Кундаліні описується в цій шлоці як молода вдова, що практикує аскетизм на півшляху між Гангою і Ямуною або між ідою і пінгалюю. Її називають молодого, бо потенціал кундаліні уподібнюється непереборній силі молодої і привабливої жінки. Вона вдова, бо її чоловік, Шива, залишається на величких небесах, на горі Кайлаш, у сахасрара чакрі. Вона практикує аскетизм у тому розумінні, що відділення її від чоловіка є найбільшою покутою (тапасею), що повинна перетерпіти молода і прекрасна вдова. Вона жагуче бажає возз'єднатися зі своїм чоловіком у Кайлаші. Це символіка того блаженства, що досягається при підйомі кундаліні від муладхари до сахасрара чакри. Муладхара є джерелом енергії, або шакті, а сахасрара є місцем перебування свідомості, Шиви.

Шлока 111. Збуджуючись, кундаліні піднімається вгору

Коли хапають за хвіст змію кундаліні, вона дуже збуджується. Відкинувши сон, ця шакті вивільняється й піднімається.

Якщо ви схопите будь-яку змію за хвіст, вона дійсно буде стривожена і негайно підніметься та спробує звільнитися від вашої хватки. Кінчик хвоста являє собою муладхара чакру. При активації муладхари енергія збуджується і шукає спосіб піднятися вгору та вивільнитися зі своїх пут. Іда та пінгала мають бути закриті. Сушумна повинна бути відкрита, або прочищена. Про те, відкрита сушумна чи ні, можна судити по природному протіканню повітря через ніздрі. Коли обидві ніздрі відкриті одночасно, двері сушумни відкриті. Тому при завершенні своєї садхани, коли ви сідаєте для концентрації, подбайте про те, щоб функціювали обидві ніздрі. Якщо вони розбалансовані, спробуйте маніпулювати подихом, щоб потоки через ніздрі врівноважилися.

Шлока 112. Шакті чалана мудра — практика руху енергії

ШАКТІ ЧАЛАНА МУДРА (практика руху енергії)

При вдиханні через праву ніздрю (пінгала) змію (шакті) варто схопити за допомогою кумбгаки і обертати постійно протягом півтори години, вранці та ввечері.

Практика шакті чалана мудри розкривається тут досить докладно. Існують два методи виконання цієї практики: один відповідно до хатха-йоги, інший відповідно до крійя-йоги. Крійя-йога використовує розумову візуалізацію, у той час як хатха-йога — ні. Звичайно, це не означає, що її можна не включати в практику. У практиці крійя-йоги шакті чалана відома як шакті чаліні. Сядьте в сиддхасану (сиддха йоні асану), виконуйте кхечарі мудру і удджайї пранаяму; вдихніть угору до бінду і виконайте антар кумбгаку. Потім виконайте йоні мудру, візуально уявіть собі тонку зелену змію в проходах арохан і аварохан, рот якої кусає свій власний хвіст. Потім уявіть собі цю змію обертовою у проходах арохан/аварохан, поки більше не зможете виконувати затримку подиху. Потім розслабте йоні мудру і видихніть униз, у муладхару.

Та ж практика в хатха-йозі виконується інакше. У хатха-йозі використовуються такі техніки, як мула бандха, антар і бахір кумбгаки, сиддхасана (сиддха йоні асана) і наулі. «Гхеранд Самхіта» так описує цю практику: «Намастивши тіло попелом і прийнявши сиддхасану (сиддха йоні асану), практик повинен вдихнути через обидві ніздрі й із силою з'єднати прану з апаною. Потім за допомогою ашвіні мудри варто повільно стиснути анус, поки вайю не буде введена в сушумну і дасть конкретне відчуття. Потім кундаліні під напором вайю кинеться вгору. Без шакті чалани йоні мудра є неефективною. Тому, варто практикувати шакті чалану, а потім виконувати йоні мудру». Тут вказано на використання ашвіні мудри. Ашвіні мудра не була ще описана раніше в даному трактаті. Замість цього використовується мула бандха.

Техніка

Сядьте в сиддхасану (сиддха йоні асану). Тримайте очі закритими протягом усієї практики. Повільно й глибоко вдихніть через праву ніздрю і виконайте внутрішню затримку подиху — антар кумбгаку. Виконайте мула бандху якнайсильніше, концентруючись на області стиснення.

Утримуйте подих і мула бандху так довго, як це можливо.

Повільно видихніть. Виконайте джаландхара і уддіяна бандхи. Потім виконуйте «збовтуюче» наулі, переміщаючи прямі м'язи живота по колу, за годинниковою стрілкою, ліворуч праворуч, потім назад уліво і знову по колу вправо, та роблячи до десяти таких обертань.

Перед вдихом поверніться до уддіяни, потім повільно визвольте уддіяна і джаландхара бандхи. Тільки після того, як голова підніметься, варто зробити дуже повільний вдих. Це один цикл.

Хоча в тексті стверджується, що шакті чалана має практикуватися протягом дев'яноста хвилин, це не представляється можливим і не рекомендується. Спочатку потрібно виконувати до п'яти циклів. Після декількох місяців безперервної практики, почніть поступово збільшувати число обертань в одному циклі. Виконуйте до двадцяти обертань. Додавайте один оборот кожні два або три дні. Число циклів також може бути збільшено, але дуже поступово — до десяти циклів протягом одного року.

Шлока 113. Місце розташування канди

Канда, розташована над анусом, має у висоту і довжину долоні та завширшки чотири пальці; вона м'яка й біла, начебто обгорнена в шматок матерії.

Слово *канда* означає «корінь» і нагадує корінь рослини. Канда в тілі є коренеподібним джерелом, з якого виходять усі наді. Вважається, що вона має дев'ять дюймів у висоту й три дюйми завширшки, та, що вона м'яка й біла, але вона не складається з фізичних елементів. Вона проявляє себе тільки в тонкому тілі. Основа канди розташована саме над основою промежини, на якому розташоване промежне тіло перед анусом. Іноді вважається, що середина цього тіла розташована у півтора дюйма над і спереду ануса, та у півтора дюйма нижче й за основою чоловічого статевого органу. Спробуйте сконцентрувати свою свідомість у цій точці. Канда простирається від цієї точки вгору, підтримуючи всі наді; іноді вказується, що вона має яйцеподібну форму. Той, хто бачив шивалінгам в одному із храмів Господа Шиви, може уявити її.

Деякі тексти описують маніпура чакру, або «пупкове колесо», як джерело, з якого виходять всі наді. Канда, однак, будучи дев'ятью дюймів у висоту, закінчується на рівні маніпури.

За твердженням Свами Шивананди з Рішикеша, канда розташована саме над муладхарою, у місці з'єднання сушумни й муладхари, що називається *грантхі стхана*. *Стхана* означає «основа», «платформа», а *грантхі* означає «вузол». Пелюстки лотосу муладхари виходять із країв основи канди. Усередині хребта на рівні верхньої частини спини, спинний мозок звужується в групу довгих шовковистих нервових ниток, відому як *кауда еквіна* (кінський хвіст). Довгі волосоподібні нитки спадають каскадом від основи цього «хвоста» і йдуть униз до основи хребетного стовпа. Вважається, що ця структура у фізичному тілі відповідає канді в тонкому тілі.

Шлока 114. Канду слід стискати у ваджрасані

Стійко сидючи у ваджрасані і тримаючи щиколотки, варто притискати канду близько до анусу.

Позою для практики є ваджрасана. Лівий великий палець ноги лежить поверх правого великого пальця, п'яти розташовані по сторонах сідниць, п'ясті рук на колінах. Виконуйте мула бандху, або ашвіні мудру, або і те й інше. Коли мула бандха виконується правильно, м'язи навколо промежного тіла напружуються. Промежне тіло розташоване в точності в основі канди, тож, коли робиться його стискання, основа канди також захоплюється і стискається.

Шлока 115. Кундаліні пробуджується у ваджрасані при виконанні бгастріка пранаями

В позі ваджрасани йогин повинен рухати кундаліні. При виконанні бгастріка пранаями, кундаліні незабаром пробуджується.

Спочатку у ваджрасані або в сиддхасані (сиддха йоні асані) повинна бути виконана мула бандха або ашвіні мудра разом з кумбгакою, що робиться для локалізації основи канди в межах муладхара чакри. Це вхоплює хвіст сплячої кундаліні та спонукує її рухатися. Потім для її активації повинна виконуватися бгастріка пранаяма.

Шлока 116. Стиснення «сонця» у маніпури

Стисканням сонця в маніпури, кундаліні повинна бути зрушена. Навіть якщо практик буде на порозі смерті, звідки ж узятися страху смерті?

Ця важлива шлока вказує засіб для підйому кундаліні вище рівня маніпура чакри. Шлока вказує точний порядок, у якому повинні виконуватися дві важливі бандхи. Спочатку повинна бути стиснута маніпура. Це вказує на те, що після виконання бгастріка пранаями і зовнішньої затримки подиху (бахір кумбгаки) повинна виконуватися уддіяна бандха. Потім кундаліні повинна бути введена в муладхара чакру за допомогою мула бандхи, як це було вже описано в попередній шлоці.

Виконання уддіяна бандхи будить канал сушумни в області маніпура чакри шляхом зведення в одну точку життєвої і ментальної енергій у сонячному сплетінні. Тоді кундаліні може бути піднята вище цієї точки.

В хатха-йозі запропоновані різні практики, що очищають маніпура чакру, такі як уддіяна і наулі. Це зміцнює сонячне сплетіння й збільшує життєву силу та тривалість життя. Ці практики надають силу та еластичність тілу й блиск і пишноту особистості людини. Немає ніякого сумніву, що в людині, яка щодня виконує ці практики, проявляються домінуючі й сяючі якості сонця.

Як переборюється властивий усім страх смерті, коли йогин будить цю чакру? Щоб зрозуміти це, повинні бути розглянуті таттви (першоелементи), з яких складаються всесвіт і окрема особистість. Елемент «земля» керує муладхара чакрою, вода керує свадхістханою, а вогонь керує маніпурою. Чакри, розташовані вище маніпури, управляються повітрям, ефіром і розумом. Людська істота є комбінацією цих таттв, від найгрубіших її частин до найтонших. Індивідуальна свідомість ототожнює частини самого себе з кожним з елементів.

Коли свідомість відволікається в маніпуру, усвідомлення грубого тіла й ототожнення з його частинами зникають, тому зникає також підстава для страху смерті. Смерть є кінцевою долею кожного фізичного тіла. Йогини приймають розкладання матерії як універсальний процес природи. Свідомість, однак, є вічною, і тому йогин, ще перебуваючи в своєму тілі, прагне до реалізації і ототожнення зі свідомістю за допомогою процесу очищення елементів (таттва шуддхи).

Коли маніпура пробуджена, свідомість встановлюється за межами фізичного тіла, і раніше всеосяжний страх смерті зникає, як ранковий туман після сходу сонця.

Шлока 117. Коли рухаєш кундаліні протягом півтори години, вона втягується в сушумну і піднімається

Коли безстрашно рухаєш кундаліні протягом півтори години, вона втягується в сушумну і трохи піднімається.

Ця шлока вказує на те, що садхана, спеціально призначена для успішного пробудження кундаліні, вимагає півтори години практики щодня. Точна спеціальна садхана тут не зазначена, але в попередніх шлоках було дано багато вказівок і конкретних практик. Систематичні техніки повинні бути отримані безпосередньо від гуру.

Хоча можна гарантувати, що хатха-йога будить кундаліні, практикуючи в певних умовах, але є ще багато корисних практик для тих, хто є в основному раджастичною натурою і кому не слід насилувати свій розум, направляючи його безпосередньо на концентрацію. Ці практики стосуються крійя-йоги і є комбінаціями асан, пранаями, мудр і бандх, які особливим чином стимулюють прат'яхару, — це сиддхасана, падмасана, удджайї пранаяма, кхечарі, шамбгаві, ваджролі і йоні мудри, насікагра дріштї, уддіяна, джаландхара, мула й мага бандхи. Крійя-йога являє собою древні присвяту й практику, для яких потрібна відповідна підготовка.

Мусить бути вивчена серія із двадцяти або більше крій, які повинні практикуватися послідовно в щоденному обряді або ритуалі доти, доки свідомий розум не буде повністю поглинений і не проявиться велике пробудження. У практиці крійя-йоги є три різні фази. Попередні крійї викликають ментальне розслаблення, вимикання почуттів (прат'яхара) і пробудження сушумни. Група проміжних крій безпосередньо будить кундаліні в сушумні, і останні шість крій поглинають розум у концентрації (дхарана) і медитації (дх'яна).

Загальний час, виділений для практики, дорівнює трьом годинам; з них перша година припускає вимикання почуттів і ментальну релаксацію. Далі, реальне підняття й просування кундаліні в сушумні займає дев'яносто хвилин, як говориться в шлоці. Тоді медитативне переживання свідомості, яке розширюється, а фінальні крійї обмежуються тридцятьма хвилинами.

Основним моментом цієї шлоки є те, що кундаліні повинна рухатися без страху. Для пробудження кундаліні потрібні величезні віра й переконання, а також сильний і прояснений гуру. Має бути і те й інше, інакше нічого не трапиться. Для того щоб безстрашно рухати кундаліні, практик повинен мати абсолютну прихильність тому, що він практикує. Це означає, що шукач повинен продовжувати виконувати свої практики з рішучістю, односпрямованістю і переконаністю протягом необхідного періоду часу щодня, без коливань і без поступок негативним станам розуму, які неминуче виникають на протигагу дисципліні щоденної садхани йоги. Ця рішучість приходить тільки тоді, коли шукач одержує практику від гуру, до якого він має велику довіру.

Якщо практик змушений виконувати практики кундаліні-йоги один, без керівництва гуру, то його довіра тій техніці, що він бажає виконувати, через короткий проміжок часу неминуче зменшується. Навіть якщо йому вдасться розбудити кундаліні, дуже важко буде інтегрувати всі переживання й зберегти це пробудження. У деякий момент страх за свою психіку стає непереборним, і розсіяти його може тільки гуру. Тому, щоб безстрашно рухати кундаліні, шукач насамперед повинен бути впевненим у своєму гуру.

Неухильна регулярність у практиці — вимога абсолютно сувора. Якщо практика припиняється, усе губиться. Підтримувати цю дисципліну протягом необхідного періоду часу, перебуваючи посеред усіх відволікань сучасного життя, надзвичайно важко. Із цієї причини зазвичай більш легко почати кундаліні садхану в умовах ашрама, де зовнішні відволікання мінімізовані, харчування просте й завжди є доступ до кваліфікованого гуру.

Цікаво, що Сватмарама вказує на те, що для кундаліні садхани потрібно дев'яносто хвилин. Сучасні дослідники встановили, що цикли домінування подиху, які чергуються, через ліву й праву ніздрю та пов'язані із цим домінуванням активності різних півкуль мозку, тривають, за часом, від півтори до трьох годин. Це означає, що сушумна наді мимовільно активізується на кілька хвилин один раз протягом цього періоду, коли подих переходить від однієї ніздрі до іншої. У цей момент потоки повітря через обидві ніздрі збалансовані й обидві півкулі мозку активні та синхронізовані. Тоді стає активним місток з нервових волокон, що з'єднує обидві півкулі (мозолисте тіло).

При наявності ментальних або фізичних хвороб, цей цикл може бути грубо порушений і перевага однієї з ніздрів і пов'язаної з нею півкулі мозку може навіть збільшуватися на час від восьми до дванадцяти годин перед активацією сушумни. За допомогою практики йоги, однак, зазвичай можливо встановити баланс між ніздрями й розбудити сушумну за своїм бажанням. На самому початку занять крійя-йоогою, і прана, і розум направляються до пробудженої сушумни. Це дає можливість енергії, яка пробудилася в результаті пробудження кундаліні, проходити через спинний мозок в обидві півкулі мозку через мозолисте тіло. В результаті, розум мимовільно стає односпрямованим, і тоді проявляються різні переживання та здібності пробудженого розуму.

Шлока 118. Завдяки практиці прана рухається по сушумні сама собою

У такий спосіб для кундаліні легко виходити з отвору сушумни. Так прана самопливом проходить через сушумну.

Пробудження кундаліні в практиці йоги являє собою систематичний і поступовий процес. Важливим моментом тут є те, що, коли кундаліні пробуджується, вона легко виходить із канді й продовжує текти через сушумну за допомогою раніше описаних практик. Тільки за допомогою практики розвиваються чесноти, або сиддхі, в асані, пранаямі, мудрі, бандсі й концентрації; тільки коли поза тіла стає стійкою, енергія кундаліні проходить по сушумні з канді в чакри.

Завжди можливо розбудити кундаліні якимись несистематичними, радикальними або навіть катастрофічними засобами. Повне й стійке пробудження, однак, ніколи не досягається в такий спосіб. Трави, наркотики й хімічні речовини, позбавлення сну та їжі, й навіть інтенсивний та тривалий біль можуть дати деяке уявлення про це, але ці переживання ніколи не є тривалими й не можуть бути спрямованими та контрольованими. Скарбниці можна пограбувати силою, але якщо підірвати її двері поспішно й без попередньої підготовки, скарби можуть бути ушкоджені або навіть зовсім загублені. Для того, щоб іти далі легко й за власним бажанням з канді в чакри, здобуваючи тим самим постійне джерело сили і блаженства для шукача, спляча кундаліні повинна пробуджуватися терпляче, шляхом присвяти себе щоденній садхані йоги.

Шлока 119. Звільнення від хвороб при регулярному русі кундаліні

Таким чином, сплячу кундаліні потрібно регулярно підштовхувати. Регулярно рухаючи її, йогин звільняється від хвороб.

Регулярна практика, здійснювана в правильний час, створює гармонію в тілі й розумі, а нерегулярна практика в неправильний час породжує лише дисбаланс. При регулярній практиці інтенсивність потоків прани збільшується, і навіть якщо кундаліні й не піднімається по сушумні, життєздатність наді й чакр, проте, збільшується. Активізується вся система тіла; імунна система працює як потужна армія. Серце, легені, шлунок і всі інші внутрішні органи зміцнюються. М'язи залишаються гнучкими. Кожна жива клітина стає життєво важливим джерелом енергії. Навіть якщо ви й не розбудите кундаліні, ці практики принесуть вам, як мінімум, оптимальне здоров'я і спокій розуму.

Ця шлока вказує на те, що дарунок кундаліні є двояким. Насамперед, якщо вона пробуджується й підштовхується регулярно, то досягається вище переживання пробудження й духовне осяяння тіла.

Сватмарам також вказує на наявність вторинної, або додаткової, користі від практики, і передбачає її терапевтичне застосування. Променисте здоров'я й звільнення від хвороб є найбільшим благом, яке практик кундаліні-йогиотримує майже знезацька. Звільнення від хвороб — це та мінімальна користь, яка здобувається при пробудженні кундаліні.

Мільйони людей у світі страждають від жаклих і підступних хвороб. Медична наука оголосила їх невиліковними, незважаючи на наявність потужних лікарських засобів і підтримувального харчування. Причини цих хвороб залишаються невідомими, оскільки, хоча вони й відчуються фізичним тілом, причина часто лежить не там. Вони обумовлені дисбалансом і блокуванням енергії в тонкому тілі. Зменшення життєздатності і поява хвороб у різних системах фізичного тіла, є лише грубими й неминучими зовнішніми проявами цього.

Гарне здоров'я являє собою особливий позитивний стан фізичної і ментальної життєздатності. Це означає не тільки відсутність симптомів хвороб. Це чисто негативне визначення.

Регулярна практика в правильних умовах, збільшує «напругу» прани в ланцюгах наді й чакр. Підсилюються всі енергетичні функції тіла. Всі органи й системи тіла працюють оптимально, м'язи залишаються гнучкими, підвищується тонус шкіри. Реакції імунної системи загострюються. Кожна жива клітина просочується більшою енергією. Променисте здоров'я є важливим наслідком руху нагору кундаліні, але не це є духовною метою практики.

Шлока 120. Користь регулярного руху кундаліні

Йогин, що регулярно рухає шакті, насолоджується досконалістю, або сиддхі. Він легко перемагає час і смерть. Що ще можна сказати?

При регулярному генеруванні шакті в іді та пінгали, різні чакри стають активними і проявляють специфічні психічні здібності, пов'язані з відповідними ділянками мозку. Стани дхарани і дхьяни стають глибше, поки не досягається самадхі. При розкритті самадхі, практик проходить через бар'єри тіла і обмеження розуму, та переборює двоїстість і сприйняття часу й простору. Це точка зору раджа-йоги.

Як стверджують ті, хто вже пізнав самого себе, хто вже самореалізувався, немає ніякого початку й кінця, є лише один безперервний стан, і всі інші відчуття й переживання є помилковими. У трактаті «Авадхута Гіта» говориться: «Я не був породжений, і я не повинен умерти. У мене немає ні добрих, ні злих діянь. Я є брахмо, бездоганне, незаплямоване, без якихось якостей. Як це може бути рабством або звільненням? Весь всесвіт сяє, не розділений на частини. О майє, ілюзія — уява і неподвійність. Завжди «ні це, ні те» по відношенню як до безформного, так і до з формою. Існує тільки абсолют, що перевершив розходження і неподвійність. Немає ніякого стану звільнення, немає стану рабства, немає стану чесноти, немає стану пороку. Ні стану досконалості і ні стану позбавлення. Чому ж ти, тотожний усьому, засмучуєшся у своєму серці?».

Це істина для авадхути, який реалізував себе, але ми далекі від цього стану реалізації. Ми повинні робити щось, щоб розбудити вищі мозкові центри, а це може бути досягнуто генеруванням все більших потоків енергії. Якщо вища реалізація людини може бути досягнута через практику хатха-йоги, то що ще можна додати?

Наше мирське сприйняття ночі й дня є біологічним процесом. Вони не є станами душі. Смерть належить фізичному тілу, але не його мешканцям, свідомості й енергії. Загальновідомо, що протягом дня й ночі виділяються різні гормони, які впливають на наше сприйняття й на функції тіла. За це в основному відповідальні шишкоподібне тіло й гіпофіз, а шишкоподібне тіло реагує на цикли світлого і темного часу доби. Наше тіло автоматично реагує на світло й темряву, як і рослини. Експерименти показали, що світло входить у шишкоподібне тіло і стимулює його. У цей час наука вивчає питання про те, як присутність світла в мозку змінює звичайне усвідомлення.

Для того, щоб підняти стан свідомості до рівня де перестають існувати двоїстість дня і ночі, задоволення й болю, життя і смерті, шишкоподібне тіло повинне зазнати деяких змін. Якими повинні бути ці зміни, йогини пояснюють за допомогою хатха-йоги, що висвітлює все своїм внутрішнім світлом.

Шлока 121. Метод досягнення досконалості за сорок днів

Той, хто насолоджується брахмачарьєю, завжди має помірну дієту і практикує пробудження кундаліні, досягає досконалості за сорок днів.

Той, хто насолоджується брахмачарьєю, — це той, хто задовольняється життям у постійному усвідомленні вищого стану, або брахмо, хто бачить все як частину божественної свідомості й гру шакті, або природи. Той, чия енергія очищена, хто має контроль над своєю тваринною природою, може довести до досконалості процес пробудження кундаліні за сорок днів.

В цій шлоці описуються три попередніх вимоги, необхідні для досягнення цього досить прискореного пробудження. Першим є брахмачарья, що дає насолоду. Це не статєва помірність, досягнута за рахунок придушення, а така, котра виникає мимовільно, оскільки переживання блаженства вищого Я є всепоглинаючим, і тому не статєва взаємодія буде причиною руху свідомості й бінду.

Друга вимога полягає в тому, щоб завжди мати помірну дієту. Тут важливим словом є слово «завжди». Третьою вимогою є систематичне пробудження кундаліні, що вже обговорювалося в усіх подробицях.

Для сучасних людей неможливо жити в таких умовах, і є багато підготовчих стадій і практик, які варто було б виконувати спочатку. Проте, шлока сміливо заявляє, що при виконанні цих вимог необхідно тільки сорок днів, щоб прийти до вищого досягнення. Легенди про великих аватарів, таких як Рама й Крішна, дають уявлення про трансцендентальне блаженство і насолоду прояснених і дають надію, радість та натхнення для йогинів. Відомо, що навіть великі йогини, такі як Парамаханса Рамакрішна, досягли пробудження кундаліні тільки в результаті інтенсивної боротьби й завзятості в садхані, яка вимагала декількох років, а не декількох днів.

Навіть якщо ви здатні розбудити кундаліні за сорок днів, чи готові ви впоратися із цим переживанням, перед яким усі мирські переживання радості, суму, задоволення і трагедії в людському житті бліднуть у своїй незначності? Пробудження кундаліні — це не незначна подія, і ви повинні бути адекватним чином підготовлені до нього.

Для того щоб прискорити пробудження, йогини шукають аскетичні і скромні умови, такі як ашрам, або ізольована печера, або інший притулок, де зовнішні відволікання є мінімальними. Навіть у таких умовах, відповідно до традиції санньяси, варто покласти двадцять років на те, щоб відмовитися від свого еґо, дисциплінувати почуття і вичерпати карму. Це не означає, що пробудження не може відбутися швидко. Сильний гуру може навіть дарувати його вам один раз, але неочищене тіло, недисциплінований розум і почуття, та неприборкане еґо не зможуть пережити цього.

У порівнянні із цим, та кількість часу, що ми збираємося присвячувати щодня практикам, є мінімальною, а наш спосіб життя має багато відволікань. Тому, вплив на механізм вивільнення кундаліні шакті швидше за все буде поступовим, а не радикальним. Це розумний і бажаний підхід для більшості людей.

Пробудження кундаліні від більшості людей зажадає більше сорока днів. На це можуть піти місяці, роки або навіть усе життя, але, чи є ще інші цілі, варті, щоб заради них так старатися? Ніколи не поспішайте, ніколи не очікуйте й не вимагайте результатів від своєї садхани. Скрупульозно тримайтеся вказівок гуру, і нехай пробудження трапиться з вами у свій час.

Шлока 122. Немає ніякого страху смерті, якщо також практикується бгастріка пранаяма

Для активзації кундаліні особливо має практикуватися бгастріка пранаяма з кумбгакою. Звідки з'явиться страх смерті в стриманого практикуючого, який займається щодня і постійно?

Практикою номер один, призначеною для пробудження кундаліні, є бгастріка. Якщо ви ніколи раніше не практикували пранаяму, то ви повинні почати спочатку інші попередні практики. У якості попередньої пранаями варто практикувати наді шодхана пранаяму, поступово змінюючи співвідношення між фазами вдиху, видиху і затримки, та збільшуючи тривалість затримки. Наді шодхана може виконуватися у будь-який час року; її може виконувати будь-яка людина (крім затримки). Для бгастріка пранаями повинні виконуватися спеціальні вимоги, і її не слід виконувати без керівництва гуру.

Як уже обговорювалося в розділі 2, ця дихальна техніка впливає на нервову систему й мозок. При регулярній практиці вона може зовсім змінити звичні нейронні зв'язки в мозку, особливо в областях системи активзації сітківки й гіпоталамуса. Таким чином, вона модифікує базові, глибоко вкорінені емоційні реакції особистості, головною з яких є страх смерті.

Однак процес появу йогічного характеру являє собою еволюційну трансформацію, що вимагає поступовості й ретельності. Кажуть, що такий йогин повністю перевершує страх смерті, і для неї стає важким завданням здолати його.

Шлока 123. Які інші методи очищають наді?

Які можуть бути ще методи очищення 72 000 наді від бруду, крім практики пробудження кундаліні?

Ця шлока вказує на унікальність хатха-йоги й тантри, як систем духовної еволюції. Багато манускриптів і філософії древніх релігій говорили про духовне звільнення й про вище життя за межами тіла, але вони неминуче створювали розщеплення між свідомістю й матерією, між душею та тілом. Вони думали, що божественність повинна досягатися якимось чином поза тілом, але вони ніколи не стверджували, що саме тіло є божественним переживанням і проявом. Тантра наполягає на тому, що шлях до вищої свідомості лежить через очищення тіла й розширення усвідомлення його відчуттів, а не через заперечення їх. Релігії стверджують, що людське тіло є чимось зіпсованим із самого моменту зачаття, що разом зі своїм тілом людина успадковує «падіння, гріх», від яких її свідомість має бути «покутувана». З погляду тантри ці вірування ведуть до придушення бажань, до почуття провини й до ментальних і душевних розладів.

Тантра стверджує, що тіло й дух — це не дві сутності, а одна. Свідомість пронизана 72 000 каналами (наді) тіла. Просвітлення може бути досягнуто, якщо попередньо за допомогою практик хатха-йоги будуть знищені всі блокування й забруднення в наді. Тоді нервова система зможе підтримати більш високу напругу свідомості, що супроводжує зрушення і пробудження кундаліні шакті.

Можливі методи звільнення, або рятування від тіла, але чому треба відмовлятися від тіла? Чи є народження в тілі людини первісно забрудненим? Чи має духовне усвідомлення починатися з боротьби із розумом або з очищення тіла? Це те, що мусить вирішити для себе шукач духовного. Хатха-йога існує для тих, хто бажає очистити свідомість, щоб відчувати і переживати здоров'я та просвітлення. Які можуть бути ще методи?

Цю шлоку варто зрозуміти досконально. Деякі люди будуть стверджувати, що, якщо вони дотримуються певного способу життя і деяких філософських ідей та релігійних вірувань, то їхнє тіло підтримується чистим і здоровим; отже, немає потреби піднімати кундаліні. Вони підмінюють моральним стилем життя більш велике переживання — духовне пробудження.

Найважливішим моментом у цьому питанні є те, що для того, щоб мало місце просвітлення, і свідомість повинна еволюціювати, і тіло мусить трансформуватися в більш тонку субстанцію. Цей процес починається із шаткарми, а триває роботою кундаліні шакті усередині нервової системи. Яка духовна користь від регулювання дієти й способу життя? Це не йога; це скоріше застій, а не розвиток. Звичайно, все це добре саме по собі, але де та рушійна сила, що буде сприяти виявленню вищої свідомості? Без пробудження кундаліні неможливо знайти ту силу, що могла б вивести людину за межі мирського життя. Таке життя буде всього лише блідною подобою, заснованою на придушенні природних бажань.

В цьому складаються фундаментальні розходження між релігійним, моральним або природним способами життя й способом життя, присвяченим безпосередньому переживанню просвітлення. Для його важливішим є переживання більш високої реальності, а не прихильність якимось віруванням. Ось чому він так підтримує ідею пробудження кундаліні.

Шлока 124. Сушумна випрямляється за допомогою асани, пранаями, мудри, концентрації

Ця середня наді, сушумна, легко встановлюється (випрямляється) за рахунок завзятої йогогічної практики асани, пранаями, мудри й концентрації.

Сушумна повинна бути очищена і пробуджена послідовним і систематичним застосуванням практик, описуваних протягом цього тексту. Мусить бути витримана певна послідовність цих практик, починаючи із шаткарми, а далі вона прогресивно повинна проходити через дхарану, або концентрацію.

З випрямленням сушумни усвідомлення йогогіна встановлюється на той потік енергії, що тече уздовж хребетного стовпа, тобто на більш-менш постійну основу. Випрямлення наді означає, що вона стає функціональною, — точно так само, як починає нормально пропускати воду пожежний брандспойт, коли він випрямляється від початку до кінця, а не згорнутий і не зім'ятий у петлі та вузли.

Що це за петлі та вузли, які перешкоджають проходженню сушумни? У психологічному сенсі це бар'єри і блокування в ментальній і життєвій структурі індивідуума, які протистоять вільному вираженню більш великої індивідуальності.

Випрямлення сушумни відбувається не без труднощів, і це вимагає часу. Це не легкий процес, але він є неминучим наслідком тривалої практики. Досягнення «усвідомлення сушумни» може зайняти місяці або роки, залежно від ступеня відданості практиці й від природи більш глибокої карми і самскар шукача. Однак, коли «усвідомлення сушумни» функціонує протягом двадцяти чотирьох годин на добу, це стає тим засобом, за допомогою якого пробуджується і піднімається мага шакті.

При пробудженні сушумни варто відрегулювати свій спосіб життя й звички, оскільки вони виразно впливають на потік свідомості й прани в наді. Крайностями способу життя, які переривають потік свідомості, варто пожертвувати, і шукач сам знайде, як точно це має бути зроблено, у відповідності зі своїм власним способом життя й цілями.

Такі практики, як шанкхапракшалана, роблять величезний очисний вплив на тонке тіло і, якщо генерований стан усвідомлення має бути збережений і посилений, вимагаються дотримання спеціальної дісти. Який сенс у виконанні шанкхапракшалани, якщо через тиждень практик знову починає їсти жирну і тамастичну їжу, починає курити і т.д. Нездорові звички тільки підтримують блокування в наді. Практики хатха-йоги є досить потужними і вимагають відповідальності й самодисципліни. Інакше, ці заняття є не просто втратою часу, але стають також ризикованими і небезпечними. Таким чином, поряд з початковими практиками хатха-йоги, варто поступово встановити більш відповідний цим практикам спосіб життя.

Хатха-йога починає з фізичного тіла і поступово переходить до розуму. Порядок практик завжди повинен бути такий: шаткарма, асана, пранаяма, мудра, бандха, прат'яхара, дхарана, дхьяна, самадхі. Після бандхи починається концентрація. Спочатку використовується прат'яхара, у якій зовнішній розум свідомо відволікається від каналів органів почуттів.

В одному з тантричних манускриптів наводиться діалог між Шивою і Парваті. Парваті запитує Шиву: «Як можна перевершити усвідомлення об'єктів, як знищити его, як реалізувати однорідну тотальність, абсолютність свого власного Я?» У відповідь Шива говорить їй: «Є 125 000 практик, і всі ці практики, в остаточному підсумку, відволікають розум від почуттєвих об'єктів».

Усі практики, які вивчаються в йозі, є практиками прат'яхари, а не медитацією. Вони є підготовкою до медитації, тобто до дхьяни. Після прат'яхари, коли розум цілковито відвернутий від почуттєвих об'єктів, ізольований і перебуває усередині, переживаючи самого себе без якої-небудь зовнішньої допомоги, настає час для інших практик, практик медитації, які вкаже гуру.

Яка різниця між прат'яхарою і дхьяною (медитацією)? У прат'яхарі розум намагається відволікти себе від відчуття й переживання почуттєвих об'єктів. У медитації ви намагаєтесь сплавити трійцю переживань у єдність. Коли ви перебуваєте в медитації, для вас існуючими є тільки три речі: сам медитуючий, акт медитації і об'єкт медитації. Це і є трійця медитації, і, крім цих трьох, ніщо для вас не існує. Немає ніякого четвертого переживання, немає переживання відволікання і переживання розсіювання, немає знання або переживання часу та простору. Є переживання тільки самого медитуючого і об'єкта, а також процесу медитації.

Прат'яхара — це термін санскритський. Він означає «відступ, самоту». Самота означає «повернення до...». Органи почуттів зазвичай бігають за об'єктами — очі за формою, вуха за звуком, ніс за запахом. Так органи почуттів бігають за відповідними почуттєвими об'єктами. Знання почуттєвого об'єкта потім передається в розум, і, таким чином, у різні центри мозку постійно посилають стимульовальні імпульси, збуджуючи тим самим розум. У результаті, розум увесь час є збудженим, активним і динамічним. Якщо ви хочете, щоб розум замовк, ви повинні від'єднати його від органів почуттів. Цей процес роз'єднання розуму і органів почуттів відомий як прат'яхара.

Дхарана — це «концентрація», фіксація розуму на об'єкті й утримання усвідомлення на цьому об'єкті протягом певного періоду часу так, щоб розум, що має думку, трансформував себе в цю форму. Думка перетворюється у форму; їй дається форма. Коли розум здатний утримати якусь концепцію протягом певного періоду часу, его відступає, вилучає саме себе. Усвідомлення об'єкта до цього часу уже вилучено, оскільки без вилучення усвідомлення об'єкта ви не зможете утримати концепцію. Для того щоб удержати ідею протягом деякого проміжку часу, необхідно, щоб усвідомлення об'єкта було вилучено й повністю знищено. Після цього вилучається его; тоді настає дхьяна, тотальне усвідомлення.

Дхьяна буквально означає «тотальне, недвоїсте, абсолютне усвідомлення». Коли ви бачите об'єкт у медитації, усвідомлення є тотальним. Зараз усвідомлення не є тотальним, бо існує усвідомлення самого себе, приміщення, часу; це часткове усвідомлення. У дхьяні усвідомлення не є частковим, кінцевим або обмеженим. Це тотальне усвідомлення. Усвідомлення тільки однієї сутності, а не трьох. Коли це трапляється, відбувається вплив на основи існування. Відбувається вплив на карму, відповідальну за інкарнацію, задоволення, біль, долю, щастя й нещастя. Насіння карми, самскара, тотальність людського життя й існування, перебуває усередині вас у формі сімені. Поки ви маєте це сім'я, ви продовжуєте існувати.

Після завершення медитації, або дхьяни, ви входите в область самадхі. Коли свідомість намагається знищити себе; коли трійця переживання медитуючого, процесу медитації і об'єкту медитації руйнується, тоді всі межі зламані. У цей час сім'я індивідуального існування розчиняється. Це вища точка названа самадхі, нірваною, звільненням. У цього немає імені, і це можна назвати будь-яким ім'ям.

Шлока 125. Шамбгаві — найбільша мудра, що дарує досконалість

Для тих, чий дух бадьорий і розум фіксований (дисциплінований) у самадсі, рудрані, або шамбгаві мудра, є найбільшою мудрою, що дарує досконалість.

Усі мудри розширюють свідомість, але для шукача, розум якого залишається дисциплінованим і чие усвідомлення пильнує, коли всі внутрішні й зовнішні бар'єри розчинені в самадхі, шамбгаві дарує найбільшу досконалість. Слово *шамбгу* стосується Господа Шиви, «народженого в спокої», а *бгава* є «божественна емоція», або піднесення людської емоції до інтенсивної духовної жаги. Шамбгаві — енергетична основа Шамбгу. Мудра приймається шляхом вглядування в міжбрівний центр (відомий як *бгрумдхья*), вона поступово поширює спокій. Вона може виконуватися зовні, з відкритими очима, або внутрішньо, із закритими. Ця практика описана в шлоках 36 і 37 розділу 4.

Медитація перетворюється на самадхі, коли усвідомлення зливається з об'єктом медитації і двоїстість розчиняється. У цьому стані сприйняття органів почуттів повністю відсутні і повернуті усередину очі мимовільно фіксуються в шамбгаві мудрі. Це зовнішня ознака внутрішнього спокою розуму.

Вчені встановили, що розумові блукання у формі увесь час змінних думок, ідей і образів викликають швидкі хаотичні рухи очних яблук. Під час сну зі сновидіннями, коли свідомість перебуває повністю в ментальному царстві, також спостерігаються швидкі рухи очей. Аналогічно під час ходьби, коли зовнішній світ сприймається візуально, очі постійно бігають і відслідковують зовнішні об'єкти. Ці рухи очей корельовані із флуктуаціями електричних розрядів у мозку, особливо з високочастотними бета-хвилями, спостережуваними на електроенцефалограмі.

Під час практики концентрації і медитації, коли з'являються альфа- і бета-хвилі сталої, фіксованої структури, очні яблука також мимовільно встановлюються у фіксоване положення. Подібним же чином, заспокоївши рух очей — внутрішньо або зовні, — можливо привести хвилі мозку до структури, що відповідає медитації, і викликати переживання медитації. Саме на цій основі діє шамбгаві мудра.

Після зміцнення в пратьяхарі, ізольоване усвідомлення дуже легко може бути поглинуте внутрішніми ментальними модифікаціями. Візуальні й психічні переживання будуть проявляти себе відповідно до самскар і бажань медитуючого, і вони будуть з'являтися нескінченно. Їхня поява не свідчить про медитативний стан. Це транс. Це всього лише лінь і відсутність дисципліни були перенесені із зовнішнього світу почуттєвих сприйняття в внутрішні психічне і ментальне царства.

Медитація повинна залишатися односпрямованою і дисциплінованою посередині цих внутрішніх переживань, і ця дисципліна повинна тривати і на наступних стадіях самадхі. Для цієї мети в шамбгаві мудрі внутрішнє пильне придивляння має бути зафіксоване на конкретному психічному символі (ішта девата). Цей символ вибирається шукачем відповідно до його власних нахилів або приймається за рекомендацією гуру. Цей символ стає для шукача фокусом чистої свідомості. За рахунок односпрямованості і дисципліни, цей символ стає реальним освітленим об'єктом у його свідомості.

В іншому випадку медитація не відбувається і досягнуте самадхі має тамастичну якість. Варто пам'ятати, що усвідомлення постійно атакується психічними переживаннями, баченнями і навіть божественними істотами, і ці переживання лише зростають у міру поглиблення медитації. Втриматися на обраному символі дуже важко, і медитуючий тут дуже часто зазнає поразки. Проте, йому варто завзято продовжувати вдосконалення шамбгаві мудри.

Існує багато символів Господа Шиви. Кристалічний шивалінгам і лінгам, субстанція якого трансформувалася у світло, — тільки два з них. Шрі Рамана Магарши з Південної Індії був одним з найбільших йогинів нашого часу. Він жив біля підніжжя гори Аруначала, що є геологічним символом Господа Шиви. Ця гора стала його ішта деватою, і щоранку він обходив її основу. Він жив у постійному усвідомленні її присутності, як внутрішньо, так і зовні. Вона стала каналом його бгавани і основою його самадхі. Це був його символ вищої свідомості, і його поеми чудово розкривають це. Подібним же чином, багато гір і об'єктів природи в Індії вважаються присвяченими Господу Шиві. Відповідно до нахилів або вірувань шукача, будь-яка форма або символ можуть бути використані як ішта девата. Важливу роль грає не сам символ, а відданість і натхнення при спробах увийти його.

Шлока 126. Все втрачає свою красу без раджа-йоги

Земля без раджа-йоги, ніч без раджа-йоги, навіть різні мудри без раджа-йоги стають марними, тобто втрачають свою красу.

Без раджа-йоги неможливо мати цінності цього життя. Фінальною стадією самадхі є раджа-йога, і це єдина мета існування на землі. Без цього переживання неможливо зрозуміти реальну природу цього емпіричного світу. Самадхі можна досягти, слідуючи кожному зі шляхів йоги — карма-йозі, джняна-йозі, бгакті-йозі тощо. Вони всі закінчуються цілковитою односпрямованістю розуму, тобто самадхі. Раджа-йога означає не тільки конкретну систему аштанга-йоги Патанджалі, але вона має на увазі також повну заглибленість у дхьяну, що досягається будь-якими засобами. Без відключення почуттєвого усвідомлення й без переживання внутрішнього світу в медитації, неможливо оцінити зовнішню форму. Без зусиль, спрямованих до того, щоб мати внутрішні переживання, даремно жити заради одних лише зовнішніх переживань, бо вони обмежені органами почуттів. Внутрішній світ великий і необмежений. Завдяки дхьяні зовнішні переживання розширюються і стають частиною внутрішніх переживань. Чим глибше зможете ви увийти в дхарану і дхьяну, тим більшою мірою ви зможете оцінити мету і красу цього життя.

Шлока 127. Пранаяма повинна виконуватися з концентрацією розуму

Усі техніки пранаями мають виконуватися з концентрацією розуму. Мудра людина не повинна дозволяти своєму розуму втягуватися у зміни (врітти).

Під час практики пранаями розум має тенденцію тікати до тої безлічі думок і емоцій, які виникають щохвилини. Зокрема, це виникає під час практики бгастріка пранаями. Думки приходять дуже швидко, і усвідомлення легко вимітається під їхнім впливом. Недостатньо просто виконувати пранаяму чисто механічно, у той час як усвідомлення розсіюється і безцільно бродить у павутині ілюзорних думок і бачень. Необхідна концентрація на дану мить. Розум, тіло і прана повинні співпрацювати в унісон. Варто знайти метод концентрації, якого потрібно дотримуватися під час практики.

Під час наді шодхана пранаями свідомість має бути зафіксована або на мантрі, або на підрахунку співвідношення між числами вдихів і видихів. Спробуйте співвідношення 1:2. Вдихайте при уявному повторенні мантри «Ом» чотири рази, потім видихайте при уявному повторенні її вісім разів. Свідомість повинна переміщатися разом із вдихуванним і видихуванним повітрям.

Під час бграмарі пранаями концентруйтеся на джерелі звуку в мозку і на тонких вібраціях, що дзижчать. В удджайї пранаями вслухайтеся в тонкий звук подиху, повторюючи звук «со» при вдиху і звук «хам» при видиху, переміщаючи в той же час свідомість та прану вгору і вниз уздовж спинного проходу. Повторення мантрів і звукові вібрації дозволяють утримати концентрацію.

Як концентруватися під час бгастріка пранаями? Неможливо виконувати джапу з кожним із вдихів/видихів. Концентрацію можна зберігати, рахуючи пари вдих/видих і доходячи в цьому рахунку до 100, 200, 300, 400 і т.д. Утримуйте кумбгаку з уддіяна, джаландхара і мула бандхами, та концентруйтеся на муладхарі, потім на маніпурі, а потім на вішуддсі; після цього правильно розслабте бандхи. Почніть другий цикл і утримуйте свідомість на рахунку, як і раніше. Якщо ви вмієте утримувати свідомість, це поліпшує якість і глибину дхарани. Дхьяна є, фактично, результатом глибокої концентрації в бгастріці.

Концентрація розуму на чомусь одному, є істотною складовою всіх практик, чи то пранаяма, асана або мудра. Це суть досконалості в кожній формі йоги. Є коротка притча, що ілюструє це. Якось учень попросив свого гуру написати щось наймудріше. Гуру написав «увага». Учень запитав, чи це все, і попросив гуру додати щось, бо написане було занадто коротким. Тоді гуру написав «увага, увага». І знову учень не зрозумів і попросив дати більш глибокі пояснення. Тоді гуру написав три рази «увага, увага, увага». Учень був зовсім здивований і знову запитав, що це значить. Гуру сказав: «Увага означає увагу». У будь-якій ситуації, а не тільки при виконанні пранаями, ми повинні звертати увагу на переживання, дії і думки, що існують у цю мить, і усвідомлювати їх. Розвиток усвідомлення під час пробудження веде до постійного усвідомлення в більш глибоких станах дхьяни і самадхі.

Шлока 128. Десять мудр, описані Адінатхом, несуть досконалість

Так були описані Адінатхом (Шивою) десять мудр. Кожна з них дарує досконалість дисциплінованому практику.

Це завершує розділ, присвячений мудрам. Всі вони були описані як потужні практики, які будять кундаліні шакті й дарують досконалість при регулярній практиці, супроводжуваній самоконтролем (дисципліною) у житті.

Хоча описані були всі мудри, зовсім не обов'язково практикувати їх усі. Вони повинні виконуватися за рекомендацією гуру, що дається виходячи з якостей і рівня підготовки учня.

Сватмарама неодноразово підкреслював необхідність самообмеження й очищення. Це обумовлюється тим, що передчасне одержання величезної сили в неочищеному тілі породжує неуявні хвороби, а неприборканий і непідготовлений розум веде до демонічних проявів і божевілля. Деякі з самих жорстоких персонажів історії були наділені силою за рахунок передчасного пробудження кундаліні. Самоконтроль є обов'язковою якістю досконалості.

Шлока 129. Той, хто вчить мудрам у традиції гуру, є Ішварою

Той, хто навчає мудрам у традиції гуру/учень, є істинним гуру і формою Ішвари.

Досконалість у мудрі й пробудження шакті за допомогою мудри залежить від присвяти гуру й, потім, від практики садхаки. Коли мудра або яка-небудь інша практика передається від гуру до учня, вона, безумовно, є корисною (якщо практикується), оскільки самі по собі слова гуру вже є самою шакті, що, будучи використаною, проявляється в якій-небудь конкретній формі. Зовнішній гуру є єдиним засобом, що дозволяє зрозуміти свого внутрішнього гуру. Вважається, що він є проявом Ішвари. Звичайно, внутрішній гуру, атман, не має ніякої форми. Для того щоб сприйняти його, ми повинні надати йому деякої форми і ототожнити його з нею. Атман з формою відомий як Ішвара.

Ішвара — це вища істота, каузальне або саттвічне тіло космічної свідомості й шакті. Вважається, що Ішвара — це «Бог», який здійснює контроль за всім всесвітом, який ми знаємо. *Ішвара* зазвичай перекладається як «Бог». Для йогоїна, однак, слово «Бог» не має релігійного значення, воно є позначенням вищого стану або переживання. У трактаті «Йога-Сутра» Патанджалі стверджує: «Бог — це особлива душа, не піддана впливам, їхнім наслідкам і їхнім результатам». За допомогою гуру ви можете досягти цього стану або переживання, таким чином, він і є те. Зовні гуру має фізичне тіло, его й розум, як і всяка інша людина, але його індивідуальна свідомість освітлена світлом атми. Він реалізував свого власного внутрішнього гуру, і тому, при спогляданні його форми і при слідуванні за його словами та інструкціями, це переживання може перейти й до вас. Для учня його гуру являє собою вище переживання й вищу істоту, Ішвару.

Саме Господь Шива свідчить через очі гуру, що встановився в сахаджа самадхі. Той, хто може розпізнати це, досягнувши істинну природу свого гуру і з радістю покладає шану й поклоніння до його лотосових стіп.

Шлока 130. Досконалість досягається виконанням мудри і слідуванням інструкціям гуру

Точно слідуючи його (гуру) словам і практикуючи мудри, ти досягаєш якостей аніми й іншого, і долаєш смерть і час.

Ця шлока явно вказує на необхідність взаємин гуру/учень для одержання результатів від практик мудри, а саме, чеснот (сиддхі) і безсмертя. Якщо учень вибрав свого гуру й гуру визнав його за учня, то в житті учня найбільшу роль починають грати значення і застосування порад та інструкцій гуру, і регулярність практики. Для знищення егоцентризму велике значення має спілкування як із внутрішньою, так і з зовнішньою особистістю гуру. Повинні систематично виставлятися назовні й викорінюватися глибоко вкорінені й успадковані враження (самсари), які є блокуваннями для збільшених потоків свідомості й обмеженнями для прояву більших енергій у практиках.

Як наблизитися до гуру? Учень повинен використовувати будь-яку можливість, щоб підвести себе під світло свідомості гуру. Його натхнення і ретельність будуть помічені гуру, і той подасть конкретні сигнали або натяки, на які учень повинен бути налаштованим, щоб сприйняти їх. Найбільшою здатністю учня є його вміння розрізняти і розпізнавати чистого гуру й керівника, а потім відмовитися від свого его й від своєї обумовленості біля ніг гуру.

Як хворий, що відчуває перейми в кишечнику, повинен скоріше знайти досвідченого лікаря, так і учень, що бажає пережити більш високі стани свідомості, повинен віддати свою психофізіологічну особистість на розсуд гуру. Тільки дурень дасть згоду на анестезію без віри у свого лікаря. Тому, для того щоб практики принесли більше плодів, повинні бути встановлені правильні стосунки між учнем і гуру, засновані на довірі й відмові від свого его.

РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ САМАДХІ

Шлока 1. Вітання гуру Шиви, розглянутому як нада, бінду, калаа

Вітаю Гуру Шиву, який розглядається як нада, бінду й калаа (звук, ядро і вихідний промінь). Той, хто цілком відданий йому, переходить у вічно бездоганний стан.

Шива — це звуковий символ граничного стану існування/неіснування, виявленого/невиявленого. У трактаті «Шримад Деві Бгагаватам» говориться: «Шива за межами пракритичних властивостей, тобто за межами наді, бінду, калаа, а також того джерела, з якого вони походять; він вічна всюдисутність, незмінність, непохитність; він досяжний тільки через його (єднання)». Це щось, що неможливо визначити або осягти обмеженим розумом. Шиваїти вихваляють Шиву; вішнуїти — Вішну; ведантисти — Брахму; шактіїти і тантрики — Шакті; послідовники філософії Санкхья — Пурушу. Це все імена однієї і тієї ж реальності.

Шанування Шиви має своїм джерелом Веди, у яких він відомий як Рудра. Мантра «Шива» з'являється в трактатах «Рігведа» і «Артхарваведа». У Ведах Рудра описується як дикий «бог природи», керуючий усім навколишнім. Він був, ймовірно, ще у древніх індійських племен, дравідів, і був успадкований капаліками. Тільки в другому столітті до нашої ери в трактаті «Яджурведа» він прийняв форму Шанкари, Шиви, Магадеви і став вважатися Ішварою.

В «Артхарваведі» і в «Брахманах» Рудра відомий як Пашупаті, тобто керуючий тваринними інстинктами. У часи Упанішад він стає творцем. Шива представляє джерело свідомості. Таким чином, протягом поступової історичної зміни поняття «Шива» ми спостерігаємо еволюцію індивідуальної свідомості від примітивного розуміння до просвітлення.

Шива й гуру є синонімічними термінами, що вказують на існування вищих свідомості й реальності. Вони перебувають усередині кожного тіла і в той же час поза кожним тілом і об'єктом. Коли ця реальність осягається (або реалізується), стає відомим внутрішній гуру, або Шива. Така людина отримує право називатися гуру.

Традиційно вважається, що існує три лінії гуру: божественний гуру, або *дівьяугха*, сиддха гуру, або *сиддхаугха*, і людський гуру, або *магаваугха*. Садхаки, що присвятили себе конкретному деваті (формі бога) або духовному шляху, будуть мати гуру різних ліній. Шива є Адігуру, першим джерелом усього, і тому він є гуру всіх гуру і стоїть вище всіх цих ліній; ці лінії сходять із нього.

Згідно тантри, свідомість або шива, не може існувати сама по собі. Поруч із шивою завжди існує аспект шакті. Шива, або свідомість, є неактивним та інертним. Шакті є аспектом активності й зміни та, насправді, ні чим іншим, як відбиттям енергії шиви. У схемі утвору світу шакті, у виявленому або в потенційному вигляді, завжди має полярність протилежну шиві. Свідомість є безмовним свідком, шакті є діячем.

Середньою точкою між цими двома «полярними напруженими станами» є бінду. Коли дві полярності зустрічаються в бінду, або ядрі, ядро вибухає і проявляє нада (звук) і калаа (вихідний промінь). Нада — це перший прояв прани, початок утвору.

Бінду є як макрокосмічною, так і мікрокосмічною сутністю. В остаточному підсумку існують *мага бінду* (весь свідомий утвір), потім *пара бінду* (форма Ішвари), *сукумбабінду* (індивідуальний розум) і *стхула бінду* (грубе бінду у формі яйцеклітини або сперматозоїда). Поява бінду являє собою еволюцію споконвічної шакті у виявлені розум і матерію.

В початковому мага бінду, названому Шивою, Брахмою, Парамешварою, свідомість і шакті є не різними, а одним. Свідомість відома як *чит*, а шакті — як *чидрупіні*, через яку свідомість відчуває себе. Тут шакті дорівнює свідомості й не є підлеглою. Вона рівноправна, а не підлегла, і називається *парасамвіт* або *самьявастха*, що вказує на повну рівновагу.

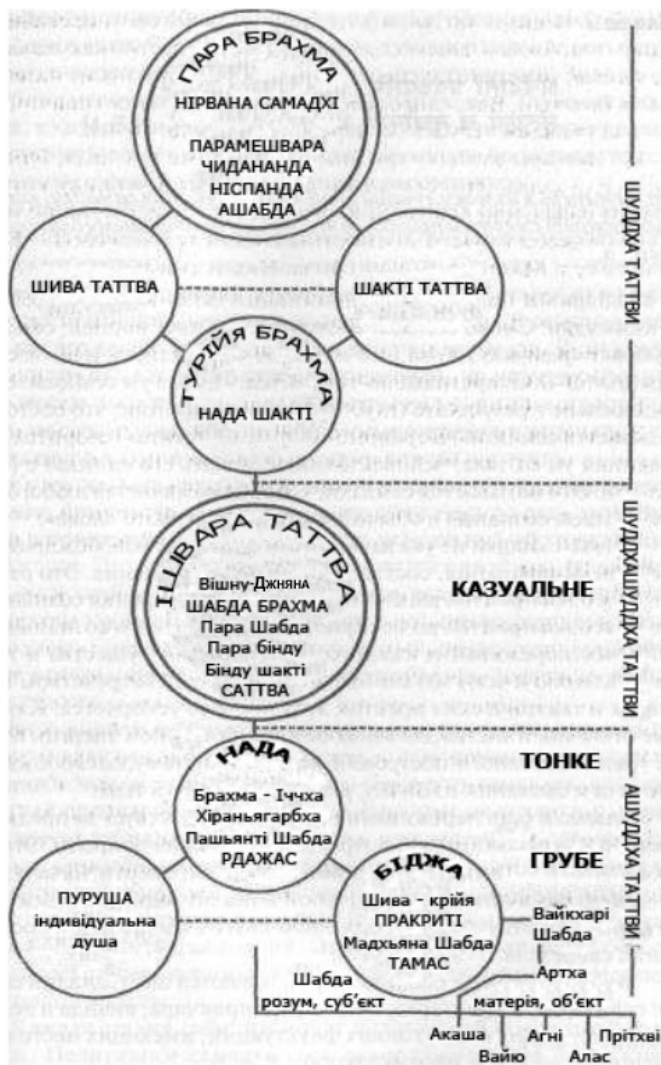
Коли в шакті має місце рух, або *спандана*, шива таттва і шакті таттва виходять як окремі сутності. Коли вони об'єднані, то «вібрація єднання» є нада. Це перший рух шиви/шакті, і його результат називається *садашива таттва* або *Турія Брахма*. Він містить потенціал нали. Хоча шакті ще не виявлена, виникають дуже тонкі й чисті ознаки «існування» або «буття». Після цього моменту шакті таттва стає переважною. Садахья еволюціює в бінду шакті, що є Ішвара таттва, і в пара бінду, у якому превалює знання, або *джняна шакті*. Це пара бінду відома як *гханавастха шакті*, тобто тотальність шакті. Це те, що носить назви Шабда Брахма, Вак, слово, космічне каузальне (причинне) тіло і каузальне тіло нади, царство сатьялока, шунья.

З Ішвари виходять три бінду, відомі як нада, бінду й біджа, або калаа. Це спільний рух наді й бінду, що утворить калаа, або вихідний промінь. Це три якості, або гуни — саттва, раджа і тамас; вони відомі також як три девати — Брахма, Вішну і Магешвара, або Шива. Над цими трьома бінду превалює шакті таттва. Нада, або шабда, як вона часто називається, описана

сером Джоном Вудрофом як «напруга» або, як сила притягання між двома протилежними полюсами, тобто нада є силою притягання між бінду і біджею, або калаа. Єднання бінду з біджею є виявлений звук, або *дхвані*.

Еволюція індивідуальної свідомості означає посилення напруги між двома полярностями шиви й шакті, часу і простору або свідомості й прани. Коли вони зустрічаються в ядрі, або бінду, вибухоподібно виділяється тотальний потенціал свідомості й шакті. Тільки тоді може бути досягнуте істинне переживання Шиви.

З бінду свідомість визначається за допомогою шакті. Коли свідомість і прана зустрічаються усередині індивідуума в ядрі матерії (у муладхарі), з'являються бінду, калаа і нада. Калаа є споконвічна шакті й сила, через яку отримують свій прояв тридцять шість принципів утвору, а у фізичному тілі це є рух прани. Нада є потік свідомості, що тече від бінду до об'єкта. Поєднуючи ці дві сутності в межах нашого тіла й свідомості, ми вертаємося до первісного бінду, шуны. Коли це досягнуто, це нірвана, мокша, звільнення. В «Сканда Пурані» сказано: «Простираємося перед Гуру, що є чисте знання, вічний, спокійний, поза простором, повний світла, неприв'язаний, поза бінду, наді, калаа». Це те, що має бути реалізоване.



ЕВОЛЮЦІЯ БІНДУ

Шлока 2. Процес самадхі

Отже, тепер я викладу кращий процес досягнення самадхі, що знищує смерть і приводить людину до найбільшого блаженства брахмо.

Тепер ми підходимо до кульмінації хатха-йоги і раджа-йоги — до самадхі. Слово *самадхі* складене із двох коренів: *сама*, що означає «рівний», і *дхі*, що означає «відбиття» або «сприймати». В «Хатхаратнавалі» говориться: «Коли розум стає нерухомим у результаті (глибокої) концентрації, цей стан називається самадхі». У трактаті «Гхеранд Самхіта» говориться: «Від'єднуючи розум від тіла, людина має зробити його єдиним з Параматмою. Це називається самадхі, що не є будь-якого виду станом свідомості у звичайному розумінні цього слова».

Слово самадхі не вказує на миттєве звільнення, але це поле усвідомлення, що становить надсвідомість. Це результат тотальної односпрямованості розуму і розширення свідомості від мирського сприйняття до сприйняття космічної свідомості. Це кінцеве переживання кожної людської істоти й те, у напрямку до чого ми всі еволюціємо. За допомогою йогічних і тантричних практик цей процес прискорюється. Як учені відкрили засоби для звільнення ядерної енергії з атома урану, так і йогини побудували наукову систему вивільнення енергії і свідомості з бінду, розташованої в тілі.

Самадхі є переживанням того, що існує за межами тимчасового переживання, за межами впливу природи. Це стан без часу, за межами народження, смерті, початку, кінця. Самадхі починається з цілковитої концентрації на об'єкті медитації при відсутності якихось інших думок і без усвідомлення свідка.

В «Йога-Сутрі» Патанджалі описуються шість стадій самадхі: савітарка, нірвітарка, савічара, нірвічара, ананда і асмита. Все це назви дуже тонкі флуктуації, що мають місце перед вищим самадхі — нірвікальпою.

Самадхі — це не транс і не екстаз. Самадхі — це стан свідомості, у якому немає ніякої флуктуації. Думка є флуктуація, усвідомлення об'єкту є флуктуація, усвідомлення суб'єкту є флуктуація. Сон є флуктуація, духовне бачення є флуктуація, психічні форми є флуктуаціями. Знання «я» у глибині медитації також є флуктуацією. Глибока медитація, у якій ви перестаете усвідомлювати що-небудь, також є флуктуацією. Це зветься санкальпа/вікальпа, тобто намір і фантазія, усвідомлення і розпорошеність.

В найглибших ментальних станах санкальпа/вікальпа усе ще існує, але коли санкальпа/вікальпа вмирає, тоді виникає стан, названий самадхі. Самадхі — це або савікальпа, або нірвікальпа. *Савікальпа* є самадхі або стан надсвідомості з вікальпою, розпорошеністю. *Нірвікальпа* є самадхі без якої-небудь вікальпи, або розпорошеності. У савікальпа самадхі існує вище усвідомлення, але чотири основних типи вікальпи залишаються. Ці вікальпи не схожі на пристрасть або страх, але вони є незначними модифікаціями того, що Патанджалі називав вітарка, вічара, ананда і асмита.

Коли самадхі починається, свідомість рухається за межі усвідомлення фізичних і пранічних оболонки, тобто аннамайя коші і пранамайя коші, і живе в ментальній оболонці маномайя коші. Пізніше усвідомлення розвивається в *праджну*, або інтуїцію, у вищій розум у віджянамайя коші, потім у трансцендентальне усвідомлення в анандамайя коші й потім виходить за межі всього цього. Самадхі — це прогресивний, послідовний вихід за межі (трансценденція) сфер об'єкту, руху, думки та інстинкту.

Весь діапазон самадхі розвивається на дві частини: савікальпа, відома також як *сабіджа*, тобто «з сіменем», і нірвікальпа, або *нірбіджа*, тобто «без сімені». Сім'я є самскара, слід его, що проявляється як вікальпа. Розвиток з вітарки до асмита називається сабіджа, або савікальпа, або саламбана самадхі, оскільки свідомість усе ще має базову підтримку, або *пратьяю*. Свідомість працює з кошами і тому усе ще вплутана у стосунки із шакті, пракриті або майєю. Нірбіджа вище цього, вона позбавлена усвідомлення й свідомості. Це, скоріше, свідомість несвідомість. Тут немає ніяких вібрацій або рухів, тут повний спокій у всьому.

Кожна стадія сабіджи має позитивний і негативний аспекти. Позитивне самадхі є *сампраджнята*. Сампраджнята вказує, що існує свідоме усвідомлення об'єкта медитації, або пратьяя. *Асампраджнята* є негативне самадхі, що означає, що існує несвідоме усвідомлення об'єкта. Це називається *вірама пратьяя*. Це не повна відсутність символу. Символ концентрації перебуває в розумі, але там немає усвідомлення. Це динамічний стан, що перериває вітарку/вічару, вічару/ананду й асміту/нірвікальпу. Це стан шуньї, або лайї, характеризований присутністю самскари, але випадінням об'єкту, або пратьяї. Це тимчасовий стан, що передує підйому в більш високий або більш глибокий стан. Можливо, однак, і опускання в більш грубий стан, і про це не слід забувати. Заключний момент сампраджнята самадхі завжди розкривається через асампраджняту.

На першій стадії сабіджа самадхі, тобто савітарки, відомої також як *вітаркасампраджнята*, розум поглинається в об'єкті, суб'єкті й у почутті сприйняття, або «у пізнавцеві, пізнаваному й акті пізнання». Між цими трьома немає різниці. Читта, або пам'ять, існує і змішує в одну купу суб'єкт, об'єкт та ідею, тож вони здаються одним. У цьому стані ідея усе ще існує в мові й у грубій формі.

Коли пізнавець, пізнаване й пізнання перестають змішуватися один з одним і пам'ять звільняється від будь-яких минулих вражень, що стосуються об'єкту, то цей стан називається нірвітарка, або *вітарка асампраджнята*. Груба форма об'єкта і знання його сяють у розумі, але там немає ні усвідомлення, ні мови. Здібності пам'яті контролюються.

Савічара, або *вічара сампраджнята*, починається тоді, коли з'являється тонкий шар об'єкта. Розум, однак, не повністю зафіксований на тонкому об'єкті, або *сукшма артсі*, через його зв'язок з часом, простором та ідеєю. Має місце присутність і усвідомлення кожного аспекту (пізнавець, пізнаване, процес пізнання) окремо. Вічара є пряме відбиття без опори на мову. Це *пратьябгіджна*, «освітлене знання», що веде всі процеси у більш глибоких станах надсвідомості.

Коли час, простір та ідея (пізнавець, пізнаване й процес пізнання) вилучені і залишається лише сутнісна (споконвічна) природа думок, це нірвічара, або *вічара асампраджнята*. У кульмінаційний момент цього самадхі читта висвітлюється й інтелект зникає.

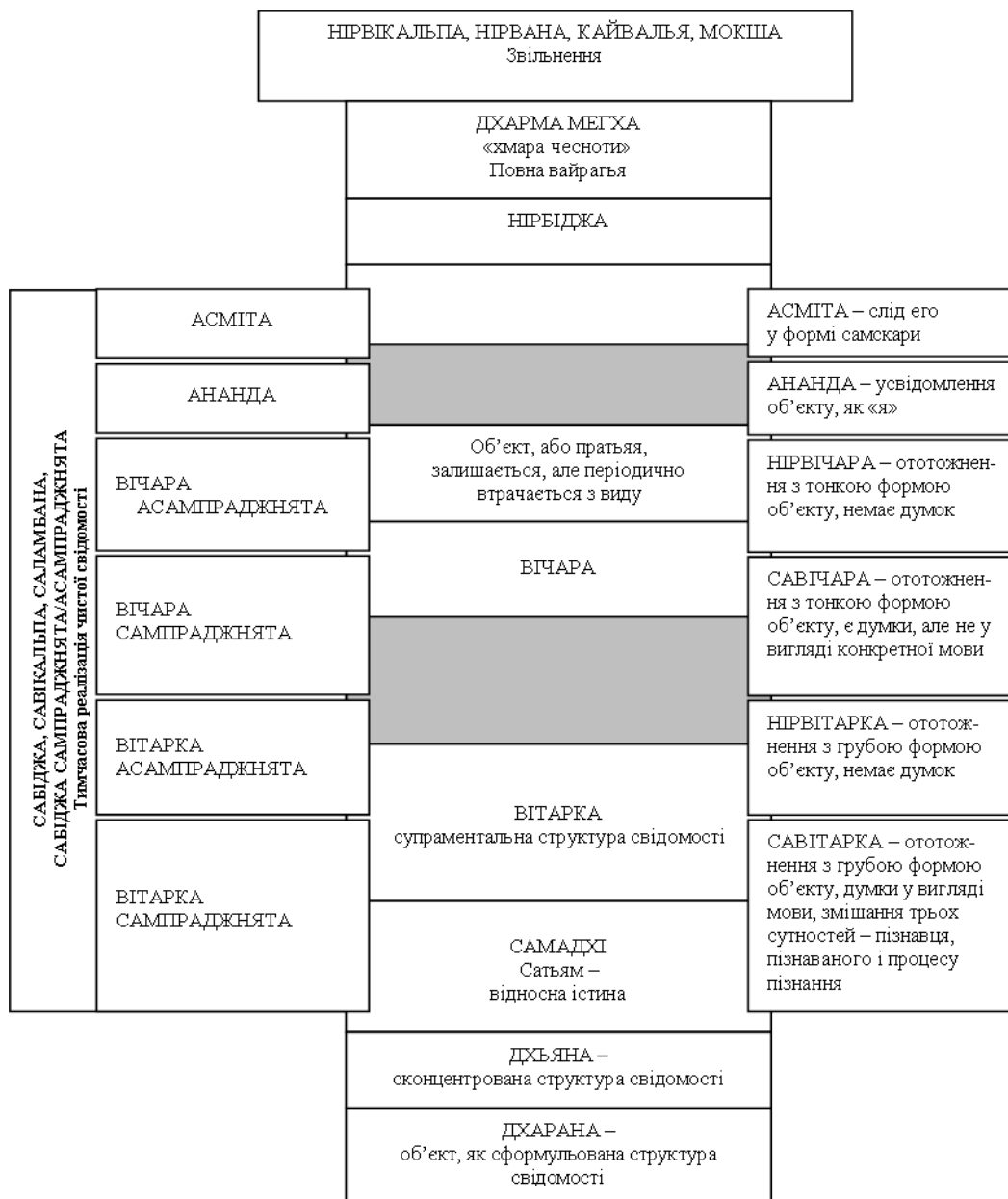
Нірвічара розвивається в ананду, або в *санандан* самадхі, коли читта проникає за межі тонкої сутності об'єкта і є тільки усвідомлення існування врітті «я є» (ахам асмі). Це саттвічна ахамкара, або его, стан чистого існування й усвідомлення без слів або ідей.

Ананда стає асмитою, коли зникають розходження між об'єктом свідомості й свідомістю. Усвідомлення і свідомість є абсолютними, але ще є присутнім сім'я его. Це вищий саттвічний стан свідомості.

В кінці цього самадхі існує стан, що називається динамічним самадхі. Перед здійсненням стрибка від савікальпи до нірвікальпи існує проміжок, і цей проміжок заповнений шуньєю, або порожнечою; тут немає ніякого переживання. Его являє собою динамічний потенціал, а після цього проміжку наступає нірвікальпа самадхі.

До настання нірвікальпи, однак, існують ще декілька інших самадхі. Одне з них відоме як *дхарма мегха* самадхі. *Мегха* означає «хмара», *дхарма* — «чеснота». Дхарма мегха самадхі походить зі свідомості, у якій чесноти виливаються на вас. Це не обов'язково чесноти в релігійному сенсі — просто до вас автоматично приходять усі гарні якості, оскільки це вельми необхідно перед нірвікальпою. Якщо перед нірвікальпа самадхі не відбувається розквіт усіх чеснот, то ви можете ввійти в нірвікальпа самадхі з усім тим мотлохом, що ви носили в собі все життя. Для того, щоб видалити весь цей бруд, необхідно досягти дхарма мегха самадхі.

Нірвікальпа або нірбіджа самадхі припускає зникнення останніх слідів самскари й вікальпи. Індивідуальна свідомість зникає, як умирає вогонь, що спожив усе наявне паливо. Після настання дхарма мегха самадхі, існує повна воля від карми й клеш (неуцтва, егоїзму, прихильностей, антипатій, чіпляння за життя). Немає навіть бажання бути звільненим, але, проте, нірвана, кайвалья і мокша наступають. Це стан без часу і без змін — вище самадхі.



ПОСЛІДОВНІ СТАДІЇ САМАДХІ

Шлоки 3, 4. Назви вищого стану

(3) Раджа-йога, самадхі, унмані, манонмані, амаратва, лайя, сахаджа таттва, шуньяшунья, парампадам.

(4) Аманаскам, адвайтам, ніраламба, ніранджана, дживанмукті, сахаджа і турійя — всі ці слова мають те ж саме значення.

Існує багато йогічних термінів, що вказують на вищу реальність: раджа-йога, вищий стан єднання; самадхі, повне, або довершене, сприйняття, концентрація; унмані, стан без індивідуального розуму; манонмані, розум без розуму або космічна свідомість без кінцевої свідомості; амаратва, стан за межами смерті, безсмертя; лайя, розчинення; таттва, сутність або властивість бути «тим»; шуньяшунья, не пуста порожнеча; парампадам, граничний стан; аманаскам, стан без кінцевого розуму; адвайтам, неподвійність; ніраламба, стан без підтримки; ніранджана, стан без якості або плям; дживанмукті, звільнення душі; сахаджа, природний, або мимовільний стан; турійя, четвертий вимір, що містить у собі всі інші виміри понад звичайні три. Всі ці слова висловлюють споконвічний стан Шиви, Брахми, Атми, що вище будь-якого іншого стану.

Шлока 5. Розум і атма з'єднуються, як сіль із водою в океані

Шлока 6. Зникнення прани і розуму в самадсі

Шлока 7. Коли дживатма з'єднується з параматмою, бажання зникають

(5) Як сіль з'єднується з морем, так і розум та атма з'єднуються один з одним у самадсі.

(6) Коли рух прани повністю знищується, тоді розум знову поглинається, і вважається, що досягнуто стану самадхі.

(7) Коли двоїста природа індивідуальної душі й космічної душі переборюється і вони стають єдиною сутністю, всі бажання/концепції руйнуються, і це вважається станом самадхі.

Шива, або пуруша, є істинним станом. Індивідуальний розум є всього лише перетворення чистої свідомості. Для того щоб індивідуальна свідомість повернулася у свій первісний стан, процес цього перетворення повинен бути повернутий у зворотню сторону або, можна сказати, повинен мати місце процес зворотного розвитку, інволюції.

Чиста свідомість, Шива, відома як *авьякта*, або «невиявлена реальність». З нього розвивається *мула пракриті*, або *авьякрітам*, невиявлена шакті, що була описана як садакхья таттва в шлоці 1 цього розділу. Потім приходять саттвічна ахамкара і прана, що є макрокосмічним каузальним тілом, або карана шарірою, тобто Ішварою; потім настає карана шаріра дживи, або індивідуальної душі, а пізніше — тамастична ахамкара, що підрозділяється на *аварана шакті*, «сховану силу», і *вікшепа шакті*, «виявлену силу». З вікшепа шакті виходять п'ять таттв, танматри і виявлений всесвіт.

Індивідуальний розум є комбінацією різних елементів. Тому, для того щоб розчинити індивідуальне усвідомлення, ці елементи повинні бути розділені. Вважається, що розум складений із двадцяти чотирьох елементів: п'яти джнянендрій, п'яти кармендрій, п'яти танматр, п'яти таттв і антах карани, тобто читти, буддхі, ахамкари й манасу. Це означає, що сприйняття через органи почуттів повинні бути ізольовані від розуму, пізнання танматр усунуте, манас відділений від читти, читта відділена від буддхі, буддхі відділена від ахамкари. Має відбутися роз'єднання всіх функцій — тільки тоді індивідуальна свідомість знову зможе розчинитися у своєму чистому джерелі.

Як розчини натрію та хлору, з'єднуючись разом, породжують кристалічні решітки індивідуальної речовини, тобто солі, а потім, будучи доданими у воду, знову розділяються на іони, зв'язуючись з іонами кисню та водню води, так і елементи індивідуального розуму зливаються з універсальним розумом у нірвікальпа самадхі. «Авадхута Гіта» стверджує: «Як у випадку, коли воду ллють у воду, не з'являється ніяких відмінностей, так і пурушу та пракриті не відрізнити друг від друга».

Відповідно до філософії Веданти, буддхі являє собою найближчий до атмана аспект розуму. Воно отримує інформацію від манасу, що, у свою чергу, отримує інформацію від кармендрій і джнянендрій. Якщо інформація від органів почуттів відрізується пратяхарою, а інтелект заспокоюється дхараною, то залишиться тільки сяюча атма. У йозі першим кроком до самадхі є узяття під контроль імпульсів органів почуттів, що надходять у мозок. Найлегший спосіб досягнення цього — оволодіння контролем за потоками прани.

Читта шакті відповідальна за ічхху, або бажання; прана шакті відповідальна за крійю, або дію. Коли обидві ці функції припиняються, але усвідомлення зберігається, тоді залишається чисте знання. Тому в раджа-йозі істотним є те щоб тіло було довершеним чином зафіксоване в асані й щоб кумбгака була тривалою. Під час самадхі тіло здається мертвим, оскільки функції прани, апани, самани і удани вилучаються у вьяну. Для входження в стан самадхі були розроблені бандхи, мудри й багато чого іншого.

В «Хатхаратнавалі» говориться: «На цій стадії (самадхі) дживатма і параматма утримуються в стані рівноваги, у якому повністю припинена ментальна діяльність». Для того щоб сплавити індивідуальний розум з параматмою, повинна бути викорінена причина створення індивідуальності. Індивідуальність має місце, коли в розумі існують флуктуація (вритті) і бажання (васана). Чим більш сильною є васана, тим менше чистоти залишається у свідомості й тим більшою мірою розум втягнутий у грубі флуктуації. Поки розум не стане кристально чистим і вільним від цих впливів, концентрація, медитація і самадхі не можуть мати місце.

Тенденції вритті до коливань мають бути усунуті. Це якість розуму — чіплятися за об'єкт. Таким чином, чим до меншого числа об'єктів існує прихильність, тим більший ступінь односпрямованості, або одностовковості, розуму існує. У своїй книзі «Йога-сутра», Патанджалі пише: «Самапатті є стан повного поглинання розуму, що вільний від вритті в таких трьох типах об'єктів, як пізнавець, пізнаване й почуття; так відшліфований кристал приймає колір того, на чому він лежить». Розум повинен стати тонким і чистим, як кристал, щоб він відбивав параматму, а не вритті або васани.

Космічна свідомість завжди з нами. Ми увесь час одержуємо імпульси з космосу, але вони фільтруються ретикулярною системою, яка активізує, у місці з'єднання спинного мозку і головного мозку. Те, що отримує вищий мозок, це всього лише струмок від загальної зливи повідомлень, достатній для мирського усвідомлення й біологічного виживання. Сучасний фізіолог Роберт Орнстайн сказав: «Ми, швидше за все, не можемо пережити навколишній світ у його повному існуванні; ми були б приголомшені ним. Ми обмежуємося нашою фізичною еволюцією лише в декількох напрямках, обумовлених нашими органами почуттів. Якщо ми не маємо орган почуттів для сприйняття даної енергетичної форми, ми не відчуваємо її існування. Практично неможливо уявити собі енергетичну форму або об'єкт за межами нашого звичайного діапазону сприйняття» («Психологія свідомості»).

Для того щоб розширити наш обмежений стан сприйняття, якоюсь безпечною і надійною наукою, повинен бути розширений наш звичайний діапазон функціонування мозку. Ми не повинні дивитися на це як на якесь паранормальне явище.

Так само як зараз визнали «надприродним», як раніше вважали, феномен навмисного контролювання свого кров'яного тиску, так поступово визнається розширення усвідомлення, що дає «наднормальні» можливості комунікації.

Шлока 8. Джняна, мукті, стхиті й сиддхі приходять від гуру

Шлока 9. Співчуття гуру приносить успіх

(8) *Хто дійсно усвідомлює важливість раджа-йоги? Через слова гуру приходять внутрішнє знання, звільнення, досконалість.*

(9) *Без співчуття істинного гуру самозречення неможливе, а сприйняття істини і сахаджа самадхі недосяжні.*

Істинну цінність раджа-йоги можна пізнати лише після того, як відчуєш плоди її. Той, хто ніколи нічого не відчував, не в змозі оцінити її. Сватмарама розголошує секрет внутрішнього пробудження — це гуру. Незалежно від того, як довго ви практикуєте йогу, якщо немає гуру, не може бути ніякого просвітлення. Найбільш швидкий шлях до розвитку внутрішньої свідомості лежить через присвяту і служіння якомусь гуру. Він може і не бути грамотною або освіченою людиною, зовнішні прояви його особистості можуть не подобатися вам, але світло його душі освітить усіх відданих йому. Його слова — це атма шакті, що передається вам. Це насіння, яке ви поливаєте, коли приймаєте його слова і практикуєте відповідно до його вказівок. Коли насіння проростає, його слова стають живою реальністю.

Живий гуру є проявом вашої власної атми, а атма з'являється лише тоді, коли ви досягаєте деякої стадії внутрішнього усвідомлення. Те, що говорить вам і бажає для вас зовнішній гуру, є голосом вашої власної атми. Тому, без його волі ви нічого

не зможете зробити. Якщо гуру захоче, він може дати вам миттєве пробудження. Тому єдиним шляхом до самадхі є милість, або *ануграха*, з боку гуру.

В трактаті «Гхеранд Самхіта» говориться: «Самадхі, вища йога, досягається великою заслугою, заробленою раніше. Це досягається милістю гуру й відданістю йому. Той йогин незабаром одержує найтонше переживання, який переконаний у тім, що він почув і дізнався від свого гуру, хто виробив довіру до себе і, чий розум стає усе більш і більш проясненим».

Милість, або *ануграха*, відома також як *шактінат*. Інтенсивність шляху шакті залежить від інтенсивності бажання учня досягти реалізації і від його попередніх самскар. Духовно розвинена душа може досягти просвітлення через інтенсивний, або *тівра*, *шактінат* без виконання великої садхани. Той, хто менш розвинений, одержує *мадхьяма шактінат*, щоб допомогти йому зрозуміти свого гуру і бути ініційованим у йогу. При регулярній практиці садхани і наявності терпіння, вони можуть досягти звільнення. Третій тип шляху шакті є помірним, або *манда*, що по краплі вливає в учня духовне знання, і якщо будуть бажання і завзятість у пошуку, то може бути й просвітлення.

Милість повинна бути зароблена духовною дисципліною і духовним бажанням. Її не можна купити й не можна одержати від гуру шахрайським шляхом. Щоб заробити цю милість і щоб очистити тіло та розум, існують чотири основних шляхи, або *упай*, описаних у трактаті «Шива-Сутра». Ці шляхи відомі як *анавопайя*, *шактопайя*, *шамбгавопайя* і *анупайя*.

Анавопайя містить у собі фізичну дисципліну, таку як хатха-йога, що очищає тіло й будить сушумну. Тому, вона відома також як *кріюпайя*. Шактопайя призначена для людей, чиї тіло і розум уже в значній мірі очищені. Вона складається тільки з концентрації, повторення мантрів і поступового засвоєння думки: «Я є чиста свідомість. Всесвіт є ні що інше, як простір (протяжність) Я». Цей шлях відомий також як *джнянопайя*, оскільки він використовує аспекти джняни. Кундаліні піднімається за рахунок більш високого рівня свідомості, і тому він містить у собі джняна-йогу та інші вищі стадії раджа-йоги. Шамбгавопайя призначена для тих, хто вже дуже добре розвинутий, хто може досягти реалізації за рахунок простої концентрації на ідеї чистої свідомості, або Шива таттві. Через постійний самоаналіз, усвідомлення й міркування їх ведуть до самореалізації. Це шлях адвайти.

Анупайя — це пряма реалізація, здійснювана однією простою дією гуру. Ан означає щось дрібне, незначне, «ядро ядра». Таким чином, анупайя означає милість, що досягається незначними зусиллями. Добре відомим прикладом цього є випадок, коли Балакрішна відкрив рот, а його віддана йому мати, Яшодха, побачила весь всесвіт. Тому анупайя називається також *анандопайя*, оскільки вона миттєво вливає «блаженство».

Шлока 10. Після пробудження кундаліні, прана розчиняється в порожнечі (шуньї)

Коли мага шакті зрушена різними асанами, пранаямами і мудрами, прана розчиняється в шуньї.

Шунья — це порожнеча, але це не стан відсутності всього. Це дуже глибокий і динамічний стан свідомості. Це причина і джерело того, що становить виявлений всесвіт. Це бінду, або ядро. Згідно Патанджалі, шунья являє собою крок перед остаточним самадхі. Слово «шунья» використовується зазвичай для опису процесу розкриття між асміта самадхі й нірваною. Шунья описує також стан асампраджнята самадхі, або негативної фази самадхі. Як слово «самадхі» описує діапазон надсвідомості, так і слово «шунья» описує всі негативні фази самадхі, у яких є в наявності несвідома надсвідомість. Усвідомлення об'єкта, спостерігача і процесу спостереження зливаються в одне; символ сяє у свідомості, але його усвідомлення відсутнє. Це усвідомлення утримується тонким існуванням васани в каузальному тілі або в несвідомому розумі. У трактаті «Віджнянабгайрава Тантра» говориться: «О богине, якщо хтось, глянувши на деякий об'єкт, повільно відведе погляд і усуне знання про цей об'єкт і його обриси, то він живе в шуньї, порожнечі». У цей момент самадхі ви стає зовсім безпомічним.

В буддизмі описуються чотири типи шуньї: прояв і шунья, ясність і шунья, блаженство і шунья, свідомість і шунья. Однак у Магаєні, одному з напрямків буддизму, шунья розбивається на вісімнадцять стадій: 1) шунья внутрішньої почуттєвої реакції, 2) шунья зовнішнього почуттєвого сприйняття, 3) шунья зовнішніх і внутрішніх почуттєвих подразників, 4) шунья шуньї, 5) велика шунья простору, 6) реальна шунья, 7) змішана шунья, як шунья всесвіту, 8) незмішана шунья виявленого світу, 9) нескінченна шунья, 10) безпочаткова шунья, 11) шунья без залишку, 12) шунья природи, 13) шунья явища, 14) шунья твердження, 15) шунья відсутності думок, 16) шунья нематеріальності, 17) шунья реальності, 18) шунья не речовинності реальності. Це дуже складна класифікація в порівнянні з йогічним визначенням, у якому є всього три різні стадії, які завершують вітарка самадхі, вічара самадхі й асміта самадхі, та йдуть після кожної з них, відповідно.

Шлока 11. Стан самадхі є природним, коли пробуджується кундаліні та звільняється прана

Шлока 12. Коли прана тече по сушумні, викорінюються карми

(11) *Стан сахаджа самадхі трапляється сам собою в того, у кого карми, що залишилися, покинули його і хто переживає підйом шакті.*

(12) *Коли прана тече по сушумні, розум перебуває в чистій шуньї. Тоді всі карми того, хто пізнає йогу, викорінюються.*

В процесі самадхі еволюція індивідуальної свідомості й шакті відбувається дуже швидко і систематично. Це процес очищення его, васан і розуму, які складним чином пов'язані один з одним. Коли розум і прана знову поглинені їхнім першоджерелом, васани також перестають існувати. В «Шива Самхіті» говориться: «Той, хто завжди споглядає схований лотос аджни, відразу руйнує всі карми свого минулого життя, без якого-небудь опору». Запас карм і васан не вичерпується остаточно, поки не наступає стан дхарма мегха самадхі.

Коли кундаліні шакті досягає сахасрара чакри, зникають останні сліди карми, васан і его. У міру того, як кундаліні просувається вгору по сушумні, різні самскарі, різні накопичені в кожній чакрі, виштовхуються назовні й стають виявленими. Ці самскарі виражаються через его. Процес самадхі являє собою залучення шакті в чисту свідомість. Це процес усунення основних підтримок індивідуального розуму.

Васана — це не обов'язково щось «погане». Вона відповідальна за бажання жити. Якщо вона буде повністю викоренена до того, як наступить самореалізація, ви втратите своє бажання жити. У ведичній і тантричній філософіях вважається, що

існують чотири основних бажання, глибоко вкорінених усередині кожної людини. До них відносяться: виконання дхарми — соціальний, етичний, моральний і природний обов'язки; артха — придбання багатства, предметів насолоди; каама — задоволення почуттєвих бажань; мокша — звільнення.

Наші бажання є вираженнями цих чотирьох аспектів. Деякі бажання є поверхневими, але глибоко вкорінені бажання, або васани, сховані на найглибших рівнях свідомості, у каузальному тілі. Бажання ведуть до дій, а ці дії створюють самскарі, або враження, у розумі. Самскара — це залишок переживання, це щось наче насіння, поміщене в ґрунт. Кожне переживання, що ми маємо, записується і зберігається в несвідомому розумі та тілі в символічній формі. Коли самскарі не переживаються знову, вони передаються глибоко в тонке тіло, а якщо вони не виражаються, то вони ховаються ще глибше. Ці придушені самскарі виражаються в наших снах, у структурі поведінки і у захворюваннях.

У філософії Санкх'я, у Веданті і в індуїзмі вважається, що самскара є первісною формою існування. Кожна дія є вираженням наших минулих самскар. Сила бажання переживання рухається по іда наді, а сила, що веде до дії, рухається через пінгала наді. Ці дві наді повинні бути зведені разом; це не означає, що вони повинні бути викоренені або придушені. Сила, що рухається по цим двом наді, повинна бути спрямована по сушумні. Тільки тоді може бути занулено їхній вплив. У хатха-йозі ми підходимо до проблеми бажання, васани, враження, самскарі, кармі, дії та реагування шляхом об'єднання цих двох каналів читта й прана шакті.

Згідно «Віджнянабгайрава Тантрі» із самскаркою варто впоратися шляхом безпосереднього контролю за розумом у процесі медитації: «Спостерігаючи бажання, що з'явилося, практик повинен негайно покласти йому кінець. Воно буде поглинено в тому ж самому місці, з якого виникло. Коли бажання, або знання про нього, з'являється, практик повинен зафіксувати на ньому (на бажанні), як на «я», свій розум, відвернутий від усіх об'єктів, тоді він буде мати досягнення істинної реальності. Якщо практик процвітає у невтягнутості свого розуму, коли він не перебуває під владою бажання, гніву, жадібності, безрозсудної пристрасті, зарозумілості або заздрості, то існує тільки реальність, що лежить під цими станами».

Людина має свободу думок і дії, а також свободу волі та бажань, споконвічно властиві їй, але, у той же час, вона повністю піддана закону причин і наслідків, тобто кармі, закону долі, неминучості. Усе в цьому світі, усе в цьому всесвіті піддається закону причин і наслідків, і людина не є виключенням. Це називається долею.

Відповідно до доктрини кармі, кармі бувають трьох типів: накопичені кармі, нинішні кармі і кармі, які приносять плоди. Це щось схоже на те, що ви маєте 10 000 доларів і кладете їх на строковий вклад. Цей строковий вклад є одним з видів кармі. На ці гроші ви отримувате відсотки в момент зрілості, і це інша форма кармі. Крім цього, те, що ви заробляєте — це третій тип кармі. Це завжди відкладається на ваш поточний рахунок. Ці три типи кармі увесь час накопичуються і тим або іншим способом виявляються. Наш нинішній стан життя є, таким чином, наслідком причин, що раніше мали місце, але в той же час є також причиною для деяких наступних наслідків.

Доля і свобода волі завжди діють спільно, і вони повинні бути об'єднані в єдине ціле. Вони діють спільно і не можуть бути відділені друг від друга. До певного рівня еволюції ви нічого не можете зробити, щоб змінити свою долю, але коли ви ведете духовне життя і практикуєте концентрацію, й ваш розум здобуває силу та міць, тоді ви у змозі здійснити свободу волі поряд з долею.

Ви страждаєте від своїх минулих карм і одержуєте радість від них, але в той же час завдяки своїй силі волі ви щодня накопичуєте нові типи кармі тими переживаннями, які тепер маєте. Саме так діє доктрина кармі і закон духовної еволюції. Людина є рабом долі і господарем своєї власної сили волі, але завдяки практиці йоги вона може вплинути на глибинні сили, що керують її існуванням.

Шлока 13. Оволодіння часом

О безсмертний, вітаю тебе, того, хто володіє часом і чийі щелепи так само пожирають живе й неживе.

Ця шлока віддає данину поваги йогинові, що реалізував вище Я — те, що є першоосновою всього, що перебуває за межами всілякої подвійності, часу й простору, і, що містить у собі все. Вище, незалежно від того, яке його ім'я, містить у собі все. Немає нічого виявленого або не виявленого, що не було б частиною його. Ніщо не можна відняти від нього, оскільки куди б ви не помістили те, що відняли, воно однаково буде залишатися частиною цього вищого.

Згідно Вед, всесвіт, що ми знаємо, існує протягом Дня Брахми. У порівнянні з довжиною життя Брахми, що, як вважається, дорівнює ста рокам, наші власні життя й смерть подібні до малюсінької клітини тіла. Щодня його життя підрозділяється на чотири цикли — мага юги, які повторюються тисячу разів: Сат'я-, або Крітаюга (1 728 000 земних років), Третаюга (1 296 000 років), Двапараюга (864 000 років) і Каліюга (432 000 років). Ми тільки-но ввійшли в Каліюгу; ми саме на порозі. У термінах всесвітнього часу той час, що ми сприймаємо, це майже ніщо, найкоротша мить, вона стосується тільки нашої повсякденної реальності. Для астронавта, що перебуває в космічному просторі, вся концепція часу змінюється. Подібним же чином, коли ви в істотному ступені заглиблюєтеся у свою власну свідомість, концепція часу для вас міняється. Чим глибше ви йдете, тим менший вплив він робить на ваше усвідомлення. У самому центрі утвору і вашої власної істоти час не робить на вас ніякого впливу. Коли зникає час, зникає й утвір.

«Авадхута Гіта» далі стверджує, що, насправді, немає таких понять, як живе й неживе, є тільки один істинний стан чистої свідомості: «Все це воістину велике Я. Немає ні долі, ні відсутності долі. Як можу я сказати — це існує, це не існує? Я повний здивування». «Зруйноване і не зруйноване — обоє помилкові. Породжене і не породжене — обоє помилкові. Якщо існує лише один неподільний і всеосяжний абсолют, як може бути щось тлінне й нетлінне?».

Шлока 14. Амаролі, ваджролі й сахаджолі досягаються за допомогою незворушності розуму

Коли розум у спокої і (прана) вайю продовжує йти через сушумну, тоді досягається мета амаролі, ваджролі й сахаджолі.

Метою ваджролі, сахаджолі і амаролі є обіг природного плину апани униз так, щоб вайю текла вгору через сушумну. Коли це досягається, зовнішній розум миттєво стає спокійним і незворушним, а усвідомлення входить у внутрішні виміри.

Ментальна незворушність означає стабільність розуму, його спокій і відсутність реакції у всіх обставинах. Обіг потоку апана вайю і спрямування його по сушумні, є первинним здійсненням — набагато сутужніше впоратися з таким переживанням і позитивно підтримувати його. У цьому сенсі ваджролі, сахаджолі й амаролі — це не фізичні практики, а внутрішні позиції або стани досконалості.

Сильний і в той же час гнучкий розум ніколи не може бути досягненням «однієї ночі». Процес займає багато років. Неодноразово стверджувалося, що розум, який реагує на впливи мирських радостей, сумів і трагедій людського існування, неминуче потерпить поразку, зустрівшись із більш сильним переживанням.

Розум, що звик уникати болю, чіпляється за задоволення, спочиває в ледарстві й не в змозі дотримуватися самодисципліни, — це нерозвинутий розум. Він неминуче не зможе витримати переживання більшого усвідомлення й більшої сили, якщо такі будуть мати місце. Ось чому традиційно виділяється багато років на вдосконалення мудри, на досягнення неприхильності.

Найбільшим і найбільш бажаним є, насправді, не той гуру, що може прискорити пробудження через шлях шакті. Це той гуру, що систематично веде, надихає, розуміє, вмовляє і піклується учнем через перешкоди, дисципліну та кармічне переживання так, щоб підтримати пробудження й без невдач передати у спадщину силу учневі, чиє життя вже проявляє чесноти, самообмеження, мудрість, доброзичливість і задоволення.

Шлока 15. Не може бути ніякого внутрішнього знання, поки прана є активною, а розум — неконтрольованим

Як може бути внутрішнє знання в розумі, якщо прана жива й розум не мертвий. Звільнення досягається, коли двоїста природа розуму і прани може бути заспокоєна. Інакше це неможливо.

Внутрішнє знання стає променистим саме по собі, бо воно завжди тут — так само, як сонце у хмарний день не перестає існувати, а лише сховано хмарами. Коли розум стає нерухомим, нерухомим стає і прана; це доведено. Завданням є не боротьба за просвітлення, а тільки заспокоєння розуму, а також заспокоєння тіла і прани — тоді світло неминуче засяє в вас.

Розум за самою своєю природою є розщепленим; внаслідок цього триває постійна боротьба. Нижчий інстинктивний підсвідомий розум вимагає одного, а проникливий вищий розум диктує інше.

Подібним же чином, прана є об'єктом постійної модифікації органами сприйняття та переживаннями, і це живить і зберігає плутанину в розумі. Таким чином, конфлікт і дисгармонія між розумом і тілом, ідою і пінгалюю, внутрішньо властивий людському існуванню перед просвітленням.

Конфлікт полягає в неминучій подвійності характеристик природи до досягнення єднання. Цей конфлікт є рушійною силою не тільки індивідуальної еволюції, але й соціальної та планетарної еволюції. Без тертя і конфліктів тут немає життя.

Однак, коли нам не вдається оцінити значення конфлікту в пишному видовищі особистого і космічного життя, виникає проблема рабства і страждання. Ми ототожнюємо себе з конфліктуючими сторонами; ми приймаємо ту або іншу сторону; ми проявляємо минущу лояльність тій або іншій стороні, та, таким чином, попадаємо в рабство, оскільки випускаємо з уваги більшу, значнішу роль конфлікту в цілковитій схемі існування.

В рамках обмежень подвійності, звільнення залишається неможливим. Двоїсте переживання, двоїста природа за самою своєю суттю є джерелом боротьби, але в ту мить, коли дві протилежні природи починають співпрацювати, починає зазнаватися внутрішнє знання і єднання.

Хіба день і ніч не протилежні одне одному, і хіба ця протилежність не підтримує наше планетарне життя? Хіба два брати не борються один з одним у рамках більш широкого розвитку сімейного життя? Хіба дві дружні команди не виступають одна проти іншої в рамках більшого спектаклю або змагань? Хіба не конфліктом є подружні стосунки з погляду більш великого єднання?

Отже, для реалізації важливо вміти розпізнати і оцінити більше єднання, що виконується в гаданих протиріччях і конфліктах. У цьому сенс духовної перспективи.

Якщо потрібні внутрішня мудрість і просвітлення, то думки, бажання й дії повинні координуватися та співпрацювати друг з другом. Поки існує конфлікт, не залишається місця для чогось іншого. Навряд чи можна чекати, що вдасться посидіти і поспілкуватися з мудрою людиною в переповненому приміщенні, де до того ж повно заблудлих тварин і жебраків, які нічуть в усі боки. Поки ваша прана рухається неприборканим чином, поки врітті вашого розуму залишаються турбулентними, про яке розкриття можна говорити? Внутрішнє пробудження може мати місце тільки в тому випадку, коли настає повний спокій і стабільність у тілі, розумі й душі.

В трактаті «Дріг-Дрішья-Вівека» стверджується: «Буддхі (вищий розум) починає мати просвітлення внаслідок відбиття свідомості всередині нього. Буддхі є двояким: однією його частиною є ахамкріті (егоїзм), іншою — ангах карана (розум)». Поки існують ці дві модифікації буддхі, просвітлення свідомості не може бути досягнуто. Внутрішнє знання означає одержання чогось із того джерела, з якого походять розум і прана. «Ця свідомість не піднімається і не опускається. Вона не збільшується і не піддається розпаду. Будучи самоосвітленою, вона висвітлює все інше без якої-небудь допомоги.

Шлока 16. Кундаліні повинна бути заблокована в брахмарандхрі

Залишаючись у найбільш зручному місці, довідавшись, як проникнути в сушумну, і змусивши прану текти через середній прохід, її варто заблокувати в брахмарандхрі, центрі вищої свідомості.

Місце проведення сахани має сприяти вашій практиці. Воно повинне бути спокійним, і в ньому повинні бути відсутні фактори, які могли б відволікти вас від практики. Все це обговорювалося в розділі 1. Коли спосіб збудження кундаліні виявлений, переживання будуть розкриватися самі собою в міру простролювання кожної з чакр. Єднання шакті, або енергії, і шиви, або свідомості, у вищих центрах мозку рівняється в тантрі із чоловіком і жінкою, шивою і шакті, які тримають один одного в обіймах. Фінальне єднання і самадхі мають місце в сахасрара чакрі. Вона розташована на верхівці голови. Найвища її частина називається брахмарандхрою. Енергія та свідомість повинні залишатися тут; якщо вони вийдуть назовні, повернення у фізичне тіло вже не буде. Тому й стверджується, що кундаліні повинна зберігатися в брахмарандхрі.

Свами Шивананда описує брахмарандхру як «отвір брахмо» і «місце перебування душі людини». Це десять дверей, відомі також як *дасамдвара*. У новонародженій дитини брахмарандхра є різко виявленою. Це м'яке місце на верхівці голови між тім'ям і потиличними кістками, назване переднім джерельцем. У мить смерті, коли йогин назавжди залишає своє тіло, прана виринається із брахмарандхри. Це явище відомо як *капала мокша*, що буквально означає «вивільнення із черепа». В «Катхопанішаді» говориться: «Сто й одна наді є наді серця, з них тільки одна (сушумна) виходить назовні, пронизуючи голову. Вийшовши через неї, людина досягає безсмертя».

Однак, будучи веденою аджною, кундаліні повинна опуститися назад у муладхара чакру, інакше дух, або атма, покине тіло назавжди. Коли кундаліні вертається, йогин знову приймає мирське життя, але зі зміненим і більш високим, за рівнем, станом свідомості й усвідомлення. Зовні нічого не змінюється, трансформація має місце усередині. Є дзенська приказка: «До просвітлення — рубаєш дрова і носиш воду, після просвітлення — рубаєш дрова і носиш воду».

Шлока 17. Сушумна поглинає час

Сонце й місяць ділять час на день і ніч. Сушумна поглинає час. У цьому і полягає таємниця.

Зовнішні сонце й місяць ділять кожні двадцять чотири години на день і ніч, а внутрішні сонце й місяць, тобто іда і пінгала, відповідальні за наше сприйняття дня й ночі, тобто подвійності. Іда наді домінує вночі, парасимпатична нервова система є активною, мають місце більші виділення гормону мелатоніну в мозок, і підсвідомий мозок є активним. Протягом дня домінує пінгала, більш активною є симпатична нервова система і в мозок виділяється гормон сератонін, що стимулює свідомі функції мозку та придушує функції підсвідомі.

Дві наді, іда та пінгала, і дві нервові системи штовхають нашу свідомість із однієї крайності в іншу, прив'язуючи нас до подвійності мирського середовища, — все це впливає із взаємних зв'язків і залежностей із зовнішніми силами сонця й місяця. Вся біологічна система запрограмована на відстеження сонячного й місячного циклів. Йогин, однак, у змозі так розвинути свою автономну нервову систему, що тіло й розум не будуть кидатися в крайнощі. Це означає розвиток довільної і центральної нервових систем, що активізують сушумна наді й аджна чакру. Така людина живе в цілковито урівноваженому стані.

Період часу, коли день зустрічається з ніччю, називається *сандхьєю*. Його можна розглядати як зовнішню подію, але ця подія внутрішня. Вона являє собою період сушумни. Ми не можемо змінювати зовнішні події, але йогин може зробити той час, коли зливаються іда і пінгала, тривалим переживанням. У трактаті «Шивасвародайя» говориться: «Сандхья — це не зовнішня сандхья, коли день зустрічає ніч. Але сандхья — це той проміжок часу, коли зустрічаються дві протилежні прани». Коли дві прани течуть через сушумну, коли час і простір не є двома різними сутностями в розумі, тоді немає ніяких розходжень або крайнощів.

Вважається, що сушумна є «поглиначем часу». Час зветься *каала*. Це конкретна стадія еволюції невиявленої шакті. Коли споконвічна шакті проявляється, то для того, щоб прояв мав місце, вона повинна створити обмеження. Матеріальний всесвіт, що ми сприймаємо, вважається «стисненням» невиявленої шакті. Стиснення, або обмеження, шакті називається *канчука*. Слово *канчука* означає «оболонка». Існує п'ять таких канчук; каала, або час, є першою. Це обмеження в часі. Емпіричний час є силою, що прагне зростати, розвиватися, дозрівати. Він породжує поділ або окреслення. Якщо бути більш точним, це зветься «кар'я каала» — активний аспект часу.

Трансцендентальний час зветься акханда каала, «час, що не має кінця». Через розвиток п'яти таттв (ефір, повітря, вогонь, вода, земля) приходять невічний, минулий час. Коли кундаліні шакті в муладхара чакрі вивільняється через сушумну, шакті вертається до свого споконвічного нескінченного стану. Тому, вона й називається «поглиначем часу».

Шлока 18. З усіх 72 000 наді важлива тільки сушумна, шлях шамбгаві

В тілі існують 72 000 наді. Сушумна — це Шамбгаві, інші наді не мають великого значення.

Немає жодної наді в нашій тілі, що не була б істотною — так само, як важливою є в цьому світі кожна крупиця життя. З позицій людського життя жебрак не менш важливий, ніж король. Однак же, в термінах важливих зобов'язань перед суспільством король є більш важливим. Подібним же чином роль сушумни важливіша, ніж роль будь-якої іншої наді, оскільки це «королівська дорога» для найвищої сили, кундаліні. Це «основна магістраль», що веде із глибин землі до висот небес.

Згідно шлоки, це шлях Шамбгаві, тобто шлях шакті, що належить Шамбгу. Шамбгу є ім'ям Шиви, що означає того, хто породжений спокоєм. Шамбгаві є також ім'ям Дурги, аспекту великої космічної шакті. Шамбгаві означає «та сила, що дарує спокій» або «існування спокою і благоденства для всіх».

В трактаті «Шатчакра Нірупана» говориться: «У просторі усередині меру, розміщені ліворуч і праворуч, є дві сіри: шаши (іда) і міхіра (пінгала). Наді сушумна, сутністю якої є три гуни, перебуває посередині. Вона є формою сонця, місяця й вогню (іда, пінгала, сушумна). Її тіло, ланцюжок квітучих квітів дурману (чакр), простирається від середини канді (муладхара) до голови, а ваджра усередині її простирається, сяючи, від медхри (чоловічий статевий орган) до голови».

«Усередині її перебуває читріні, що сяє сяйвом прани і якої досягає йогин, займаючись йогою. Вона (читріні) є тонкою мов нитка павутини, пронизує всі лотоси (чакри), які розташовані в хребті, і виявляє собою чистий інтелект (здатність розрізнення). Вона (читріні) є прекрасною через них (лотоси), які нанизані на неї».

Усередині її перебуває брахма наді, що простягається від отвору рота Харі (муладхара) до більш високого місця, де живе Адідева (сахасрара)».

«Вона прекрасна мов ланцюжок блискавок і вогнів, подібна до волокон (лотосу) і сяє в розумах мудреців. Вона надзвичайно тонка, вона — пробудження чистого знання, втілення блаженства, її істинна природа — чиста свідомість. В її гирлі сяє брахмадвара. Це місце входу в область, що окроплюється амброзією і називається вузлом, як і гирло сушумни».

Після сушумни наступними двома основними наді є іда та пінгала. Потім ідуть гандхарі, хастіджихва, пуша, яшасвіні, аламбуша, куху і шанкхіні. Місця розташування і призначення інших основних наді коротко зазначені в Упанішадах і різних йогічних текстах, але зроблено це не так зрозуміло.

Гандхарі — від «пупкового колеса» (зібрання наді навколо пупка) до лівого ока, позад іди; ця наді асоціюється із зором; з'єднується з пелюстком «Хам» (Ham) аджна чакри.

Хастіджихва — від «пупкового колеса» до правого ока, спереду від іди, пов'язана із зором, з'єднується з пелюстком «Кшам» аджни.

Пуши — від «пупкового колеса» до правого вуха, позад пінгали, пов'язана зі слухом.

Яшасвіні — між пушею і Сарасваті, іде від великого пальця лівої ноги до лівого вуха, пов'язана зі слухом.

Аламбуша — іде від кандастхани до рота.

Куху — спереду сушумни, іде вниз до органів розмноження.

Шанкхіні — між гандхарі й Сарасваті, нижче сахасрари, з'єднується зі свадхістханою.

Курма — у районі грудної кістки, стабілізує розум.

Пайясвіні — між пушею і Сарасваті, іде від краю правого вуха до великого пальця правої ноги.

Шура — від «пупкового колеса» до міжбрівного центру.

Варуні — між яшасвіні й куху, іде вниз від пупка до муладхари, допомагає дефекації.

Вішвадхарі — між хастіджихвою і куху, іде від пупка до кандастхани; вважається, що вона переносить чотири види живильних речовин.

Саумья — іде до кінчиків пальців ніг.

Каушики — закінчується біля великих пальців ніг.

Джихва — спрямовується вгору.

Рака — поглинає воду, збирає слиз у горлі й синусних пазухах і створює почуття голоду таспраги.

Читра — іде вниз від пупка, пов'язується з сім'явиверженням.

Віламба — навколо «пупкового колеса».

Віджняна наді — канали свідомості.

Ілталаа — виходить із муладхари, з пелюстка «Сам» (Sam).

Кааладхаміні — виходить із муладхари, з пелюстка «Шам» (Sham).

Сутра — виходить зі свадхістхани, з пелюстка «Рам» (Ram).

Вішваа й івантікаа — виходять зі свадхістхани, з пелюстка «Бхам» (Bham).

Ілікаа, юкта й шукра — виходять із маніпури, з пелюстка «Нам» (Nam).

Каалі, віджоліка й ілтаа — виходять із маніпури, з пелюстка «Там» (Tam).

Таарака — виходить із маніпури, між пелюстками «Рнам» (Rnam) і «Там» (Tam).

Маадгаві — виходить із маніпури, між пелюстками «Рнам» (Rnam) і «Рдхам» (Rdham).

Таараа — виходить із анахати, між пелюстками «Дам» (Dam) і «Пхам» (Pham).

Атітаа — виходить із анахати, між пелюстками «Пхам» (Pham) і «Пам» (Pam).

Наага — виходить із анахати, між пелюстками «Пам» (Pam) і «Нам» (Nam).

Шрікхаши — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Аім» (Aim) і «Ем» (Em).

Амрітаа — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Ем» (Em) і «Лріім» (Lreem).

Сарасваті — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Ріім» (Reem) і «Рім» (Rim).

Баалаа — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Рім» (Rim) і «Уум» (Oom).

Тіктаа — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Уум» (Oom) і «Іім» (Eem).

Маатрікаа — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Іім» (Eem) і «Ім» (Im).

Ешамаарікаа — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Ім» (Im) і «Аам» (Aam).

Кумаарікаа — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Ах» (Ah) і «Ам» (Am).

Сітаа — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Ам» (Am) і «Аум» (Aum).

Шива — виходить із вішуддхі, між пелюстками «Аум» (Aum) і «Оум» (Oum).

Шлока 19. Проведення самани вайю разом з кундаліні в сушумну і заблокування в ній

Шлока 20. Коли прана тече по сушумні, встановлюється стан манонмані, і тоді всі практики є стомливими

(19) Коли вайю зростає, травний вогонь (саману) варто провести разом з кундаліні в пробуджену сушумну і заблокувати.

(20) Коли прана тече в сушумні, встановлюється стан манонмані (свідомості, позбавленої розуму). Тому інші примусові практики є просто стомливими для йогина.

Поки кундаліні шакті не буде збуджена і не почне рухатися вгору по сушумні, не має значення, що ви практикуєте і як багато ви практикуєте — усе, що ви практикуєте, буде вашим свідомим зусиллям, це не щось мимовільне. Коли ви виконуєте затримку подиху, це робиться свідомим зусиллям, але коли має місце кевала кумбгака, це мимовільна подія — те, що відбувається саме собою. Пробудження шакті означає мимовільність, спонтанність.

Прани можуть зливатися тільки тоді, коли дозріває час для цього, і йогин може тільки чекати цієї миті. Як день і ніч зустрічаються в призначену для цього мить, а не в ту мить, що ви вважаєте підходящою для цього, так і іда, пінгала та сушумна зливаються тільки у відповідний, призначений для цього час.

Тому йогин повинен прийняти своєрідний стан очікування — подібно слугі, що очікує свого пана. Це стан розслабленої готовності. Він залишається врівноваженим і завжди готовим до тої події, що неминуче відбудеться у свій час. Він приймає те, що не в його силі та владі прискорити, але, тим не менше, те, що може трапитися, пов'язано з його власною долею, і він повинен бути старанним у сахдани. Це мусить інтерпретуватися не як фаталізм або лінощі, а як стан самозречення і готовності, які повинні підтримуватися постійним усвідомленням.

Ось чому розслаблення в йозі є переживанням сатгвічним, а не тамастичним. Для йогина розслаблення не є ні інерцією, ні лінощами, ні ледарством, ні «вимиканням». Скоріше цей стан урівноваженості та сприйнятливості.

Злиття пран виливається в стан, названий манонмані, що буквально означає «розум без розуму». Або, якщо бути більш точним, це свідомість або усвідомлення, позбавлене індивідуального функціонування розуму. Манонмані означає таке

переживання, у якому в певний момент бар'єр, або паркан, що обмежує індивідуальний розум і його функції, перескакують або він розсіюється, і за межами цього паркану розкривається більший розум, що бере на себе керування всім.

Шлока 21. Прана і розум обмежують один одного

Шлока 22. Читта має два джерела: васану і прану

Шлока 23. Заспокоєння і взаємозалежність розуму і прани

Шлока 24. Розум і прана змішуються, як молоко й вода

Шлока 25. Коли викорінюється одне, викорінюється й інше

(21) Через обмеження прани обмежується думка/протидумка, а через обмеження думки/протидумки обмежується прана (повітря).

(22) Читта має два джерела, васану і прану. Коли одне з них руйнується або робиться неактивним, інше також стає нерухомим.

(23) Коли розум заспокоюється, рух прани припиняється, а коли рух прани припиняється, розум спокійний.

(24) Розум і прана змішуються, як молоко й вода. Вони рівні у своїй активності. Коли є рух або активність прани, є розум (свідомість). Де є свідомість, там є прана.

(25) Тому, коли одне знищується, інше теж викорінюється; якщо одне активне, то й інше стає активним, і поки вони існують, всі органи почуттів є активними. Якщо вони взяті під контроль, досягається стан мокші, або звільнення.

Для позначення розуму призначене слово манас. Воно, однак, використовується також для вказівки на конкретний аспект розуму. Тотальний індивідуальний розум відомий як антах карана. Манас є частиною антах карани. Це думка і протидумка. Використовується також слово читта для вказівки розуму, індивідуальної свідомості й аспекту антах карани, що представляє собою пам'ять. Деякі вчені вважають також поняття «читта» і «буддхі» ідентичними. Давайте не будемо тут змішувати терміни та деталі.

Ми розглядаємо цілий кінцевий розум, або кінцеву свідомість. Для того щоб знищити цілий кінцевий розум, повинен бути відділений кожний зі складових його елементів, або таттв. Так, коли ви вилучаєте водень і кисень із води, вода перестає існувати як єдине ціле; аналогічним чином, при відділенні окремих складових розуму не залишається більше цільного його сприйняття.

Те, що ми називаємо духовною еволюцією, являє собою процес «зворотного» розвитку розуму, бо ми намагаємося знищити індивідуальний процес сприйняття. Цей процес повинен бути свідомим переживанням, інакше ж, ви будете просто входити в глибокий сон. При роботі на тонкій, що більш глибоко лежить, структурі розуму й тіла, поступово відділяються елементи, що становлять розум. За допомогою шаткарми, асани, пранаями, мудри й бандхи контролюються фізіологічні та тонкі елементи.

Іда наді каналізує силу волі й бажання, або ічча шакті; пінгала наді розподіляє силу дії, або крійя шакті. Якщо ці дві «лінії» діють, то підтримується мирське переживання індивідуального тіла й розуму. Якщо вони від'єднані, немає ні свідомості, ні активності, як це має місце під час глибокого сну. Якщо вони «підключені» до сушумни, свідомість і активність також мають місце, але вони більше не обмежені рамками індивідуального тіла та розуму. Це переживання мокші.

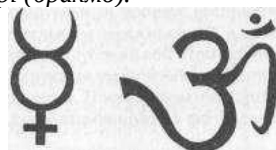
Почуттєві переживання мають місце тоді, коли свідомість, або читта, переноситься за допомогою шакті до органів почуттів. Якщо шакті не переносить свідомість, то немає ніякого почуттєвого переживання, поки воно не переживається фізично, безпосередньо через вищі центри мозку. Якщо не буде ніякого стимулу направити читта шакті, то відповідний орган почуттів діяти не буде. Мотивувальною силою, що рухає читта шакті, є бажання й воля. Це порочне коло. Враження, або самскарі, і глибоко вкорінені бажання, або васани, мотивують роботу органів почуттів, а органи почуттів створюють нові враження і самскарі за рахунок свого контакту з пам'яттю. Коли ці глибоко вкорінені враження будуть знищені, тоді ви, ймовірно, зможете контролювати свій розум безпосередньо за допомогою розуму. Поки це не буде досягнуто, необхідно буде контролювати потік прани через органи почуттів. Фактично ці васани не зникнуть повністю доти, поки не буде досягнута вища стадія самадхі.

Шлока 26. «Меркуріальні властивості» розуму

Шлока 27. «Меркуріальні властивості» прани

(26) Ртуть і розум рухливі по своїй природі. Стабілізувавши (схопивши або зафіксувавши) ртуть і розум, якої ж досконалості не можна буде досягти ?

(27) О Парваті, коли ртуть і прана заспокоюються, хвороба вимітається. Коли вони не діють, дарується життя. Коли вони зупиняються, людина рухається в просторі (брахмо).



Що це за «ртуть», про яку йде мова? Біологічно елемент ртуть дійсно присутній у тілі в незначних кількостях. Металева ртуть, її пара та солі в більш сильних концентраціях украй токсичні.

В науці алхімії ртуть є одним із трьох найважливіших елементів, що беруть участь у трансформації і трансмутації базового металу в золото, що означає трансформацію основної природи людини в золото проясненої духовності.

Ртуть — це цікава й унікальна речовина. Це блискучий метал, що є рідким при кімнатній температурі й залишається таким навіть при температурі -39 градусів. Вона має великий коефіцієнт розширення й тому широко використовується в

термометрах і барометрах. Ртуть є гарним провідником тепла й електрики, слабо окислюється і вважається одним із шляхетних металів. У природі вона зустрічається найбільш часто разом із сіркою, у вигляді сульфату ртуті, блискучого червоного порошку, відомого як кіновар або вермільйон. Тільки найсильніші з кислот, а саме, азотна і гаряча концентрована сірчана кислоти мають силу змусити ртуть реагувати.

Властивості і якості ртуті були відомі в йозі і в тантричній медицині Індії протягом тисяч років, і навіть сьогодні цей метал і його попели та солі використовуються в терапевтичних цілях. Ясно, що її значення було гарно відоме Сватмарами та йогинам напрямку Натх, які були також «алхіміками», що брали участь у рішенні деяких завдань трансформації нижчої природи та грубого тіла в більш тонку субстанцію — у чисту прояснену свідомість, у божественне тіло. Це наводить на думку про те, що алхімія (яка таємно практикувалася обмеженим числом присвячених у Європі, в темні століття релігійних переслідувань, у період перед Ренесансом) була частиною широко розповсюдженої у світі тантричної традиції, що поширилася по Європі, Західній Азії та Індії.

В хімії ртуть діє як каталізатор у багатьох органічних і неорганічних реакціях. Каталізатор — це речовина, що полегшує або прискорює реакцію, але сама в результаті реакції залишається незмінною. В алхімічних процесах, для перетворення металів, використовуються три основних елементи — ртуть, сірка й сіль. Алхімія вважає, що ртуть сама по собі містить сірку й сіль, сірка містить ртуть і сіль, а сіль містить ртуть і сірку. У тонкому процесі перетворення, ртуть є символічним каталізатором, до якого прив'язані або флюктуєча прана, або хиткий розум так, що з її допомогою може бути витягнута чиста свідомість. Слід також зазначити, що в шлоках робиться деяке розходження між ефектами стабілізації розуму і ртуті, та стабілізації прани і ртуті.

Тут сірка стосується розуму (ментальності), до манас шакті, а сіль стосується тіла (життєвості), до прана шакті. Що ж це за речовина-каталізатор, ртуть, що у змозі поєднуватися або з тілом, або з розумом, щоб зробити трансформацію свідомості від грубого до тонкого, й від низького до шляхетного? Що це за сутність, яка, будучи зафіксована в розумі, дає можливість досягти будь-яких чеснот, або сиддхі, або, будучи стабілізованою в тілі, зціляє всі хвороби і дарує життя? Звичайно ж, ця безтілесна алхімічна есенція є бінду.

Можна вважати, що грубий прояв бінду у вигляді чоловічого сімені має багато характеристик ртуті. Це блискуча промениста рідина, яка є дуже важкою в тому розумінні, що дуже важко втримати її від «падиння» униз у тілі. Використання ртуті в удосконалюванні ваджролі вже обговорювалося в розділі 3. Ртуть має стосунок до бінду як каталізатор або посудина, у якій здійснюється трансформація свідомості.

Згідно алхімії, правильне співвідношення між ртуттю, сіркою та сіллю, тобто між бінду, тілом і розумом з додаванням енергії, назване в алхімії «ртуттю» (і, яке має ті ж характеристики, що й прана), може трансформувати низьку мирську свідомість у золото, що являє собою прояснену свідомість Атмана.

Таким чином, коли алхімік говорить про речовину ртуть, це символ деяких більш тонких проявів — так само, як сім'я є фізичним проявом ментальних і фізіологічних процесів. Ми можемо отримати краще розуміння того, що собою представляють ртуть і деякі інші елементи, вивчивши інформацію в наступній таблиці.

Царство	Батько (свідомість)	Син (індивідуальна свідомість)	Мати (тіло)
1. Бог (божественне)	Батько (атма)	Син (дживатма)	Святий дух (прана)
2. Людина	Дух (атма)	Душа (дживатма)	Тіло (прана)
3. Першоелементи	повітря або вогонь або повітря	вогонь повітря вода	вода вода земля
4. Хімічні елементи	ртуть або сірка	сірка ртуть	сіль сіль

Подібно тому, як метал золото може зустрічатися в природі й може бути отриманий науковими засобами, шляхом трансмутації з інших металів, так і універсальна свідомість може бути реалізована двома способами: природною еволюцією, що є довгим і стомливим процесом, і за допомогою безперервної йогічної абхьяси, що є каталізатором цього процесу. Базове розуміння цієї алхімії трансмутації металу в золото дає більш глибоке розуміння йоги.

Алхімія — це наука трансмутації, заснована на фізичному явищі розширення, яке є тим же самим, що й тантричне поняття розширення розуму і вивільнення енергії. Алхімія стверджує, що «ніщо (не) виходить із нічого». Алхімія працює з основними хімічними елементами, щоб одержувати більш чисту речовину, а в хатха-йозі основні елементи тіла використовуються для розкриття більш тонкої сутності, атми. Алхімія, як і йога, являє собою науку про збільшення й поліпшення того, що вже існує.

Основна філософія алхімії збігається з філософією тантри. «Вище (Шива) проявляє Себе через розширення, бо внутрішнє прагне поширитися назовні (спандана); іде боротьба за вираження і прояв (шакті)». Алхімія вчить, що Вище (шива) існує у всьому і проявляється через нескінченність форм (завдяки шакті): «подібно духовному насінню, поміщеному в темну землю матеріального всесвіту». Через віру (шраддха) і задоволеність у Вищому, або в чистій свідомості, індивідуальний розум може бути перетворений з основних інстинктів, бажань, пристрастей і емоцій, які представляються різними планетними металами, у золото, тобто в космічну свідомість.

Основні метали мають ті ж самі якості, що й неуттво (авідья), і якщо вони можуть бути перетворені на чисте золото, то чому не може бути істиною те, що різні стани кінцевого розуму і сприйняття, можуть бути трансформовані у вищу свідомість? Алхімія стверджує: «Внутрішнє узгоджується з Вищим, і Вище узгоджується з нижчим». Це фундаментальний принцип тантри — те, що існує в макрокосмі, існує й у мікркосмі, і навпаки.

Метал ртуть, що ми розглянули як речовину, являє собою засіб, який забезпечує проведення більш тонких трансформацій у сфері розуму, енергії та свідомості. Ртуть часто прирівнюється до буддхі, або вищого інтелекту. Згідно Веданти, більш високі аспекти буддхі перебувають ближче до Атмана.

Інший аспект, що повинен бути розглянутий, це планета Меркурій (мерсигу — ртуть і Меркурій). Завдяки своєму гравітаційному притягання Меркурій також впливає на кожну індивідуальність. Астрономічно Меркурій розташований ближче інших планет до Сонця, так само як буддхі є найближчим до Атмана. Це найменша планета, як буддхі є найбільш

тонким аспектом розуму; вона в півтора рази менша нашого Місяця й має максимальну лінійну швидкість, роблячи один оберт навколо Сонця всього за вісімдесят вісім днів. У порівнянні із Землею, що робить один оберт навколо своєї осі за двадцять чотири години, створюючи чергування дня й ночі, Меркурій, як вважалося, взагалі не обертається навколо своєї осі. Одна сторона цієї планети завжди дивиться на Сонце, а інша постійно дивиться в темряву; одна частина буддхі завжди віддзеркалює Атмана, інша — індивідуальну свідомість.

Двоїста природа планети Меркурій допіру відтворює двоїсту природу людини, її вище й нижче «я», іду і пінгала наді, свідомий і несвідомий розум, дживатму і параматму. Меркурій дав назву властивості «меркуріальний, рухливий, непостійний», що стосується особистості або стану, які надані у своїх полярних крайностях.

У 1974 році, однак, дані від космічного зонду «Mariner 10» до деякої міри змінили ці древні уявлення, показавши, що планета, насправді, дуже повільно обертається навколо полярної осі так, що один цілий земний рік становить тільки один день і пів ночі Меркурія. Дивно, що це наукове відкриття зроблене в той час, коли вдумливі люди у всіх культурах, почали розуміти, що існуючі структури людських вірувань, побудовані на різко окреслених «чорному й білому», «гарному і поганому», «вірному й невірному», не є універсальними законами природи. Це всього лише зроблені людиною культурні накладення з минулого, коли вона намагалася спрощено зрозуміти і керувати природою, що ніколи не є тільки білою і чорною, а завжди проявляє всі кольори та їхні відтінки.

В грецької міфології римський Меркурій — це бог Гермес, син Юпітера й німфи Майї, тобто продукт єднання шиви, або чистої свідомості, й шакті, або енергії. Це узгоджується з тантричною концепцією бінду стосовно шиви й шакті.

Згідно астрології, Меркурій фізіологічно пов'язаний із центральною нервовою системою і з усім мозком загалом, а також з дихальною системою, із щитівкою та з усіма органами сприйняття й органами чуттів. У тонкому тілі це сушумна наді. Однією з характеристик Меркурія є пристрасть до знання, до того, щоб бути свідомим, і до того, щоб передавати знання іншим. Це також принцип зв'язку за допомогою ментального і нервового підстроювання. Це означає передачу.

Таким чином, ми зрозуміли, що якщо ці «меркуріальні елементи» у нас контролюються і стабілізуються, то ми зможемо виконати будь-яке бажання, яке може висунути розум. Коли прана шакті стабілізована, ці меркуріальні елементи виразно зрівноважать обмін речовин, викориняють хвороби і розбудять кундаліні.

Представляє також інтерес символ, використовуваний для позначення Меркурія (і ртуті). Він має півколо, що представляє індивідуальну свідомість, або дживатму, розташоване над повним колом, що представляє свідомість; нижче ж розташовано хрест, що представляє матерію, виявлену енергію, іду, пінгалу та сушумну. Цей хрест отриманий із символу лікування, де дві змії оповилися навколо вертикального стрижня, указуючи на дві форми шакті навколо сушумни. Символ меркурій містить відповідь на загадку життя. Він подібний до символу Ом.

Таким чином, коли в цих шлоках використовується слово «меркурій» або «ртуть», ми повинні розуміти всі його можливі значення.

Шлока 28. Саттвічний стан створюється заспокоєнням розуму, прани й бінду

Коли розум спокійний, прана спокійна, тоді бінду спокійна. Коли бінду тримається спокійною, завжди є в наявності саттвічний стан, котрий творить у тілі стійкість.

Джерелом бінду в тілі є сахасрара чакра. Конкретним центром, з якого це джерело випускає свій нектар, є бінду вісарга у верхній частині голови. Бінду проявляє себе також у нижніх центрах тіла. Коли бінду стабільна в мозковому центрі, тоді вона стабільна й у нижній області.

Коментар до трактату «Анандалахарі» дає таке пояснення: «Місяць, подорожуючи через ліву наді, іду, зрошує всю систему своїм нектаром, а сонце, подорожуючи через праву наді, пінгалу, висушує нектар». Йогин, що може обмежити потік читта шакті в іді, біля її джерела, стабілізує бінду таким чином, що нектар не виливається і тому не висушується праною.

Кажуть, що, коли прана втримується біля входу в сушумну, а місяць і нектар утримуються в сахасрарі, кундаліні втрачає і нектар, і прану, й пробуджується. Кундаліні сердито сичить і кидається вгору до джерела нектару, внаслідок чого нектар починає текти долі нерозривним струменем в аджна чакру і вся система насичується. Результатом є стан блаженної інтоксикації нектаром. Це процес трансформації переживання, обумовлений проникненням нектару в тіло й розум, і запускається факт затримки та утримання бінду. Тіло і розум стають стійкими, і це є основою для важливого досягнення в духовному житті.

Добре відома історія про великого індійського санньясина, який жив наприкінці минулого століття, відомого під ім'ям Свами Даянанда. Він був засновником Арья Самадж, популярного духовного руху, прихильники якого стверджували, що про божественне варто думати як про безіменну безформну вібрацію Ом і, що немає необхідності у відданості й поклонінні божеству, та у храмових ритуалах. Він мав дуже сильний духовний вплив на індійське суспільство. Якось, він говорив про необхідність брахмачарі, як основу сили і задоволеності в житті. Деякі з його слухачів залишилися неперекоханими, і наприкінці зустрічі вони підготували свій екіпаж для від'їзду. Вони побачили, що їхні тварини не в змозі були зрушити візок, тож, їх від'їзд додому не міг здійснитися. Незважаючи на понукання і побої, тварини не могли зрушити візок ні на сантиметр. Тоді вони обернулися назад і побачили, що Свами тримає задню частину візка. Така стійкість тіла і мета того, хто досяг стійкості бінду, як це говориться в цій шлоці.

Шлока 29. Розум править почуттями, прана править розумом, нада править праною

Шлока 30. Згідно деяких авторитетів, лайя є звільненням

(29) Розум — володар органів почуттів, прана — володар розуму. Розчинення є господарем прани, і це розчинення (лайя) є основою наді.

(30) Це, воістину, зветься звільненням, або мокшею, але інші можуть і не називати це так. Проте, коли прана і розум піддаються лайї, створюється невимовний екстаз.

Кінцевий розум є управителем органів почуттів, шакті відповідає за кінцевий розум. Якщо розум може реалізувати свій споконвічний стан як шакті, він розчиниться в цьому, і буде сприйматися нала, вібрація шакті. Свами Шивананда з Рішикеша так говорить про лайю: «Це стан розуму, коли людина відсторонюється від об'єктів органів почуттів і стає поглиненою в об'єкті медитації. Лайя дає можливість мати досконалий контроль над п'ятьма таттвами, розумом та індріями, або почуттями. Флуктуації розуму зупиняться. Розум, тіло і прана будуть цілком підкорені».

Лайя — це поглинання полярності — розуму й прани того хто медитує і об'єкта медитації, невиявленої шакті і виявленої шакті. Це поглинання в тому джерелі, з якого вийшла відповідна пара протилежностей. Свідок (хто медитує), те, що підлягає свідченню (об'єкт медитації) і акт свідкування (медитація) стають єдиним, безперервним усвідомленням, а не трьома переживаннями, трьома сутностями. Це стан самадхі.

Коли індивідуальні прана і розум поглинені у своєму першоджерелі, немає свідомого, підсвідомого або несвідомого існування. Що тоді залишається? Це не смерть, оскільки під час смерті прана, воля і свідомість поглинаються в каран шаріру, або каузальне тіло. Із цієї причини смерть не є мокшею. Під час смерті джива, або індивідуальна душа, усе ще перебуває в пастці законів практи. Стан лайї, проте, означає поглинання в тому, що існує за межами каузального тіла — у хіраньягарбсі, космічному тілі. Це поглинання прани та свідомості у вищих чакрах.

Є два основних шляхи, які збуджують самопізнання. Перший відомий як *вікас*, або активне зусилля, а інший — як *лайя*, або повне поглинання. Шлях вікас містить у собі багато різних практик йоги, яким можуть навчити багато вчителів йоги. Лайя, однак, являє собою процес тантри, якому можна навчитися тільки від того, хто є *джняні гуру*, або «гуру знання й мудрості».

Сватмарама стверджує, що переживання екстазу, створюване процесом лайї, є ні що інше, як мокша, хоча деякі інші, які слідує шляху активного зусилля, або вікасу, можуть заперечити якість лайя самадхі. Залежно від психічних особливостей учня і сили гуру, це може бути досягнуто без інших активних зусиль, від заглиблення тіла й розуму у велике космічне тіло та розум.

Шлока 31. Поглинанию розуму передую кевала кумбгака

Коли вдих і видих зупинено, коли використання органів почуттів припинено, коли немає ніяких зусиль і має місце незмінний стан (розуму), йогин досягає лайї, або поглинання.

Для того щоб виник стан лайї, повинна мимовільно статися кевала кумбгака, причому не на кілька секунд, а на тривалий період. Коли це трапляється, розум автоматично поглинається в точці концентрації. Одночасно відключаються органи сприйняття. Всі ці процеси ведуть до лайї, або до самадхі.

Ця шлока, ймовірно, повинна бути сформульована по-іншому: коли дихання припиняється на тривалий період часу, розум і прана поглинаються в тонкому і несвідомому стані свідомості. Обумовлене усвідомлення можна зрівняти з розкладанням білого світла на всі кольори спектру. Як існують світлові промені різного кольору, так існують і різні аспекти розуму. Сприйняття вихідного, не розкладеного на складові променя, як білого, аналогічно поглинанию прани і розуму у свідомості.

Коли немає усвідомлення мирської реальності, тіла і органів почуттів, тоді тваринні функції припиняються. Однак, коли усвідомлення вертається до свідомого стану, тіло, прана та органи почуттів знову починають функціонувати. Лайя виникає, коли вся прана тіла входить у єднання з космічною праною. Це схоже на те, як велика компанія поглинає меншу компанію з усією її діяльністю; хоча менша компанія продовжує функціонувати під своїм споконвічним ім'ям, у своєму складі й у своєму приміщенні, керування нею на більш високому рівні передано в інші руки.

Коли індивідуальний вібраційний ритм прани цілковито гармонізований з нічим не обумовленою космічною праною, тоді має місце злиття, але поки не будуть розчинені індивідуальні таттви землі, води, вогню, повітря й ефіру, подих, розум і прана будуть продовжувати флуктувати. У «Віджнянабгайрава Тантрі» говориться: «Коли розум (манас), що народжує уявлення, інтелект (буддхі), що народжує твердження, прана шакті (життєва сила) і обмежене емпіричне «я» (ахамкара), ця четвірка, розчиняється, тоді з'явиться раніше описаний стан Бгайрави (Свідомості)».

Шлока 32. Припинення бажань тягне лайю

Шлока 33. Коли бачення спрямоване і сконцентроване, стається лайя

(32) Коли всі явні бажання повністю припиняються й тіло нерухоме, виникає поглинання, або лайя, що відома тільки вищому Я і не може бути описана словами.

(33) Там куди спрямований погляд, виникає поглинання. Те, у чому елементи, почуття й шакті існують зовнішнім чином, і те, що є у всіх живих істотах, — обоє розчиняються в тому, що не має характеристик.

У «Віджнянабгайрава Тантрі» говориться: «Завжди, коли вся повнота розуму спрямована або на порожнечу, або на стіну, або на досконалу особистість, ця повнота розуму поглинається сама собою у Вищому і пропонує вищу милість. У чому б розум не знаходив задоволення, дозволяй йому концентруватися на цьому. У кожному такому випадку істинна природа вищого блаженства виявить себе сама».

Задоволення є *тусті*, що вказує на глибоку радість, яка рухається, де немає ніяких ментальних збуджень або флуктуації. У такому стані має місце тотальне забуття зовнішнього світу і думок, або вікальп (уяви та ідей).

Бажання з розуму видалити неможливо. Бажання вкорінені глибоко, і їх запас невичерпний. Розум складається з бажань. Поверхневі бажання матеріальних придбань, досягнень і задоволень можуть бути спрощені й вивіщені. У більшості людей є три основні форми бажань. У шастрах вони носять назви: *вітешара*, «бажання, пов'язані із власністю і грошинами», *пітрешара*, «бажання, пов'язані з дітьми, онуками, родом» і *балешвара*, «бажання чоловіка або дружини».

Це дуже звичайні бажання. Четвертим типом бажань є *локешвара*, «бажання імені, слави, влади». У більшості людей цей тип бажань відсутній. Він присутній лише в деяких людей. Коли є локешвара, вам хочеться бути відомим або мати велику владу, бути як Наполеон або Гітлер.

Васана є «латентне, спляче бажання», або «сім'я». З васани виростає бажання, жадібність, гнів, потім бажання звільнення, потім, нарешті, мокша, або саме звільнення. Бажання знати, або *віджнана*, і бажання звільнення є позитивними й саттвічними бажаннями. Ці бажання необхідні для еволюції. Вони не повинні придушуватися ні за яких умов. Ніколи не робіть цю помилку, бо коли-небудь, коли ви будете намагатися придушити свої васани, ви можете одержати майже смертельний удар по своїй особистості. Як можна робити це? Це створює проблему, бо васани неможливо задовольнити.

Бажання неминучі. Немає кінця задоволенню васан. Якщо навіть для задоволення васан вам буде відпущено строк, порівняний з часом існування землі, однаково їм кінця не буде, але якщо не буде васан, або бажань, то людина не буде додавати зусиль, вона не буде працювати, вона не буде активною. Тільки в саттвічній особистості, що досягла саттвічного розуму, може бути мало або зовсім не бути васан. Однак, якщо людина у своїй еволюції є раджастичною або тамастичною особистістю, вона повинна мати васани. Якщо людина ледача (тамастична) і якщо в неї немає бажань, вона стане ще більш ледачою, але якщо в неї є бажання, вона поривається до роботи. Васани примушують її бути активною. Таким чином, у тамастичному стані васани варто стимулювати; у раджастичному, або динамічному, стані вони повинні бути врівноважені; у саттвічному, або врівноваженому стані вони повинні поступово усуватися.

Як довідатися, чи є ви саттвічною, раджастичною або тамастичною особистістю? Самому судити дуже важко. Усі вважають себе саттвічними особистостями, але є деякі ознаки, по яких ви можете судити, чи належите ви до цієї фази або категорії. Якщо ви жадібний, то ви не можете сказати, що ви саттвічна особистість. Якщо ви залучені в різні види діяльності або, якщо ваш розум ніколи не буває у спокої, то це вказівки на те, що ви є раджастичним типом, тобто ваш темперамент є раджастичним.

Як довідатися, що ви є тамастичною особистістю? Ви будете підвладні лінії й відкладанню всіх справ «на потім». Люди, які сплять занадто багато, є особистостями тамастичними. Коли ви усвідомлюєте дхьяну, внутрішній спокій і багато інших речей, це вказівка на саттву. Тому, якщо людина ледача і все відкладає на майбутнє, в неї треба «впорскувати» васани, оскільки без васан вона не буде брати участь ні в чому.

Еволюція походить від тамасу, тобто статичного стану, до раджасу, стану мінливості, а не безпосередньо від тамасу до саттви, стану сприйнятливості. Спочатку тамастична людина має змінитися в раджастичну людину, а потім уже в гармонійну, саттвічну людину. Після цього ви станете *тригунатітхою*, «який перевершив три стани». Ви не зможете відразу перевершити всі три васани. Більшість людей у світі є сумішшю цих трьох станів — в основному раджастичними, іноді трохи тамастичними і трохи саттвічними. Дуже мало людей є в цілком саттвічними. Тож, відповідно до домінуючої якості людини, вона і повинна отримувати відповідні садхану і дхарму. Васани повинні або урізуватися, або виконуватися, або очищатися (ушляхетнитися).

Таким чином, васани не можуть бути відсутні у нашому житті; бажання і пристрасті необхідні для еволюції людини. Так само, як ви використовуєте одну колючку, щоб витягти іншу, а потім викидаєте обидві, так і латентні васани в тамастичному стані повинні бути усунуті за допомогою інших васан, оскільки участь у занадто великому числі васан приводить в остаточному підсумку до розвитку вайраг'ї, або безпристрасності. Якщо ви придушуєте васани, ви підтримуєте стан тамасу. Ви маєте схильність до цього; ви маєте прихильність, або *рага*, до нього. Ви не можете задовольнити свої бажання в щоденному житті, але ви можете мріяти, ви можете фантазувати. Це і є в цьому випадку так зване задоволення.

Життя має плануватися таким чином, щоб у вас був час коли вам слід задовольнити один тип васани, і ще інший час, коли ви могли б задовольнити інший тип васани, й так далі. Різні ігри, діяльність, пов'язана з родиною та дітьми, відкриття госпіталю, подорож у Ганготрі або сидіння в медитації — це все також васани.

Як можна припинити входження в підсвідомий і несвідомий розум карм (причин/наслідків) і самскар (вражень)? Навіщо потрібно намагатися робити це? Навіщо витрачати свій час? Ви будете видаляти самскари тільки для того, щоб на їхнє місце ввійшло щось інше. Це як ситуація на залізничній станції або в аеропорту — один літак летить, інший прилітає. Те ж саме із самскарами. Чи можете ви закрити очі на них? У той час, коли ви сконцентровані на природі свого переживання або на своєму бажанні, як можна зупинити самскари?

Замість того, щоб блокувати самскари, ви повинні, скоріше, припинити їхнє виробництво. Ви, однак, не можете припинити їхнє виробництво; ви робите їх свідомо і несвідомо. Таким чином, замість того, щоб блокувати самскари, або взаємодіяти з ними, або намагатися усунути їх, було б набагато краще розвивати, створювати або викликати більш сильні й духовно більш піднесені самскари. Так позитивне переборє негативне.

Коли ви намагаєтесь розвинути внутрішнє переживання, ви розвиваєте сильні самскари. Ці самскари можливо закріпити, але для більшості людей це небезпечно. Бо у своїх зусиллях закріпити і пристосувати, утихомирити і усунути самскари, ви усуваєте та змінюєте властивості самої своєї особистості, і ви ризикуєте отримати зовсім ненормальну особистість.

Не робіть помилок, не боріться із самскарами, незалежно від того, як ви це робите — мантрою, янтрою, тантрою, хатха-йоогою або навіть релігійними практиками. Ви всього лише розбурхаєте структуру трильйонів архетипів у своєму мозку. Що ви будете робити з усіма ними? Будьте дуже позитивними; не боріться з основою життя. Через якийсь час васани будуть розчинені, піддані «піднесенню, сублімації». Спочатку васани пов'язані з тілом, родиною і кар'єрою, але пізніше вони будуть піднесені. Як можемо ми піднести васани?

Є три способи піднесення васан, варто лише бути впевненим, що ви не робите помилки в житті. Йдіть надійним шляхом! Найбільш надійний шлях — це розвиток більш високої, більш шляхетної та більш піднесеної позиції в житті, і тоді всі ці позитивні самскари будуть слідувати за вами. Згодом усе буде перетворено. Ви не будете змушені вбивати свої самскари. Ви не будете змушені руйнувати основу свого існування, це деструктивний шлях.

Другим шляхом є шлях карма-йоги, шлях служіння суспільству, прикладом якого є шлях Магатма Ганді й подібних йому людей. Ще іншим шляхом є шлях досягнення фінального самадхі. Практикуйте півгодини медитації й шуньї (порожнечі). Це три методи піднесення, або сублімації, васан. У самадсі васани згоряють повністю; у карма-йозі васани розсіюються й стають слабкими.

Є й четвертий шлях. Він дуже важкий. Ви все доручаєте «Богові», божественній космічній волі. Нехай він робить, що хоче!

Шлока 34. Характеристики лайї

Деякі говорять «лайя, лайя», але які характеристики лайї, або поглинання? Лайя — це незгадування об'єктів органів почуттів, коли раніше глибоко вкорінені бажання (і враження) перестають повторюватися.

В стані медитації, коли той хто медитує, об'єкт медитації і процес медитації є не трьома роздільними переживаннями, а єдиним переживанням, у розумі немає ніяких думок. Розум цілковито поглинений, і це є лайя. У ведичній і тантричній традиціях лайєю називається поглинання таттв. Це означає поглинання грубої та індивідуальної енергії, або шакті, її первісним космічним станом. Інші говорять про поглинання розуму свідомістю. І те й інше стосується одного й того ж. Індивідуальний розум є продуктом шакті, а первісний стан шакті перебуває в тотальній рівновазі зі свідомістю. Однак лайя повинна визначатися і розумітися, як стан цілковитої уніфікації і ототожнення з об'єктом концентрації, коли не існує переживання «я».

Це вимагає стану ментальної чистоти. Це процес усунення, як зовнішніх вражень, так і тонкого світу. Проблема, з якою зіштовхується кожний садхака, полягає в тому, як змусити заспокоїтися розум, сповнений вікальп, або фантазій. Абгінавагупта стверджує: «Коли є вікальпа, не приймайте і не відкидайте її, вона вийде сама собою, і ви виявите себе таким, яким ви є».

В «Шива-Сутрі» ця практика відома як шамбгавопайя. Ви повинні концентруватися на одній чистій думці, або шуддха вікальпі. Ашуддха вікальпа — це думка, що прив'язує вас до індивідуального переживання, у той час як шуддха вікальпа — це те, що будить у вас ідею, що ви, фактично, є універсальним, всесвітнім Я. Виконання шуддха вікальпи згідно «Шива-Сутрі» являє собою шактопайю і джняна-йогу, бо практик безпосередньо використовує розум і читта шакті.

Свами Шивананда визначає лайю як глибокий сон, але це не несвідомий стан. Опис нірвікальпа самадхі, даний Свами Шиванандою, збігається з описом лайї, наведеному тут, оскільки в нірвікальпа самадхі немає повторної появи вражень, самскар або васан. При переживанні цього самадхі, бажання більше не впливають на свідомість. В «Авадхута Гіті» говориться: «Я вогонь, що спалює карму того, хто за межами всієї карми. Я вогонь, що спалює сум того, хто за межами всього суму. Я вогонь, що спалює тіло того, хто за межами тіла. Я нектар знань, однорідний з Існуванням, подібний до неба».

Шлока 35. Шамбгаві мудра призначена не для кожного, але лише для гідних

Веди, шастри і пурани подібні до простих жінок, але шамбгаві є таємницею, подібною до жінки з гарним приданим.

Звичайно ж, ця шлока не осміює Веди й т.п. Вона тільки стверджує, що кожний може прочитати ці шастри й зрозуміти те, що зможе, але той, хто має намір отримати істотне духовне переживання, повинен буде практикувати. Для цієї мети рекомендується шамбгаві мудра, але освоювати її потрібно буде під керівництвом гуру. Якщо ви практикуєте шамбгаві із щирістю і наполегливістю, то обов'язково пробудиться вище переживання. Слово «Шамбгаві» є ім'ям творчої сили свідомості (Шиви). Шамбгаві може розворушити Шамбгу, або вищу надсвідомість. Шамбгаві мудра відома також як *бгруматхьядрішті*, тобто пильне вглядування в міжбрівний центр.

В розділі 3 були перераховані три мудри, як найбільш важливі, але шамбгаві серед них не було. Замість цього вона була включена в розділ про самадхі, і цьому є переконлива причина. У стані самадхі шамбгаві мудра встановлюється сама собою. Свами Муктананда Парамананда описував, як його очні яблука поверталися назад, у голову, без яких-небудь зусиль із його боку, коли він перебував у глибоких станах свідомості.

Шамбгаві зв'язується з жінкою з гарним приданим, або *кула*. Тантра називає шакті, жіночий аспект і принцип природи, ім'ям «кула». Шива, чоловічий принцип, є *акула*, без приданого. Єднання цих двох сутностей є *каула*, звідки виникає галузь *каулачарьї*. Це напрямок відомий, як вама марга тантра. Шамбгаві являє собою техніку, використовувану в тантрі для збудження більш глибоких станів переживання. Цій практиці навчають тільки присвячених. Тому, те, що сказано в шлоці, означає, що манускрипти, подібні до Вед, призначені для широкої публіки, але шамбгаві призначена для присвячених.

Шлоки 36, 37. Шамбгаві мудра направляє прану і розум усередину ШАМБГАВІ МУДРА (вглядування в міжбрівний центр)

(36) Коли переносиш усвідомлення усередину (однонаправлено, в одну точку) і зовнішній погляд немиготливий, це, воістину, шамбгаві мудра, збережена у Ведах.

(37) Якщо йогин залишається із читтою і праною, поглиненими внутрішнім об'єктом, і погляд нерухливий, дивиться, але не бачить, це дійсно шамбгаві мудра. Коли дається благословення гуру, виникає стан шуньяшуньї. Це істинний стан Шиви (свідомості).



Техніка

Сядьте в медитативну позу і приготуйтеся до медитації. Потім відкрийте очі й пильно вдивляйтеся вгору в міжбрівний центр.

Очі повинні бути нерухомими; перебувайте в такому стані максимально довго. Коли очі втомляться, закрийте їх і зафіксуйте свій погляд на чидакаші, області, розташованій перед закритими очима.

Після деякої практики з відкритими очима буде з'являтися світло.

Після ще більшої практики, світло буде з'являтися, коли очі закриті. Концентруйтеся на цій точці світла. Коли світло з'являється, варто концентруватися на ньому і утримувати його в центрі.

Шамбгаві мудра може практикуватися сама по собі або в комбінації з іншими практиками пранаями, бандхи й асани. Вона використовується також у крійя-йозі. Коли ви зможете практикувати її зовнішнім чином без утоми очей, практикуйте її із закритими очима.

Шлока 38. І шамбгаві, і кхечарі ведуть до екстазу

Стан шамбгаві і кхечарі, хоча вони й відрізняються по місцю концентрації і по наданому впливу на практика, обидві приносять екстаз, поглинання в порожнечі, переживання чист сукхи або блаженства свідомості.

Кхечарі безпосередньо стимулює лалану або бінду, що виділяє нектар, який створює стан екстазу. Лалана і бінду перебувають дуже близько до аджна чакри. Шамбгаві мудра безпосередньо будить аджну. І шамбгаві, і кхечарі змушують зовнішній розум «вимикатися» і обидві будять внутрішню свідомість. Муктананда стверджує, що під час його садхани, виділення іноді рясно текли із черепної області, і його очі мимовільно закривалися назад у шамбгаві. У глибокій медитації його язик автоматично піднімався в носові пазухи, а голос зсередини віщав, що виникне ще більш великий стан переживання за рахунок відкриття проходу до сахасрари.

Шлока 39. Досконалість у шамбгаві веде до унмані

При досконалій концентрації, зіниці фіксуються на світлі, шляхом підведення брів, як описано раніше (шамбгаві), потім фіксують розум і миттєво наступає унмані.

Що є досконалою концентрацією? Коли тотальність свідомості знає тільки об'єкт, на який вона концентрується. Досконала концентрація є медитація, досконала медитація є самадхі. Коли ви тривалий час пильно вдивляєтеся в міжбрівний центр, з'являється невелике світло. Воно має бути видиме із закритими очима, і на цьому світлі варто концентруватися доти, доки нічого, крім світла, не буде видно. Коли в результаті цієї практики виникає самадхі, це називається унмані.

Шлока 40. Зніяковілість, викликувана інтелектуальним знанням

Деяких людей спантеличують агами, інших — нігами і логіка. Вони розгублені, не знаючи, як домогтися звільнення.

Агами — це шастри шиваїзму, в яких Шива вчить Шакті, будучи і гуру, і самою абсолютною реальністю. Нігами — це шастри, у яких Шакті повчає Шиву, де вже Шакті є і гуру, і джерелом самореалізації.

В агамі вищим є Шива, як Брахма у Веданті. Нігама, однак, стверджує, що Шива є «безжиттевим» без Шакті й, що, тому, Шакті повинна бути реалізована першою, бо без цієї реалізації не може бути досягнутий Шива. Люди, які прив'язані до однієї із цих концепцій, обмежують свої можливості реалізації і розуміння, бо Шива і Шакті, хоча і є двома протилежними аспектами, являють собою в остаточному підсумку ту саму силу.

В кожній юзі була конкретна частина Вед, спеціально призначена для людей цього століття, щоб вести їх у духовному і мирському житті. У часи Сат'яюги дхарма, або «правильний шлях життя», була дана в шруті; у часи Третаюги — у смриті; у часи Двапараюги — у пуранах; під час Каліюги — в агамі, нігамі й тридцяти чотирьох тантрах.

Садхани і стиль передачі духовних знань у кожній із цих шастр стосуються тільки людей цієї юги. Якщо садхана, призначена для однієї конкретної юги, буде прийнята в іншій юзі, вона не принесе плодів, оскільки здатність людини вірити і концентруватися, змінюється від століття до століття. У трактаті «Маганірвана Тантра» говориться, що, якщо людина Каліюги виконає деякі яджни (вогняні церемонії), які виконувалися в часи Сат'яюги, вона не одержить бажаного, внаслідок відсутності в неї *пашубгави*, або контролю за тваринними інстинктами.

Навіть сьогодні, у Каліюгу, духовні знання і садхани, що приводяться в агамі, нігамі й тантрах, можуть бути зрозумілі дуже невеликій кількості людей. Люди у своїй більшості не в змозі включити себе в садхану і в духовний пошук. Вони більшою мірою можуть розуміти те, що написано в газетах. Проте, вони в середньому більш пристосовані до можливостей

духовної еволюції за рахунок практик тантри і йоги, ніж за рахунок аскетизму, певного поведження і дотримання різних правил, які були більш придатні для інших століть і для інших поколінь людей.

Шлока 41. Насікагра дрішті й припинення іди та пінгали

Розум урівноважений, очі напіввідкриті, погляд зафіксовано на кінчику носа, місяць (іда) і сонце (пінгала) припинені, немає ніякого руху (психічного або ментального) — ти досягаєш форми світла (джьоті), що є нескінченною і повною, променистою, котре є Вище. Що це можна сказати?



«Погляд зафіксовано на кінчику носа» — це опис *насікагра мудри*, котра раніше не була перерахована серед мудр, але є практикою хатха-йоги, що безпосередньо будить кундаліні шакті в муладхарі. Варто сидіти в сиддхасані або сиддха йоні асані й пильно та стійко дивитися на кінчик носу. Очі злегка сходяться до середини, так що видно обидві сторони носа. Концентруватися треба на саму середину. Спочатку погляд буде нестійким і очі будуть швидко стомлюватися. При невеликій щоденній практиці очі швидко звикнуть. Коли ви дивитесь на кінчик носу, концентруйтеся на подиху носом, визначаючи, через яку ніздрю проходить повітря. Практика стає ефективною, коли обидві ніздрі відкриті, тобто коли існує потік через сушумну.

Через десять хвилин закрийте очі й подивіться на темну пляму перед очима, чидакашу. Якщо ви бачите світло в темряві, сконцентруйтеся на ньому, оскільки це світло може повністю поглинути свідомість.

Медитація — це мимовільний результат концентрації розуму. Дхарану, або концентрацію, практикувати можна, але медитацію не можна. Дхьяна, або медитація, виникає тоді, коли розум перестає відхилятися від точки концентрації і залишаються тільки свідок, свідчення і процес свідчення. Дхьяна є екагра, або односпрямованість (одноточковість) розуму, коли врітті, або ментальні рухи, обмежені процесом і об'єктом концентрації.

При зовнішнім придивлянні до кінчика носу виникає бачення внутрішнього світла, бо потік шакті в тілі й розумі стає концентрованим. Коли ви включаєте лампочку, з неї випромінюється світло. Те ж саме застосовано і до фізичного тіла. Кундаліні шакті вивільняється з муладхари, вона витягається вгору, в аджна чакру, і там з'являється внутрішнє світло. Якщо це світло видно, то на ньому варто концентруватися, оскільки воно є суттю існування, внутрішнім світлом, або джьоті. Метою практики насікагра мудри і є отримання цього переживання.

Шлока 42. «Поклоніння» шивалінгаму

Не поклоняйтеся лінгаму ні вночі, ні вдень. Лінгаму завжди варто поклонятися, заблокувавши ніч і день.



«Не поклоняйтеся лінгаму ні вночі, ні вдень» — неясна пропозиція, що не має розумітися буквально. «Поклоніння лінгаму» означає концентрацію на атмі, вищій свідомості, і/або практику, що веде до її реалізації. День і ніч означають іду і пінгалу, хоча деякими це й може бути сприйнято буквально. Кращим часом для практики є час, коли відкрита сушумна — при сході й при заході сонця, опівдні та опівночі. Практика в інший час неминуче виявляється марною, бо тільки у вищевказані моменти доби, і тонкі тіла, і тонкі стани розуму стають легко досяжними.

«Заблокувавши ніч і день» означає зупинку потоку шакті в іда і пінгала наді, тобто зупинку свідомості або усвідомлення дня й ночі, часу та простору, й усіх інших двоїстостей, пов'язаних з мирською свідомістю. Тільки тоді з'являється тонке усвідомлення.

З тих пір як індологи та інші дослідники почали вивчати духовні практики народів Індії в останні кілька століть, вони неминуче неправильно інтерпретували ідею поклоніння шивалінгаму. У санскритському словнику, на жаль, одним зі значень слова «шивалінгам» є «фалос, чоловічий орган Шиви». Коли ці перші дослідники, які були не дуже обізнані на санскриті,

його історії та граматиці, намагалися пояснити і записати на своїй мові досліджувані ними тексти, що стосуються шивалінгаму, то вони просто брали словник і доходили висновку, що мова йде про поклоніння фалосу. Слідом за ними й інші дослідники робили ту ж саму помилку. Вони навіть думали, що мова йде про первісні племінні ритуали індусів, у яких усі жінки поклонялися чоловічому статевому органу. Ось як часто працює відірваний від традиції і незвинений мозок.

Згідно граматики санскриту і філософії, пов'язаної з ним, термін *лінгам* означає стан, що невидимо, але все ж існує. Багато мислителів і більшість художників та поетів добре сприймають це поняття. Ви не можете бачити емоції, розчарування, радість. Якщо вони є у вас, ви можете відчувати їх. Якщо їх немає у вас, ви не можете відчувати їх, хоча вони й існують у інших людей. Це означає, що звичайна людська емоція повинна мати форму, хоча вона й невидима.

Точно так само і свідомість є безформною і абстрактною. Тут свідомість не означає людська свідомість. Воно означає тотальну космічну свідомість. Для вказівки на цю свідомість може бути використане будь-яке слово — Брахма, Бог, Аллах і т.д. Свідомість є невидимою, абстрактною і нескінченною. Вона не може бути досягнута кінцевим розумом. Абсолютна реальність незбагненна ні для кого, чи то святий, чи йогин, чи навіть парамаханса.

Якщо ви хочете досягти цю абсолютну реальність, є тільки один шлях. Ви повинні стати нею, інших способів не існує. Таким чином, ця свідомість, яку неможливо досягти якимись засобами, повинна сприйматися через її символ. У санскриті цей символ зветься лінгам. Це не фалічний символ, він зветься шивалінгам. Шива означає абсолютна, споконвічна, тотальна, космічна або універсальна свідомість. Це все просто назви, шивалінгам є всього лише одним з уявлень, або символів, цієї космічної сутності.

Сьогодні в Індії шивалінгаму поклоняються, його шанують, на нього медитує більшість індусів, але не прихильники якихось інших релігій. Однак, якщо ви вивчите історію цивілізації, що гараздувала в середні століття й навіть у древні часи в Європі, то ви знайдете переконливі докази того, що поклоніння шивалінгаму було досить поширене у світі. Поклоніння Шиві було поширено в древній доколумбовій цивілізації, у культурі й філософії ацтеків, інків, червоношкірих індіанців і навіть у Мексиці. Навіть коли наприкінці минулого і початку нинішнього століть робилися розкопки зруйнованих церков в Англії, там знаходили шивалінгами. Це показує, що поклоніння лінгаму не обмежувалося тільки релігією індусів. Однак саме індуси зберегли його.

Овальний за формою камінь шивалінгама не вирізьблюється, не висікається. Це камені природного походження такої форми, що варіюються за розміром від декількох сантиметрів до майже п'яти, шести метрів у висоту. Їхнє джерело розташоване уздовж берегів ріки Нармада, джерело якої перебуває в центральній Індії і, яка тече на захід, впадаючи в остаточному підсумку в Арабське море. Шивалінгами, знайдені тут, встановлюються в храмах Шиви. Храми будуються не тому, що в когось просто є гроші для цього. Хто-небудь має одкровення уві сні або під час медитації, і йому повідомляється, де знайти шивалінгам і де побудувати храм.

Шивалінгам — це не бог. Він не має нічого спільного з ритуальним поклонінням. Це дуже древня модель тої події, у результаті якої людина була наділена свідомим сприйняттям і, яке перевело її зі стану мавполюдини у стан людини. У глибині людської свідомості й у центрі мозку є невидима сила і невидима субстанція, без яких людина не є людиною. Ви знаєте, що ви є. Ви знаєте, що ви знаєте, що ви є. Ви знаєте, що ви знаєте, що ви знаєте, що ви є. Тварина не знає цього, але ви знаєте.

В шиваїзмі, тобто в культурі Шиви, вважається, що справжній шивалінгам зроблено із кришталю, із кристалічної речовини. У санскриті він називається *спхатік лінгам*. У науці відомі численні впливи кристалів на матерію, на речовину, на мозок. Це не просто шматок каменю або скла. Він має здатність захоплювати всі звукові вібрації, грубі й тонкі. Будь-яка вібрація, проходячи через звукову матрицю, через розмірність звуку, буде вдаряти в кристалічні об'єкти. Це може бути шматок кристалу, маленька кришталева кулька, мала із кришталевих кульок, кришталеві чотки або, може бути, кришталевий лінгам.

Коли ви піддасте себе впливу спхатік лінгама, щось починає відбуватися у вашому мозку, у вашій свідомості. Щораз, коли ви концентруєтесь на спхатік лінгамі, він вибиває із глибин вашої несвідомої свідомості деякі образи. Джерело цих переживань і образів лежить у вашому несвідомому. Це за межами свідомого розуму, за межами підсвідомого розуму. Це є несвідоме, анандамайя коша, каузальне тіло. У філософіях Санкх'ї і Веданти каузальне тіло називається *лінга шаріра*, тобто тіло лінга, що є, але яке не можна бачити. Тому концентрація або медитація на шивалінгамі, будь він грубий або тонкий, вважається дуже важливою, оскільки вона може підірвати те внутрішнє джерело усвідомлення, де сховане знання нескінченного і де припасено можливість великої еволюції людини.

В Індії є тисячі й тисячі храмів з подібними овальними шивалінгамами, але з них тільки дванадцять вважаються джьотілінгамами. *Джьоті* означає «світло». *Джьотілінгам* означає «світний лінгам». Вони розташовані в одинадцяти різних місцях Індії, а один — у Катманду, в Непалі.

Зовнішній шивалінгам відповідальний за пробудження вашого внутрішнього шивалінгама. Згідно науки тантри, кундаліні та йоги, у фізичному тілі є дванадцять місць, де розміщується шивалінгам тої ж форми. Із цих дванадцяти, три вважаються найважливішими. Одне перебуває в муладхара чакрі (сваямбгулінгам), друге в аджна чакрі (ітаралінгам) і третє у сахасрара чакрі (паралінгам). Вважається, що в сахасрара чакрі живе найчистіша свідомість у формі освітленого шивалінгама. Можливо, через деякий час учені й виявлять його, вусякому разі вони дійсно довідаються, що на тіло людини і її еволюцію, на природу людини і її трансформацію, на свідомість людини і її пробудження впливають не зовнішні соціальні фактори, такі як релігія, політика, етика та мораль, а щось друге, що перебуває усередині людини і проявляється в ній. Що десь є шива в вас, найтонша субстанція в вас, ви у фізичному тілі.

Лінгам має стосунок до каузального тіла. Загалом кажучи, кожна людина має три тіла. Кінцеве існування має місце в трьох основних тілах, які потім підрозділяються на десять тіл. Це стверджується не тільки в індуській філософії, але й у багатьох древніх культурах та цивілізаціях. Це частина традицій розенкрейцерів і франкмасонів, і навіть кельтської традиції, що існувала до християнства.

Ці три тіла мають наступні назви: грубе, або матеріальне, тіло (стхула шаріра), тонке, або астральне тіло (сукшма шаріра) і каузальне, або ефірне, тіло, або тіло шиви (карана шаріра). Кожне тіло може бути відділено, або свідомість може передаватися від одного тіла до іншого. За межами десятого тіла або за межами каузального тіла існують безтілесні Я, Атма, Бог, Брахма, Абсолют. Вони перебувають не усередині цих тіл, а поза ними. Якщо ви повинні прийти в цю точку і пережити, хто або що перебуває поза цими тілами, то вам доведеться дев'ять разів перестрибувати через паркан — від тіла до тіла.

Якщо ви хочете вибратися з того рівня свідомості, яким ви обмежені, то ви повинні використовувати деякі засоби, які мають безпосередньо впливати на внутрішню силу. Ця внутрішня сила називається шивою, це і є філософія, пов'язана із шивалінгамом.

Шлока 43. Кхечарі мудра вдосконалюється при наявності потоку в сушумні

Шлока 44. Кхечарі встановлюється, коли прана в шуны

Шлока 45. Кхечарі стимулює вьома чакру

Шлока 46. Отвір сушумни має бути «запломбований» язиком; у місячному потоці — Шива

Шлока 47. Форма кхечарі з раджа-йоги також приводить до унмані

(43) Коли прана, що перебуває в правій і лівій наді, рухається в середню наді (сушумну), це умова для кхечарі мудри.

(44) Вогонь (шакті), будучи проковтнутим (придушеним) посередині між ідою і пінгалою в цій шуны (сушумні), є, воістину, умовою для кхечарі мудри.

(45) Простір між сонцем (пінгалою) і місяцем (ідою) є «непідтримуваним», і в ньому розташована вьома чакра або центр ефіру (порожнечі). Ця мудра називається кхечарі.

(46) У потоці з місяця (бінду) є кохана Шиви (свідомості). Отвір неперевершеної божественної сушумни буде заповнено ззаду (язиком).

(47) Сушумна, повністю заповнена ззаду (піднебіння), також є кхечарі. За практикою кхечарі мудри йде стан унмані (свідомості, нерозуму).

Методи, зазначені в трактаті «Хатха-йога Прадіпіка», тобто шаткарма, асана, пранаяма, призначені для пробудження сушумна наді. До цього моменту все вже зроблено, як слід. Чакри очищені, шляхи через наді розблоковані, і може мати місце пробудження. Мудри й бандхи призначені для пробудження кундаліні, що спонтанно вводить у стан медитації.

Навіть якщо ви не знаєте, як медитувати, або у вас не вистачає сили волі, але якщо ви практикуєте кхечарі мудру, то через деякий час у тіло потече «сироватка». Коли вона змішується із кров'ю й іншими секретіями тіла, стан розуму й потік прани міняються. Ви починаєте відчувати «високе», і структура хвиль вашого мозку міняється. Навіть із відкритими очима ви починаєте мати якісь інші відчуття й переживання. Із закритими очима ви можете мати внутрішнє переживання. Ви можете чути внутрішню музику. Ви можете бачити красу квітів у будь-який час року і де завгодно. Ви можете бачити місяць, навіть коли його немає на небі. Це не галюцинація, це реальне і свідоме переживання. Тіло стає спокійним і розум — стійким. Ця мудра — одна з дуже важливих аспектів, які хатха-йога успадкувала від тантри разом з іншими засобами розширення свідомості.

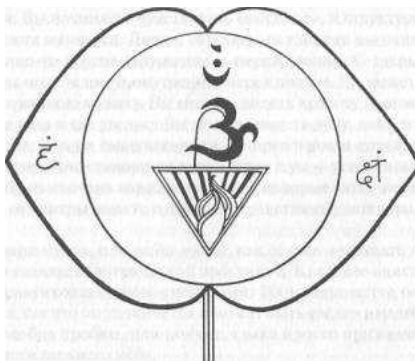
Кхечарі мудра, або *набхо мудра*, як її ще називають, спочатку була тантричною практикою. Як було описано, її можна практикувати двома способами. Або підрізується основа язика так, що він подовжується і може бути введений у надгортанник на зразок пробки, або кінчик язика просто притискається до задньої частини піднебіння.

Медитація може вважатися духовною практикою, але її вплив на тіло відомий і підтверджений фізіологічно. Альфа-хвилі стають більш інтенсивними, подих стає мінімальним, споживання кисню зменшується, кров'яний тиск і температура падають. Ріши знали про ці ефекти, і тому рекомендують використовувати для медитації різні асани, а також мудри, особливо кхечарі. Коли сушумна активна, пульс і тиск крові зменшуються, і в цей час повинна використовуватися кхечарі. Мудра виразно впливає на двоїстість медитації. Ви можете перевірити це експериментально. Практикуйте медитацію пасивного типу протягом шести місяців. Потім змініть практику на активний тип, включивши мудри, подібні до мага ведха мудри, й інших, особливо ж кхечарі мудру. Природа ваших переживань цілковито зміниться.

Коли медитація стає глибокою і розум поглинається в точці концентрації, трапляється унмані. Це початок самадхі, про який говорилося раніше.

Шлока 48. Бгрудмадхья — це місце перебування Шиви й царства унмані

В середині міжбрів'я перебуває місце Шиви, там розум перебуває у спокої. Це стан відомий як турійя, або четвертий вимір. Тут не існує часу.



Зовнішня точка міжбрівного центру фактично є головною точкою концентрації, що збуджує аджна чакру, або гуру чакру. Аджна чакра розташована в мозку в області шишкоподібного тіла і довгастого мозку. Якщо ця чакра пробуджена за допомогою кундаліні шакті, то мають місце відчуття і переживання, що виходять за межі сфери п'яти нижніх елементів. Це центр свідомості. Його біджа мантрою є Ом. Це точка закінчення іди та пінгали. Вище аджни ці дві наді зливаються із сушумною, вказуючи на можливість переживання стійкого, незмінного усвідомлення атми.

Вважається, що в цій точці усвідомлення живе Парамшива, або Шамбгу. Його шакті відома як Хакіні, яка є білою і має шість червоних облич із трьома очима на кожному обличчі. У неї шість рук, вона тримає рудракша мала, людський череп, дамару (маленький барабан) і книгу, а дві вільні руки складені у вара і абгьяса мудри. Вона сидить на білому лотосі, над нею ітара лінгам (блискучо-чорний) усередині перевернутого трикутника. Це внутрішня атма. Із трьох сторін трикутника виходять іскри світла. Над ним перебуває манас (чакра), а ще вище — область місяця, у якій Парамшива і його Шакті сидять на хамсі (білому лебеді).

В трактаті «Шат-чакра-нірупата» говориться: «Це ні з чим не порівнянне і чудове місце перебування Вішну (тобто ішта девати). Гарний йогин у момент смерті з радістю поміщає сюди свій життєвий подих (прану) і входить (після смерті) у цього вищого, вічного, ненародженого, споконвічного Дева, у Пурушу, що був раніше трьох світів і який відомий завдяки Веданті». «Гарний садхака, чия атма є не що інше, як медитація на цьому лотосі (на аджна чакрі), може по своїй волі швидко ввійти в тіло іншого і стати кращим серед муні, всевідаючим і всевидючим. Він стає для всіх благодійником і обізнаним у всіх шастрах. Він реалізує свою єдність із брахмо і здобуває дивовижні сили. Сповнений слави і довголітній, він колись стає Творцем, Руйнівником і Охоронцем (Брахма, Магешвара, Вішну) трьох світів».

Аджна чакра має дві пелюстки: у лівій міститься повний місяць і біджа мантра «Кшам», у правій — сонце й біджа мантра «Хам». Це центр Рудра грантхі, бінду, наді й шакті. Він відповідає тапалоці (світу тапаса).

Свами Шивананда стверджує, що при концентрації на цьому центрі, карми минулих життів руйнуються, практик же стає дживанмуктою і здобуває вісім основних сиддх, а також тридцять дві інші менш значні сиддхі.

Аджна означає «команда». Із цього центру контролюються системи тіла і стани усвідомлення. Він відповідальний за інтуїтивне знання і, що більше важливо, він є місцем перебування кундаліні шакті після того, як вона досягне сахасрара чакри.

В Індії багато людей носять у місці аджна чакри в міжбрів'ї червону ознаку. У жінок це цятка, у чоловіків — вертикальна лінія. Вона зроблена фарбою сіндхур, яка містить ртуть. Це робиться для того, щоб допомогти розвинути вище усвідомлення і розбудити аджна чакру.

В йозі робиться цілковитий упор на аджна чакру. Концентрація на міжбрівній центр відома, як шамбгаві мудра. Її можна розвивати за допомогою трактаки. Для цього є два основних способи. Якщо ви можете правильно поводитися з аджна чакрою, ви можете упорядкувати різні системи тіла — видільну, дихальну, нервову, кровоносну, мозок. Ви можете керувати і маніпулювати всіма ними. Це метод йоги. Звичайно ж, практикуються асана, пранаяма, мудра, бандха, медитація, концентрація і релаксація, але найбільше важливо, щоб ви стали господарем цього командного центру в області шишкоподібного тіла.

Шишкоподібне тіло — це гуру, учитель, а гіпофіз — це учень. Між ними повинні бути певні стосунки. Поки ці взаємини існують, з вами все буде добре. Коли шишкоподібна залоза стає учнем, а гіпофіз — гуру, вас осаджують усі можливі види проблем; емоційні проблеми, ментальні проблеми, психічні проблеми й фізичні проблеми, підвищена або недостатня активність щитівки, підвищена активність або придушення роботи надниркових залоз, порушення балансування метаболізму і катаболізму. Це стан анархії в тілі, розумі та житті. Це узагальнений стан хвороби, відсутності здоров'я.

Лікар ставить діагноз і прописує ліки за ліками — антибіотики, седативні засоби, транквілізатори тощо. Лікарі самі не знають достеменно, що вони роблять і, що має відбуватися, бо вони вважають це тіло збором кісток, кісткового мозку, плоті й крові.

В йозі, однак, розглядають це тіло як прояв двох енергій, свідомості та життя, розуму й прани. Для підтримки рівноваги між цими двома сутностями концентрація повинна розбудити аджна чакру.

Сватмарама описує нерухомий стан розуму, або турійю. Згадана тут *турійя* означає розлогий і всеохоплюючий «четвертий вимір», у якому шакті не стискається і не розширюється, а перебуває в єднанні із шивою, або свідомістю. Турійя є Ішвара, або бінду.

В третьому вимірі шакті розширюється і стискається. У трактаті «Авадхута Гіта» стверджується, що Абсолют перебуває за межами навіть цього четвертого виміру: «Де немає ні трьох станів свідомості, ні четвертого, там йогин досягає Абсолюту в самому собі. Як можна бути пов'язаним або вільним там, де немає ні чеснот, ні пороків?».

Шлока 49. Досягнення йога нідри за допомогою кхечарі

Кхечарі повинна практикуватися, поки не наступить йогічний сон. Для того, хто досяг йогічного сну, часу не існує.

Йогічний сон, або йога нідра, це стан у якому свідомий розум згасає, але усвідомлення залишається. Сьогодні йога нідра стала конкретною практикою йоги, у якій практик лежить у шавасані й свідомо розслаблює все тіло, частину за частиною, а потім концентрується на природному подиху. При використанні цього методу підсвідомий розум виходить на поверхню, а свідомий розум іде. Спочатку практик буде засинати, але згодом він зможе зберігати усвідомлення під час стану сну.

Йога нідра — це стан, у якому людина свідомо усвідомлює все під час *сваннаавастхі*, або «стану дрімоти», і, ще глибше, свідоме усвідомлення зберігається під час *сушупті авастхі*, або «стану глибокого сну». Для більшості людей це неможливо. Із практикою, однак, можливо залишатися усвідомлюючим, перебуваючи в підсвідомому або дрімотному стані. Більшість людей будуть мати відчуття «падіння» безпосередньо перед входом у стан сну. Це напівсвідомий стан, або стан усвідомлення при зануренні в сон. Тут ви ще не спите і є усвідомлюючим, але свідомий розум цілковито розслаблений до точки розчинення. Це стан йога нідри.

Сон є біологічним чинником, що може бути викликаний психологічно. Сон є мимовільною пратьяхарою, тобто відключенням органів почуттів, що мають місце при фізичній і ментальній релаксації. Весь цей час у системах тіла мають місце специфічні зміни і парасимпатична нервова система є домінуючою.

У міру занурення в сон, можливості органів почуттів поступово «від'єднуються» у певному порядку й усвідомлення передається в більш глибокі шари розуму. Під час занурення в сон не сплячий стан его повільно розпадається. У йога нідри стан пильнування не губиться, зникають тільки зовнішні впливи на его. Уві сні має місце тотальне неусвідомлення его.

Дослідники сну підрозділяють сон на чотири різні стадії. На першій стадії має місце змінений стан свідомості й розслаблення тіла, а альфа-хвилі мозку стають домінуючими (із частотою близько 7,5 герц). У другій фазі, під час сновидінь,

мають місце психічна активність і фізичні рухи, а мозок робить тета-хвилі (4 - 7 герц). У глибокому сні, на стадіях три й чотири, усвідомлення переміщується в несвідомий розум, що характеризується дельта-хвилями (частотою від 0 до 3,5 герц).

Спочатку в стані йога нідри домінують альфа-хвилі, але потім йогин може зберігати усвідомлення під час наявності дельта-хвиль у глибокому сні. Тому нідра, або сон, може бути викликана біологічно, тобто хімічними реакціями усередині тіла, які придушують механізми діяльності центрального мозку, ретикулярну систему, яка активує, і кору головного мозку, а також психологічно через ментальний контроль.

Вхід у йога нідру за допомогою кхечарі мудри являє собою комбінацію фізіологічного і психологічного підходів. Однак використання тільки однієї кхечарі вимагає дуже великої практики, щоб увійти в стан йога нідри. Її варто практикувати разом з удджайї пранаямою і з концентрацією на конкретний символ або форму.

Шлока 50. Непідтримуваний розум подібний до горщика в просторі

Позбавивши розум підтримки, не допускаючи навіть однієї думки, йогин подібний до горщика, наповненого простором усередині й зовні.

Непідтримуваний розум — це такий стан розуму, коли на нього не впливають самскарі, або врітті, які могли б турбувати його. Він стає досконалим приймачем і сховищем космічних вібрацій і свідомості. Так, якщо у вас є пляшка і ви наповнюєте її водою, то чим більше води ви наливаєте, тим менше повітря вона містить; те ж відбувається з розумом. Чим більше ви наповнюєте свій розум мирськими думками, бажаннями тощо, тим менше чистих космічних вібрацій може проникнути в нього. Тому дуже важливо спустошити розум від концепції его, пам'яті, думок, фантазій та інтелекту.

Непідтримуваний розум — це стан *нірламба*, або *нірбіджа*, самадхі. Це стан, позбавлений прояву шакті, его, інтелекту, пам'яті й т.п. Цей стан невиявлених шакті й свідомості. В «Мандукья Упанішаді» стверджується: «Як простір, що перебуває усередині посудини, повністю зливається з навколишнім його простором, коли посудина розбивається, так і індивідуальні душі (дживи) зливаються з Атманом». Внаслідок усвідомлення посудини (розум/тіло) простір (атман) усередині нього вважається відмінним від простору (атмана) зовні. Коли є розуміння того, що простір (атман) усередині є те ж саме, що й простір (атман) зовні, і що посудина (розум/тіло) не може створювати розходжень між ними, реальністю стає єдиний простір (атман). Це руйнування посудини (ототожнення себе з розумом/тілом).

В своєму коментарі до «Мандукья Упанішади» Аді Шанкарачарья ще більше проясняє цю ілюзію індивідуальності: «Як простір усередині посудини з'являється в момент створення посудини або як простір усередині посудини зникає разом з руйнуванням посудини, так і індивідуальна душа з'являється разом зі створенням складових частин тіла і зливається з вищим Я при руйнуванні цих складових частин».

Шлоки 51, 52. Припинення дихання і заспокоєння розуму

(51) Коли зовнішнє дихання припинене, те ж саме відбувається усередині (тобто шакті в сушумні припинена). Без сумніву, прана й розум заспокоюються на своїх місцях (тобто в Брахмарандхрі).

(52) Воістину, коли практикуєш із диханням (праною) день і ніч протягом шляху прани (сушумна), прана і розум поглинаються тут.

Ці шлоки підсумовують те, що вже говорилося із приводу пранаями в розділі 2.

Шлока 53. Коли тіло наповнене нектаром, воно стає досконалим

Все тіло від підшов ніг до голови, має бути заповнене нектаром. Хто досяг успіху в цьому, має прекрасне тіло, величезну силу і безстрашність.

Що насправді являє собою цей нектар, наука сказати не в змозі. Йогини називають його амброзією або амрітою. *Mrit* означає «смерть», *amrit* є «те, що вище смерті й ніколи не вмирає». Смерть — це процес майї, або пракриті. Те, що перевершує вплив розпаду і народження, перевершує і майю. Є тільки одна річ, яка вище смерті й майї, і це — атма. Коли тіло наповнене цим нектаром, розум хміліє переживанням атми. Свами Муктананда розповідає, як у стані глибокої медитації амброзійне молочко іноді текло по його піднебінню і входило в травний вогонь і в наді. Він бачив, як нектар заповнює тіло «подібно розсіяному світлу, що поширюється по всім 72 000 наді зі швидкістю блискавки». Із цього виникає бачення кундаліні шакті в багатьох формах, і його тіло «ставало усе більш легким, струнким, рухливим, сильним і стійким до хвороб».

В індуській міфології є багато історій про великих святих, які, захмелілі ідеєю вищої атми, виживали в обставинах, у яких середня людина точно б загинула. Навіть у Біблії та інших релігійних книгах є такі історії. Хоча особисті уявлення людей про образ Бога в істотному ступені варіюються, у кожному разі це віра у вищу Космічну Волю, що для всіх та сама, і ця віра може зрушити гори, коли обидві волі діють в унісон.

Шлока 54. Центрування розуму й шакті

Шлока 55. Центрування атми в брахмо

(54) Зробивши шакті центром розуму і розум центром шакті, спостерігай розум, роблячи об'єктом (концентрації) вищий стан.

(55) Зробивши атму центром брахмо, зробивши брахмо центром атми і зробивши все брахмом, залишайся без єдиної думки (у самадсі).

Коли кундаліні перебуває в аджні, бінду або сахасрарі, шакті перебуває в центрі розуму й розум перебуває в центрі шакті. Розум і всі його компоненти, які ми переживаємо, є продуктом шакті. Саме шакті у формі розуму відбиває об'єкти, показані йому. В «Тантраджані Тантрі» говориться: «На масі сонця Парашива відбивається в дзеркалі чистої вимарши, мага бінду з'являється на стіні читти, освітлене відбитими променями». Тут шакті рівняється із дзеркалом. Це дзеркало є стіна читти (екран розуму). Розум не повинен містити нічого, тоді він буде діяти як дзеркало, спрямоване на сонце, тобто воно буде відбивати чисту свідомість. Інакше ж він відбиває грубі, тонкі й каузальні прояви. Коли розум, як шакті, що нічого не розрізняє, відбиває світло атми, це саме те світло, що переживається як просвітлення. Тому об'єктом концентрації повинна бути атма.

Слово «кхе», використане в оригінальному тексті, означає тут брахмо, але воно може також означати акашу, або ефір. Це означає вищу мету. «Зробивши атму центром брахмо і брахмо центром атми», тобто реалізувавши індивідуальне існування як єдине ціле, залишайтеся без яких-небудь концепцій, які індивідуалізують. Варто усвідомити, що атма завжди є центром брахмо, і навпаки. Це, однак, незбагненно, коли розум повний врітті, або руху. Це подібно ситуації, коли в дощовий день дивишся на ставок, намагаючись побачити своє відбиття. Коли врітті припиняються, коли дощ перестає збурювати воду, тоді може прийти бачення, що повертає нас до вступної сутри Патанджалі: «Йога є припинення флуктуаційної структури розуму».

В трактаті «Авадхута Гіта» Даттатрейї стверджується: «Простір наповнений Ним (брахмо), але Він не наповнений нічим. Він існує усередині й зовні. Він самосущий і безперервний. Розум — це, насправді, форма простору. Розум, насправді, багатолікий. Розум є минуле. Розум є все. Але, насправді, немає ніякого розуму. Єднання й поділ не існує ні для тебе, ні для мене. Немає ні тебе, ні мене, ні всього цього всесвіту. Все, воістину, є одне космічне Я».

Те, що середня людина вважає реальністю, відділеною від надсвідомості, є, фактично, частиною надсвідомості, але без якихось відмітних рис, бо ніщо не може існувати саме по собі. Для того, щоб існувати індивідуально, воно повинне бути визначене стосовно чогось іншого. Те, що сприймається як реальність, завжди є частиною чогось більшого і позамежного, й, по суті, це щось є брахмо. Неможливо виділити з нього ні якусь індивідуальність, ні якусь «спільність».

Єдине яблуко представляє все те дерево, на якому воно росло. Тільки тому, що ви не бачите дерева, коли дивитесь на яблуко, не можна доводити, що дерева не існує. З іншого боку, у міру того, як дерево росте, з'являються яблука, які потім падають із дерева і розчиняються в тій землі, звідки це дерево виросло. Ми можемо сказати, що не було ніякого індивідуального існування яблука, реальним були тільки ріст дерева і його розвиток. Так само стоїть справа з появою і відходом душ. Як потенціал дерева визначається в яблуці, так і потенціал всього всесвіту визначається в індивідуальних іменах, формах та істотах.

Іншим способом сказати «помісти атму в центр брахмо» є «усвідом, що атма є потенціалом брахмо, усвідом брахмо» — так само, як яблуко й дерево у своєму потенціалі не відрізняються друг від друга.

Шлока 56. Шунья усередині й зовні

Шлока 57. Відсутність думок

Шлока 58. Світ є породження думок

(56) Усередині порожнеча, зовні порожнеча; як порожня посудина в просторі, повністю наповнена зсередини, повністю наповнена зовні; як горщик в океані.

(57) Без думки про зовнішнє або навіть про внутрішнє, всі думки зникають — усі до єдиної.

(58) Весь світ є лише породження думок. Гра розуму створюється лише думками. Якщо перевершити розум, що складається з побудованих думок, виразно буде досягнутий спокій, о Рамо!

«Ішавасья Упанішада» називає все «повнотою», від якої нічого не можна відокремити, бо все є частиною цієї «повноти». Весь цей світ, всесвіт, галактики й зірки, є тотальним «розкриттям, розпусканням» природи (тобто шакті), і хоча він перебуває в постійному русі й перетворенні, та ті або інші форми його увесь час з'являються і зникають, ніщо ніколи не губиться із цього цілого — ціле залишається єдиним. Це філософія тантри, йоги і Веданти.

Тонка сутність найчистішого існування перебуває в середині, і зовні всього. «Аштавакра Самхіта» стверджує: «Як весь заповнюючий простір, перебуває в середині, і зовні посудини, так і вічне та всезаповнююче брахмо, присутнє в усіх речах». Насправді, є лише один реальний стан, а всі інші модифікації є всього лише відносними визначеннями, які, в остаточному підсумку, ілюзорні.

«Авадхута Гіта» навіть взагалі заперечує реальність індивідуального існування. У ній говориться: «Не існує ні посудини, ні внутрішнього простору посудини. Не існує ні індивідуальної душі, ні форми індивідуальної душі. Пізнай абсолютне брахмо, позбавлене пізнаваного і пізнавця. Як простір усередині посудини розчиняється в універсальному просторі, коли посудину розбивають, так і йогин під час відсутності тіла розчиняється у вищому Я, що є істинним буттям. Немає ні простору в посудині, ні самої посудини, ні індивідуального тіла або індивідуальної душі. Немає ніяких розходжень між причиною і наслідком (карана і карья). Чому ти, тотожний у всьому, сумуєш у своєму серці?».

В граничному стані переживання, немає ніяких розходжень між чим-небудь; усе є частиною цілого. Однак, коли тотальне переживання ще не досягнуте, не можна заперечувати переживання відокремленості свідомості й переживання подвійності.

Даттатрейя запитує: «Як може бути розділений Він, Єдиний і Всепронизуючий, котрий без зусиль рухає всім, що рухається?». Коли ви вважаєте кожний об'єкт зробленим із часток, і це комбінація рівно тих часток, які становлять всесвіт, як можете ви відокремлювати один об'єкт — адже він частина цілого. Подібним же чином, Абсолют є все виявлене і невиявлене, усе, що було, є й буде.

«Авадхута Гіта» далі стверджує: «Немає ніякого уявного поділу тіл. Немає ніякого уявлюваного поділу слів. Я, воістину, Абсолют і вища істина... Ти є Той, хто є зовнішнє і внутрішнє. Ти справжній Єдиний, існуючий скрізь і за всіх часів. Чому ти бігаш туди-сюди, введений в оману на зразок нечистого духу? Коли посудина розбита, простір усередині неї поглинається нескінченним простором і стає нероздільним. Коли розум стає чистим, я не бачу ніякої різниці між розумом і вищою сутністю».

В кінці шлоки 58 Сватмарама вигукує: «О Рамо!», і це вказує на те, що це взято з іншого класичного тексту «Йога Васіштха». Цей текст має форму діалогу між Господом Рамою і його гуру Васіштхою про природу реальності, у якому Васіштха використовує аналогію з горщиком для визначення свідомості й індивідуальності.

Піднесена філософія невидимої, вічної і нескінченної реальності та ілюзорності індивідуальності, поділу, подвійності й смерті, є суттю традиції адвайти. Ця філософія відома також як Веданта. Йога і тантра є засобами для переходу від стану двоїстості до переживання реальності, єднання, єдності. Поділ не заперечується, не заперечується і Абсолют. Той факт, що Сватмарама використовує вчення трактату «Йога Васіштха», показує зв'язок між хатха-йогою і джняна-йогою, й те, що при фізичному пробудженні кундаліні, розум розширює свої межі.

Шлока 59. Розум розчиняється в самадхі

Як камфора (розчиняється) у вогні й сіль (розчиняється) у морі, у самадхі розум розчиняється в «Тому» (у таттві).

Представте себе ложкою солі, що, будучи відділеною, ототожнює себе із сіллю, але, будучи змішаною з морем, стає частиною його. Смак солі ще залишається, але ваша окрема сутність як порція солі загублена. Те ж саме стосується свідомості, властивій індивідуальному розуму. Коли свідомість впливається в тотальність єдиної свідомості, то тільки ця свідомість і залишається. Є ще «смак» свідомості, як смак солі в морі, але окремого усвідомлення більше не існує. Свами Йогананда Парамханса описує це так: «У савікальпа самадхі йозі (або єднанні) ви занурюєте себе (свідомість его) у своє Я (універсальна свідомість). У нірвікальпа самадхі йозі (або єднанні) ви виявляєте себе (свідомість его) у своєму Я (універсальній свідомості)».

Шлока 60. Пізнавець, пізнаване й пізнання зливаються

Шлока 61. Двоїстість зникає разом зі зникненням розуму

Шлока 62. Зникнення розуму приводить до кайвальї

Шлока 63. Існують різні методи досягнення самадхі

(60) Усе, що може бути відомо, усе, що відомо, і саме знання називається розумом. Коли пізнавець і те, що відомо, зникають, тоді немає подвійності або іншого шляху.

(61) Усе, що є в цьому світі, живе й неживе, є створенням розуму. Коли розум досягає унмані, двоїстість зникає.

(62) Коли всі відомі об'єкти зникають, розум поглинається або розчиняється. Коли розум розчиняється, наступає кайвалья.

(63) Таким чином, на шляху до самадхі є багато різних методів — залежно від індивідуальних переживань, — розказаних великими (магатмами).

Коли пізнавець, пізнаване і процес пізнання зливаються в єдине переживання, досягається односпрямованість (одноточковість) розуму, що стає станом космічної, або універсальної, свідомості. Коли всі ці три сприйняття існують, то має місце індивідуальний розум. Патанджалі стверджує: «Самапатті є стан повного поглинання розуму (вільного від врітті) у пізнавці, в пізнаваному і в органах почуттів — точно так само як відшліфований кристал приймає колір того, на чому він лежить». Цей стан самапатті передуює самадсі.

Всі три стани випливають із одного стану свідомості. Пізнавець є суб'єкт, пізнаване є об'єкт, а процес пізнання є зв'язок між ними. Коли переживання суб'єкта і об'єкта стає одним нерозділеним переживанням, тоді має місце об'єднання свідомості. Пізнавець, пізнаване і процес пізнання представлені символом Ом, формулою чотирьох станів: джаграт, свапна, сущупті та турійя. У трактаті «Кама-кала-віласа» стверджується: «Пізнавець, пізнаване і процес пізнання є три бінду й форми біджи (магабінду)».

Три бінду — червоне, біле й змішане (шива, шакті й шива/шакті в єднанні) проявляються на всіх рівнях існування. Одне бінду вважається позитивним, інше негативним і третє — нейтральним. Аналогічно підрозділяються три стани розуму. Як три бінду походять із однієї неподільної енергії, так і стани розуму походять із одного неподільного джерела свідомості. Це стан магабінду.

Шакті та свідомість проявляють себе різними способами через різні царства, тому й існує так багато засобів відновлення єдності. Це робиться через тіло, прану або розум кожної з існуючих садхан, але в остаточному підсумку всі вони вимагають об'єднання трьох вищевказаних сутностей. Якій садхані слідувати, залежить від того, що приваблює всю вашу увагу.

З точки зору Веданти, однак, не існує, насправді, ні пізнавця, ні пізнаваного і відповідного процесу. «Авадхута Гіта» говорить: «Пізнай абсолютне брахмо, позбавлене пізнаваного і пізнавця». Існування подвійності заперечується. «Деякі шукають неподвійність. Вони не знають істини, що та сама за всіх часів і скрізь, і, яка позбавлена як подвійності, так і неподвійності. Знай, що Я скрізь, єдиний і безперервний. Я є медитуючий і вищий об'єкт медитації. Чому ви ділите неподільне? Якщо Я є заперечення розходження і не розходження, якщо воно є заперечення пізнаваного й пізнаваного, якщо є тільки один неподільний і всеосяжний Абсолют, то як може бути третій (каузальне), як може бути четвертий (турійя)?».

Веданта дотримується думки, що в реальності існує тільки брахмо. Все інше є помилкове знання. «Якщо це природа не Я, як може бути самадхі? Якщо це природа Я, як може бути самадхі? Якщо є «існує» і «не існує», як може бути самадхі? Якщо все є одне й впливає із природи волі, як може бути самадхі?».

Отже, існують дві точки зору. Перша точка зору — це точка зору тантри і йоги, у якій є індивідуальна свідомість, є вища свідомість, є розум, є таттви й різні стани самореалізації. Це двайта. Друга точка зору полягає в тому, що все є ні що інше, як брахмо, вищий стан; тоді не може бути нічого іншого, тобто подвійності. Це адвайта. Тантра і йога, однак, розглядають обидві точки зору. Адвайта пояснює реальність після того, як мала місце реалізація. Тантра і йога пояснюють реальність до й після самореалізації.

Шлока 64. Вітання сушумні, кундаліні, амриті, манонмані, шакті, атмі

Шлока 65. Концентрація на налах

Шлока 66. Нада анусандхана веде до лайї

(64) Вітання сушумні, кундаліні, нектару, що тече з місяця, стану розуму без розуму (манонмані), великій шакті, атмі.

(65) Я опишу запропоновану Горакхнатхом концентрацію на надах, що досяжна навіть для ненавченого, хто не в змозі осягти Те (таттву).

(66) Шрі Адінатх стверджує, що є мільйони шляхів досягнення лайї, але ми вважаємо, що одним єдиним шляхом є нада анусандхана, або дослідження наді.

Спочатку вітання посилалося Шиві, що могло привести до висновку, що хатха-йога розвинулася з основ шиваїзму. Однак постійний наголос на поглинання розуму в прана шакті й вихваляння кундаліні розкривають той факт, що вона є комбінацією філософій шиваїзму і шактіїзму.

Горакхнатх був тантричним гуру, який досяг неувяної сили і розуміння тонких царств розуму та утвору. Він мав дивовижні переживання і зустрічався з багатьма перешкодами на шляху духовної еволюції. Він, як і інші розвинені душі, стверджує, що найлегший шлях до лайї лежить через поглинання в наді.

В трактаті «Йога Таравалі» Шанкарачарья стверджує: «Садашива говорив про 20 000 видів лайї, але найбільш важливою є нада анусандхана, бо вона веде до самадхі». Ми зараз починаємо розглядати зовсім новий аспект хатха-йоги. На цій стадії хатха-йога йде на рівні з раджа-йогою, бо, починаючи звідси, ми будемо мати справу з вищими станами свідомості й самадхі.

Способи концентрації розуму варіюються залежно від темпераментів та інших особистих властивостей практикуючих. Йогини напрямку Натх вважають, що є один шлях, придатний для всіх, а саме, лайя в наді (поглинання розуму в тонкій звуковій вібрації). Шакті є інструментом для звільнення, оскільки вона є посудиною свідомості. На тонкому рівні вона проявляється як звук. Тому Горакхнатх говорить про поглинання розуму в звуці.

Звук відомий як нада, він називається *шабда*. Точніше, нада є несприйманий звук, а *шабда* — сприйманий. Коли *шабда* являє собою розмовну мову, вона називається *нама*. Нада є творча сила вищої свідомості. Вона існує в кожній індивідуальній свідомості й усюди в космосі. Індивідуальна нада зветься *пінда*; космічна нада зветься *парі*.

Нада має стосунок до «потоків» від магабінду. Її якістю є звук, а її формою є світло. Форма має назву *артха*, або *пракаша*, а коли ця форма є сприйманою, вона називається *рупою*. *Шабда* є суб'єктом, а *артха* є об'єктом.

Магабінду складається з шиви й шакті в абсолютному єднанні. Потім усередині магабінду відбувається розщеплення й з'являється шакті в трьох видах: нада, бінду й калаа. Бінду у чоловіка володіє тим же самим потенціалом, що й магабінду. Коли усередині вашого тіла нада виходить із бінду, можна почути внутрішній звук. Це вивільнення внутрішнього потенціалу, і коли це має місце, все ваше сприйняття цього світу піддається зміні.

Прояв звуку підрозділяється на чотири стани: пара, пашьянті, мадхьяма і вайкхарі. Пара нада є беззвучний звук, або *ніх шабда*. Це стан, коли магабінду, або *нірванабінду*, тобто парам шива, розщеплюється. Магабінду існує до прояву звуку, пара надає поява шакті з магабінду. Коли пара нада починає рухатися без певного напрямку, *саманья спанда*, це пашьянті нада. Коли цей рух у нада починає розділятися, *вішеша спанда*, це мадхьяма нада. Коли цей звук проявляється в грубій, або стхула, формі *спаршта тара спанди*, це *вайкхарі*, або *вірат*, *шабда*. Трактат «Субгаодайявасана» описує це так: «Пара, як пашьянті, є повзуча рослина, породжена в землі (муладхара чакра). Як мадхьяма вона є ароматом букета квітів, як вайкхарі вона є буквою алфавіту. Так вона перевершує все».

Є важливе розходження між тонким і грубим звуками. Тонкий звук не викликається двома предметами, вдареними друг об друга, а грубий звук може відбутися тільки від зіткнення двох предметів. Зроблений звук, або звук удару, є *дхвані*, він є *ахата нада*. Незроблений звук є *анахата нада*. Тонкий звук чує сама свідомість. Грубий звук чутний через вухо, що посиляє вібрації в мозок.

Розвиваючи усвідомлення свідка усередині себе, тобто суб'єктивний розум, ви розвиваєте *шабду*. Коли розуму представляється стхула *артха*, або «грубий об'єкт», він формує враження і врітті, або модифікацію. Метою йогічних практик є припинення всіх врітті та вражень від стхула *артхи*. Зовнішній об'єкт є *артха*, але внутрішнє враження від нього теж є *артха*, а частина розуму, яка розпізнає, є *шабда*. Таким чином, блокуючи *артху*, ми виявляємо *шабду*.

Конкретний метод нада анусандхани розкриває цей внутрішній звук розуму. Як вказувалося вище, нада анусандхану не слід змішувати з технікою крійя-йоги, названою нада санчаланою. Це дві різні практики, але вони можуть досягати того самого результату. Слово *анусандхана* означає «дослідження» або «пошук». Ідея полягає в дослідженні звуку у всіх вимірах. Необхідно слідувати за звуком, поки ви не досягнете найтоншої вібрації. За ним треба слідувати від вайкхарі назад до пара. Кожний рівень звуку приєднується до інших рівнів і залежить від них.

Вважається, що за межами органів почуттів, за межами того, що може бачити око, і того, що може чути вухо, є ще об'єкти, які можуть бути побачені, і звуки, які можуть бути почуті. Це звуки або дуже високої, або дуже низької частоти. Ваші вуха налаштовані на певний діапазон частот, і за межами його, ви не можете чути. Тому, ці звуки, які лежать за межами частотного діапазону вуха, можуть бути почуті за рахунок підстроювання, концентрацією. Ви можете привести концентрацію або до низького рівня, або до високого. Ви або інтенсифікуєте сприйняття розуму, або відключаєте сприйняття розуму. Тому ці наді мають місце в розумі й звук повинен бути чутний там.

Ви не можете створити ці звуки, вони вже там. Ви, однак, повинні налаштувати свій розум. Ви налаштуєте здатність індрії (органа) слуху. Те, що може чути фізичне вухо, називається звуком вайкхарі. Те, що може чути вухо, але чується в розумі, називається звуком мадхьяма. Те, що не чується іншими, але відчується в медитації, називається звуком пашьянті. Ви, наприклад, граєте на флейті, і хтось чує це — це звук вайкхарі. Хтось грає на флейті десь в іншому місці, і ви можете чути, що хтось грає на флейті, — це звук мадхьяма. Коли ніхто не грає на флейті і проте ви чуєте це — то, це пашьянті. Те, що чути в трансцендентальних станах, називається пара.

Отже, нада анусандхана означає пошук трансцендентального звуку. Пара означає «трансцендентальний». Апара означає «емпіричний». Нижчий звук є апара. Пара означає позамежне. За межами чого? Пара є те, що за межами розуму й органів почуттів. Апара — це те, що перебуває усередині діапазону дії розуму й/або органів почуттів. Що означає «трансцендентальний»? Трансцендентальне — це те, що виходить за межі категорій розуму, відчуттів, емоцій, почуттів і тіла. Ви не можете досягти його ні кармендрією, ні джнянендрією, ні розумом, ні буддхі, ні читтою і ахамкарою, ви не можете навіть побачити його уві сні. Іноді ви можете практикувати нада анусандхану, безпосередньо заткнувши вуха, або нада може бути розкрито вам за рахунок практики деяких крій хатха-йоги.

Коли розум слідує за надою, він поглинається в цьому звуці. Має місце єднання свідомості й енергії; це йога. Нада-йога іноді називається дхвані-йогою — ця традиція існує в деяких тантрах. Кабір говорить про це й називає це сураті шабда. Це відомо також як сурат шабда. Використання звуку для створення різних станів розуму, емоцій і т.п. , і для зв'язку з іншими людьми, тваринами й рослинами так само старе, як саме існування людини.

Нада анусандхана описана йогоїном Горакхнатхом, який є великою фігурою в історії йоги. Його учні й віддани, ніколи не розголошували дати його життя, оскільки вважається, що він вище звичайних людських народжень і смерті. Вважається, що Горакхнатх жив у Сатьяюгу в Пешаварі, штат Пенджаб, у Третаюгу — у Горакхпурі, штат Уттар Прадеш, у Двапараюгу — в Хурмуджі, штат Гуджарат, і в Каліюгу — в Катхьяварі, штат Уттар Прадеш. Його духовні послідовники, однак, перебувають у багатьох місцях. По всій півночі Індії слава Горакхнатха надзвичайно велика, і відомо багато легенд, що розповідають про його паранормальну і надлюдську силу. Немає, очевидно, жодного тантричного йогоїна, який перевершував би його. Коли Сватмарама говорить, що ця нада анусандхана рекомендована Горакхнатхом, то це достатня вказівка на те, що ця практика важлива для практикуючого хатха-йогу.

Шлоки 67, 68. Нада анусандхана — дослідження звуку

(67) Йоґин, сидячи в муктасані й сконцентрувавшись на шамбгаві, повинен вслухуватися в наду, яку чути в правому вусі.

(68) Закривши вуха, очі, ніс і рот, в очищеній сушумні почуєш виразний звук.

Якщо практик сидить, заткнувши вуха, то при наявності певної практики він може почати чути звуки різного діапазону, якості й форми. У практиці нада-йоги необхідно сидіти на твердій круглій подушці, як наче ви їхали верхи на коні, так щоб відчувався тиск на промежину. Лікті мають опиратися на коліна, а вказівні пальці повинні бути вставлені у вуха. Тиск не повинен бути занадто сильним; вуха мають бути тільки заткнуті, а розум відключений. Потім потрібно вслухуватися в будь-який звук, що може бути почутий у перший момент. У практиці хатха-йоги використовуються сиддхасана або сіддха йоні асана, а також практикується йоні, або шанмукті, мудра, при якій пальцями прикриваються всі отвори обличчя.

Більшість людей чують деякий звук, але якщо відразу звук не чується, то протягом деякого часу можна виконувати бграмарі пранаяму. Бграмарі виконується шляхом проголошення звуку дзижчання, що нагадує дзижчання бджоли. Цей звук не повинен бути сильним. Під час практики, практик повинен також спробувати зрозуміти, чи не чується йому який-небудь інший звук.

Який би звук ви не вловили першим, постарайтеся відслідковувати його якомога довше. Через деякий час почне відчуватися інший звук, що виникає ніби із тла. Як тільки ви виявите цей наступний звук, киньте перший звук і почніть відслідковувати другий. У такий спосіб продовжуйте розрізняти звук після звуку й звук перед звуком. Ці звуки стануть в остаточному підсумку настільки відчутними, що ви зможете чути їх ясно й жваво.



Техніка 1

Сядьте в сиддхасану або в сиддха йоні асану. Повільно й глибоко вдихніть і виконайте антар кумбгаку.

Виконайте йоні мудру, заклавши вуха великими пальцями, очі — вказівними пальцями, ніс — середніми пальцями і рот — підмізничними пальцями й мизинцями. Сконцентруйтеся на будь-який сприйманий тонкий звук.

Якщо звук чується, вслухуйтеся в нього. Намагайтеся розрізняти, у якому вусі ви чуєте звук, або концентруйтеся на звуці, що йде від правого вуха. Перед видихом визвольте йоні мудру, а потім видихніть контрольованим чином. Це один цикл. Виконуйте від п'яти до десяти циклів.

Техніка 2

Сядьте на згорнуту ковдру або на складену навпіл подушку.

Сидіть навпочіпки з піднятими коліньми; ковдра або подушка повинні бути під сідницями, чинячи рівномірний тиск на промежину. Виконайте йоні мудру, як зазначено в техніці 1.

Техніки 3, 4, 5, 6, 7

Виконуйте техніку 1 або 2 і, додатково, ваджролі мудру й мула бандху під час внутрішньої затримки подиху і йоні мудри, тобто наумукхі мудру. Можна вводити попеременно або мула бандху, або ваджролі мудру.

Можна включити в практику кхечарі мудру. Під час видиху, утримуючи йоні мудру і відкривши ніздрі, можна спробувати виконувати бграмарі пранаяму. Замість антар кумбгаки можна виконувати йоні або наумукхі мудру з бахір кумбгакою. Можна затикати тільки вуха й виконувати шамбгаві мудру.

Це різні техніки для виявлення й посилення внутрішнього звуку. Ви можете розробити навіть свій власний метод.

В практиці крійя при виконанні нада санчалани, садхака сидить у сиддхасані або в сиддха йоні асані. Під час вдиху усвідомлення піднімається разом з повітрям через передній прохід арохан і пронизує кшетрами (поля) чакр нагору до вішуддхі й бінду. З бінду вимовляється мантра «Ом». Звук «о» повинен линути з бінду. Усвідомлення переміщується вниз від бінду до аджни зі звуком «о» і від аджни до муладхари із тривалим звуком «МММ».

Хоча в даній шлоці стверджується, що нада чутна в правому вусі, вона, насправді, чутна в розумі. Ви не повинні дуже турбуватися про те, у якому вусі вона чутна. Баба Муктананда з Ганешпури запитав якимось свого гуру: чи правда, що якщо чуєш наду в лівому вусі, то, як кажуть люди, це є провісником смерті. Шрі Нитьянанда відповів, що розходження між правим і лівим не мають значення, оскільки нада виникає в акаші (просторі) сахасрара чакри, вищому житлі свідомості.

Можна сказати, що для «чутливої і не практикуючої людини» тонкий звук, що чути в лівому вусі, указує на смерть. Для йогина, однак, поява наді вказує на підйом шакті та свідомості, тобто на рух кундаліні шакті.

Коли кундаліні пробуджується, іноді із глибоких рівнів свідомості можуть бути також чутні внутрішні голоси, фрази й навіть розповіді. Це явище важко пояснити на інтелектуальному рівні, оскільки це скоріше переживання, ніж відчуття фізичного звуку. Це щось подібне до двох дерев, що розмовляють одне з одним. Це більш високий стан. В остаточному підсумку внутрішній голос стане чистою вібрацією, що не є ні картинкою, ні ідеєю, ні звуком, але все ж, при його сприйнятті, присутнє якесь розуміння, як наче ви говорили на якійсь мові.

Деякі люди, що практикують нада-його, можуть відповісти на будь-яке питання завдяки вібрації, яку вони отримують. У розум приходять щось подібне до одкровення, але це відбувається не на інтелектуальному рівні. Внутрішній голос може йти також у вигляді символів, які більш важко перекласти.

Спочатку Біблія була одкровенням — говорив Бог. У такий же спосіб був одкровенням Коран — Аллах говорив з Мухаммедом. Веди також були одкровенням Хіраньягарбхи. Ріши чули вірші й швидко записували їх. Багато з людей можуть чути мантри, звуки або музику, а деякі можуть чути розповіді. Чим глибше ви йдете, тим більшою мірою ви вступасте в контакт із космічним розумом.

Зовнішній розум є індивідуальним і емпіричним розумом. Внутрішній розум є розумом універсальним і трансцендентальним. Той конкретний розум, за допомогою якого ми розмовляємо й розуміємо, є розумом індивідуальним. Цей розум має свої власні конкретні обмеження. Знання, що здобувається через цей розум, є обумовленим. Поки хтось не заговорить, ви не можете чути, що він говорить. Однак, коли ви перевершите емпіричний розум, ви зможете чути не тільки мантри, але й більш високі команди. Тут вам можуть відкритися Веди, Коран або Біблія, оскільки мовцем є космічний розум. Космічний розум є несвідомим, і має символом чотиририкокого Брахму.

В західних країнах у минулому, і навіть сьогодні, якщо людина чула якісь внутрішні голоси або уривчасті звуки або вимовляла якісь недоречні або недолугі речення, то інші люди вважали, що ця людина збожеволіла й має бути негайно відправлена у божевільню. Це ставлення, однак, починає мінятися, і деякі вдумливі люди на заході відчувають, що це може бути духовним або психічним явищем.

В Індії та в інших східних культурах ставлення до цього інше. Якщо людина починає чути голоси або звуки із внутрішніх вимірів, то старші негайно беруть це на замітку. Таку людину не лікують, як причину. Їй дається духовна присвята, оскільки вважається, що вона прибула у певну точку духовної еволюції. Якщо її потім правильно спрямовувати, то це досягнення може бути посилено.

Тому, якщо ви іноді чуєте уривчасті звуки, дуже неясні розмови, висловлення або частини речень, просто продовжуйте свою звичайну практику. Природа ваших переживань зміниться. Не звертайте на це багато уваги. Ви можете чути музику, уривки розмов, або хтось може голосно кликати вас зсередини. Не звертайте на це уваги. Продовжуйте вашу звичайну практику, поки ви не прибудете в ту точку, коли ваше сприйняття внутрішніх звуків стане систематичним, ясним і живим.

Різні типи звуків, які чутні під час занять нада-йогою, стосуються рівня духовного і психічного досягнення практикуючого. Звичайно, біологічна структура також грає свою роль, бо до певної стадії фізичне та ментальне тіла взаємодіють одне з одним. Звичайна людина не в змозі відслідковувати ці звуки правильно. Спочатку звук, що чутний, є результатом комунікації між біологічною та психологічною системами. Однак, коли має місце пробудження кундаліні, звуки не мають біологічної або навіть психологічної основи. Вони є чисто трансцендентальними.

Шлока 69. Чотири стадії переживань у нада-йозі

У всіх йогічних практиках є чотири стадії: арамбга, початок; Іхата, посудина; парічайя, наростання; нішпатті, завершення.

Тут перераховані чотири різні стадії переживань у нада-йозі. Четверта стадія межує із самадхі. У сурат шабда йозі Радхи Соамі визначаються п'ять основних стадій. Ці чотири стадії послідовного переживання наді відомі як бгава, або «мимовільне розкриття». Кожна стадія є більш тонкою й більш очищеною, ніж попередня. Вважається, що ці стадії застосовні до всіх йогічних практик, але «Шива Самхита» відносить їх особливо до пранаями.

Під час кожної зі стадій, звук проявляє себе у внутрішньому вусі. В «Шива-сутрі» говориться, що в нада анусандхані на анахата наді (недосяжному звуці), котра представляється мантрою Ом, послідовно розкриваються дев'ять стадій йоги, або єднання. Ці стадії переживання дев'яти більш тонких форм наді містять у собі: 1) бінду, 2) ардха чандра, 3) родхіні, 4) нада,

5) наданта, 6) шакті, 7) вьяпіні (анджи), 8) самана (аватара рупа), 9) унмані. Вважається, що стадії 1 - 5 мають місце в космічному каузальному царстві наді й шакті, а стадії 6 - 9 мають місце в трансцендентальному царстві.

У міру того, як кундаліні шакті піднімається через чакри до центрів вищої свідомості в мозку, мають місце чотири певні стадії і царства переживань. Ці чотири стадії мають стосунок до чотирьох царств існування і чотирьох кош (тіл). Пара нада існує в космічному каузальному тілі, або в Ішвара таттві; пашьянті існує в космічному тонкому тілі, у хіраньягарбсі; мадхьяма є сукшма, тонкий, або психічний, звук; вайкхарі є стхула, або грубий звук, слова і букви.

Пара, пашьянті й мадхьяма є проявами внутрішніх наді й мови, які передують почуттєвому сприйняттю звуку. Розмовна і письмова мова, та вироблений звук є вайкхарі нада. Вайкхарі, мадхьяма і пашьянті прирівнюються також до *срішті, стхитхі* та лайї, або *самхари*, тобто утвору, підтримці утвору і розчиненню — як умакрокосмі, так і в мікрокосмі (пара і пінда).

Шлоки 70, 71. Арамбга авастха — початкова стадія

АРАМБГА АВАСТХА

(початкова стадія)

(70) При простромлені грантхі Брахми з порожнечі виникає відчуття блаженства; усередині тіла чутні чудесні дзвенячі звуки і недосяжний звук (анахата).

(71) Коли йогин переживає арамбгу в порожнечі серця, його тіло стає блискучим і яскравим, божественно пахне і не має хвороб.

Кундаліні, що піднімається, розв'язує грантхі (вузол) Брахми і активує муладхара чакру. «Простромлювати» щось означає робити шлях через нього. Коли це має місце, бар'єри фізичного тіла й его, або сваямбгудінгам, зламуються. Чутний внутрішній звук, що нагадує дзенькіт дзвіночків, але можуть бути чутні й інші звуки. Доктор Хіросі Мотояма казав, що він мав переживання й відчуття, «наче бджоли дзижчали навколо куприку». «Йога Шикка Упанішада» стверджує: «Звук виникає в Ній (кундаліні в муладхарі), начебто паросток витягається з малюсінької насінини». У різних людей може бути безліч різних переживань.

Ця шлока стверджує, що «чутно недосяжний звук». «Недосяжний» — це анахата, але це не має стосунку до анахата чакри. Нада анахата чакри приходить на більш пізній стадії. Анахата нада — це внутрішня, тонка, чиста форма наді; це, як вважається, Крішна, що грає на флейті. Вона являє собою трансцендентальний, вічний звук. З муладхари звук проявляється як букви, або *варна*, алфавіту й мови. «Сваччанда Тантра» пояснює це так: «Існує одна варна у формі наді, в якій у латентному, нерозділеному вигляді лежать усі варни, або букви. Оскільки вона нескінченна, вона називається анахатою, тобто недоторканою, природною, безпричинною». Якщо концентруватися на нерозділеному звуці, свідомість теж стає нерозділеною.

Шлоки 72, 73. Гхата авастха — стан посудини

ГХАТА АВАСТХА

(стан посудини)

(72) На другій стадії, коли досягається Гхата, шакті йде в середню наді. Будучи зафіксованим у цій асані, мудрий йогин рівняється з божественною істотою.

(73) Коли пронизується Вішну грантхі, розкривається найбільше блаженство. Тоді з порожнечі проявляється звук литаври.

Гхата — це посудина для зберігання води, що нагадує про уже використану фразу, — «подібно посудині, зануреній у воду, усередині й зовні якої вода». Це символізує стан розуму протягом другої фази сприйняття наді. Та сама нада, що тече через весь всесвіт, протікає також через усю нашу істоту. На другій стадії, у гхаті, розум подібний до посудини й свідомість здатна сприймати потік наді усередині й зовні. Нада завжди там, але ми не сприймаємо її. Як працюючий на високій частоті радіоприймач, що ще точно не налаштований, розум усе ще налаштований тільки на імпульси органів почуттів. Коли Вішну грантхі (вузол) в анахата чакрі розв'язаний, розум стає налаштованим на більш тонкі звукові частоти.

В трактаті «Падука-панчака» говориться: «У моєму серці (анахата чакра) я медитую на прикрашений дорогоцінними каменями вівтар (маніпуру) і на наду та бінду... Їхня сутність є чит (чиста свідомість)». При відстеженні наді від муладхара чакри до анахата чакри і розв'язанні Вішну гранті, свідомість розширюється в тіло *чинмайї*, або *джнянамайї*, тобто в трансцендентальний стан.

В шлоці 72 говориться, що шакті входить в «середню наді». Це зазвичай стосується сушумни, але оскільки кундаліні вже тече по сушумні з муладхари, більш імовірно, що це стосується внутрішнього шару сушумни — читріні.

Шлоки 74, 75. Парічайя авастха — стан наростання

ПАРІЧАЙЯ АВАСТХА

(стан наростання)

(74) На третій стадії сприймається звук барабану. Тоді з'являється велика порожнеча, і практик входить у місце тотальної досконалості, або сиддхі.

(75) Там досягається блаженство читти, виникає природний, або мимовільний екстаз. Долаються біль, старість, хвороби, голод, сон, а також дисбаланс між трьома схильностями тіла, або дошами.

Тут Сватмарама описує третю стадію пробудження кундаліні за допомогою нада-йоги, коли кундаліні проникає у вішуддхі чакру. Доктор Хіросі Мотояма описує це як стан, у якому людина «зустрічається з безоднею абсолютної порожнечі»

і завдяки цьому переживанню випадає з мирських прихильностей. Це абсолютно необхідний попередній крок перед входом у місце абсолютної досконалості й досягнення. Тут переживається блаженство, яке живе усередині індивідуального розуму, і це є джерелом природної внутрішньої радості й задоволення, що досягається без якихось зусиль.

В буддизмі це відповідає п'ятій шуңьї з восьми інших типів шуңьї. Характерні чутні звуки, на цій стадії розширення і розчинення розуму, описуються як удари барабанів.

Описується також користь від того, що кундаліні пронизує вішуддхі чакру. Баланс трьох дош стосується поняття здоров'я в Аюрведі, як до стану врівноваженості, що зазнається тілом, коли в ньому встановлюється баланс вітру, або вайю, жовчі, або пітти, і слизу, або капхи.

Що це означає — здолати біль, старість, хвороби, голод і сон? Насамперед, це не означає, що ці виникаючі природно переживання викорінюються — переборнюються їхні наслідки. Йогин, що розбудив вішуддхі чакру, досяг стану свідомості, при якому звичайні види болю, голод і т.п. не в змозі порушити його рівновагу.

Маленька дитина, що впаде і подряпає коліно, автоматично закричить і заплаче, але свідомість дорослого, котрий стерпить те ж саме, навряд чи буде стурбована. Подібним же чином, переживання голоду, болю, старості, хвороби і бажання спати, жертвою яких стає нормальний індивідум, впливають на розум і тіло йогина, що є наслідком розширення діапазону, глибини й розмірності його усвідомлення і прани. Це схоже на те, що ми подорожуємо в глибокій долині, і виникаючі там, унизу, біль, голод і втома часто стають нашими всеосяжними потребами, що вимагають залучення в них усієї нашої уваги. Йогин, проте, здатний спостерігати за цим з більш високої точки, начебто він одночасно перебуває на вершині гори, кидаючи оком на те, що відбувається внизу. Так біль і потреби тіла зменшуються за інтенсивністю, стаючи незначними відволіканнями уваги.

Це не означає, що тіло йога не старіє. Всі тіла старіють — у вісімдесят років, у сто років і т.д., але внаслідок більш великої перспективи свого досвіду, витривалість йогина, його сила, життєвість і енергія набагато перевершують ті ж якості звичайної людини.

Як же тоді трапляється, що багато великих святих і просвітлених терпіли величезні страждання, такі як гострі або хронічні захворювання? Рамакрішна Парамхамса і Шанкарачарья, наприклад, страждали від раку. Насамперед, ми повинні пам'ятати, що всі ці майстри знайшли просвітлення не за допомогою хатха-йоги або нада-йоги. Їхні чакри були напевно пробуджені, і вони відчували різні стадії самадхі, але пробудження їх кундаліні часто досягалося менш систематичними дисципліною і аскетизмом.

Страждання саме по собі є досить потужним спусковим гачком, здатним запустити пробудження кундаліні в тій людині, чия душа в стані витримати це страждання. Інтенсивна і односпрямована бгавана й відданість (бгакті) також можуть бути достатніми, щоб запустити більш сильне пробудження в шукачеві з відданим розумом. Таке пробудження, однак, досягається не на систематичній і науковій основі, й може відбутися передчасно, коли наді залишаються заблокованими і непрочитаними. У результаті цього, стадії вищого усвідомлення будуть зазнаватися в умовах болю і страждань фізичного тіла. Саме для того, щоб запобігти цьому, хатха-йога завжди наголошує на очищення систем тіла як на перший крок до пробудження кундаліні.

Наступним моментом, що ми повинні пам'ятати, є те, що навіть якщо на певній стадії, завдяки інтенсивній практиці й присвяті, і мають місце пробудження кундаліні та просвітлення, залишається ще прарабдха карма даного індивідуального тіла й розуму. Така людина має пережити як позитивні, так і негативні миті, які можуть містити в собі хронічні хвороби або схильність до них.

Крім того, страждання людей, що перебувають на вищій стадії своєї еволюції, зазвичай є не їх власними. Вони в змозі приймати на себе хворобливі кармічні пута інших, менш розвинених душ, що може проявлятися у вигляді хвороби їх власних тіл. Тому, страждання великих цілком ясні й у жодному разі не применшують досконалість, властиву хатха-йози, як науці приведення до пробудження кундаліні. Мають також значення якість карми шукача і якість здійснюваної ним практики.

Трактат «Шива Самхіта» описує стан *парічайя авастхи*, або «стан наростання», як стан, при якому: «Вайю не рухається через місяць і сонце (іду та пінгалу), але залишається постійно в шумні. Це має місце, коли людина керує крійя шакті, або пінгалюю, і пронизала шість чакр». Цей текст включає в стан парічайя пробудження аджна чакри, але, як буде обговорюватися далі, пробудження цієї чакри включається в наступний стан. Крім того, «Шива Самхіта» стверджує, що парічайя досягається через пранаяму і, що йогин повинен зруйнувати свою карму використанням пранави, або мантри Ом так, щоб у нього не було необхідності народжуватися знову.

Шлока 76. Нішпатті авастха — стан завершення

НІШПАТТІ АВАСТХА (стан завершення)

Якщо вогонь прани пронизав Рудра грантхі, то він рухається до місця перебування Ішвари. Тоді в стані нішпатті, або завершення, чутний дзвенячий звук флейти, що нагадує звук віни (муз. інструмент).

У фінальній стадії сприйняття, наді кундаліні пронизує аджна чакру і Рудра грантхі. Чується звук флейти. Флейта завжди асоціюється з Господом Крішною, вони становлять єдине ціле. Це, однак, не єдиний чутний звук. Доктор Хіросі Мотояма говорить про те, що він чув голос, який віддається луною і, який кликав його.

«Шива Самхіта» також стверджує, що на цій стадії «йогин п'є амріту (нектар безсмертя), зруйнувавши насіння своєї карми». Нішпатті авастха прирівнюється до нірвікальпа самадхі, що приводить людину до стану дживанмукти.

Коли пронизується Рудра грантхі, кундаліні рухається до сахасрара чакри, місця перебування парамшиви, магабінду. Це вище стану виявленої або диференційованої шакті. Тут шива й шакті живуть разом. Це *турійятіта*, стан за межами навіть четвертого виміру.

Шлока 77. Раджа-йога є стан Ішвара таттви

Шлока 78. З лайї виникає насолода, навіть якщо немає звільнення

(77) Коли в розумі, або читті, є тільки одне, це називається раджа-йогою. Йогин стає Ішварою, творцем і руйнівником.

(78) Є там звільнення чи ні, але, проте, там є блаженство. Блаженство, що виникає з лайї, є наслідком раджа-йоги.

Слово «елемент» не означає тут таттву, тобто землю, воду, вогонь, повітря або ефір. Він не означає також таттви манаса, шиви й шакті. Це переживання «Того», переживання атми, стан розуму, при якому відсутні врітті, або ментальні модифікації. Тоді «йогин стає Ішварою». Ішвара — це ще одне ім'я для цілковитої космічної невиявленої шакті, для абсолютного принципу утвору вищої свідомості. Це комбінація Брахми, Вішну й Магешвари. Це саттвічний стан шакті.

Переживання цього стану є гранична ананда, вище блаженство. Нам, однак, говорять, що це не кінцеве звільнення. Звільнення може мати місце тільки тоді, коли свідомість людини поглинається назад у магабінду. Ішвара — це стадія еволюції після магабінду. Ішвара — це космічне каузальне тіло. Хіраньягарбха — космічне тонке тіло. Не багато з людей досягають фінального стану дживанмукті, чи то за допомогою нада анусандхани або за допомогою будь-якої форми йоги; але не зневіряйтеся, оскільки це, проте, місце перебування блаженства, властивого цьому стану. Це блаженство впливає не з роботи органів почуттів, а з переживання триваючого поглинання в розширеному єдиному космічному розумі, що супроводжує як утвір, так і розчинення усередині самого себе. Це блаженство, що впливає з раджа-йоги. У той же час людина не повинна задовольнятися тільки цим, але повинна продовжувати бажати досягнення магасамадхі, нірвани, кайвальї, мокші.

Шлока 79. Практика хатха-йоги без реалізації раджа-йоги є марною

Є практики хатха-йогу, які не мають знань у раджа-йозі. Я вважаю їх просто практиками, оскільки вони не отримують плодів від своїх зусиль.

Ті люди, які практикують хатха-йогу тільки як спосіб тренування і поліпшення зовнішнього вигляду свого тіла, використовують цю науку неправильно і тому не будуть мати прогресу на шляху раджа-йоги. Вони не зможуть отримати ту насолоду, що дарує об'єднана свідомість. Реальною метою хатха-йоги є відкриття дверей до самореалізації, до самопізнання. Практик повинен знати її тонкий вплив на наді, прану і розум. Він хоча б інтелектуально повинен знати про шунью, кундаліні, самадхі тощо.

Ця шлока стверджує, що ніяких плодів не буде отримано, якщо ці речі невідомі. Це, однак, не зовсім правильно. Якщо в дисциплінах хатха-йоги процвітаєш навіть без віри в духовне життя, весь організм і життя практикуючого, проте, перетворюються її практиками. Людина стає відкритою більш сильним переживанням, навіть якщо вона не шукає їх безпосередньо. Навіть якщо вона практикує для збереження і поліпшення здоров'я, вищі центри мозку однаково активуються. Побічний ефект створення гармонізованої фізіологічної рівноваги, справді є гідним уваги результатом подібних практик.

Можливо, з погляду сучасної медичної науки, що досліджує хатха-йогу як систему підвищення життєздатності й омолодження, цього результату цілком достатньо. Насправді, це подібно тому, як пірнаючи за перлами, доставляти на поверхню всю устрицю, відкривати її мушлю, а потім викидати перли, залишаючи собі лише тіло устриці, що усього лише зростило перли.

Шлока 80. Інтелектуальні здібності не є необхідними для практикування шамбгаві мудри й нада-йоги

На мою думку, споглядання міжбрівного центру негайно веде до стану не-розуму. Цей метод придатний навіть для того, щоб люди з мени розвиненим інтелектом могли досягти стану раджа-йоги. Лайя, досягнута через наду, дає негайне переживання.

Споглядання міжбрівного центру стосується шамбгаві мудри. Воно може виконуватися і з відкритими, і з закритими очима. Ефективною є навіть проста концентрація на аджна чакрі. Для цього не потрібні інтелектуальні здібності, а тільки щира участь у цій практиці.

Коли розум поглинений у точці концентрації, очі мимовільно закриваються вгору. Так розвивається самадхі. Шамбгаві мудра стимулює аджна чакру, розташовану в мозку безпосередньо за точкою міжбрів'я. При цьому розум поглинається і сприймається нада.

Духовне життя і переживання не залежать від академічних здібностей і інтелектуальних, або мирських, знань. Духовні переживання, знання і сила існують спільно на різних площинах. Навіть розпусник може сприймати наду і жити в більш сильному переживанні. Кожний, хто чує її, повинен вслухуватися уважно, так, щоб опромінювався його мирський стан свідомості.

Ми повинні розуміти, що коли Сватмарама говорить, що, на його думку, придивляння в міжбрівний центр негайно веде до стану не-розуму, він, насправді, розповідає про своє власне переживання. Ті, хто високо усталився в духовній свідомості за допомогою хатха-йоги і раджа-йоги, здобувають контроль над розумом і в змозі перевершувати його модифікації і входити в самадхі за власним бажанням.

Шлока 81. Достаток блаженства в стані самадхі, що досягається за допомогою нада анусандхани

Шлока 82. При виконанні йоні мудри чутна нада й досягається стан безмовності

Шлока 83. При прислуханні до наді зникає зовнішнє усвідомлення; через п'ятнадцять днів приходить блаженство

Шлока 84. Спочатку чутні найдужчі наді

(81) У серцях великих йогинів, що залишаються в самадсі за допомогою нада анусандхани, або дослідження наді, достаток блаженства, що неможливо описати і, яке відоме тільки Гурунатху.

(82) Закривши вуха руками, муні повинен слухати внутрішній звук зі сталим на цьому розумом, тоді досягається стан безмовності.

(83) При сталому прислуханні до нади зникає усвідомлення зовнішнього звуку. Так йогин долає ментальне занепокоєння за п'ятнадцять днів і відчуває насолоду.

(84) Коли він спочатку починає чути звуки під час практики, чутні тільки найдужчі наді, але із практикою стають чутними найтонші з найтонших.

Практикуючи йоні мудру і сприймаючи внутрішній звук, ви повинні вслухуватися в нього так, ніби слухали інший звук усередині або за межами цього звуку. Увесь час шукайте більш чисті й більш тонкі звуки. Чотири стадії вайкхарі не відрізняються від кундаліні шакті. Звук вайкхарі у формі мантри захоплює грубий розум і переміщає свідомість за межі *сваямбгулінгама*, «грубого фізичного тіла». У формі мадхьяма шабди, у серці, свідомість пробуджується через *баналінгам*, або «тонке тіло». Кундаліні шакті у формі пашьянті наді захоплює каузальне тіло, або *итаралінгам*. Потім вона переміщується до парабіду й пара наді.

На початковій стадії практики існує усвідомлення зовнішніх звуків і рухів, але, в остаточному підсумку, це усвідомлення зникає і залишається тільки нада. Як під час сну зовнішні звуки і рухи не сприймаються, так і під час свідомого прислухання до нади розум вбирається. Коли розум поглинається в наді, там немає ніяких врітті. Розум спокійний, як озеро із кристально чистою водою. Відбиття, видиме усередині, є нада.

Сватмарама стверджує, що позаяк нада сприймається, то постійне прислухання до неї протягом п'ятнадцяти днів заспокоїть розум і принесе блаженство досконалого поглинання. Кожний може перевірити це на собі.

Звук існує у формі вібрацій, частота яких варіюється. Насправді, мозок безупинно випромінює сотні вібрацій щосекунди. Чим могутнішою є ваша свідомість, тим більше вібрацій випромінює ваш мозок. Залежно від індивідуума ці вібрації варіюються за інтенсивністю і частотою. Як існує спектр електромагнітних і радіохвиль, так існує й цілий діапазон тонких звукових хвиль, які поширюються поза мозком і тих, які можуть бути сприйняті усередині самого мозку.

В традиції тантри знання структури і комбінацій грубих і тонких звуків відоме як *мантра шастра* і вважається досить важливим. Фактично, уже багато разів говорилося, що без мантри немає тантри. І у Ведах, і в Біблії вважається, що зерно з якого проростає грубий прояв матеріального всесвіту, являє собою форму вічного звуку.

Мантра існує як енергія, у формі грубих і тонких звуків. У формі мантрів великими йогинами, ріши й муні сприймалися і відслідковувалися різні розмірності наді. Мантри можуть викликати будь-який результат. Внутрішнє знання мантрів відоме як мантра сиддхі й дає силу впливати на процеси утвору і руйнування матеріального світу з каузального виміру та модифікувати їх.

Треба, однак, нагадати, що прояв таких психічних сил, або сиддхі, і прихильність до них, є основним бар'єром до духовної реалізації. Мантра повинна використовуватися для духовної еволюції і повинна бути отримана від гуру. У практиці нада-йоги ці внутрішні звуки використовуються як стежка до пратяхари, дхарани, дхьяни і самадхі.

Шлоки 85-87. Типи сприйманої наді

Шлока 88. Вслухайся тільки в глибокі й більш тонкі звуки

Шлока 89. Розум «прилипає» до наді й зливається з нею

Шлока 90. Будучи поглиненим у наді, розум перестає жагуче бажати почуттєвих переживань

(85) Першими плодами є звуки океану, потім грому, литавр і барабану. На середній стадії чутні мушля, гонг і ріг.

(86) Тепер, коли досягнута заключна стадія, чутний дзенькіт дзвіночків, флейта, віна і дзижчання бджіл. У такий спосіб виробляються різні наді, чутні з глибин тіла.

(87) Далі, коли чутні звуки грому і литавр, увагу варто спрямовувати на ще більш тонку наду.

(88) Хоча увага може переміщатися від глибоких звуків до тонких і від тонких до глибоких, розум ніколи не повинен переміщатися до різних об'єктів, відмінних від звуку.

(89) До якої би наді розум спочатку не пристав, він заспокоюється на цьому і розчиняється разом з нею.

(90) Як бджола, що п'є мед, не турбується про аромат, так і розум, поглинений надою, не має жагучого бажання почуттєвого об'єкту.

В нада-йозі сприймаються різні частоти звуків. Коли ви вимовляєте слово вголос, то його частоти лежать у межах обмеженого діапазону чутних нами частот, і тому наше вухо може чути його. Однак, коли ви чуєте звук у глибині медитації, його частоти є більш високими, ніж частоти зовнішнього, чутного звуку. Насправді, при наукових дослідженнях ментальної телепатії між двома людьми стало очевидним, що, чим вище частота звуку, тим менше його сила; чим більше сила звуку, тим менше частота.

Коли ви щось говорите, сила звуку зростає і, отже, має більш низьку частоту. Однак, коли ви збільшуйте «кінетичний момент» частоти — механічним, ментальним або психічним зусиллям, то звук починає переміщатися через зовсім інші поля й може бути чутний на більшій відстані.

Сучасній науці відомі різні енергетичні поля: електромагнітні, радіоактивні й т.п. Якщо на чакри можна вплинути таким чином, щоб звук здобував деякий «момент» частоти, то він також зможе поширюватися через те, що називається психічними полями.

В символі кожної чакри, в центрі присутня біджа мантра: Лам, Вам, Рам, Ям, Хам, Ом. Це означає, що кожна чакра має відповідну звукову основу. Як тіло складається з кісток, кісткового мозку, крові, плоті, м'язів, слизу й т.п., так і чакра складається зі звуку, символу і світла. Отже, коли звук досягає деякого моменту частоти, він впливає на чакру, і відтак, нада-йога також є інструментом для пробудження кундаліні.

Коли кундаліні піднімається, звуки являють собою глибокі монотонні вібрації, начебто звуки хвиль, що б'ються об берег, удари грому і удари різних типів барабанів. Хтось може описати цей звук або свої відчуття його, як звук реактивного літака або ракети, що стартує. Це трапляється на стадіях арамбха і гхата.

На середній стадії, на стадії парічайя, відчуються більш високі частоти, але вони усе ще голосні й пронизливі, що охоплюють тіло, як звуки гонгу або рогу. Чутні звуки можуть бути описані як звуки фаготу або органу — залежно від культурного рівня їх слухача і від того, які звуки він раніше чув у житті.

На останній стадії завершення, або нішпатті, чуються звуки більш мелодійні, високочастотні та резонуючі, наче звуки фортепіано, арфи або клавесину. У трактаті «Хатхаратнавалі» говориться: «На початку практики чутні голосні й сильні звуки різних типів. У міру прогресу, в практиці, чутні більш чіткі й тонкі звуки».

Свами Муктананда Парамахамса описує різні види над, які він сприймав і, які нагадували не тільки звуки океану, але й звуки грому, барабанів, мушлі, дзвонів, дзижчання комах, «дзюркотіння струмка, швидкого руху поїзда та літака, що летить, потріскування похоронного багаття, виспівування на весь голос божественного імені великою групою вірян, лементи павичів і кування зозулі». Він стверджує, що в той час, коли він чув наду, його розум зводився в одну точку, а саме, на джерело звуку. Він спостерігав центр, що, будучи піднесений надою, випускав божественні спалахи, і всі його почуття притягалися до нього.

Шлока 91. Нада скоряє ревучий розум і контролює органи почуттів

Шлока 92. Розум, поглинений у наді, стає нерухомим

Шлока 93. Бажаючий досягти стану йоги, повинен вслухуватися в наду

(91) Гострим стрекалом наді можна приборкати розум, що подібно розлютованому слонові носить в саду почуттів.

(92) Коли розум перестає бути мінливим і поєднується, зафіксувавшись на наді, він стає нерухомим, подібно безкрилому птахові.

(93) Той, хто бажає повністю опанувати йогою, повинен досліджувати наді з уважним розумом і відсутністю всіляких думок.

Як чутні звукові частоти впливають на мозок, розум і тіло, так і тонкі частоти впливають на розташовані нижче шари тіла й розуму. Коли ви слухаєте музику, це збуджує різні емоції і стани розуму. Різні інструменти по-різному впливають на різні області й центри тіла. Не слід недооцінювати можливості музичної терапії для хворих людей і людей з розхитаними нервами.

Звук є найбільш потужним засобом заспокоєння неспокійного розуму, і навпаки, розум може породжувати звук, бо обоє є аспектами шакті. Звук може впливати на весь мозок, на тіло й розум індивідуума, що одержав свій прояв завдяки тій же самій силі шакті. Ця шакті, фактично, є матрицею, на якій спочиває весь цей даний нам у відчуттях світ.

Розум, що перебуває під владою почуттів, уподібнюється розлютованому слонові, закритому в невеликому саду. Потім нада, як посудина шакті, уподібнюється стрекалу, оскільки вона відволікає увагу розуму від почуттєвих об'єктів і своїми «уколами» спонукає його до внутрішнього поглинання і єднання зі своїм джерелом. Як музика може заспокоїти і розслабити розум, змушуючи його повністю забути всі проблеми та занепокоєння, так і поглинання в тонкій наді приносить забуття зовнішнього світу.

Шлока 94. Нада подібна тенетам, що ловить і вбиває розум

Шлока 95. Нада подібна до засува, що замикає розум

Шлока 96. Нада подібна до сірки, що змушує затвердіти меркуріальний розум

Шлока 97. Коли розум чує наду, він гіпнотизується, як зачарована змія

Шлока 98. Розум спалюється надою

Шлока 99. Розум залучається до наді, як олень до музики

(94) Нада подібна тенетам, що ловить оленя (розум) усередині. Вона також подібна до мисливця, що вбиває оленя (розум) усередині.

(95) Вона подібна до засува, що замикає коня усередині — для того, хто може контролювати себе. Тому, йогин повинен постійно медитувати на звук.

(96) Як рідка ртуть стає твердою під впливом сірки, так і розум сковується надою і втрачає свою невгамовність. Тоді йогин рухається в порожнечі без усякої опори.

(97) Почувши наду, розум, що подібний до змії, полонить себе, не звертає ні на що інше уваги і не рухається нікуди.

(98) Як вогонь спалює дерево і обоє разом ущухають, так і розум, що рухається з надою, поглинається в ній.

(99) Як олень, притягнутий звуками дзвіночка, легко вбивається досвідченим лучником, так і розум робиться безмовним в майстра нада-йоги.

Який би процес не був прийнятий для досягнення стану вищої свідомості, він повинен бути таким, щоб могли повністю поглинути розум і заволодіти його увагою. На деякий період часу варто забути про ототожнення із грубими аспектами існування або перевершити їх. Мотивуванням практики має бути розширення мирської свідомості. Інакше це буде подібно очікуванню польоту на місяць із усім умістом вашого будинку. Подібним же чином, ви не можете очікувати, що досягнете вищих станів свідомості із грубим розумом. Деякі речі, такі як емпіричне сприйняття, повинні бути залишені у вашій подорожі позаду.

«Свідомий» розум має місце тоді, коли розум притягнутий до зовнішніх об'єктів, які з'являються окремо від вас або вашого еґо. Цей розум перебуває в постійному стані гіпнозу. Він гіпнотизується зовнішніми об'єктами. Цей гіпноз повинен стати внутрішнім процесом так, щоб розум тепер гіпнотизувався внутрішніми об'єктами і не звертав уваги на мирську зовнішню реальність. Коли є тотальна концентрація на внутрішньому об'єкті, тоді має місце поглинання розуму.

Нада, яка чується при медитації, легко захоплює розум. Будучи сприйнятою, вона впливає на функціонуючий розум. Якось Свамі Муктананда був не в змозі спати протягом чотирнадцяти ночей підряд, бо переживання надії й сон несумісні. Його тіло реагувало на послідовні зміни типів звуків помірно хворобливими здриганнями. «Під час цієї фази небесної музики, йогин освоює мистецтво танцю». Він чув наді, навіть коли працював, рухався, їв, а коли він гнівався, нада ставала інтенсивною.

Деякі напрямки йоги радять зречення від матеріального світу, щоб відучити свій розум від тенденції реагувати на зовнішні об'єкти. Хатха-йога, однак, дивиться на це інакше. Розум є енергія. Енергія проявляється як звук. Якщо свідомість почне усвідомлювати цей звук, вона зрозуміє свою власну природу, бо в остаточному підсумку ці дві сили не можуть триматися окремо друг від друга.

Шлока 100. Сутність надії є свідомість, тобто Вішну

Людина чує звук непорушеного резонансу (анахата шабда); квінтесенція цього звуку є (вищий) об'єкт (свідомість). Розум стає єдиним із цим об'єктом знання і розчиняється в ньому. Цей вищий стан є Вішну (стхімі).

Коли ви концентруєтесь, є усвідомлення об'єкту, усвідомлення процесу концентрації і усвідомлення самого себе, тобто того хто концентрується. Коли, як усвідомлення того, що є нада, так і сам звук надії розчиняється у вібрації надії, тоді існує одна нада.

В трактаті «Авадхута Гіта» говориться: «Коли завдяки постійній практиці концентрація практикуючого стає безоб'єктною, тоді, позбавлений чеснот і недоліків, він досягає стану повного розчинення в Абсолюті через розчинення об'єкта концентрації, але не раніше того».

Деякі вважають, що найвищим станом є Вішну і, що все проявляється з нього. Навіть Брахма (Творець) проявляється з його пупка. Інші вважають першоджерелом Шиву або брахмо — із трьома шакті й із трійцею, що походить з них.

Нада є станом руху, що творить, і тому не є кінцевим станом абсолютного розчинення, або пралайсю. У кашмірському шиваїзмі вважають, що нада є джерело творчості. Коли вона конденсується в динамічну точку, це бінду. Із цих двох (нада й бінду) виникає прояв, і вони існують поза розрізненням часу, простору, суб'єкта і об'єкта. Коли два полюси стають єдиною сутністю, чутна нада.

«Авадхута Гіта» далі стверджує: «Він досягає вищого, вічного Я, з якого народжується сутність всесвіту живих і неживих об'єктів; у чому вона спочиває і в чому вона розчиняється; як піна й бульбашки народжуються із трансформації води».

Шлока 101. Поки чутна нада, існує акаша таттва

Шлока 102. Звук є шакті, він розчиняється у свідомості

(101) Поняття акаши (субстрату звуку) існує увесь той час, як чутний звук. Безмовність, що є вища реальність, називається вищою атмою.

(102) Усе, що чується у вигляді містичної надії, є, насправді, шакті. Те, у чому розчиняються всі елементи (панча таттва), є безформна істота, вищий владика (Парамешвара).

Таким чином закінчується дослідження надії.

Кожний з п'яти першоелементів (таттви, або магабгути) має свою особливу якість. Звук — це якість акаша таттви, найчистішого і найтоншого з п'яти елементів. Поки є усвідомлення існування звуку або навіть коли ви самі видаєте звук, розчинення у вищому стані не може бути досягнуто.

Про атму не можна сказати, що в ній щось «існує» або «не існує». Не можна сказати, що в ній є звук або, що в ній немає звуку. Зараз ми думаємо, що ми не в атмі. Ми в ній, але немає усвідомлення цього стану. Це схоже на твердження старого, який каже, що ніколи не був дитиною, бо не пам'ятає цього. Індивідуальне існування, подібно хвилям в океані, здається окремим, але, проте, є частиною цілого.

Адвайта має дві школи. Одна з них наполягає на тому, що існує тільки свідомість і, що шакті існує тільки як майя (ілюзія). Чит, або вища реальність (брахмо або Атма), не проявляється у вигляді дій або змін, а є чистою джняною, або знанням (пракашею). Отже, всесвіт є *мітхья*, або «нереальне». Інша школа, однак, вважає, що чит — це як свідомість, так і творчий потенціал. Прояв всесвіту — це прояв першопричини, що творить. Тому утвір є реальним. Яке б із цих положень не було вірним, у кінцевому стані атми є присутньою цілісність.

Атма відома у відповідності зі своїми атрибутами, як сагчидананда (буття-свідомість-блаженство). У трактаті «Дриг-дрішья-вівека» пояснюється: «Атрибути існування, свідомості і блаженства, так само присутні в першоелементах ефіру, повітря, вогню, води та землі, а також у богах, тваринах, людях тощо. Тільки імена і форми відрізняють одне від іншого. Я є Буття, Свідомість, Блаженство, неприв'язане, самоосвітлюване й вільне від двоїстості. Це відомо як савікальпа самадхі, пов'язане зі звуком (об'єктом)».

Надсвідомість, або атма, є стан, у якому свідомість охоплює собою і просочує навіть потенційну силу шакті. Говорять, що в цьому стані шакті є безмовним спостерігачем. У процесі утвору шакті є активною, а про свідомість можна сказати, що вона є безмовним спостерігачем. Тому трійця «Існування-Свідомість-Блаженство» є присутнім навіть у таттвах. При розчиненні, таттви осідають у свідомості.

«Він досягає вищого, вічного Я, що позбавлене різноманіття, одноманітності, єдності, безлічі й «інших»; яке позбавлено деталей, довжини й розмірів; яке позбавлено знання, пізнаванності й схожості із чим-небудь». («Авадхута Гіта»).

Шлока 103. Хатха-йога і лайя-йога є засобами досягнення раджа-йоги

Шлока 104. Таттва є сім'я, хатха-йога є душа, відсутність бажань є вода, тож, з них виростає кальпа врікша, тобто унмані

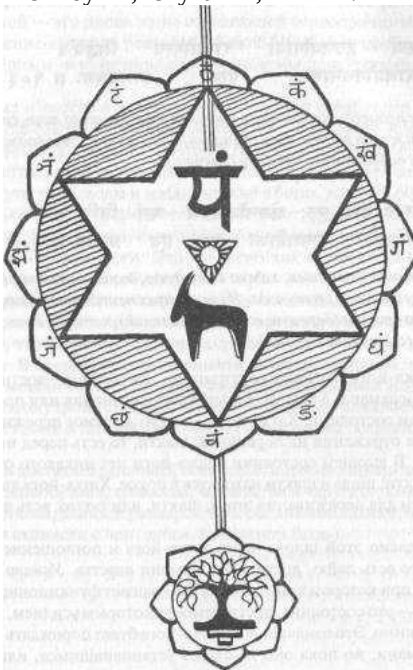
(103) *Всі процеси хатха-йоги і лайя-йоги є всього лише засобом для досягнення раджа-йоги (самадхі). Той, хто досяг раджа-йоги, є переможцем часу (смерті).*

(104) *Таттва є сім'я, хатха є душа, тотальна відсутність бажань (вайрагья) є вода. Із цих трьох негайно виростає кальпа врікша (дерево здійснення бажань), що є унмані авастха (стан без розуму).*

Раджа-йога означає реалізацію, збагнення, досягнення Шиви, брахмо, Атми, Я, космічної свідомості або перебування в цьому стані. Хатха-йога — це те ж саме переживання, але у вигляді відбиття на первинну шакті, тобто перед нірвана самадхі. У вищому стані раджа-йоги немає ніякого відбиття в шакті; шива й шакті перебувають у спокої. Хатха-йога є засобом для переживання цього; шакті, або таттва, є інструмент.

Згідно цій шлоці, через хатха-йогу і поглинання розуму та прани, тобто лайю, досягається унмані авастха. Унмані — це умова, при якій кінцевий розум припиняє функціонувати. Авастха — це стан, що досягається деяким зусиллям, але він не постійний. Це означає, що хатха-йога буде породжувати стан унмані, але поки він не стане сталим, або природним станом, *стхіті*, ви будете залишатися на рівні хатха-йоги і не досягнете раджа-йоги. Вище досягнення хатха-йоги полягає в єднанні іди, пінгали і сушумни в аджна чакрі, у той час як раджа-йога дає більше — у ній кундаліні досягає сахасрара чакри.

«Вище» не є ні стан, ні переживання, ні умова. Не існує слів, які могли б висловити це точно, але Упанішади й інші описи намагаються робити це. Це просто «наявність буття, існування, життя».



В шлоці 104 Сватмарама згадує про кальпа врікшу, що є «деревом здійснення бажань». Воно розташоване в тонкому тілі, трохи нижче біляплоднику анахата чакри, у серцевому центрі. Кальпа врікша перебуває усередині червоного, повернутого вгору, восьми пелюсткового лотосу і вважається одним з божественних дерев на небесах Індри.

Коли пробуджується анахата чакра, виконуються всі бажання людини, чи то великі, чи малі. Те ж трапляється, коли пробуджується чакра, у якій росте кальпа врікша. До деякої міри ви можете навіть відчувати це на самому собі. Іноді ви бажаєте чогось, і через короткий період часу або навіть через п'ять років це трапляється. Насправді існують люди, які розвинули в собі ці здібності і, які можуть матеріалізувати будь-який предмет зусиллям волі.

Є розповідь про одного йогина, який практикував свою садхану в джунглях і розбудив свою анахата чакру. Якось він сидів у медитації і подумав: «Що, якщо прийде тигр і з'їсть мене?». У ту ж мить з-за дерева з'явився тигр і зробив допіру те, про що він подумав. Він з'їв його. Це є ілюстрацією того, що необхідна ментальна чистота на шляху духовного життя. Сила, яка розвивається вами, увесь час зростає, але напрямок її використання залежить від ваших бажань і волі.

Кальпа врікша має одну чудову якість — вона дає не тільки те, що ви просите в неї, але й дарує moksha. Це, насправді, не дерево, а символ певного стану на шляху духовної еволюції. У верхній частині символу анахата чакри перебуває символ *акханд джьоті*, «вічне полум'я», що символізує існування дживатми і стан свідомості, що не зачіпається зовнішнім світом. На цьому рівні свідомості вайрагья стає мимовільною і розум перебуває в досконалих спокої і незворушності.

Тому Сватмарама стверджує, що, коли йогин досягає цього рівня свідомості, тобто коли кундаліні пронизує анахату, він досягає унмані авастхи. Треба, однак, пам'ятати, що це стан, який досягається зусиллям і, що варто докладати подальших зусиль для досягнення більш високого стану.

Шлока 105. Концентрація на наді спалює «погану карму»

Шлока 106. У стані унмані тіло стає нерухомим і не чутна навіть нада

Шлока 107. Хто вище трьох станів розуму, звільнився від думок і здається мертвим, той досяг звільнення

Шлока 108. У самадсі йогин не підданий впливу часу, кармі й іншим впливам

Шлока 109. У самадсі немає відчуттів і сприйняття его

Шлока 110. Звільнений не спить і не пильнує, він не є ні свідомим, ні несвідомим

Шлока 111. У самадсі немає переживань подвійності

Шлока 112. Хто здається сплячим, але не спить, хто без подиху, але здоровий, той звільнений

(106) «Погана карма» (гріх) руйнується постійною концентрацією на наді. Кінцевий розум і прана розчиняються в бездоганності (ніранджана).

(107) В унмані авастсі тіло стає подібним до колоди, і навіть звук мушлі або барабану не проникає в йогина.

(108) Йогин, який вийшов за межі всіх станів (свідомості), який звільнився від думок, який здається мертвим (несприйнятливим до впливів), безсумнівно звільнився.

(109) У самадсі йогин не поглинається процесом часу (смертю), не піддається діям (кармі) і не піддається ніяким впливам.

(110) У самадсі йогин не знає ні запаху, ні смаку, ні форми, ні дотику, ні звуку (танматри); він не усвідомлює ні своє «я», ні «я» інших людей.

(111) Той, чий розум не спить і не пильнує, чий розум позбавлений пам'яті та властивості забувати й не є ні активним, ні неухважним, воістину звільнений.

(112) У самадсі йогин не усвідомлює розходжень між теплом і холодом, болем і задоволенням, честю і безчестям.

(113) Хто здається сплячим в пильному стані, хто не дихає, але зовсім здоровий, той воістину звільнений.

В стані самадхі спостерігається повне обернення органів почуттів усередину самого себе і припинення розумових процесів; залишається тільки свідомість. Спочатку усувається почуття запаху, потім почуття смаку, зір, дотик, слух, і, нарешті, зникає его. Це відповідає підйому шакті з муладхара чакри послідовно у свадхістхану, маніпуру, анахату, вішуддхі й аджну, та остаточному перебуванню в сахасрара чакрі, де залишається одна лише свідомість. Це стан свідомості не є більше індивідуальним усвідомленням, а є тим, що зветься універсальною, або космічною свідомістю.

В цей час зникають усі індивідуальні аспекти особистості. Кожний аспект свідомого, підсвідомого і несвідомого царств зливається з колективним існуванням і неіснуванням. Немає більше страху, смерті, часу, простору, сну, голоду, спраги, емоцій, карми — нічого. Це все і ніщо.

Коли ви у своїй садхані перевершуєте своє тіло, а також матерію взагалі, у цю мить усередині вас висвітлюється об'єкт. Двоїстість перестає існувати. Залишається тільки переживання. Це нірвана, або просвітлення.

Усередині нас є дві реальності — час і простір, — які є категоріями розуму. Доти, доки вони розділені, існує усвідомлення зовнішнього. Коли ви зводите час і простір разом, настає момент, коли вони поєднуються один з одним. У ту мить, коли час і простір поєднуються, індивідуальність губиться, усвідомлення обмеженого «я» зникає і починається велике переживання. Це може бути переживанням істини. Це може бути переживанням божественності. Під час цього переживання немає ніякої подвійності. Тут немає такого поняття, як «я маю переживання».

Зараз існує двоїстість. Однак, коли ви входите усередину себе, двоїстість стає незначною. Ще є двоїстість — «Я відчуває уявлювані обриси, я відчуваю почуття, я відчуваю бачення», — але вона стає майже невідчутною. Вона більше не має великого значення.

У міру того, як ви вичищаєте своє его, тобто поняття подвійності, усвідомлення свого его стає усе більш слабким і хитким, поки в нашому житті не наступить досить неймовірна мить. Вона приходить у житті далеко не кожного індивідуума. Це рідкісна мить, коли его повністю розчиняється і зникає. У цю мить є тільки переживання і немає того хто переживає це переживання. Таке переживання відоме як однорідне переживання або абсолютне переживання. У цього стану є різні назви — деякі називають його трансцендентальним переживанням, або нірвікальпа самадхі, деякі називають його нірваною, звільненням, мокшею, деякі називають його адвайта анубгугі, переживанням неподвійності. Час від часу різні люди дають цьому стану різні назви; у тантрі воно називається *даршаном*.

Це переживання — це те переживання, що мала кожна велика людина. Це переживання мав кожний великий йогин. Без цього не може бути йогина. Той, хто не тримає час в одній руці, а простір в іншій, а потім не кладе їх разом в одну кишеню, не може бути йогиним.

Тільки тоді, коли переборена двоїстість часу і простору, ви можете мати даршан істинного Я. *Даршан* означає здатність бачити, але не очима. Коли очі й усі інші органи почуттів закриті, коли розум вилучений і его постійно під замком, тоді має місце бачення, що є більш реальним, ніж колишнє. У цю мить ви перебуваєте віч-на-віч із тим, що називається «Бог». Ви перебуваєте віч-на-віч із тим, що називається вашим гуру.

Протягом тисячоріч великі люди в Індії вчили, що якщо ви володієте даршаном цієї внутрішньої сутності, то у світі не залишається нічого, що б вам ще було потрібно, бо даршан є найцінніший скарб. Мати даршан — це переживання не для мавпи, не для осла, не для собаки. Тільки людина може мати еволюцію внутрішнього бачення; це тільки для неї однієї.

Даршан означає вистрибування з розуму, відкидання матерії. Тут немає ніякого вогню, але вогонь тут. Тут немає ніякого зовнішнього світла, але ви все ж бачите світло. Тут немає нікого, хто створює звук, але все ж ви чуєте звуки. Тут немає ніякої субстанції для життя, але все ж ви живете. Що це означає? Це означає просвітлення. Це означає нірвану. Це не має ніякого стосунку до тіла, розуму, почуттів або емоцій.

Тотальність існування підрозділяється на дві зовнішні реальності. Одна є матерія, інша — свідомість. Тантра називає їх шивою і шакті. Філософська система Санкхья називає їх пурушею і пракриті. Учені почали говорити про матерію та енергію. Матерія є нижча емпірична субстанція, а свідомість є вища і трансцендентальна субстанція. У нашому існуванні обидві ці сутності взаємодіють одна з одною. Ви повинні витягти себе із пракриті і навчитися усвідомлювати пурушу, свідомість. Це називається нірваною. Це визначення тантри, хатха-йоги і раджа-йоги.

В шлоці 108 стверджується, що ніякі дії і ніяка карма не чинять впливу на того, хто мав самадхі, тобто звільнення, або мокшу. Слово *карма* має два значення — «причина та наслідок» і «дія». Після нірвікальпа, або нірвана самадхі, коли йогин вертається в мирський стан, він робить це як *дживанмукта*, або «звільнена душа». Що б він потім не робив, це не буде мати ніякого впливу на його індивідуальну свідомість із погляду його духовної еволюції.

Загальноприйнятий наступний розподіл карми, або дії, на окремі категорії — *сакамкарма* і *нішкама карма*. Вони далі можуть бути розбиті на *нітья карму*, *найміттїка карму* та *камья карму*.

У вас є, наприклад, активні бажання, або іччха, а також латентні бажання, або васани. Ви маєте самскарі, або враження, які є причиною васан. Хотите ви чи ні, але ви носите їх із собою. Що ви можете зробити? Навіть якщо ви не хочете, ви змушені будете щось робити. Це те, про що Крішна говорив Арджуні перед битвою, яку описанов Магабгараті, — навіть якщо тобі не подобається це, ти змушений будеш боротися. Адже бажання (іччха), латентні бажання (васани) і враження (самскарі) змусять тебе діяти; навіть якщо ти хочеш відмовитися від карми, або дії, ти не зможеш відмовитися від неї. Така твоя природа.

Все здобуває деякий вигляд нітьякарми. Нітьякарма, однак, не чинить дуже глибокого впливу на існування людини. Вона не залежить від вашої касті або соціального походження. Необхідність вставати вранці — це нітьякарма. Якщо ці дії правильно організовані, вони можуть дати вам гарне здоров'я, але вони не породять ніяких самскар або карм (причин і наслідків).

Карма (у сенсі дії), яку ви виконуєте з обов'язку, наприклад, участь у весільних заходах або похоронах, — це найміттїка карма. Ви повинні брати участь, хочете ви цього чи ні. Ці нітьякарма і найміттїка карма не заходять занадто глибоко в царство карми (у сенсі причин і наслідків).

Тільки камья карма впливає на розум людини, її особистість і життя. Вважається також, що камья карма підрозділяється на різні типи відповідно до натури людини. Саттвічні натури мають свої спонукальні мотиви до дій, раджастичні натури мають свої мотиви і тамастичні натури також мають свої власні мотиви. Таким чином, камья карма може бути підрозділена на тамастичну, раджастичну і саттвічну камья карму. Дживанмукта виходить за межі цього типу карми.

Якщо ви бажаєте створити велику установу, або притулок для сиріт, або госпіталь, то це камья, або бажання; це спонукальний мотив, і він є саттвічним. Якщо ви хочете мати багато грошей, автомобілів, будинків тощо, то це теж камья, але раджастична. Якщо вам хочеться вбивати, шкодити, мучити або турбувати когось, то це теж камья, але це тамастична камья карма. Таким чином, залежно від співвідношення тамасу, раджасу і саттви, камья карма впливає на життя, особистість і розум людини.

Поки ви не дживанмукта, дуже важко придбати нішкама карму, або відскіпатися від ототожнення з бажаннями, оскільки без бажань у вас не буде мотивацій працювати або робити щось. Однак, якщо ви дуже глибоко входите в це, ви виявите, що нішкама карма прийде автоматично, коли ви зміните якість свого розуму. Нехай, наприклад, ви працюєте в урядовому департаменті і бажаєте зробити що-небудь певним чином. Є бажання, але його якість інша. Це нішкама, оскільки его в цьому не бере участь. Тільки те, що ви бажаєте чогось, ще не означає, що ви створите собі карму (у сенсі причин і наслідків). Ви повинні уникати зв'язку ахамкари, абгімани, або его, з бажаннями, тобто егоїстичних бажань. Нішкама лише означає, що ви від'єднали своє его. Метод незалежності від его впливає із самадхі.

Лист від Свами Шивананди, 8-го листопада 1943 року.

Дорогі шукачі.

Самадхі — це блаженне єднання з Вищим Я. Воно веде до прямого інтуїтивного осягнення нескінченності. Це внутрішнє божественне переживання, за межами мови і розуму.

Ви повинні будете осягти це для себе за допомогою медитації на Я. Почуття, розум та інтелект припиняють функціонувати. Тут немає ні часу, ні причинних зв'язків.

Ви можете заспокоїтися в самадсі.

Шлока 113. У самадсі йогин невразливий з боку зброї, мантрів, янтрів та інших видів нападу

В самадсі йогин невразливий для будь-якої зброї, недосяжний для нападу, непідданий керуванню з боку іншої людини шляхом використання мантрів і янтрів.

У стані самадхі немає ніякої індивідуальної свідомості й, отже, немає ніякого впливу, що міг би вплинути на нього. Мантра і янтра являють собою техніки тантри, які будять потенційну енергію в розумі, шляхом відділення і відведення його від схованої (або основної) свідомості. Мантри і янтри стають неефективними стосовно йогина, що перебуває в самадсі, оскільки вони направляють і фокусують силу на індивідуальних розумі й прані, та не здатні модифікувати вічну свідомість. Навіть там, де наука мантри і янтри дегенерувала і використовується для надання впливу на іншого індивідуума, цей вплив виявляється мінімальним, якщо йде після самадхі, — точно так само куля не може вразити ціль, якої не існує.

Мантра — це санскритське слово, складене із двох коренів. Один корінь означає «повторення», інший — «воля». «Повторення і воля» — ось значення слова «мантра». Воно не повинне неправильно розумітися або неправильно інтерпретуватися, як «божественне ім'я». Мантра — це звук, а звук є аспектом енергії — потужної енергії, що може впливати на розум.

Для того щоб пережити медитацію і самадхі, вам необхідна деяка якість розуму. Той, хто практикує медитацію без відповідної підготовки розуму, не має правильного переживання. Коли ви медитуєте, розум іде в плани підсвідомого і

несвідомого, й звідти він візуалізує свою власну природу та свій власний зміст. Тому, перед тим як почати практику концентрації, ви повинні очистити розум. Звуки конкретних мантрів змусять розум очиститися від його забруднень і вражень.

В людський розум занурені мільйони і мільярди вражень. Ваш розум огорнув величезний шар минулого — не тільки із цієї інкарнації, але і з усіх попередніх інкарнацій. Концентрація необхідна, але для того, щоб зробити розум більш легким, існує практика мантри. Тому, коли ви практикуєте мантру, ви не повинні намагатися концентруватися.

Мантра не має на увазі концентрацію, і при повторенні мантрів концентрація не є необхідною. Якщо ви зможете зробити свою свідомість чистою, концентрація станеться мимовільно. Коли ви практикуєте свою мантру, ви повинні дозволити своєму розуму вільно текти, бо він наповнений безліччю придушень і страждань. Придушення тенденцій розуму перешкоджає духовному переживанню. Коли ви вибираєте мантру і практикуєте її, ви повинні просто повторювати її, словесно або подумки, і якщо ваш розум неспокійний або неухважний, дозвольте йому бути таким. Ви повинні дозволити цьому траплятися і повинні бути досить сміливими, щоб зустрітися із самим собою віч-на-віч.

Ви повинні зустріти віч-на-віч своє власне розчарування, свої власні амбіції, свої власні пристрасті — усе, що завгодно, що перебуває у вашім розумі. Для цього ви повинні повністю від'єднати себе від хитань свого розуму. Ви повинні дивитися «телевізор свого розуму» точно так само, як дивитися звичайний телевізор.

Мантра повинна виконуватися так, як цьому навчить вас ваш гуру. У всесвіті є тисячі звуків, але універсальним всесвітнім звуком є звук Ом. Ом являє собою час, простір, об'єкт і трансценденцію. Крім звуку Ом існують ще сотні тисяч інших високочастотних звуків, які ви зараз не можете чути. Деякі люди, які підвищили частоту свого розуму, можуть чути їх. Ці звуки, які вони чують, відомі як мантри.

Є безліч типів мантрів, але всі вони можуть бути розбиті на три категорії залежно від їхнього впливу: мантри, які чинять грубий, або мирський вплив; мантри, які чинять тонкий вплив; і мантри, які чинять духовний вплив. Це дуже відома загальна класифікація.

Є також два види мантрів. Одні з них відомі як *біджа*, що означає «насіння, зерно», а інші є комбінацією багатьох звуків. Це комбінації різних звукових частот. Кожний звук має свою частоту, і ніякі два звуки не мають у точності однієї і тієї ж частоти. «Ах» — це один звук, «аах» — інший, «ка» — третій. Звичайно, вони мають різну вимову, але в них також і різні частоти. Кожний звук відрізняється від іншого барвою. Ніякі два звуки не мають тієї самої барви.

Три або чотири звуки низької частоти, об'єднані правильним чином, можуть дати звук високої частоти, і тому ви знайдете багато мантрів, які складаються більш ніж з одного складу. Є деякі звуки, правильне сполучення яких дає звук більшої сили. Мантра Ом є односкладовою, але інші мантри не обов'язково такі. Крім мантри Ом тільки *біджа* мантри є односкладовими, такі як Клім, Айм, Хрім, Шрім. Ці односкладові мантри, однак, призначені для більш швидкого очищення розуму. Тому, коли говорять про мантри, мають на увазі відповідну звукову енергію у всесвіті.

Є багато видів енергії — електрична, ядерна тощо. Звук також є енергією, що може передаватися через простір. Мантра є настільки потужним джерелом енергії, що вона може впливати на вас, а також на об'єкти всесвіту.

Коли ви отримуєте мантру від свого гуру, ви, фактично, отримуєте від нього порцію енергії у формі потенційного сімені. Якщо ви практикуєте цю мантру і вона не приводить вас до концентрації, це не має значення, оскільки на початковій стадії мантра створює основні руйнування в розумі, а вже потім концентрація прийде сама собою.

Мантра є самою основою йоги, тантри і духовного життя. Мантра може принести задоволення, а також може вплинути на ваш характер і особистість. Мантра може привести до зв'язку між різними людьми в астральній площині; мантра може вплинути на мозок, тіло і на царства підсвідомого та несвідомого. Янтра є форма мантри; мантра — це звук, а янтра — форма цього звуку. Це точним чином сформовані геометричні фігури, через які діє мантра шакті. Мантра і янтра, однак, не можуть впливати на свідомість у стані самадхі, або в турійі, у четвертому вимірі.

Шлока 114. Той, хто говорить про духовне знання, але не активізував свою сушумну, не стабілізував своє бінду або не досяг спонтанної медитації, вимовляє помилкові слова

Поки прана не тече по середньому проході (по сушумні), поки бінду не заспокоюється обмеженням прани, поки розум не відтворює спонтанну медитацію, доти той, хто говорить про духовне знання, лише робить собі приємність, перебуваючи у хвастоцях і розповідаючи помилкові історії.

Сватмарама стверджує, що говорити про пробудження шакті та свідомості, коли цього насправді немає, є лицемірством. Той, хто говорить на цю тему, повинен мати деякий вид реалізації, інакше він не розуміє самого цього явища. Щоб могли зрозуміти саму ідею, потрібний деякий вид пробудження. Принципом хатха-йоги і тантри є «практикуй і досягай», а не порожні розмови та філософствування. Це дії, які говорять голосніше, ніж слова, і це практика, що дає результат.

Ось чому практик кундаліні йоги не буде тільки проповідником або вчителем. Інші можуть займати себе вченням про духовність, але йогин повинен жити цим. Його життя — ось його вчення, і той, хто має очі, щоб бачити, і вуха, щоб чути, могутимуть придбати все від нього без якихось зусиль у процесі прямої передачі. Ті, хто, дивлячись на світ, бачать тільки свої упереджені думки, повинні будуть задовольнитися слуханням проповідників — поки їхні власні блокування не ослабнуть і їхнє сприйняття не проясниться.

Що є повним переживанням? Чути про шоколад і уявляти собі його смак за розповідями про нього або спробувати його самому? Чути про чарівну музику або чути її самому? Бачити прекрасний пейзаж на картині або бути присутнім там самому? Чути про якесь фізичне, психічне або духовне переживання і уявляти, що це переживання може бути зрозуміле із цього, або мати самому це переживання — ось різниця між учителем і йогіном.

Словник

А

абгінівеша (abhinivesha) — остання із клеш; страх смерті, чіпляння за життя

абгьяса (abhyasa) — постійна, регулярна практика

абгьясі (abhyasi) — людина, що регулярно займається якою-небудь практикою

аварана шакті (avarana shakti) — хіраньягарбха, космічне тонке тіло

аварохан (awarohan) — психічний/пранічний канал у тонкому тілі, що йде униз від біндудо аджни, потім усередині хребта через кожну чакру до муладхари

авастха (avastha) — умова або стан розуму і свідомості, що досягається за допомогою зусиль

аватара (avatara) — сходження або інкарнація вищої свідомості, наприклад: Рама, Крішна.

авідья (avidya) — нецтво, повне неусвідомлення, невідання, агностицизм

авідья відья (avidya vidya) — одна з канчук, яка обмежує здібності людини допізнання

авьякта (avyakta) — невиявлене

агама (agama) — свідчення, одкровення; філософія і тексти, в яких Шива вчить Шакті. Останні книги Вед, що відповідають Каліюзі; тантра шастра **агні** (agni) — вогонь

агні таттва (agni tattwa) — одна з п'яти таттв; першоелемент «вогонь»

агнісара крійя (agnisara kriya) — одна із шаткарм, те ж саме, що вахнісара дхауті

адвайта (adwaita) — буквально означає «не дві, не двоїсте»; моністична філософія, якатверджує, що існує тільки один стан чистої свідомості, усі подвійності ілюзорні

аджапа джапа (ajapa japa) — мимовільне повторення мантри «сохам»

аджна чакра (ajna chakra) — психічний центр розташований у довгастому мозку; місце розташування інтуїції, вищого знання, третього ока, центра керування, центра руху

Адінатх (Adinath) — буквально означає «перший володар». Первородний гуру всього; космічна свідомість. Ім'я Господа Шиви, першого гуру йогинів напрямку Натх, дане йому йогинами цього напрямку

адхара (adhara) — вмістище, сховище, нижня область

адхьятмік тапа (adhyatmik tapa) — одна із трьох тап; духовні важкі випробування й біль

адхібаутік тапа (adhibautik tapa) — одна із трьох тап; фізичні важкі випробування й біль

адхідевік тапа (adhidevik tapa) — одна із трьох тап; важкі випробування й біль, пов'язані знавколишнім середовищем

акаша (akasha) — простір, ефір, небо

акаша таттва (akasha tattwa) — одна з п'яти таттв; першоелемент «ефір»

акаши мудра (akashi mudra) — мудра, котра припускає пильне вглядування вгору

аламба (alamba) — підтримуваний

амавасья (amavasya) — п'ятнадцятий день після повні (або першої половини місячного місяця), коли на небі абсолютно немає місяця

амаролі (amaroli) — тантрична практика, що сходить до йогічного напрямку Капаліка, в якій середня частина струменя сечі випивається або застосовується зовнішньо

амріта (amrita) — нектар; відсутність смерті

ананда (ananda) — стан блаженства, екстазу

ананда самадхі (ananda samadhi) — згідно Патанджалі п'ята стадія сабіджа самадхі післянірвічара самадхі й до асмита самадхі

анандамайя коша (anandamaya kosha) — п'ятий шар людського існування, оболонка аботіло блаженства супраментальної (що виходить за межі розуму) свідомості

ананта (ananta) — щось без кінця; в індуській міфології змія, що символізує вічність; див. також Шеша

анахата чакра (anahata chakra) — психічний/пранічний центр, розташований в областісерця і сонячного сплетіння, четверта чакра в еволюції людини

анга (anga) — частина, кінцівка тіла, складова частина

ангула (angula) — міра довжини, рівна ширині пальця

аніма (anima) — одна з ашта сиддхі; паранормальна здатність зменшуватися до будь-якого розміру за своїм бажанням

антар (antar) — внутрішній

антар дхауті (antar dhauti) — техніка внутрішнього очищення, розділена на чотири частини: ватсара, варісара, агнісара, бахіскріта

антар кумбгака (antar kumbhaka) — внутрішня затримка подиху. Істотний крок в удосконалюванні пранаями, або йогічного дихання

антармоуна (antar mouna) — внутрішнє мовчання; практика пратьяхари, що складається з п'ятипослідовних стадій

антаранга (antaranga) — внутрішня частина, внутрішня стадія

антаранга тратака (antaranga trataka) — внутрішнє пильне придивляння в точкуконцентрації

антах карана (antah karan) — буквально означає «внутрішній інструмент», внутрішній органсвідомості; див. манас, читта, буддхі, ахамкара

анубгава (anubhava) — духовна реалізація

ануграха (anugraha) — милість

анусандхана (anusandhana) — дослідження

апана (apana) — одна з п'яти вайю; потік пранічного повітря, що діє в нижній частиніживота і, який викликає втрати через органи виділення та розмноження

апаріграха (aparigraha) — одна з ям; відсутність жадібності й бажання здобувати

апас (apas) — вода

апас таттва (apas tattwa) — одна з п'яти таттв; першоелемент «вода»

арамбга (arambha) — перша стадія чутності внутрішнього звуку

ардха (ardha) — половина

ардха дханурасана (ardha dhanurasana) — поза напівлука

ардха матсієндрасана (ardha matsyendrasana) — напівскручування спини

ардха падмасана (ardha padmasana) — поза напівлотосу

арохан (arohan) — психічний/пранічний канал у тонкому тілі, що йде вгору відмуладхари через поле кожної чакри в передній частині тіла, а потім у бінду і сахасрару. За іншими джерелами, він іде від муладхари до вішуддхі, а потім до лалана чакри, до кінчика носу, до аджни і до сахасрари

артха (artha) — буквально означає «об'єкт». Стосується також здоров'я, однієї з пурушартх

асампраджнята самадхі (asamprajnata samadhi) — негативні фази савікальпа самадхі, які трапляються між послідовними стадіями сампраджняти, позитивних фаз

асана (asana) — згідно Патанджалі — стійка і зручна медитативна поза. Також спеціальне положення тіла, що каналізує прану, відкриває чакри і усуває блокування прани

асміта (asmīta) — одна з п'яти клеш; его

асміта самадхі (asmīta samadhi) — шоста стадія сабіджа самадхі, в якій відживаютьостанні сліди его; безпосередньо перед нірбіджа самадхі

астея (asteya) — одна з ям; чесність

астікья (astikyā) — одна з ніям; віра у вчення Вед

атма (atma) — вища реальність, вища свідомість; індивідуальна душа, див. дживатма

атма даршан (atma darshan) — бачення Я

атма шакті (atma shakti) — сила атми; див. кундаліні шакті

атмабгава (atmabhava) — усвідомлення і переживання Я

Атман (Atman) — вища реальність, вища свідомість; душа; брахмо, Шива

Аум (Aum) — див. Ом

ахам (aham) — его, «я»

ахамкара (ahamkara) — властивість его, усвідомлення існування «я», центр ментального, емоційного, психічного і фізичного функціонування особистості

ахімса (ahimsa) — перша яма; принцип ненасильства, неспричинення шкоди

ачарья (acharya) — духовний лідер або вчитель

ашабда (ashabda) — без звуку

ашвінімудра (ashvini mudra) — практика стискання анального сфінктера, при якій руханусу нагадує рух анусу коня

ашрама (ashrama) — стадія життя; місце, де товариство людей живе духовним життям і практикує відповідні практики

ашта сиддхі (ashta siddhi) — вісім основних паранормальних досягнень: аніма, махіма, лагхіма, гаріма, пратті, пракамья, вашитва, ішатва

аштанга-йога (ashtanga yoga) — восьмичастинна йога Патанджалі; яма, ніяма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхі

аяма (ayama) — витягування, подовження, розширення

Б

баддха (baddha) — обмежений, зв'язаний, замкнений

баддха падмасана (baddha padmasana) — «замкнена поза лотосу», у якій стопи лежать на протилежних стегнах, руки схрещені за спиною і тримаються за великі пальці ніг

баналінгам (banalingam) — розташований в анахата чакрі, представляє дживатму, або індивідуальна свідомість

бандха (bandha) — зв'язування, закріплення стан, поза в якій органи і м'язи перебувають у стиснутому і контрольованому стані, створюючи замок психо-м'язової енергії, що змінює напрямок плинну енергії або прани в тілі і замикає її в певній області

басті (basti) — третя шаткарма; йогічна клізма

бахір (bahir) — зовнішній

бахір кумбгака (bahir kumbhaka) — зовнішня затримка подиху

бахіранга (bahiranga) — зовнішня стадія, зовнішня частина

бахіранга тратака (bahiranga trataka) — вглядування відкритими очима і концентрація назовнішньому об'єкті або точці, наприклад, на полум'ї свічки, повному місяці, лінгамі

бахья (bahya) — зовнішній

біджа (bija) — сім'я, стан сімені

біджа бінду (bija bindu) — шакті бінду, потенційне бінду, що творить

брахма відья (brahma vidya) — реалізоване пізнання брахмо

біджа мантра (bija mantra) — мантра сімені, особлива вібрація, що бере свій початок у транцендентальній свідомості

бінду (bindu) — точка потенційної енергії і свідомості, ядро. У тантрі і в хатха-йозі це слово також означає краплю сімені

Брахма (Brahma) — один зі святої трійці, космічна сила, що творить; потенційна можливість муладхара чакри

Брахма грантхі (Brahma granthi) — фізичний «вузол» утвору, розташований у муладхарачакрі

брахма наді (brahma nadi) — розташована в самому внутрішньому шарі сушумна наді

брахмо (Brahman) — етимологічно це означає «вічно розширюється, необмежена свідомість»; назва вищої свідомості відповідно до філософії Веданти. Моністична концепція абсолютної реальності

брахмананда (brahmananda) — блаженна реалізація вищої реальності

брахмарандхра (brahmarandhra) — отвір у верхівці голови, через який душа йогина проходить в остаточне самадхі

брахмачарі (brahmachari) — дана обітниця безшлюбності; той, хто рухається у свідомості істинної реальності; брахман

брахмачарья (brahmacharya) — одна з ніям; самообмеження, безшлюбність; стан життя в постійному усвідомленні брахмо

брахмачарья ашрама (brahmacharya ashrama) — перший період життя чоловіка перед одруженням, коли він живе з гуру як безшлюбний учень до двадцяти п'яти років

буддхі (buddhi) — інтелект, проникливість, аспект розуму, близький до чистої свідомості

бгава (bhava) — інтенсивний внутрішній стан або почуття; стан розуму й тіла

Бгагавад Гіта (Bhagavad Gita) — частина відомого індуського епосу «Магабгарата». Вчення Господа Крішни, яке викладається його учневі Арджуні перед початком битви на Курукшетрі, з поясненням основ санньяса-йоги, карма-йоги, бгакті-йоги і джняна-йоги

бгагаван (bhagavan) — бог, той, хто володіє шістьма айшаварьями, або надлюдськимиздібностями: здатністю передбачати майбутнє, силою, мудрістю, безпристрасністю, саявом і всевіданням (усезнанням)

бгадра (bhadra) — благодатний, милостивий

бгадрасана (bhadrasana) — «благодатна поза»; сидяча поза

Бгайрава (Bhairava) — ім'я Господа Шиви, що означає стан свідомості, який виходить за межі індивідуальної і мирської свідомості

бгакті (bhakti) — чиста відданість

бгакті-йога (bhakti yoga) — йогічний шлях відданості

бгалабгати (bhalabhati) — див. капалабгати

бгаларандхра (bhalarandhra) — див. брахмарандхра

бгасма (bhasma) — очищена основа попелу

бгастріка (bhastrika) — ковальські міхи

бгастріка пранаяма (bhastrika pranayama) — «дихання ковальських міхів», у якому повітряпримусово втягується усередину і виштовхується назовні через ніс у рівних пропорціях, як це має місце при роботі ковальських міхів

бгедан (bhedan) — пронизувати, розрізняти, диференціювати

бгікша (bhiksha) — прохання милостині, зокрема їжі

бгога (bhoga) — почуттєве задоволення, насолода і переживання

бграмарі (bhramari) — самець чорної бджоли

бграмарі пранаяма (bhramari pranayama) — «дихання зі звуком дзижчання чорної бджоли», у якому під час видиху робиться м'який звук дзижчання, що нагадує дзижчання бджоли

бгулока (bhu loka) — земний план існування

бгуміка (bhumiika) — п'ять стадій еволюції розуму; див. мудха, кшипта, вікшипта, екагра, нірудха

бгувар лока (bhavar loka) — проміжна область між землею і небом, астральний планіснування

бгуджанга (bhujanga) — змія

бгуджангасана (bhujangasana) — «поза кобри»; у позиції лежачи на животі долоні кладуть на підлогу під плечима, корпус повільно прогинається назад у попереку, голова і верхня частина корпусу піднімаються за рахунок випрямлення рук

В

ваджра (vajra) — удар блискавки, зброя Господа Індри у формі кругового диску, зроблена, запереказом, з кісток ріши Дадхічи

ваджра наді (vajra nadi) — другий шар сушумни, а також наді, що керує чоловічимистатевими органами і процесами

ваджрасана (vajrasana) — поза (удару) блискавки; положення сидячи на колінах

ваджролі мудра (vajroli mudra) — положення (удару) блискавки, у якому м'язи чоловічогостатевого органу і нижньої частини сечостатевого тракту скорочуються, переспрямовуючи сексуальну енергію вгору. Практика хатха-йоги і тантри

вайкхарі нада (vaikhari nada) — грубий звук

вайрагья (vaigra) — відсутність почуттєвих пристрастей і бажань, неприхильність, вищабезпристрасність

вайю (vayu) — вітер, потік пранічного повітря

вайю таттва (vayu tattva) — одна з п'яти таттв, або магабгут; першоелемент «повітря»

вак (vak) — нада, шабда, слово, виявлений звук

вама (vama) — лівий, зворотний, протилежний

вама марга (vama marga) — загальновідомий як «шлях лівої руки» у тантрі, на противагудакшина марзі; шлях духовного розкриття, що містить у собі садхану панча макара

вама наулі (vama pauli) — «лівосторонній масаж живота», при якому прямі м'язи животаскорочуються і ізолюються на лівій стороні живота

вама свара (vama swara) — потік повітря через ліву ніздрю

ванан дхауті (vaman dhauti) — одна із шаткарм; метод прочищення шлунку шляхом свідомовикликаної блювоти. Два типи: кунджал крійя (вивергання води) і вьагхра (вивергання їжі)

вамачара (vamachara) — той, хто слідує практикам і доктринам вама марга тантри, включаючистатеву взаємодію, де дружина розглядається як гуру

варісара дхауті (varisara dhauti) — шаткарма, у якій для очищення всього травноготракту разом з виконанням асан випивається велика кількість води

васана (vasana) — бажання, глибоко вкорінене в несвідомому розумі

вастра дхауті (vastra dhauti) — «прочищення тканиною», техніка, у якій спеціальнопідготовлена тканина заковтується і виймається через десять хвилин — для видалення зі шлунку слизу

вата (vata) — одна із трьох дош; вітер, газ

ваткрама капалабгати (vatkrama kapalabhati) — див. капалабгати

ватсара дхауті (vatsara dhauti) — аналогічна плавні пранаямі, але повітря, проковтуване ушлунок, відригується, а не зберігається

вахнісара дхауті (vahnisara dhauti) — практика антар дхауті, у якій стискається і розширюєтьсячеревна порожнина

вашитва (vashitva) — одна з ашта сиддх, паранормальна здатність контролювати всіоб'єкти, живі й неживі

Васіштха (Vashishtha) — прославлений ріши і провидець Вед; автор багатьох ведичних гімнів і власник «корови достатку»; сімейний гуру царів Судхаси, Ікшваку і Шрі Рамачандри; один з десяти патріархів, створених Ману Свайямбгую, і один з ріши, що входять до складу сузір'я Великої Ведмедіци на небі. Його вчення описане в трактаті «Йога Васіштха», одному з найбільших викладів джняна-йоги

Веди (Vedas) — найбільш древні з відкритих мудрецам і святим Індії тексти, які пояснюють і регулюють кожний аспект життя, починаючи від вищої реальності і закінчуючи мирськими справами. Складається із чотирьох частин — Ріг Веда, Яджур Веда, Сама Веда, Артхарва Веда, які далі діляться на Самхіту, Брахману, Араньяку і Упанішади. Найстаріші книги в бібліотеці людства

Веданта (Vedanta) — кульмінація сутнісного знання Вед, яке стосується істини буття, утвору і душі, та ілюзії будь-якої подвійності; моністична філософія індуїстів

вівека (viveka) — розрізнення

віджняна (vijñana) — наука або інтуїція

віджнянамайя коша (vijñanamāya kosha) — оболонка або тіло інтуїції або вищого знання

відья (vidya) — знання або наука, особливе знання духовної істини й не мирської реальності

вікальпа (vikalpa) — порожня фантазія, уява, думка або висновок не заснований на фактах

вікас (vikas) — активне зусилля; є два шляхи йоги, один з них лайя, інший — вікас, або активне зусилля

вікшепа (vikshepa) — коливання розуму, особливо під час практики дхарани

вікшипта (vikshipta) — одна із бгумік; коливний стан розуму, який флюктує міжконцентрацією і розсіюванням, коли він відхиляється від точки дхарани на якісь інші абстрактні або просто недоречні речі

віпарьяя (viparyaya) — неправильне уявлення

віра (veera) — герой, відважна людина

вірасана (veerasana) — «поза героя», основна асана серії ваджрасани, пристосована для концентрації і розрізнення

вірья (veerya) — енергія, сила волі, відвага, мужність, сім'я

вітарка (vitarka) — міркування, припущення

вітарка асампраджнята самадхі (vitarka asamprajnata samadhi) — негативна фаза вітаркасамадхі; несвідома надсвідомість, у якій немає мови

вітарка сампраджнята самадхі (vitarka samprajnata samadhi) — перша стадія самадхі згідно Патанджалі, у якій три стани — свідок, те, що свідчиться і свідкування — залишаються змішаними і думки залишаються у формі слів

вічара (vichara) — міркування (дослідження)

вічара асампраджнята самадхі (vichara asamprajnata samadhi) — вічара самадхі, у якій є присутнім несвідома надсвідомість; негативна фаза вічара сампраджнята самадхі

вічара сампраджнята самадхі (vichara samprajnata samadhi) — друга стадія самадхі, абостану надсвідомості, у якій немає змішання спостерігача, спостережуваного і процесу спостереження, й де присутні думки, але не в мовній формі

вішва (vishva) — всесвіт, весь космос

Вішну (Vishnu) — один зі святої трійці, космічний «охоронець»; стосується також до життєвої здібності маніпура чакри, що зберігає і розподіляє прану, підтримуючи в тілі здоров'я і життєздатність

Вішну грантхі (Vishnu granthi) — психічний «вузол» в анахата чакрі. Являє собою перешкоду для духовного прогресу, створювану особистими прихильностями

вішуддхі чакра (vishuddhi chakra) — психічний і пранічний центр у хребті загорлом, з'єднаний із шийним нервовим сплетінням, з мигдалинами та з щитівкою

врата (vrata) — духовна обітниця або практика, наприклад, голодування, мовчання, помірність у будь-чому

вритті (vritti) — структура індивідуальної свідомості, модифікації розуму

в்யуткрама капалабхаті (vyutkrāma kapalabhati) — техніка, у якій вода входить через ніс і виходить через рот

вьягхра крійя (vyaghra kriya) — «дія тигра», див. вaman дхауті

вьяна (vyana) — потік пранічного повітря, що пронизує все тіло

Г, Ґ

гаджа карані (gaja karani) — практика хатха-йоги, подібна вьягхра дхауті

Ґанга (Ganga) — велика священна ріка в Індії, що стікає з Ґанготри в Гімалаях, до Бенгальської затоки. Має важливе духовне, релігійне та езотеричне значення в індійській культурі; у йозі символізує іда наді і читта шакті

гаріма (garima) — одна з ашта сиддх, паранормальна здатність ставати яким завгодно важким за своїм бажанням

гоманса (gomansa) — буквально означає коров'яче м'ясо; мається на увазі язик

гомукха (gomukha) — коров'яча морда

гомукхасана (gomukhasana) — «поза коров'ячої морди». Одна з основних йогічних поз

Горакхнатх (Gorakhnath) — відомий тантричний і йогічний гуру. Учень Матсіендранатха, засновник напрямку Натх у хатха-йозі, другий у послідовності з вісімдесяти чотирьох сиддхів

горакхасана (gorakhasana) — «поза йогина Горакхнатха», поглиблена йогічна поза

грантхі (granthi) — «вузол», психічний/пранічний вузол у тонкому тілі

грантхі стхан (granthi sthan) — канда; з'єднання муладхара і сушумна наді

ґріхастха (grihastha) — сімейна людина

ґріхастха ашрама (grihastha ashrama) — період життя від двадцяти п'яти до п'ятдесяти років, коли людина живе сімейним життям

гуна (guna) — якість природи, потрібна здатність проявляти шакті, пракриті, природу, асама, тамас, раджас, саттву

гупта (gupta) — секрет

гуптасана (guptasana) — «секретна поза», аналогічна сиддхасані

гуру (guru) — духовно прояснена душа, що світлом своєї власної атми можерозігнати темряву, нецтво та ілюзії з розуму відданого/учня і просвітити його свідомість

Ґхата авастха (ghata avastha) — друга стадія чуття внутрішнього звуку

ґхрітанеті (ghrita neti) — неті, виконувана із праженим маслом

Д

дакшина (dakshina) — правий. Також дарунок, пропонується гуру під час присвяти

дакшина марґа (dakshina marga) — загальновідома як «шлях правої руки» в тантрі (напротивагу «лівій»), де шукач практикує садхану наодинці, для досягнення самореалізації. Придатна для шукачів із саттвічним характером

дакшина наулі (dakshina nauli) — стискання живота і шлунку, при яких прями м'язи живота ізолюються праворуч; одна із шаткарм

дакшина свара (dakshina swara) — потік повітря через праву ніздрю

дакшина тантра (dakshina tantra) — шлях тантри, що виключає панча макару і сексуальний зв'язок між чоловіком і жінкою

данда (danda) — ціпок

данда дхауті (danda dhauti) — одна із шаткарм; метод очищення стравоходу паличкою, зробленою з м'якої кори бананового дерева

данта дхауті (danta dhauti) — очищення зубів

двайта (dwaita) — філософія граничної свідомості, у якій людина сприймає своє «я» окремо від вищого Я і прагне до єднання з останнім

двапараюга (dwapara yuga) — третє століття, або цикл дня Брахми, що триває 864 000 років

двеша (dwesha) — одна із клеш; антипатія і нелюбов

дева (deva) — божественна істота, буквально означає «прояснений»; вища сила або влада

девадатта (devadatta) — потік пранічного повітря, що викликає зівання і засинання

джаграт (jagrat) — усвідомлена реальність

джаграт авастха (gagrat avastha) — усвідомлений стан сприйняття

джагрит (jagrit) — пильний, свідомий

джагриті (jagriti) — царство свідомого, матеріальний світ, сприйманий органами почуттів

джала (jala) — вода

джала басті (jala basti) — одна із шаткарм; йогічна водяна клізма

джала неті (jala neti) — одна із шаткарм; прочищення носа шляхом пропущення солоної води через кожну ніздрю поперемінно

джала таттва (jala tattwa) — першоелемент «вода», див. «апас таттва»

джаландхара бандха (jalandhara bandha) — «горловий замок», у якому підборіддя лежить на верхній частині грудної клітки, замикаючи потік повітря, що йде через горло

Джамуна (Jamuna) — ріка в північній Індії. Див. Ямуна

джана (jāna) — безперервне повторення мантри

джива (jīva) — душа, індивідуальне життя

дживанмукта (jīvanmukta) — людина, що досягла остаточного самадхі, або звільнення, і продовжує жити у своєму тілі зі знаннями і розуміннями вищої реальності; звільнений

дживанмукті (jīvanmukti) — стан свідомості, досягнутий в результаті того, що мало місцеостаточне самадхі й людина продовжує жити у світі зі знаннями цього переживання

дживатма (jīvatma) — індивідуальна душа

джихва (jihva) — язик

джихва дхауті (jihva dhauti) — одна із шаткарм; очищення язика

джняна (jnāna) — знання, пізнання, мудрість

джняна мудра (jnāna mudra) — «психічний жест знання», у якому вказівний палець торкається кінчика великого пальця, а три інших пальці відведені убік

джнянендрія (gyanendriya) — орган почуттєвого сприйняття і знання; їх усього п'ять: вуха, очі, ніс, язик та шкіра

дікша (diksha) — присвята, що дається гуру

доша (dosha) — три схильності тіла; див. капха, пітта, вата

драшта (drashta) — провидець, пророк

дугдха неті (dugdha neti) — молочна неті

дукха (dukha) — біль, нещастя, сум, страждання

дхана (dhana) — багатство

дхананджайя (dhananjaya) — одна з упапран, що залишається в тілі після смерті

дханур (dhanur) — лук

дханурасана (dhanurasana) — «поза лука», одна з основних поз хатха-йоги із прогинанням назад

дхарана (dharana) — практика концентрації, шоста стадія аштанга-йоги

дхарма (dharma) — якість, обов'язок, правильний шлях, щось стале і міцне; одна зпурушартх

дхату (dhatu) — елемент фізичного тіла; усього існує сім дхату; див. сапта дхату. Означає також, зокрема, сім'я

дхауті (dhauti) — друга шаткарма; техніка очищення очей, вух, язика, чола, стравоходу, шлунку, прямої кишки, анусу. Має стосунок до таких технік, як данта дхауті, джихва дхауті, карна дхауті, капалрандхра дхауті, чакшу дхауті, варісара дхауті, вахнісара дхауті, вастра дхауті, мулашодхана

дхьяна (dhyana) — медитація; досягнення односпрямованості розуму за допомогою концентрації на якій-небудь формі, думці або звуці. Поглинання в об'єкті медитації. Сьома стадія аштанга-йоги Патанджалі

Е

ека (eka) — один

екадаші (ekadashi) — одинадцятий день місячної фази. Фаза збільшення місяця впливає на тіло і розум. В Індії в цей день рекомендується пост

екагра (ekagra) — односпрямований (одноточковий) розум, четверта стадія еволюції розуму

екаграта (ekagrata) — односпрямованість (одноточковість) розуму

І

іда наді (ida nadi) — основна наді, що йде ліворуч від хребта, від муладхари до аджни, через яку тече манас (читта, ічча) шакті і, яка керує ментальними процесами

Індра (Indra) — голова богів і девів; бог грому, блискавки, дощу; володар почуттів.

індрія (indriya) — почуття або орган почуттів

ітаралінгам (itaralingam) — розташований в аджна чакрі, представляє надсвідомість із залишковими слідами его; анандамайя коша

ічча (ichchha) — бажання

ічча шакті (ichchha shakti) — сила волі, сила бажання, що тече через іда наді

ішатва (ishatva) — одна з ашта сиддхі, паранормальна здатність створювати і руйнувати за своїм бажанням

Ішвара (Ishwara) — космічне каузальне (причинне) тіло звуку; відомий також як парабінду, парашабда, вища істота, Бог

Ішвара прайдхана (Ishwara pranidhana) — відданість вищій істоті в думках, словах і вчинках. Одна з п'яти ніям за Патанджалі

Ішвара таттва (Ishwara tattva) — див. Ішвара

ішта девата (ishta devata) — персональне божество, персональний символ Вищого для кожної людини; форма або бачення божественності

Й

йогин (yogin) — людина, що досягла досконалості в практиці йоги, а саме, яка досягла внутрішнього єднання

йога (yoga) — стан єднання між двома протилежними полюсами, а саме, шивою і шакті, тілом і розумом, індивідуальною і космічною свідомістю. Процес єднання протилежних сил у тілі й розумі з метою реалізації духовної суті людини і її існування

йога абхьяса (yoga abhyasa) — практика філософії йоги

йога данда (yoga danda) — спеціальний стрижень, який йогини тримають під пахвами для зміни потоку повітря в ніздрях

йога нідра (yoga nidra) — «йогічний сон», у якому свідомий розум спить, але усвідомлення не спить

йоні (yonī) — матка, джерело; спеціальний округлий камінь, у якому лежить шивалінгам, що представляє джерело, яке підтримує і зберігає духовну свідомість (атму)

йоні мудра (yonī mudra) — а) відома також як шанмукхі мудра; закриття семи воріт сприйняття в голові за допомогою пальців обох рук; б) особливе положення рук, що символізує джерело підтримки свідомості під час медитації

К

каала (kaala) — одна з п'яти канчук; обмежувальний аспект шакті, що породжує розмірність часу і обмежує цим часом індивідуальні свідомість і тіло

каама (kaama) — перша з пурушартх, або чатурварг; почуттєве задоволення, пристрасть, бажання, прагнення

каамарупа (kaama roopa) — у формі каами; у зв'язку з ім'ям Каамадеви; стосується також органів розмноження

Каамадева (Kaamadeva) — ім'я бога або дева почуттєвого задоволення, відомого також як Купідон

кайвалья самадхі (kaivalya samadhi) — вища стадія самадхі; див. турійя та нірвана самадхі

Кайлаш (Kailash) — священний гірський пік у Гімалаях, місцеперебування Господа Шиви

кайя (kaya) — тіло

кайя стхайрьям (kaya sthairyam) — практика абсолютної нерухомості та повного усвідомлення фізичного тіла, що робить тіло нерухомим мов статуя; передує медитації

какі мудра (kaki mudra) — мудра воронячого дзьоба; морщення губ

калаа (kala) — одна з канчук; обмежувальний аспект шакті, який обмежує творчу силу індивідуальної свідомості й тіла

Калі (Kali) — первісний прояв шакті, божество, божественна мати, руйнівниця часу, простору і об'єкту, тобто невідання

Каліюга (kali yuga) — сьогоднішня, остання з чотирьох епох, або циклів Дня Брахми і магаюги, що почався в 3 102 році до нашої ери і буде тривати 432 000 років. Під час цього циклу людство перебуває на вершині розвитку технологій, занепаду, нечесності і псування духовного усвідомлення

кальпа (kalpa) — період в 432 000 000 років; День Брахми, у якому чотири юги, або цикли, повторюються 1 000 разів

канда (kanda) — цибулеподібний корінь. У тонкому тілі це джерело наді, дванадцять дюймів у висоту і чотири дюйми завширшки, протягнутий від муладхари до маніпури

кандастхан (kandasthan) — точка з'єднання наді в муладхарі й у маніпури

канпхатта йогини (kanphatta yogis) — напрямок йогинів, що веде свій початок від Горакхнатха. Означає «йогини з розщепленими вухами», оскільки їхні вуха проткнуті і в отвори вставлені важкі кільця зроблені з різних речовин, переважно з рогу носорога

канчука (kanchuka) — один з п'яти обмежувальних аспектів космічної шакті, що виступають як майя

капал (kapal) — череп або головний мозок

капала мокша (kapal moksha) — остаточне звільнення, коли душа йогина залишає фізичне тіло, виходячи назовні через верхівку голови

капалабхаті пранаяма (kapalabhati pranayama) — «продування переднього мозку»; процес очищення передньої частини мозку за рахунок швидкого дихання через ніздрі з упором на видих

капалрандхра дхауті (kapalrandhra dhauti) — одна із шаткарм; прочищення передніх синусних пазух

капха (kapha) — одна із трьох дош; флегма, слиз

карана (karana) — причина

карана шаріра (karana sharira) — каузальне, або ефірне, тіло

карма (karma) — дія; закон причин і наслідків; техніка очищення

карма-йога (karma yoga) — йогічний шлях дії; єднання з вищою свідомістю за допомогою дії, обговорювана в Бгаґават Гіті

кармашая (karmashaya) — зберігання минулих вражень, дій, слів, думок

карна дхауті (karna dhauti) — одна із шаткарм, що включає прочищення вух

каті чакрасана (kati chakrasana) — поза обертання в талії; вихідне положення — стоячи, корпус повернути в талії, щоб можна було дивитися через плече, одна рука лежить на цьому плечі, а інша перебуває ззаду, на талії; потім праве і ліве міняються місцями

кевала кумбгака (kevala kumbhaka) — мимовільна затримка подиху, коли флуктуації дихання припиняються мимовільно, без свідомих зусиль

клеша (klesha) — п'ять неприємностей, напружень або страхів, що супроводжують народження людини

коша (kosha) — футляр, оболонка або тіло; царство переживання й існування

крійя (kriya) — діяльність, активність, динамічна йогічна практика

крійя-йога (kriya yoga) — частина кундаліні-йоги; кундаліні-йога є філософією, крійя-йогає практикою

крікала вайю (krikala vayu) — один із другорядних життєвих потоків (повітря), відповідальний за чхання і кашель

Крітайога (krita yoga) — див. сатьяога

Крішна (Krishna) — буквально означає «чорний» або «темний». Восьма інкарнація Вішну; аватар, який спустився на землю в часи Двапараюги і жив у Двараці, сучасному Гуджараті

крішна пакша (krishna paksha) — темна половина місячного місяця, коли місяць убуває

куккута (kukkuta) — півень

куккутасана (kukkutasana) — «поза півня», поглиблена поза хатха-йоги

кумбгака (kumbhaka) — затримка дихання

кундаліні (kundalini) — духовні енергія, здатність і свідомість людини

кундаліні-йога (kundaliniyoga) — філософія, що проповідує пробудження потенційної енергії і властивої свідомості в тілі та розумі людини

кунджал крійя (kunjal kriya) — одна із шаткарм; метод прочищення шлунку шляхом пиття теплої солоної води з наступним викликанням блювоти

кундаліні шакті (kundalini shakti) — відома також як «зміїна енергія»; потенційна енергія людини, що дремає в муладхара чакрі та виходить після пробудження через сушумна наді

курма (koorma) — черепаха

курма вайю (koorma vayu) — пранічний потік, що викликає блимання очей

курмасана (koormasana) — «поза черепахи», одна із поглиблених поз хатха-йоги

кшамма (kshama) — одна з ям, що декларується в «Хатхаратнавалі»; здатність прощати

кшана (kshana) — секунда

кшетрам (kshetram) — поле

кшипта (kshipta) — одна з п'яти бгумік; відвернутий або неуважний розум

Л

лагхіма (laghima) — одна з ашта сиддхі, паранормальна здатність ставати яким завгодно легким і невагомим за своїм бажанням

лагу шанкхапракшалана (laghoo shankhaprakshalana) — одна із шаткарм; «швидке промивання кишечника». Систематичний і простий метод промивання травного каналу шляхом пиття шести склянок теплої солоної води і виконання серії з п'яти асан

лайя (laya) — розчинення або поглинання розуму

лайя-йога (laya yoga) — єднання з вищою свідомістю за допомогою пранаями або відданості. Буквально означає «єднання за допомогою поглинання»

лакх (lakh) — сто тисяч

Лакшмі (Lakshmi) — богиня багатства і достатку, дружина Вішну і творча сила маніпурачакри

лалана чакра (lalana chakra) — центр утворення нектару, розташований напроти язичка і складений із дванадцяти пелюсток; місце, у якому накопичується нектар, якщо він захоплюється при його падінні з бінду вісаргі

лінгам (lingam) — камінь овальної форми, що зустрічається в природі; представляє тонку форму індивідуального існування. Шивалінгам особливо шанувався, як символ атми та індивідуальної душі

лобха (lobha) — жадібність, жадоба

лока (loka) — рівень або царство існування, світ

М

мадхья (madhya) — середній

мадхьяма (madhyama) — середина

мадхьяма нада (madhyama nada) — тонка звукова вібрація

мадхьяма наді (madhyama nadi) — сушумна

мадхьяма наулі (madhyama pauli) — одна із шаткарм; скорочення і ізолювання прямих м'язів усередині живота

майтхуна (maithuna) — сексуальна взаємодія між чоловіком і жінкою з метою розбудити кундаліні шакті; п'ятий елемент із п'яти практик каулачара тантри

майя (maya) — буквально означає «ілюзія»; здатність, що вуалює, виявленої шакті; ілюзорна природа феноменального світу

макара (makara) — крокодил. Тантрична практика вама марга тантри, див. панча макара

макарасана (makarasana) — «поза крокодила»; лежачи на животі, лікті на землі, підборіддя на п'ястях рук

мала (mala) — вінок або чотки з дерева тулси, сандалового дерева, насіння рослини рудракша, коралів, кристалів або дорогоцінних каменів або з того, що зазначено гуру. Використовується для підрахунку числа мантрів, повторюваних під час джапа або мантра садхани. Мала із квітів може також пропонуватися своєму гуру

ман (man) — розум

манас (manas) — кінцевий розум, процес мислення, див. антах каран

манас чакра (manas chakra) — розташована над аджна чакрою, має шість пелюсток

манас шакті (manas shakti) — ментальна енергія, спрямована по іда наді

маніпура чакра (manipura chakra) — буквально означає «місто дорогоцінних каменів»; психічний і пранічний центр, розташований за пупком, біля хребетного стовпа; відповідає сонячному сплетенню у фізичному тілі

маномайя коша (manomaya kosha) — ментальна оболонка або тіло

манонмані (manonmani) — буквально означає «розум без розуму»; стан самадхі; свідомість, позбавлена функцій індивідуального розуму

мантра (mantra) — тонка звукова вібрація, процес тантри для вивільнення енергії і розширення свідомості від обмежень мирської поінформованості

мантра сиддхі (mantra siddhi) — здатність робити ефективну мантру і користуватися відповідними результатами

марга (marga) — чіткий і добре сформульований шлях до звільнення

мантра шакті (mantra shakti) — сила або енергія мантри

марута (maruta) — вітер, прана вайю

Матсієндранатх (Matsyendranath) — перша гуру-людина у традиції хатха-йоги, гуру йогоїна Горакхнатха. Хоча він шиваїт, але вважається також буддійським святим і божеством — заступником Непалу

матсієндрасана (matsyendrasana) — «поза Матсієндранатха»; основна поза хатха-йоги, у якій відбувається скручування спини

мага (maha) — великий

мага бандха (maha bandha) — «великий замок»; комбінація мула бандхи, джаландхара бандхи та уддіяна бандхи з кумбгакою

мага ведха мудра (maha vedha mudra) — «велика пронизуюча поза»; основна практика хатха-йоги, виконувана в сиддхасані разом із шамбгаві мудрою і постукуванням сідницями по підлозі

магамудра (maha mudra) — «велика поза»; одна з основних практик хатха-йоги і крійя-йоги, виконувана в сиддхасані, що містить у собі одночасне виконання мула бандхи, шамбгаві мудри і кхечарі мудри

мага наді (maha nadi) — буквально означає «велика наді», сушумна

мага сиддха (maha siddha) — буквально означає «великий досконалий практик»; той, хто досяг великої паранормальної і психічної сили

магаюга (maha yuga) — комбінація чотирьох юг, або століть

магат (mahat) — космічна свідомість, надсвідомість

магіма (mahima) — одна з ашта сиддхі, паранормальна здатність ставати яким завгодно великим за своїм бажанням

маюр (mayur) — павич

маюрасана (mayurasana) — «поза павича», поглиблена поза хатха-йоги, що будить маніпура чакру і полягає в балансуванні на руках

Меру (Meru) — гора; відома міфологічна гора наче грецька гора Олімп, відома також як Сумеру — місцеперебування богів

меруданда (merudanda) — хребетний стовп людини

мокша (moksha) — звільнення від циклів народжень і смертей, та від ілюзій майї

мауна (mouna) — безмовність, мовчання; перебування в безмовності протягом певного періоду часу

моха (moha) — сум'яття, безрозсудна пристрасть

мудра (mudra) — буквально означає «жест»; фізична, ментальна і психічна позиція (поза), що проявляє і каналізує космічну енергію в межах тіла та розуму людини. Означає також «зерно» — один з елементів панча макара садхани в тантрі

мудха (mudha) — притуплений стан розуму, перша з п'яти бгумік, попередня стадія еволюції розуму

мукта (mukta) — звільнений

мукті (mukti) — вивільнення, звільнення, кінцева відмова свідомості від ланцюга народжень і смертей, та від ілюзій майї

мула (mula) — корінь

мула бандха (mula bandha) — стискання промежини в чоловіка і шийки матки у жінки

мула шодхана (mula shodhana) — практика дхауті карми; очищення анального отвору

муладхара чакра (mooladhara chakra) — найнижчий психічний і пранічний центр тіла людини і еволюційна платформа, де виникає кундаліні шакті; розташована в області промежини у чоловіків і в області шийки матки у жінок; пов'язана з куприковим сплетінням

муні (muni) — аскет, буквально означає «той, хто перебуває у мовчанні»

мурчха пранаяма (moorchha pranayama) — «послаблений або завмираючий подих», при якому робиться повільний тривалий вдих

Н

нага вайю (naga vayu) — потік пранічного повітря, відповідальний за гикавку і відрижку

нада (nada) — тонка звукова вібрація; вібрація, створювана об'єднанням шива і шакті таттв

наді (nadi) — потік; тонкий канал у пранічному тілі, що проводить потік шакті; відповідає меридіану в акупунктурі

наді шодхана пранаяма (nadi shodhana pranayama) — «очисний подих», що очищує наді поперемінним подихом через різні ніздрі; вона врівноважує потоки шакті в іда та пінгала наді та потоки повітря через праву й ліву ніздрі

нама (nama) — ім'я, груба форма звуку

насагра/насікагра (nasagra/nasikagra) — кінчик носу

насагра/насікагра дрішті (nasagra/nasikagra drishti) — пильне придивляння до кінчику носу

насагра/насікагра мудра (nasagra/nasikagra mudra) — положення рук, прийняте під час пранаями для зміни потоку повітря через ніздрі

натха (natha) — пан, володар

наулі (nauli) — «масаж живота», п'ята шаткарма, у якій прямі м'язи живота напружуються (стискаються) та ізолюються вертикально

неті крійя (neti kriya) — третя шаткарма, «прочищення носу» солоною водою або натертою воском мотузочкою

нівритті (nivritti) — відмова від зовнішнього світу та від вритті

нігама (nigama) — та частина тантричних шастр, у яких Шакті наставляє Шиву. Відповідні писання в Каліюгу, у цей час

нідра (nidra) — сон

ніраламба (niralamba) — непідтримуваний

ніргарбха пранаяма (nirgarbha pranayama) — пранаяма без повторення мантрів

нірвана самадхі (nirvana samadhi) — вищий стан самадхі, у якому залишається тільки надсвідомість, або універсальна, всесвітня свідомість

нірвітарка (nirvitarka) — щось без змішання трьох сутностей: пізнавця, пізнаваного і процесу пізнання

нірвітарка самадхі (nirvitarka samadhi) — а саме, вітарка асам-праджнята самадхі; негативна фаза вітарка сампраджняти, у якій відсутнє усвідомлення грубої форми об'єкту; без мови

ніродха (nirodha) — блокування, зупинка

ніруддха (niruddha) — стан розуму, у якому він заблокований або йому заважають функціонувати; за межами трьох якостей, або гун

нішпатті авастха (nishpatti avastha) — четверта стадія чуття внутрішнього звуку

ніяма (niyama) — фіксовані обряди або ритуали; правила раджа-йоги, число яких дорівнює п'яти, згідно Патанджалі

ньяя (nyaya) — логіка, галузь індійської філософії

О

оджас (ojas) — життєва сила, сублімована сексуальна енергія; кундаліні шакті

Ом (Om) — космічна вібрація всесвіту; універсальна мантра, що представляє чотири стани свідомості: свідоме, підсвідоме, несвідоме, надсвідоме

П

паван (pawan) — вітер, прана вайю

паван таттва (pawan tattwa) — першоелемент «повітря»; див. вайю таттва

пада (pada) — стопа або нога; чверть строфи або літературної роботи

падма (padma) — лотос

падмасана (padmasana) — «поза лотоса»; класична медитативна поза, де ліва стопа розташована поверх правого стегна, а права стопа лежить на лівому стегні

пайясвіні наді (payaswini nadi) — закінчується на великому пальці правої ноги, проходить міжпушею і пінгалою

пакша (paksha) — період часу, рівний двом тижням

пантх (panth) — шлях прояву

панча макара (pancha makara) — п'ять практик каулачара тантри: мамса, мадхья, матсья, мудра, майтхуна, які використовують м'ясо, вино, рибу, зерно і статевий акт

панча таттва (pancha tattwa) — п'ять першоелементів: земля, вода, вогонь, повітря, ефір; див. прітхві, апас, агні, вайю і акаша таттви

пара (para) — граничний

пара нада (para nada) — найбільш тонка каузальна звукова вібрація, Ішвара таттва

парабінду (parabindu) — космічне каузальне (причинне) тіло, Ішвара таттва

паралінгам (paralingam) — символ Я усередині сахасрара чакри; представляє космічну свідомість

парам (param) — вищий, граничний

параматма (paramatma) — вища атма, універсальне, або космічне Я

парічайя авастха (parichaya avastha) — третя стадія сприйняття звуку

пашчим (paschim) — захід або задня частина тіла

пашчимоттанасана (paschimottanasana) — «поза розтягання спини», одна з основних поз хатха-йоги, у якій ви нахиляєтеся вперед і захоплюєте великі пальці витягнутих ніг

Патанджалі (Patanjali) — один із засновників навчання філософії йоги і аштанга-йоги, авторкниги «Йога-сутра», сучасник Будди

пашині мудра (pashinee mudra) — зігнута мудра; перевернута поза, у якій вага тіла розподіляється між лопатками і головою, коліна опираються в землю, а голова перебуває між ними

пашьянті нада (pashyanti nada) — звукова вібрація в космічному тонкому тілі

пінгала наді (pingala nadi) — основна наді праворуч від хребта, що проводить прана шакті. Виходить із правої сторони муладхари навпроти іди, проходить через кожну із чакр і входить у праву сторону аджна чакри. Пов'язується також з мирським царством переживань і спрямованого назовні усвідомлення

пінда (pinda) — клітина, каркас, фізичне тіло

пітта (pitta) — одна із трьох дош, або «рідина» тіла; жовч

плавіні пранаяма (plavini pranayama) — «проковтуваний подих», у якому повітря ковтають у шлунок і там затримують

правритті (pravritti) — залучення вусі вритті розуму

праджна (prajna) — інтуїція, джерело одкровенень для індивідуума

пракамья (prakamya) — певне виконання бажання

пракаша (prakasha) — світло, висвітлення, просвітлення, внутрішнє, або тонке, висвітлення або просвітлення

пракріті (prakriti) — природа, виявлена шакті, всесвіт, посудина пуруші (свідомості) у філософії Санкхья

прамана (pramana) — очевидність або правильне подання

прана (prana) — сила життєвої енергії, що підтримує життя і творення, яке пронизує весь утвір та існування, як у макрокосмі, так і в мікркосмі

прана вайю (prana vayu) — потік пранічного повітря; ця назва стосується також доконкретного потоку, централізованого в грудній клітці, від горла до діафрагми, відповідального за процеси вдихання і всмоктування

прана шакті (prana shakti) — сила, енергія прани

пранава (pranava) — мантра «Ом»

пранаяма (pranayama) — техніка дихання і затримки дихання, що збільшує пранічні здібності. Четвертий щабель в аштанга-йозі Патанджалі

прапті (prapti) — одна з ашта сиддхі, паранормальна здатність подорожувати де завгодно і як завгодно, за своїм бажанням

прасад (prasad) — підношення гуру/вищій силі (або від гуру/вищої сили), зазвичай у вигляді їжі

пратьяхара (pratyahara) — вилучення почуттів, перша стадія концентрації розуму, п'ята стадія аштанга-йоги

пратьяя (pratyaya) — вміст розуму, об'єкт

прітхві (prithvi) — земля

прітхві таттва (prithvi tattva) — одна з п'яти таттв, або бгуг; першоелемент «земля»

пуджа (pooja) — поклоніння

пурака (pooraka) — вдих

пурана (purana) — вісімнадцять книг, що містять легенди й міфи, які розповідають про створення і відтворення світу, та про генеалогії мудреців і правителів

пурніма (poornima) — повний місячний день або повна місячна ніч

пуруша (purusha) — у філософії Санкхья — чиста свідомість. Може також стосуватися людини і її існування

пурушартха (purushartha) — мета свідомості; чотири основні потреби або бажання, а саме, дхарма, артха, каама, мокша

пуша наді (poosha nadi) — одна з десяти основних наді; розташована позаду пінгали, йде від правого вуха до черевної порожнини

Р

рага (raga) — згідно Патанджалі, одна із клеш; любов, прихильність. Згідно тантри, одна з канчук, що обмежує здатність людини проявляти силу волі й бажання

раджа (raja) — король, цар

раджа-йога (raja yoga) — вища йога, єднання за допомогою концентрації розуму, восьмичастинний шлях у формулюванні Патанджалі

раджас (rajas) — друга якість природи і розуму, динамізм, рух або коливання. Означає також менструальні й секреторні виділення жінки

раджо гуна (rajo guna) — якість мобільності, активності й динамізму

ракта бінду (rakta bindu) — червоне бінду, те ж саме, що біджа бінду, шакті бінду; потенційно творче бінду, з якого виростає утвір; часто пов'язується з яйцеклітиною

речака (rechaka) — видих, спустошення легенів

рітам (ritam) — гранична незмінна істина

рітамбгара (ritambhara) — наповнений переживанням космосу, космічної гармонії

ріши (rishi) — провидець істини

Рудра (Rudra) — ім'я Господа Шиви у Ведах; указує також на перший аспект природи, тамас. Зазвичай означає трансформацію через руйнування. Вважається, що Рудра вистрибнув із чола Брахми і є одним зі Святої трійці

Рудра грантхі (Rudra granthi) — «психічний вузол», що перебуває в аджна чакрі

рупа (roopa) — форма

С

сабіджа (sabija) — з насінням, або основою

сабіджа самадхі (sabija samadhi) — стан надсвідомості зі збереженням его в стані дрімоти, або сімені. Коли основою медитації стає об'єкт, має місце єднання розуму і об'єкта, але розчинення его є ще не повним

савікальпа самадхі (savikalpa samadhi) — див. сабіджа самадхі

сагарбга пранаяма (sagarbha pranayama) — пранаяма, виконувана з повторенням мантри

сада (sada) — завжди

садха (sadha) — практикувати

садхака (sadhaka) — духовний практик; особа, що докладає зусиль на духовному шляху з метою самореалізації, пізнання істинної реальності й досягнення космічної свідомості

сакши (sakshi) — аспект індивідуальної свідомості, що залишається «безмовним свідком»

сакши бгава (sakshi bhava) — позиція свідкування, відчуття перебування свідком

саламбана самадхі (salambana samadhi) — див. сабіджа самадхі

самадхі (samadhi) — кульмінація медитації, стан єднання розуму з об'єктом концентрації; свідомість, що переросла розум; восьма стадія аштанга-йоги

самана вайю (samana vayu) — потік пранічного повітря в серединній частині тіла; сприяє асиміляції прани і їжі

самарпатті (samaratti) — повне поглинання розуму, коли розум повністю приймається в себе об'єктом медитації і стає з ним єдиним цілим

Санкхья (Sankhya) — атеїстична філософія, що лежить в основі тантри, яка припускає існування двох зовнішніх реальностей: пуруші (свідомості) і пракриті (енергії/матерії або їхніх проявів)

сампраджнята самадхі (samprajnata samadhi) — позитивна фаза самадхі, у якій має місце просвітлення і усвідомлення

самсара (samsara) — нескінченний цикл народжень і смертей

самскара (samskara) — ментальне враження, збережене в тонкому тілі й існуюче в мозку як архетип

самьяма (samyama) — троїстий процес дхарани, дхьяни і самадхі, що трапляються один за одним

санкальпа (sankalpa) — сила волі, рішучість або переконаність, поняття, сформоване в розумі, атакож духовний намір

санньяса ашрама (sannyasa ashrama) — четверта стадія життя людини, що має на увазі життя, вільне від суспільних зобов'язань із метою пошуку істини існування

санньясин (sannyasin) — зречений, той, хто відійшов від мирських справ і живе з метою переживання самореалізації, або самоосягнення

сантоша (santosha) — одна з ям (дотримань); задоволеність

сапта дхату (sapta dhatu) — сім складових тіла, а саме, кістки, жир, плоть, кров, шкіра, кістковий мозок і сперма/яйцеклітина

Сарасваті (Saraswati) — божественна форма космічної шакті, богиня, творча сила Брахми, що дарує знання витончених (образотворчих) мистецтв і силу мови

Сарасваті, річка (Saraswati) — підземна священна річка в Індії, що з'єднується з Гангою і Ямуною у Прайязі, штат Уттар Прадеш; асоціюється із сушумна наді в тонкому тілі

сарвангасана (sarvangasana) — «стійка на плечах»; перевернута поза, аналогічна випаріт карані, за винятком того, що ноги та спина перпендикулярні землі

сат (sat) — істина

сатгуру (satguru) — істинний наставник; гуру, що досяг самореалізації; внутрішній гуру

саттва (sattwa) — третя якість природи і розуму, що є стабільністю, чистотою і гармонією

саттва гуна (sattwa guna) — якість міцної стабільності та незмінної чистоти

сатчидананда (satchidananda) — істина, свідомість, блаженство; вищий стан надсвідомості

сатья (satya) — одна з ям; істинність, реальність, непідробленість

Сатьяюга (satya yuga) — відома також як Крітаюга, перший із циклів, або століть, Дня Брахми, що складається з 1 728 000 років; люди, народжені в цей час, є чесними, заслуговують на довіру і духовні особистості

сахаджа (sahaja) — мимовільний, природний

сахаджа авастха (sahaja avastha) — природне або мимовільне самадхі, що досягається завдяки попередній практиці

сахаджа самадхі (sahaja samadhi) — природна і мимовільна надсвідомість

сахаджолі мудра (sahajoli mudra) — практика ваджролі для жінок, що включає скорочення м'язів нижньої частини сечостатевого тракту

сахасрара чакра (sahasrara chakra) — «тисячопелюстковий лотос» на верхівці голови, пов'язаний з гіпофізом

сахіта кумбгака (sahita kumbhaka) — «зв'язана пранаяма», у якій існує плин між вдихом, видихом і затримкою

сахіта пранаяма (sahita pranayama) — див. сахіта кумбгака

сахіта самадхі (sahita samadhi) — «зв'язане самадхі», у якому існує плин свідомості між свідком, об'єктом свідчення і процесом свідкування

свадхістхана чакра (swadhisthana chakra) — буквально означає «своє власне житло»; друга чакра в хребетному стовпі, що перебуває над муладхарою і пов'язана із крижовим нервовим сплетенням і сечостатевою системою

свадхьяя (swadhyaya) — одна з ніям; вивчення текстів, що мають стосунок до осягнення або реалізації самого себе

сварна (swarna) — підсвідомі царство й розум; стан сновидінь

свара (swara) — потік повітря в одній або обох ніздрях; означає також звук або тон

свародайя (swarodaya) — початок або підйом свари в одній ніздрі

свастика (swastika) — індуїстська і джайніська мандала; символ творення і процвітання; рівновеликий хрест із невеликими прямими лініями, що йдуть із кінців хреста в напрямку за годинниковою стрілкою

свастикасана (swastikasana) — «поза процвітання»; медитативна поза, подібна сиддхасані

сваямбгу (swayambhu) — самоіснуючий, самосталий, ясний, очевидний, мовець сам за себе

сваямбгулінгам (swayambhulingam) — символ «я» у муладхара чакрі, несвідомі тіло й розум

сева (seva) — служіння

сиддха (siddha) — адепт навчання або, який досяг досконалості; той, хто розвинув свої психічні та пранічні здібності до рівня майстерності

сиддха йоні асана (siddha yoni asana) — відповідна сиддхасані класична жіноча медитативна поза, у якій ліва п'ята притискається до входу в піхву

сиддханта (siddhanta) — загально визнані доктрини

сиддхасана (siddhasana) — «поза досконалості»; класична чоловіча медитативна поза, у якій ліва п'ята, що притискається до промежини, чинить постійний тиск на муладхара чакру

сиддхі (siddhi) — досконалість, розширена пранічна або психічна здатність, паранормальне або наднормальне досягнення; керування розумом і праною

симхасана (sirnhasana) — «поза лева», одна з поз хатха-йоги

сиршасана (sirshasana) — «стійка на голові», у якій тіло перевернуте долиць і спочиває в рівновазі на верхівці голови

сіткарі пранаяма (seetkari pranayama) — «свистячий подих», що виконується шляхом вдиху через стиснуті зуби; впливає на все тіло

смріті (smriti) — пам'ять; та частина Вед, у якій описані спогади учнів про те, щорозкрили їм великі гуру із приводу істини внутрішнього переживання, розширення свідомості та еволюції розуму. Смріті містить у собі шість Ведант: сутри, закони Ману, пурани, ітіхаси й нітішастри. Основними смріті є Ману, Яджнавалкья, Нарада, Девала

сома чакра (soma chakra) — шістнадцятипелюсткова чакра, розташована над аджна і манасчакрами

сохам (soham) — буквально означає «Я є Це». Психічний звук, мантра дихання, мантра використовувана в аджапа джапі. «Со» представляє космічну свідомість, «Хам» — індивідуальне усвідомлення та існування

спандана (spandana) — рух, вібрація, раптовий перехід до життя

срішті (srishhti) — утвір, творення

стхала басті (sthala basti) — «суха басті», одна із шаткарм, у якій повітря всмоктується в кишечник, а потім виштовхується за рахунок скорочення анальних м'язів

стхіті (sthiti) — сталість, стійкість, стійкий стан створеного всесвіту, підтримка утвору
стхула (sthula) — грубий
стхула шаріра (sthula sharira) — грубе, або фізичне, тіло
сукха (sukha) — щастя, захват, комфорт
сукхасана (sukhasana) — «легка поза»; сидяча поза зі схрещеними ногами
сукшма (sukshma) — тонкий
сукшма шаріра (sukshma sharira) — тонке, або астральне, тіло
сурья (surya) — сонце
сурья бхеда пранаяма (surya bheda pranayama) — «подих, що стимулює життєві сили»; пранаяма, у якій вдих через праву ніздрю активує пінгала наді
сурья наді (surya nadi) — пінгала наді
сурья свара (surya swara) — потік повітря, що надходить у праву ніздрю
сутра (sutra) — нитка, афоризм
сутра неті (sutra neti) — «очищення носа ниткою», одна із шаткарм, у якій спеціально підготовлена навощена нитка вводиться в ніс і виводиться через рот, а потім обережно потягується вперед-назад
сушумна наді (sushumna nadi) — основна наді в центрі хребетного стовпа, що проводить кундаліні шакті
сушупті (sushupti) — несвідомі царство й розум; глибокий сон

Т

тадасана (tadasana) — «поза пальмового дерева»; витягування вгору на підйомах стіп, руки зчеплені й витягнуті над головою
тамас (tamas) — перша якість природи, шакті й розуму; інерція, лінощі, зволікання
тамо гуна (tamo guna) — якість невідання або інерція; тупий, інертний стан розуму та природи
танматра (tanmatra) — тонкі першоелементи розуму; гандха (запах), раса (смак), рупа (форма), спарша (дотик або відчуття), шабда (звук), з яких походять п'ять таттв
тантра (tantra) — найстарша наука і філософія людини, що розширює розум і звільняє потенційну енергію та внутрішню свідомість від матерії. Також тексти, що мають стосунок до філософії і техніки розширення розуму та звільнення енергії — усього шістьдесят чотири трактати
тапа (tapa) — конкретний тип болю і важкі злидні; стосується адхібаутік тапи, адхідевіктапи і адхіатмік тапи
тапах (tapah) — одна з ніям; аскетизм, рятування від ментальних забруднень шляхом страждання і терпіння
тапас/тапасья (tapas/tapasya) — аскетизм
таттва (tattwa) — елемент (стихія), істинний, реальний стан
твача/твак (twacha/twak) — шкіра, одна із джнянендрій, сприйняття доторків
теджас (tejas) — вогонь, блиск, сяйво
тівра (tivra) — інтенсивний
тірьяка бгуджангасана (tiriyaka bhujangasana) — скручена «поза кобри»; виконується бгуджангасана з розведеними ногами і з озиранням назад через кожне із плечей по черзі
тірьяка тадасана (tiriyaka tadasana) — «поза пальмового дерева, що згинається»; стопи розведені, руки зчеплені й підняті над головою, хребет згинається з боку в бік
тітхи (tithi) — дата, день фази місяця
тратака (trataka) — одна із шаткарм; техніка пильного вглядування в об'єкт, такий як полум'я свічі, мандала або янтра
Третаюга (treta yuga) — другий із циклів Дня Брахми, у якому людина стає менш духовно орієнтованою і мотивованою. Період часу, рівний 1 296 000 років
тривені (triveni) — «перехрестя» в аджна чакрі, де зливаються іда, пінгала та сушумна наді
турійя (turiya) — буквально означає «четвертий»; четвертий стан свідомості, невиявлений стан пуруші та пракриті, стан за межами свідомого, підсвідомого й несвідомого розуму; надсвідомість

У

удана (udana) — потік пранічного повітря в області горла та обличчя
ударакаршан асана (udarakarshan asana) — поза масування живота; вихідна позиція — навпочіпки з розведеними коліньми і стопами, руки на колінах; одне коліно ставиться на землю поруч із протилежною стопою, і робиться поворот у талії, щоб подивитися через плече, однойменне з піднятим коліном. Потім праве і ліве міняються
удджайї пранаяма (ujjayi pranayama) — «психічне дихання», виконуване шляхом стискання стравоходу, при якому видається легкий хрипкий звук
уддіяна бандха (uddiyana bandha) — «замок втягування живота»; здійснюване після видихувтягування живота і шлунку в напрямку хребта
унмані (unmani) — буквально означає «відсутність розуму» або «без розуму»; стан самадхі, свідомість, урятована від кінцевого розуму
Упанішади (Upanishads) — книги Вед, що містять знання, які гуру розкриває учневі. Вони містять осягнення ріши й мудреців щодо реальності, ототожнення реальності та природи індивідуальної свідомості. Традиція вважає, що існує 108 таких книг
упапрана (uparpana) — додаткова, другорядна пранічна функція в тілі
упасана (upasana) — концентрація, дхарана, відданість
уткатасана (utkatasana) — поза навпочіпки з розведеними коліньми
уттанкурмасана (uttankoomasana) — «поза розтягнутої черепахи», одна із поглиблених поз хатха-йоги

Х

хамса/хамсо (hamsa/hamso) — психічний звук і мантра дихання. Слово «хамса» буквально означає «лебідь» і використовується у зв'язку з тим, що лебідь має унікальну здатність розділяти чисте молоко й воду; аналогічно мантра хамса/хамсо, будучи реалізованою, збуджує сприйняття реальності або сутності утвору

хатха-йога (hatha yoga) — наука йоги, що очищає фізичне тіло за допомогою шаткарми, асани, пранаями, мудри, бандхи і концентрації, як прелюдія до раджа-йоги і самадхі

хіраньягарбха (hiranyagarbha) — космічне тонке тіло, золота утроба

хрід дхауті (hrid dhauti) — дхауті, що складається із чотирьох практик — вастра дхауті, данда дхауті, ваман дхауті, вягхра дхауті

Ч

чакра (chakra) — коло, колесо або вихор; пранічний/психічний центр у тонкому тілі, відповідальний за конкретні фізіологічні та психічні функції; точка з'єднання наді

чакшу дхауті (chakshu dhauti) — прочищення очей

чандра (chandra) — місяць

чандра наді (chandra nadi) — іда наді

чандра свара (chandra swara) — потік повітря через ліву ніздрю, що вказує на активацію іданаді

чатурварга (chaturvarga) — те ж, що і пурушартха

чела (chela) — учень

четана (chetana) — свідомість

чид (chid) — свідомість

чидакаша (chidakasha) — фізичний простір перед закритими очима, трохи нижче чола

чидананда (chidananda) — блаженство чистої свідомості

чин мудра (chin mudra) — «позиція свідомості», у якій вказівний палець утримується в основі великого пальця, а три інших пальці відведені убік

чит (chit) — вища свідомість

чит шакті (chit shakti) — кінетична енергія, близька чистій свідомості

читра/читріні (chitra/chitrini) — третій шар усередині сушумна наді

читта (chitta) — індивідуальна свідомість; включає підсвідомі й несвідомі шари розуму; один із двадцяти чотирьох елементів, що становлять розум; частина антах карана. Її функціями є запам'ятовування, мислення, концентрація, увага і формування питань

читта врітті (chitta vtitti) — ментальний рух або модифікація

Ш

шабда (shabda) — слово, мантра, звук, нада

Шабда Брахмо (Shabda Brahman) — Ішвара таттва, парабінду, космічний каузальний стан

шавасана (shavasana) — «поза трупа», одна з основних поз хатха-йоги

шакті (shakti) — сила життєвої енергії; творча, потенційна сила; посудина свідомості

шакті чалана мудра (shakti chalana mudra) — основна мудра хатха-йоги, що подібна до наулі «збовтування»

Шамбгаві (Shambhavi) — жіночий двійник Шамбгу

шамбгаві мудра (shambhavi mudra) — поза (або жест), що означає спокій і концентрацію розуму, у якій погляд фокусується в міжбрівному центрі

Шамбгу (Shambhu) — Шива, чиста свідомість, буквально означає «породжений спокоєм»

шастра (shastra) — авторитетний трактат з будь-якої тематики, особливо з наукової або релігійної

шаткарма (shatkarma) — шість йогічних технік очищення, а саме, дхауті, наулі, басті, тратака, капалабгати

шауча (shaucha) — одна з ніям; чистота, непорочність

шашанкасана (shashankasana) — поза місяця; ноги у ваджрасані, чоло на землі, руки або зчеплені за спиною, або витягнуті по землі перед головою

Шеша (Shesha) — величезна тисячоголова змія, яка плаває в космічному океані, й на якій напівлежачи перебуває Вішну. Також опора, на якій обертається земний світ; див. також ананта

Шива (Shiva) — стан чистої свідомості, індивідуальне і космічне першоджерело йоги. Володар йогинів

шиталі пранаяма (sheetali pranayama) — «охолоджувальний подих», що знижує температуру тіла і зменшує спрагу за рахунок вдиху через язик

шиткрама капалабгати (sheetkramakaralabhati) — усмоктування води через рот і виштовхування її через ніс

шишья (shishya) — учень; див. чела

шлока (shloka) — вірш

шраддха (shraddha) — інтенсивна віра

шруті (sruti) — та частина Вед, у якій учень слухає і відразу ж записує вказівки гуру із приводу істини та свідомості; див. смріті

шуддхі (shuddhi) — очищення, чистота

шунья (shoonya) — порожнеча

шура наді (shoora nadi) — іде від маніпури до аджна чакри

Ю

юга (yuga) — століття або цикл життя землі та людства; див. Сатьяюга, Третаюга, Двапараюга, Каліюга

Я

яджна (уајпа) — вогняна церемонія, у якій священному вогню пропонуються приношення імантри

яма (уама) — самообмеження, перша стадія аштанга-йоги. Також період, рівний трьом місяцям

Ямуна (Yamuna) — ріка, що стікає зі схилів гори Ямнотрі в Гімалаях і з'єднуються з Гангою поблизу Аллахабада, Північна Індія; знаменита ріка, на берегах якої жив і бавився Господь Крішна; пов'язується з пінгала наді в пранічному тілі