

Шиваприянанда Свами - Секретная сила тантрического дыхания

"Шива свародная" или "Наука Шивы о Дыхании"

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к русскому изданию

Часть I

Введение

Пранаяма и знание о поддержании жизненного дыхания

Со'хам садхана

Тонкое тело

Часть II

Свародая-шаstra

Основные правила движения живого дыхания

Пять элементов живого дыхания

Мистические силы

Физические проявления пяти элементов физического тела

Живое дыхание и его влияние на судьбу человека

Достижение власти над другим человеком

Предсказание пола и характера нерожденного ребенка

Преодоление бесплодия

*Изменения естественного ритма живого дыхания и влияние
этого на здоровье и судьбу*

*Временные изменения дыхания, оказывающие неблагоприятные
влияния*

Продление молодости

Некоторые вопросы и ответы на них

Как достичь Освобождения от цикла перерождений ?

Часть III

Тантрические и йогические основы

Цветовая медитация

Медитация над элементами

Лайя-йога и другие медитации

Сознание

Восемь мистических сил

Некоторые общие правила свародаи

Пранаяма

Примечания Рамы Прасада

Глоссарий

В сборник включены переводы тантрического трактата «Шива-свародая» («Наука Шивы о дыхании») и книги современного индийского учителя Свами Шиваприянанды . Обе книги знакомят читателя с наукой о дыхании с точки зрения тантрической традиции.

Популярное издание для широкого круга читателей, интересующихся практиками йоги и тантры.

Предисловие к русскому изданию

Предлагаемая вниманию читателя книга содержит два произведения, объединенных общей темой — тантрической йогой, использующей процесс дыхания в оккультных, оздоровительных и духовных целях. Первое из них — современная книга , написанная Свами Шиваприянандой, второе — важное ши-ваитское писание «Шива-свародая».

«Шива-свародая» — древний трактат, почитающийся как откровение Бога Шивы. Его происхождение связано с шиваитской традицией йогов-ндтхов. Из недр этой школы в разное время появились и другие весьма известные первоисточники индийской тантрической йоги: «Хатха-йога-прадипика», «Гхеранда-самхита», «Горакша-шатака», «Шива-самхита» и многие другие. Наряду с «Йога-сутрами» Патанджали некоторые из них уже переведены на русский язык. Учителя и последователи шиваитской йоги и *тантры* учат о божественном происхождении этой системы, считают ее неотъемлемой частью древней религии Шивы. В «Шива-пуране» от лица самого Шивы говорится: «*Джняна* (духовное знание), *крия* (ритуальная практика), *чарья* (этика и образ жизни), а также *йога* — вот четыре неразрывных основы моей вечной религии». Но тантра и йога — не только неотъемлемая практическая часть религии Индии.

Их практики выходят далеко за рамки сугубо религиозных и мистических методов, ибо несут в себе также немало рационального и научного. Это позволяет даже далеким от какой бы то ни было религии людям успешно применять многое из этих знаний и практик в целях самопознания, оздоровления, гармонизации энергообмена с окружающей средой и т.п. Поэтому нет ничего удивительного в том, что нередко даже совершенно секулярные люди охотно практикуют *хатха-йогу*, выполняют техники *пранаямы* и *свародаяи*, придерживаются йогической диеты или осваивают сексуальные практики тантры.

Впервые опубликованная в 1998 году на русском языке «Шива-свародая» (под названием «Наука о дыхании») была переведена с английского перевода Рам Прасада, изданного в конце XIX столетия. Рам Прасад не только перевел это важное писание *натхов* на английский язык, но также в своих обширных вводных эссе и комментариях к тексту постарался объяснить оккультные секреты тантрической йоги дыхания в терминах современной ему науки и теософии. Во многом книга Рам Прасада не утратила своей актуальности и сегодня, но в чем-то, безусловно, устарела.

В предисловии к изданию своей книги на английском языке в 1889 году Рам Прасад писал: «Несомненно, что книга проливает много света на научные знания древних ариев Индии и не оставит никакого сомнения для беспристрастного ума, что религия древней Индии имеет научную основу. Это так, главным образом по той причине, что я описал мои иллюстрации закона *таттв* с помощью Упанишад. В книге есть много такого, что может быть подтверждено только долгим и тщательным экспериментом. Те, кто посвятили себя поискам истины без предубеждения и без сомнения, будут готовы ждать во имя своего развития любого мнения о таких частях книги. Остальным же бесполезно думать об этом. Начинающим я должен сказать еще одно. По моему собственному опыту я могу сказать им, что чем больше изучаешь книгу, тем, несомненно, больше мудрости находишь в ней, и позвольте мне надеяться, что вскоре у меня появится много коллег, которые вместе со мной будут пытаться

наилучшим образом объяснить и проиллюстрировать книгу еще лучше и основательнее».

В данном издании публикуется новый перевод «Шива-свародаи», осуществленный непосредственно с санскритского оригинала по индийскому изданию Рам Кумар Рая, изданному в 1997 г. в Варанаси (Бенаресе) в серии «Тантра-грантха-мала» («Гирлянда писаний тантры») издательством Прачья Пракашан. Это санскритское издание во многом существенно отличается от версии «Шива-свародаи», использованной Рам Прасадом, как по содержанию отдельных стихов, так и по их последовательности в тексте и по их общему количеству. В бенаресском издании «Шива-свародаи» 395 стихов, в то время как в версии Рам Прасада только 335. К тому же в переводе Рам Прасада некоторые стихи оказались опущенными и непереведенными, либо их перевод явно воспринимается как достаточно вольный и во многом расходится с традицией, либо содержит ошибки. Не отрицая ценности перевода Рам Прасада и не игнорируя его полностью, мы предприняли попытку осуществить совершенно новый полный перевод «Шива-свародаи» непосредственно с санскритского оригинала, одновременно ознакомившись с несколькими современными английскими переводами этого трактата, а также комментариями к нему. В предлагаемом нами новом переводе переведены все стихи санскритского оригинала. Их последовательность и нумерация полностью соответствуют бенаресскому изданию 1997-года. В тех местах, которые допускают двоякий смысл и, следовательно, различный перевод, переводчик старался следовать устным и письменным комментариям авторитетных индийских учителей тантрической йоги (прежде всего сведущих именно в традиции *натхов*) и отразить их трактовку труднопонимаемых мест «Шива-свародаи». Таким образом, мы предлагаем читателю совершенно новый, полный и более точный русский перевод «Шива-свародаи».

По этой причине мы не стали переиздавать перевод и комментарии Рам Прасада, за исключением отдельных цитат. Желающие могут ознакомиться с ними по изданию «Секретов

тантрического дыхания» (Секреты тантрического дыхания. Сборник. — М.:«Тантра-сангха» - «Пангея», 1998). Книгу же Свами Шиваприянанды мы переиздаем заново, внося в ее второе издание некоторые исправления замеченных ошибок, опечаток и неточностей в переводе.

Свами Шиваприянанда, автор «Секретной силы тантрического дыхания», — современный индийский гуру, рассказывающий о секретах йогического метода *свародаи*. Поскольку книга Свами Шиваприянанды представляет собой популярное изложение метода *свародаи* и связанных с ним йогических практик и их разъяснений доходчивым и понятным современному читателю языком, мы помещаем ее в начале данного издания. Так она послужит своеобразным введением, облегчающим знакомство непосредственно с «Шива-свародаей».

Санскритские термины и имена собственные, встречающиеся в тексте всей книги, разъяснены в глоссарии. Оба произведения прекрасно дополняют друг друга, знакомя читателя с тантрической наукой дыхания.

Мы уверены, что для многих соотечественников, интересующихся теоретическими и практическими аспектами дыхательных практик тантрической йоги, эта книга окажется неожиданным и приятным подарком. Интерес западного и отечественного читателя к тантре, йоге и восточной духовности в целом огромен. Вплоть до недавнего времени многие отечественные любители йоги возможно даже и не подозревали о существовании такой практики, как *свародая*. Тем более, вплоть до недавнего времени никто в нашей стране практическому методу *свародаи* никого не обучал, в то время как в йогической и медитационной практике многих тантрических школ Индии практический метод *свародаи* (равно как и другие эзотерические дыхательные практики) издревле занимает важное место.

Эта книга знакомит с основными идеями и подходами метода *свародаи* и служит прекрасным введением в восхитительный мир тантрических практик — того богатого наследия, что оставили после себя целые поколения тантрических *йогинов* и учителей, достигших вершин йогического совершенства.

Возможно, что кто-то из читателей этой книги проявит непосредственный интерес к более углубленному знакомству с тантрической традицией во всех многообразных ее проявлениях и, прежде всего, к практическому овладению навыками метода *свародаи* и других техник, связанных с дыханием.

Дыхание — наиболее характерное проявление жизни. Именно через живительную энергию *праны* Единая Жизнь пульсирует во всем существующем, показывая, что Жизнь неуничтожима, вечна и божественна, что смерти в действительности нет, что каждый из нас един с Целым всегда и потому может и должен реализовать свою неуничтожимую божественную сущность. К такому знанию пришли ведические провицы-риши, составители Упанишад и Тантр, другие великие Учителя прошлого, и это же время от времени подтверждают на собственном опыте просветленные мастера-йогины настоящего.

Пусть каждый, кто ознакомится с наукой дыхания и попробует применить ее методы на практике, сделает свою жизнь более чистой, радостной и духовной! Эта удивительная Наука Жизни дарована, как учат тантрические учителя и йогины, самим Богом Шивой, Отцом всех существ, высшим Учителем тантры и йоги. Каждый да примет этот божественный дар с искренней благодарностью и любовью!

Часть I

ВВЕДЕНИЕ

Процесс дыхания включает, во-первых, вдох воздуха в легкие, а затем выведение этого воздуха из легких. При поступлении воздуха диафрагма (мускулистая прослойка между грудной клеткой и брюшиной) движется вниз, утолщаясь до некоторой степени.

Пространство между ребрами расширяется. Это создает небольшой вакуум в легких и воздух засасывается снаружи, чтобы заполнить легкие. Выдох является пассивным процессом и не требует усилий. (Эластичная диафрагма возвращается в свое исходное положение и делает легкие плоскими, выталкивая вдохнутый воздух). При нормальном спокойном дыхании на все это уходит от 4-х до 6-ти секунд. За этот короткий промежуток времени протекает газообмен между воздухом, богатым кислородом, в альвеолах и кровью, богатой двуокисью углерода, в капиллярах, покрывающих их. Как правило, дыхание — автоматический процесс, происходящий со скоростью 10-15 дыханий в минуту, на что мы не обращаем существенного внимания. Эта автоматическая природа дыхания очень важна для нашего существования, поскольку каждая клетка нашего тела нуждается в постоянном обеспечении кислородом. Клетки мозга особенно чувствительны, и при кислородном голодании в течение нескольких минут они умирают и никогда не восстанавливаются снова.

Дыхание не всегда является автоматическим и, в отличие от процессов пищеварения и сердечной деятельности, мы можем подавлять дыхательный центр в мозгу и задерживать наше дыхание. Группа клеток, управляющая дыханием, имеет общее название «дыхательный центр», который расположен в задней части мозга, известной как *медулла облонгата*. Этот центр имеет нервные связи с более высокими центрами головного и спинного мозга, и по этой причине эмоциональные состояния нашего разума существенно влияют на наше дыхание. Эмоциональные стрессы могут увеличить скорость дыхания, в то время как эмоциональный покой делает дыхание глубоким и медленным.

Тесная связь между дыханием и изменением эмоциональных состояний в мозге была известна намного раньше до зарождения современной науки. Прежние цивилизации, в частности индийская и китайская, разработали методы контроля дыхания и постепенного изменения эмоций и состояния сознания. Очень быстрое и глубокое дыхание в течение длительного времени приводит к слишком быстрой потере окиси углерода. Это приводит к затвердеванию мышц, ступору и каталептической коме. Многие религии используют

длительное пение гимнов, пение, крики, танцы для создания состояний, похожих на транс. Методом, повышающем CO_2 в крови, является медленное дыхание. Повышение содержания CO_2 снижает кислорода, которое приводит к аноксии, чувству головокружения и трансу, при котором неожиданно возникают мистические переживания. Медитация и йогический метод *пранаямы* призваны регулировать соотношение CO_2 / O_2 в крови, чтобы вызвать мистические состояния.

ПРАНАЯМА И ЗНАНИЕ О ПОДДЕРЖАНИИ ЖИЗНЕННОГО ДЫХАНИЯ

Кроме изменения соотношения CO_2 / O_2 в крови, йогический метод контроля дыхания (*пранаяма*) влияет на упомянутый процесс другим образом. Хорошо известно, что нормальная скорость дыхания соотносится с физической активностью и эмоциональным состоянием индивидуума. Физические упражнения и такие сильные эмоции, как гнев, страх, сексуальное возбуждение, увеличивают скорость дыхания. Уравновешенность ума и эмоциональный покой замедляют скорость дыхания, иногда даже ниже нормального уровня. Ученые наблюдали, что даже среди животных нервные дышат более часто, чем те, которые уравновешены по природе. Заяц делает 55 дыханий в минуту, человекообразная обезьяна — 30, кошка — 24, собака — 15-18, лошадь — 8-12, а черепаха — только 3 раза в минуту. Основываясь на этом, йоги утверждают, что раз эмоциональные состояния могут влиять на скорость дыхания, то и наоборот, изменение скорости дыхания должно изменить личное эмоциональное состояние.

Все методы *пранаямы* основаны на этой основной идее. И конечная цель йоги — сократить дыхание до абсолютного минимума, таким образом полностью прерывая логическую и эмоциональную функции мозга («Йога есть прекращение волнений ума», — как гласит «Йога-сутра» Патанджали).

Кроме йогического метода *пранаямы* существует другой метод, называемый в традиции *сиддхов* системой *удаи* (подъема) *свары* (звука и дыхания). Он не является методом контроля дыхания,

но способом использования нормального дыхания для гармонизации жизненных сил с образцами дыхания. Метод *свараудаи* (*свародаи*) основан на одном важном недооцениваемом факте — мы, как правило, свободно дышим через одну ноздрю в определенное время. Наше дыхание изменяется примерно через полтора часа с одной ноздри на другую.

Существует качественное различие между дыханием через левую и правую ноздри. Дыхание через левую ноздрю

— холодное, успокаивающее, пассивное и женственное по природе, в то время как дыхание, которое проходит через

правую ноздрю, — теплое, энергичное, деятельное и мужественное. Главная цель метода *свараудаи* — научить человечество способу гармонизации дыхания через определенную ноздрю в зависимости от выполняемой задачи.

Согласно Тантрам, различие между дыханием через левую и правую ноздрю обусловлено движением небесных тел. «Как Луна движется через знаки зодиака, так и дыхание движется с лунной ноздри к солнечной ноздре» — говорит «Шива-свародая». Личный знак зодиака определяет, какое дыхание предпочтительнее и благоприятнее на каждый день.

В определенных пределах дыхание можно перевести с одной ноздри на другую и некоторые методы этого будут даны в следующей главе. Некоторые йогические тексты утверждают, что если кто-то преуспел в том, чтобы контролировать переход дыхания с одной ноздри на другую и может осуществлять этот переход без применения какого-либо физического метода, то про него говорят, что он владеет судьбой. Некоторые тексты йоги также утверждают, что изменение положения во сне является естественным путем поддержания баланса двух сил в человеческом организме.

Проведены некоторые современные исследования по альтернативному ноздревому дыханию и один пример, отмеченный Ником Дугласом и Пенни Слингер в «Тайнах пола»¹, — работа, проведенная доктором В.Пратапом в институте йоги Кайвалья Дхам в Бомбее. Доктор Пратап обнаружил, что существует определенный ритмический режим альтернативного ноздревого дыхания.

Рассматривая причину, доктор Пратап говорит: «Думаю, что это имеет что-то общее с симпатическими нервами». Автор этого исследования предполагает, что воздушные потоки, проходящие через нос, стимулируют определенные части обонятельных нервных окончаний и обонятельные луковицы, которые являются продолжением мозга и, следовательно, обеспечивают продолжение импульсов после того, как стимул для этого прекратился. «...Возможно, что центральные механизмы управляют ноздревым дыханием для поддержания гомеостаза организма... Можно предположить, что воздушные потоки, проходящие через правую ноздрю, оказывают влияние на возбуждающие эффекты, в то время, как проходящие через другую ноздрю, создают эффекты замедления».

1 Известная книга, посвященная восточной (индийской тантрической и китайской даосской) эротологии.

Традиционно метод *свародаи* впервые был преподан Богом Шивой, хранителем всех оккультных знаний, его супруге Парвати, олицетворению его мистической Силы (Шакти).

Легенда рассказывает, что Парвати уснула, слушая гипнотизирующий голос Шивы, объяснявшего секреты метода *свародаи*. Но рыбак, или некий йогин, который превратился в рыбу, слышал все сказанное. Йогином был великий мистик-сиддха Матсьендранатха. Он запомнил каждое слово, произнесенное Шивой, и донес знание до человечества через длинную последовательность учителей, известную в индийской литературе и религии как *натхи* (Учителя, Мастера). Слово «натха» очень интересно и легко выводится из взгляда учения *натхов* на Космос. В слове два слога: «на» и «тха». «На», как утверждается, выражает непроявленный космический Дух, а «тха» символизирует проявленную вселенную. *Натха* (Учитель) — это лицо, которое понимает и гармонизирует две противоположности — непроявленное и проявленное.

Чтобы понять древнюю систему гармонии дыхания, следует сначала усвоить основные точки зрения, на которых основана эта система. Первая основная идея — это развитие вселенной. Но

следует четко понять, что эта оккультная теория развития не относится к физической Вселенной. Она отражает качественное пробуждение индивидуального сознания. Следовательно, она относится к психологической и психической вселенной.

Развитие соотношения микрокосма и макрокосма есть результат взаимодействия сознания (*пuruши*), или мужского положительного элемента, с энергией (*пракриту*), или женским отрицательным элементом. В начале три качества вселенной (*гуны*): существование и благодать (*саттва*), активность (*раджас*) и инертность, или темнота, (*тамас*) содержатся в *пракриту* в полном равновесии. Но во времени (*кала*) близость принципа сознания (*пuruши*) к *пракриту* нарушила совершенный изначальный баланс и начался процесс развития вселенной. Из превращений, произошедших внутри принципа *пракриту*, был рожден сгусток разума (*буддхи*, или *маханг*). Из *буддхи* развилось ощущение «я» (*ахамкара*, или эго), или осознание индивидуального существования. Из чувства «я» развился ум (*манас*). Из *манаса* вышли следующие созданные им сути: пять органов чувств (*джнянендрии*) — уши, кожа, глаза, язык, нос; пять чувственных восприятий — звук, касание, форма, вкус, запах; пять органов действия (*кармендрии*) — рот, руки, ноги, внутренние органы и гениталии; пять основных действий — способность говорить, схватывать, ходить, выделение и спаривание; пять тонких элементов (*танматр*), образующих основания пяти грубых элементов (*махабхутов*) — земли, воды, огня, воздуха и пространства.

Грубые элементы образуют физический мир, который мы видим вокруг нас. Но они никогда не существуют в своем чистом состоянии. Земля, как таковая, только на 50% земля, а по 12% — от всех остальных элементов: воды, огня, воздуха и пространства. Все материальные и видимые формы, состоящие из пяти грубых элементов, имеют сходный состав. Через определенный период времени микрокосм и макрокосм растворяются в обратном порядке до изначального состояния равновесия трех *гун* в *пракриту*. Говорят, что это конец одного космического цикла. Этот процесс повторяется снова и снова бесконечное число раз.

Вторая основная точка зрения — это жизненная энергия (*вайю*). Жизнь всех живущих тел зависит от воздуха, который вдыхается и

выдыхается. Без дыхания жизнь была бы невозможна. Также тонкое тело зависит от жизненной энергии, циркулирующей по телу, втекающей и вытекающей вместе с физическим дыханием. И, подобно физическому дыханию, жизненная энергия также нуждается в постоянной подпитке от космической энергии, которая пронизывает Космос.

СО'ХАМ САДХАНА

Как уже отмечалось во введении, дыхание, как физическое, так и тонкое, состоит из двух частей: вдоха, когда воздух вбирается в легкие, и выдоха, когда набранный воздух испускается из легких. Воздух, испускаемый из легких, образует звук «хам» (от «ахам», т.е. «я»), а вдыхаемый воздух образует звук «са» (от «сах», т.е. «он»). Два звука вместе образуют санскритское слово «хамса» — «лебедь», что является синонимом для понятия «Высший Дух».

В индийской мифологии лебедь — это птица, которая может отделить молоко от воды, что обычно невозможно. Такая исключительная способность мифического лебеда сделала его символом различения (*вивеки*) между тем, что реально (Дух), и тем, что преходяще (мир названий и форм). Кроме того, лебедь чисто белый цветом, без пятен и, как говорят, представляет собой символ души.

Звук «хам» символизирует мужской созидательный принцип сознания, а звук «сах» — женский созидательный принцип энергии. Если слово «хамса» выговаривать наоборот, оно звучит на санскрите «со'хам». Слово «со'хам» — знаменитое утверждение (*махавакья*) Упанишад, подчеркивающее сходство индивидуальных душ (*ахам* — «я») и Высшего Духа (*сах* — Тот) (см. «Иша Упанишад», 16).

«Со'хам» включает в себя следующие гласные и согласные: «с», «о», «х», «а», и «м». Если убрать согласные «с» и «х», у нас останется «Ом», величайшая из всех *мантр* (мыслеформ). Эта священная *мантра* простирается на все артикулируемые звуки и является символом космического порядка, как его понимает человеческий разум.

На практическом уровне звук «со'хам», образующийся при вдохе и выдохе, может использоваться как средство развивающегося

сознания. Традиционно это называют упражнением в произвольном повторении (*аджапа-джане*) — очень действенным для тренировки сознания и контроле над разумом. Он также известен как «естественный (*сахаджа*) способ», потому что не нужны ни *мантра*, ни *мала*(четки), ни посвящение. Все, что нужно, — это постоянно осознавать два звука, сделанных при вдохе и выдохе. Дыхание всегда с нами и остается всегда при любом состоянии сознания: пробуждении, сне и глубоком сне. Если осознание звука «со'хам» может быть удержано во всех трех состояниях сознания, тогда личность достигает четвертого состояния сознания, называемого *турия*, или конечного состояния озарения.

Но, однако, во-первых, трудно постоянно осознавать звук «со'хам», поскольку для этого необходима маленькая формальная и предварительная практика (*садхана*). Найдите чистое место, без шума и других помех. Место не должно напоминать о чем-либо неприятном. Естественное прекрасное место вблизи струящегося потока или в тени цветущих деревьев было бы замечательным. Может быть любое время дня и ночи. Важно, чтобы разум находился в покое и был расслаблен.

Для начала сядьте в удобную позу, глаза могут быть открыты или закрыты, как удобно. Затем медленно вдохните и постарайтесь услышать звук «са». Если поначалу не слышите звук, постарайтесь представить или мысленно повторить его. Выдыхая, вы можете также услышать звук «хам», представленный или мысленно повторенный. Нужно обращать внимание на то, чтобы дыхание было постоянным и «со'хам» не разрывался на частичные звуки² наподобие произносимой вслух *мантры*.

Как правило, когда кто-нибудь начинает фиксировать процесс дыхания, его скорость немного изменяется. Это может стать неприятным. Прервитесь ненадолго, если это случилось, а затем возобновите тренировку. Через 10-15 минут дыхание будет удлиняться, пока представление о звуке не станет естественным и произвольным. Когда это случится, появится ощущение, будто дыхание остановилось. Но нет причины для беспокойства, потому

что это лишь признак того, что выполнение теперь стало естественным. Это состояние *сахаджи*.

2 Т.е. мантра «со'хам» не произносится вслух, на уровне речи, известном как *вайкхари*.

Ступень *сахаджи* ведет к полному овладению дыханием и с овладением дыханием приходит полное овладение природой эмоциональных, психологических и физических состояний. Если овладеть природой состояний разума, то можно освободиться от пут привязанностей. В умиротворении происходит окончательная встреча сознания (*пуруши*) и энергии (*пракриту*).

Поскольку нормальная скорость дыхания человеческих существ — 15 раз в минуту, то за 24 часа это составит 21 600 дыханий в целом. Жизненная энергия, пронизывающая тонкое тело, также втекает и вытекает с физическим дыханием. Поскольку жизнь зависит от процесса дыхания и поскольку часть жизненной энергии теряется во время выдоха, вполне естественно, что при контроле за соотношением вдоха и выдоха жизненная энергия может накапливаться и жизнь удлиняться. Известно, что некоторые йогины жили много веков, а другие стали почти бессмертными — они бережно сохраняли поток своей жизненной энергии. Поток жизненной энергии внутрь и наружу, сопряженный с дыханием, оказывает заметное влияние на человеческий организм. Итак, если поток жизненной энергии может быть поставлен под контроль сознания, йогины утверждают, что можно предупреждать и исцелять болезни, может быть продлен срок человеческой деятельности и можно позволить себе проникнуть глубоко в прошлое и будущее.

ТОНКОЕ ТЕЛО

Внутри тонкого тела существуют многочисленные каналы (*нади*), по которым в теле циркулирует жизненная энергия. Из основания спинного мозга на тазовое сплетение (*абхара-чакру*) выходят 72 000 тонких каналов, распространяющихся по телу наподобие жилок капилляров в листе фикуса. Из них особо важные каналы: 10 — поддерживают части тела, находящиеся выше пупка; 10 — питают

части тела ниже пупка и по два канала ответвляются на каждую сторону тела. Десяти из 24-х важных каналов уделяется особое предпочтение. Их названия такие: 1) *ида*; 2) *питала*; 3) *сушумна*; 4) *гандхари*; 5) *хастиджихва*; 6) *пуша*; 7) *яшасвини*; 8) *аламбуша*; 9) *куху*, 10) *шанкхини*.

Эти десять *нади* берут начало в тазовом нервном сплетении и заканчиваются в соответствующих частях тела. *Ида* заканчивается в левой ноздре, *питала* — в правой, *сушумна* заканчивается в отверстии в центре головного черепа. *Гандхари* заканчивается в левом глазу, *хастиджихва* — в правом глазу, *пуша* — в правом ухе, *яшасвини* — в левом ухе, *аламбуша* — во рту, *куху* — в гениталиях, *шанкхини* — в анусе.

По десяти тонким каналам протекают потоки живительной энергии, циркулирующие по всему телу. Пять из них принадлежат тонкому телу и называются *прана*, *апана*, *удана*, *самана*, *вьяна*. *Прана* циркулирует в области сердца, *апана* — в области ануса, *самана* — в области пупка, *удана* — в горле, *вьяна* охватывает все тело.

Живительными энергиями внешнего тела являются:

- 1) *нагд* (извержение ругательств, рвота, активность сознания);
- 2) *курма* — канал зрения (поднимание и опускание век);
- 3) *крикала* — канал вкуса (корень языка, чихание, жажда и выделение желудочного сока);
- 4) *девадатта* — зевота;
- 5) *дхананджая* — для распределения питания по тонкому телу.

Последняя охватывает полностью все тело и остается в большей части тела длительное время после смерти.

Тремя наиболее важными каналами тонкого тела являются *ида*, *питала* и *сушумна*. *Иду* часто называют лунным (*шакти*) энергетическим каналом. Он располагается слева и управляет всеми каналами в левой части тела. *Пингала* называется солнечным каналом, является символом *пуруши* и управляет каналами в правой стороне тела.

Выражаясь языком современной физиологии, левая часть тела находится под управлением правого полушария мозга, которое отвечает за артистизм, невербальные аспекты человеческого общения. Правая половина тела контролируется левым полушарием,

которое отвечает за логику, язык, лингвистические способности человеческого общества.

Третий важный канал — *сушумна*. Он соединяет центр отверстия черепа с мозговым нервным сплетением и называется *меруданда* (ось человеческого тела). *Сушумна* представляет собой равновесие между двумя противоположностями: правым и левым, солнцем и луной, *пурушей* и *пракриту*, сознанием и энергией.

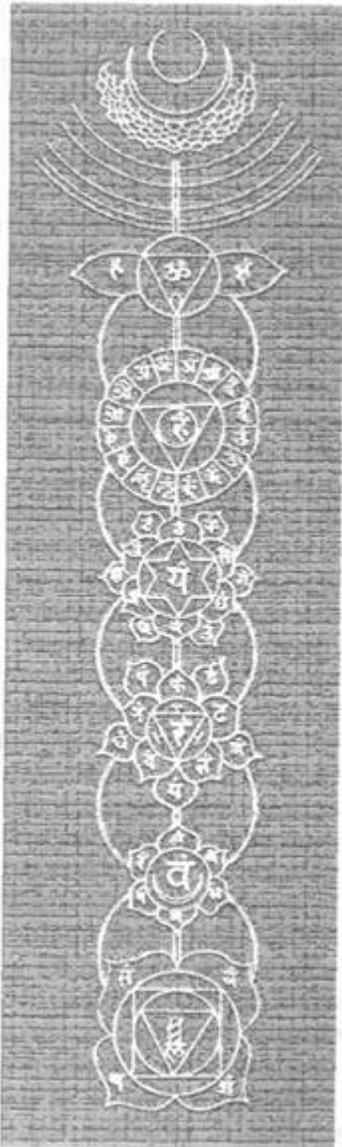
Как физическое тело нуждается в очищении и в упражнениях для поддержания здоровья, так и тонкое тело и каналы нуждаются в частом очищении. Очищение каналов называется *нади-шодхана* и может производиться как физически, так и ментально. Физические методы включают шесть йогических *крий*, которым должны учить *йога-гуру*. Эти *крии*: 1) *капала-бхати* — стимулирует мозг, с брюшным и диафрагмальным дыханием; 2) *нетти* — очищение носовых пазух веревкой, молоком и т.д.; 3) *дхаути* — очищение кишечного тракта; 4) *наули* — контроль мышц живота; 5) *тратака* — концентрирование взгляда на пламени для очищения глазных каналов; 6) *бхастрика*³ — быстрое дыхание или гипервентиляция.

Ментальных методов очищения *нади* много. Наиболее важный и распространенный метод включает *мантры*, медитации, *пранаямы*. Для этого надо сесть в *падмасану* или в *сиддхасану* и медитировать с *мантрой* воздуха «ИАМ». В это время представлять цветной дым и полумесяц. Вдыхая через левую ноздрю повторить 6 раз «ИАМ». Задержать дыхание, повторить «ИАМ» 24 раза. Затем медленно выдохнуть, повторить *мантру* 12 раз. После этого вдохнуть через правую ноздрю, повторяя 6 раз *мантру* огня «РАМ», которая красная по цвету, и представлять горящий треугольник. Задержать дыхание, повторить *мантру* 24 раза и затем выдохнуть, повторяя *мантру* 12 раз. Концентрировать взгляд на корне носа все это время. Это упражнение необходимо проделать около 10 циклов, увеличивая постепенно по рекомендации *гуру*.

Вдоль центрального канала *сушумны* выстроены шесть основных *чакр* (см. рисунок на стр. 22), которые можно обнаружить путем определенных действий через самонаблюдение (*дхьяну*). Нижняя

чакра расположена в основании позвоночника, примерно между анусом и гениталиями.

3 По другой версии *басту*, т.е. клизма.



Чакры тонкого тела

Она называется *муладхара* («коренное основание») и идентифицируется с тазовым нервным сплетением. Ее форма — четырехлепестковый красный лотос с желтой серединой. На 4-х лепестках лотоса «начертаны» золотые буквы (*матрика*)

वं

(ВАМ),

शं

(ШАМ),

षं

(ШАМ) и (САМ) санскритского алфавита. Внутри середины лотоса находится перевернутый треугольник — символ *йони* (женского полового органа), внутри которого расположен *лингам* (фаллос). Вокруг *лингама* обвивается змея — символ дремлющей духовной силы, известной как *кундалини*.

Важнейшей функцией человека как «животного» является принятие пищи и удаление экскрементов. *Муладхара-чакра*, находящаяся у основания питающего канала, представляет основную функцию человеческого организма, связанную с пищеварением и выделением.

Возле гениталий находится вторая тонкая чакра, известная как *свадхиштхана* («местопребывание себя»). Эта чакра изображается в форме ярко-красного лотоса с шестью лепестками, на каждом из которых «начертаны» следующие санскритские буквы

वं

(БАМ),

भं

(БХАМ),

मं

(МАМ),

यं

(НАМ),

रं

(РАМ) и

लं

(ЛАМ). Центральная часть этого лотоса — серебристо-белого цвета с маленьким полумесяцем внутри. *Свадхиштхана-чакра* отвечает за такие важные функции, как слюноотделение во время еды, сексуальное удовлетворение и производство на свет потомства.

На уровне пупка расположена *манипура* («драгоценный город»), изображаемая как лотос с десятью голубыми лепестками, на каждом из которых находится по одной санскритской букве:

दं

(ДАМ),

नं

(ДХАМ),

जं

(НАМ),

वां

(ТАМ),

धां

(ТХАМ),

सां

(ДАМ),

धां

(ДХАМ),

मां

(НАМ),

पां

(ПАМ) и

फं

(ПХАМ). Внутри лотоса находится красный треугольник с обращенной вверх вершиной. Эта чакра — местонахождение жизненной энергии, известной как *самана*. Помимо этого *манипура-чакра* представляет энергию эго (*ахамкары*). Люди, что преодолели привязанность к пище и сексу, обычно останавливаются в этом центре эго. Политики и другие люди, которые жаждут власти и высокого положения в общественной жизни, обычно энергетически центрированы в *манипура-чакре*.

Анахата («невибрирующая»)-чакра находится в области сердца и является «домом» жизненной энергии, известной как *прана*. Эта чакра имеет 12 красных (по другим мнениям — зеленых) лепестков, на которых начертаны следующие санскритские

घ (ГХАМ), ङ (НАМ), चं (ЧАМ), छं (ЧХАМ), जं (ДЖАМ),

झं (ДЖХАМ), ञं (НАМ), टं (ТАМ) и ठं (ТХАМ). Центр

буквы:

कं (КАМ), खं (КХАМ), गं (ГАМ)

, *анахата-чакры* украшен двойным треугольником: один из них верхушкой повернут вверх - символ *линги*; другой — верхушкой вниз — символ *йони*. Около *анахата-чакры* находится небольшая чакра — *манас-чакра*, где находится ум (*манас*) на золоченом пьедестале, украшенном бриллиантами. *Анахата* является центром, где основная физическая энергия человека трансформируется в духовную. Это центр сострадания (*каруны*) и любви (*премы*). Этот центр расцветает

лишь тогда, когда человек поднимается над физическими и эгоистическими страстями. Анахата называется местом души - *атмана*. В соответствии с некоторыми йогическими традициями, высший ум, который не полностью поглощен физической материей, пребывает над или около центра сострадания. *Чакра* называется *анахатой* потому, что, когда энергия концентрируется здесь, мы слышим безмолвный внутренний голос. Внутренний голос *анахаты* является целью *со'хам-садханы*.

Вишуддха («чистая») находится в области горла и представлена в виде лотоса пурпурного цвета с 16-ю лепестками, на каждом
अ (AM), आ (AM), इ (IM), ई (IM), उ (UM), ऊ (UM), ऋ (RM),
ॠ (RM), ऌ (AM), ॡ (AM), ए (EM), ऐ (AIM), ओ (OM),
из которых одна из гласных санскритского алфавита:
ऑ (AYM), अ (AM) и अः (AX).

В центре находится большой синий серп луны. *Вишуддха-чакра* является местом жизненной энергии *удана*. Центр *вишуддха* — это место, где можно достичь первых проблесков настоящего духовного трансa — *самадхи*. Здесь можно проработать все психологические желания и очистить энергию, поэтому этот центр называется *вишуддха* («чистый»).

Между бровями в месте третьего глаза Шивы находится *аджня* («знание»)-*чакра* в форме большого лотоса с 2-мя лепестками. На одном лепестке начертана
हं (HAM),
на другом —
क्षं (KSHAM).

В центре лотоса находится белый перевернутый треугольник — *йони*, внутри которого находится *линга* под названием *итара* («другой»). *Линга* в *аджня-чакре* называется *итара*, чтобы отличить его от *линги* в низшей *муладхара-чакре*. *Линга* в *муладхаре* включает в себе все животные желания. Здесь, в *аджня-чакре*, *итара-линга* отвечает за трансформацию животной энергии в духовную. *Итара-линга* и перевернутый белый треугольник символизируют союз противоположностей Шивы и Парвати, сознания (*пуруши*) и энергии (*пракрити*) в форме Ардханаришвары (двуполой фигуры Шакти-Шивы).

Выше *аджня-чакры* находится *сахасрара-падма*, тысячелепестковый лотос, который обрамляет головной череп и выходит выше в Космос. Это центр счастья (блаженства), абсолютной радости. На лепестках этого лотоса — все возможные звуки (50x20) санскритского алфавита. В центре находятся Шива и Парвати в едином союзе. Это конечная цель пути энергии *кундалини*. Символ союза Шивы и Парвати имеет большое значение. В центре *аджня* представлены противоположности как двуполое существо. Это означает, что при открытии глаза мудрости в центре *аджня*, сексуальная энергия полностью трансформируется в духовную, но выше *аджня-чакры*, когда достигнуто высочайшее блаженство с открытием тысячелепесткового лотоса, сексуальность может восстановиться сама. Чтобы это яснее выразить, Шива и Шакти как бы отбросили свою сексуальную принадлежность. Они стали единым существом, у которого левая половина — Шакти, а правая — Шива. Но после достижения блаженства в *сахасраре* Шива и Парвати вновь обрели свою индивидуальную сексуальность и показаны в сексуальном союзе. Если человеческое тело сравнить с космическим телом Бога Шивы, которое представляет собой порядок планет, звезд и космического пространства, то *7 чакр* можно назвать уровнями существования или мирами соответственно.

1-й мир — мир материальных и физических сил, управляется естественными законами. Он называется *джада-лока* и представлен *муладхара-чакрой*.

2-й мир — область жизни и жизненной энергии, которой управляют биологические законы. Это *прана-лока*, соотносимая со *свадхиштхана-чакрой*.

3-й мир — *манас-лока*, мир ментальной энергии или силы, которая находится выше материи и жизни и управляется тонкими ментальными законами. Соотносится с *манипура-чакрой*.

4-й мир — область интеллекта, *буддхи-лока*. Это область управления умом и представлена центром *анахата*.

5-й мир — находится еще выше по сравнению с интеллектом. Он известен как область сознания и называется *дхарма-лока*. Соотносится с *вишуддха-чакрой*. В едином Космическом Телес *дхарма-лока* управляет процессом тонкого эволюционного развития.

6-й мир — мир чистой божественной красоты. Он известен как *раса-лока*, где Шива становится возлюбленным Парвати. К этому миру относится *аджня-чакра*, центр мудрости.

7-й мир — высший мир, *ананда-лока*, чистое блаженство и счастье. Это состояние чистого блаженного человеческого тела представлено тысячелепестковым лотосом. Энергия *кундалини*, скрытая у основания спинного ствола, может быть пробуждена йогическими техниками с нервно-мышечными замками (*бандхами*). Разбуженная сила *кундалини* поднимается через 6 *чакр* тонкого тела и останавливается в *сахасраре*, чтобы даровать абсолютное блаженство духовному ученику.

Первый нервно-мышечный замок называется *уддияна-бандха*. Производится полный выдох воздуха через рот, затем грудная клетка расширяется, мускулы живота втягиваются так, чтобы они касались спинного позвонка. Другой замок — *джаландхара-бандха*. Чтобы его выполнить, сначала надо выдохнуть через нос, затем прижать подбородок к грудной впадине так сильно, чтобы остановить воздух. Третий замок — *мула-бандха*. Чтобы выполнить его, надо сесть в *падмасану* и прижать левой пяткой область промежности, закрыть правой пяткой половые органы и сжать анус.

Существует много поз (*мудр*), которые активизируют соматические (телесные) электрохимические силы и энергии для пробуждения *кундалини*. Трудно обучать по книге, и поэтому большинство *мудр* не описаны здесь. Описана только одна излюбленная *мудра*— *ашвини-мудра* («похожая на лошадь»). Чтобы выполнить ее, надо задержать дыхание, втянуть задний проход от 10 до 13 раз, которые можно использовать. Каждое напряжение продолжается 10 секунд. Эта *мудра* быстро пробуждает *кундалини*, но предупреждаем: *бандхи* и *мудры* необходимо выполнять только в присутствии *йога-гуру*. Если не соблюдается это требование, то они могут быть просто опасны.

Часть II

СВАРОДАЯ-ШАСТРА

При описании физиологии тонкого тела были упомянуты два важных канала: *ида* и *пингала*. *Ида* кончается в левой ноздре, а *пингала* — в правой. Живое дыхание, которое протекает через эти два канала, входит и выходит через соответствующие ноздревые проходы.

Многие читатели могут заметить, что человек, обычно, дышит не через обе ноздри одновременно. Обычно, только одна ноздря из двух и, конечно, только одна из двух *нади* — полностью открыты в данный момент. Великие йогины обнаружили, что живое дыхание протекает через каждую ноздрю примерно 2,5 *гхатики* (1 *гхатика* — около 24 минут). Таким образом каждый час живое дыхание меняет свой путь с одной ноздри на другую.

Живое дыхание (то есть жизненная энергия плюс физическое дыхание) называется «свара», а переход с одной ноздри на другую называется «удая» (подъем). Следовательно, оккультная система знаний, или *шастра*, которая имеет дело с изменением живого дыхания, называется *свара-удая-шастра* (или *свародая-шастра*). Многие великие йогины прошлого заметили взаимосвязь между различными событиями в природе, человеческим эмоциональным состоянием и изменением полярности живого дыхания. Они зафиксировали эти знания в некоторых писаниях, которые зашифровали. Их рассекретили совсем недавно последователи йоги и астрологии. Йогины провозгласили, что учитель *свародая-шастры* может предсказать будущие события на земле, может предотвратить и лечить болезни — как физические, так и ментальные, — может влиять на действия природы и на ее силы так, что может определять пол нерожденного еще ребенка. Не все из этих методов еще известны. Только некоторые тексты прочитаны, а другие вы узнаете от гуру.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ ЖИВОГО ДЫХАНИЯ

В светлую половину лунного месяца (*шукла-пакша*) в 1-й, 2-й, 3-й, 7-й, 8-й, 9-й, 13-й, 14-й и 15-й день уже полной луны желательно начинать день с дыхания через левую (лунную) ноздрю. В оставшиеся

6 дней желательно начинать с живого дыхания, протекающего через правую (солнечную) ноздрю. Этот процесс противоположен в темную половину (*кришна-пакша*) лунного месяца. Любой длительный период, отличающийся от этого основного образца (дыхания), если не сопровождается другими благоприятными факторами, может предвещать период неприятностей. Не рекомендуется начинать какое-либо важное дело во время этого переходного периода.

В соответствии с другим текстом *свародаи*, дыхание желательно через левую ноздрю днем (когда солнце всходит) по нечетным дням — в светлую половину лунного месяца, и через правую ноздрю — по четным дням. И противоположным способом — в темную половину лунного месяца. Устная традиция устанавливает, что необходимо изменять дыхание с одной ноздри на другую каждые три дня. Начиная с левостороннего в 1-й день светлой половины лунного месяца. Сегодня лунные месяцы обычно не используются для определения точного дня, что как раз и необходимо. Таким образом, это и есть простой и прямой метод (то есть прямые наблюдения за фазами Луны).

По другому методу большее значение придается дню недели, нежели лунному дню. Так как дыхание, протекающее

через *иду* (левую ноздрю) холоднее, чем дыхание, протекающее через правую, то дни, связанные с Луной (Чандрой, или Сомой), лучше начинать «открытой» левой ноздрей: понедельник (*самовара* — день Луны), среду (*буддхавара* — день Меркурия), четверг (*гурувара* — день Юпитера) и пятницу (*шукравара* — день Венеры). Астрологическая причина для этого та, что Луна и Меркурий — друзья, а Луна, Юпитер и Венера — нейтральны. Правая ноздря представляет Солнце, и живое дыхание в этом канале теплое. Поэтому желательно, чтобы оно протекало в воскресенье (*равивара* — день Солнца), вторник (*мангалавара*

— день Марса) и в субботу (*шанивара* — день Сатурна). Солнце и Марс — астрологические друзья. И даже если астрологически

Солнце и Сатурн — враги, мифологически Сатурн (Равипутра) — сын Солнца.

Очень легко обнаружить, какой канал открыт в данное время, если поочередно закрыть каждую ноздрю на несколько

секунд. Ноздря, через которую дыхание проходит свободно и без препятствий, является стороной открытого канала.

Для того, чтобы избежать неприятностей, необходимо закрыть поток живой энергии какого-нибудь канала через закрытие одной из двух ноздрей. Существует три простых способа этого:

1) Глубоко вдохните через «открытую» ноздрю и затем выдохните через «закрытую». Повторите 10-20 раз. И

поток *праны* изменится с одной ноздри на другую.

2) Лечь на твердую поверхность пола, на ту сторону тела, где ноздря «закрыта». В течение некоторого времени лежать, и через несколько минут ноздря «откроется».

3) Третий метод будет описан подробно позднее, но, вкратце, он заключается в блокировании ноздри ватным тампоном.

Первые два метода изменения потока живого дыхания можно применять, когда необходимо одно или два изменения в день. Но, если живое дыхание необходимо ограничить только одной ноздрей на долгое время, то наиболее практичным является третий метод.

ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЖИВОГО ДЫХАНИЯ

Как уже упоминалось, живое дыхание протекает через каждую ноздрю в течение примерно одного часа. Но в течение этого часа сила, качество, интенсивность живого дыхания меняются. По крайней мере пять тончайших важных и значимых изменений в живом дыхании существуют, которые определяют изменение *праны*. Эти изменения традиционно соотносятся с пятью элементами: землей, водой, воздухом, огнем и эфиром. Это, конечно, не материальные элементы жизни, но состояния тонкой материи, влияющие на физиологические, эмоциональные и психические процессы человеческого организма.

Существует много внешних (актуально-физических) и медитативных способов определений пяти элементов живого дыхания. Каждый элемент имеет много различных практических характеристик, помогающих в их определении. Некоторые из них: природа дыхания, время протекания дыхания, тип дыхания, манера протекания, длина дыхания, геометрическая форма, цвет, вкус, семенная *мантра* и физическое проявление.

а). Природа и время протекания разных типов дыхания по элементам:

1) Дыхание элемента земли (*притхиви*) — медленное, слегка теплое, с глубоким вздохом, имеет центральный поток, который кажется исходящим (с задержкой) из груди. Это дыхание длится примерно 20 минут.

2) Дыхание элемента воды (*апаса*) — протекает очень быстро и с громким вздохом, холодное на ощупь и длится примерно 16 минут.

3) Дыхание элемента огня (*агни*, или *теджаса*) — очень горячее, длится 12 минут.

4) Дыхание элемента воздуха (*вайю*) — может быть либо горячим, либо холодным и длится 8 минут.

5) Дыхание элемента эфира (*акаши*) — имеет все характеристики всех вышеупомянутых элементов и протекает только 4 минуты.

Через каждый час поток живого дыхания меняется на другую ноздрю, где и повторяется этот процесс. Традиция, основанная на других текстах, дает это объяснение идентичности элементов дыхания. В течение 60 мин. живого дыхания поток через любую ноздрю идет так: первые 10 минут — дыхание эфира, затем 14 минут — элемента земли, 12 минут — элемента воды, 12 минут — элемента воздуха и последние 12 минут — элемента огня.

б). Длина потока:

элемента земли 12 *ангул*;

элемента воды

16 *ангул*; элемента огня 4 *ангулы*; элемента воздуха 8 *ангул*;
элемента эфира 20 *ангул*.

Описание методов определения длины дыхания различных элементов следующее: держать твердо перед собой около открытой ноздри легкую шерстяную пушинку (на нитке или твердой поверхности) и выдохнуть через открытую ноздрю с нормальной скоростью и посмотреть на сколько сдвинулась пушинка. Расстояние максимального передвижения от ноздри и является длиной дыхания.

в). Геометрическая форма дыхания:

земля — квадрат;

вода — полумесяц;

огонь — треугольник;

воздух — круг;

эфир — семя, точка, капля (*бинду*).

Внешний метод определения геометрической формы дыхания заключается в том, чтобы взять чистое зеркало и подставить к открытой ноздре и выдохнуть в нормальном ритме. И форма «отпечатка» и является формой элемента дыхания. Внутренний метод определения геометрической фигуры элемента дыхания, вкуса, цвета заключается в следующем: нужно найти спокойное чистое место далеко от жилища людей, чтобы не отвлекали внимание. Сесть в позу *сиддхасана* или позу *падмасана*. Эти позы выполняются в соответствии с «Хатха-йога-прадипикой» (1.35,44-45). Выполнив одну из этих *асан*, выполнить *шанмукхи-мудру*, т.е. закрыть плотно уши большими пальцами, глаза — указательными, а нос — средними, губы — безымянными, мизинцы

— на подбородке. Сначала сконцентрироваться на избранном божестве-покровителе (*ишта-девате*), а затем стараться отвлечь свой ум от всех беспокойных мыслей.

После того как ум сконцентрируется и увидите желтый или золотой квадрат и во рту почувствуете сладкий вкус — это и есть поток элемента земли.

Если появляется белый полумесяц и вяжущий вкус во рту — поток элемента воды. Появление красного треугольника и

острый едкий вкус во рту указывает на появление потока элемента огня. Элемент воздуха будет проявляться как зеленый

крут и кислый вкус во рту. Элемент пространства представляется многоцветными точками и в то же самое время рот

наполняется горьким вкусом.

г). Постижение (определение)элементов в действительности:

Для изучения реальности постижения элементов дыхания через их «корневые» (иначе «семенные», или *биджа-мантры*) рекомендуются специальные формы медитации. После того, как первая часть ночи миновала, найдите чистое уединенное место. Сядьте на твердую кушетку (матрац) из травы *куша*, шкуру животного или шерстяное одеяло в позу *ваджрасана* (сидение на пятках) и медитируйте. Придать живому дыханию

умственную направленность и силу *кундалини*. Сила *кундалини* «собирается» в процессе *лайя-йоги*.

Сначала вы почувствуете реальность земли через видение семенной мантры «ЛАМ» в *муладхара-чакре*, затем *биджа-мантру* «ВАМ» в *свадхиштхана-чакре*, поднимаясь вверх, и узнаете состояние подвижности воды. В семенной мантре «РАМ» лежит *манипура-чакра*, где постигается реальность огня. Ощущение времени преодолевается и исчезает страх смерти в этой чакре, побеждается время. Когда *биджа-мантра* «ИАМ» появляется перед умственным взором, вы проникаете в космическое пространство и слышите звук, получаемый без соударения — *анахата*. Выше этого находится область *вишуддха-чакры* и семенная мантра «ХАМ». Этот уровень реализации ощущений выше всей земной мудрости и неопишем словами. Это безгранично, как Космос. Когда ваше сознание достигает уровня *аджня-чакры* между бровями, значит вы достигаете состояния бесформенного *самадхи* (*асампраджнята-самадхи*). Здесь семенной мантрой является космическое слово «ОМ». Выше *аджня-чакры* находится осознание бесконечности в *сахасрара-чакре*.

Контроль над воздухом и соответствующей чакрой дает возможность летать, как птицы, и понимать их язык. Элемент космического пространства (*акаши*) обеспечивает йогина фантастической возможностью заглянуть вовнутрь времени и увидеть будущее, а также обрести восемь известных мистических сил (*сиддхи*): *анима* — возможность сокращать размер чего угодно до размеров атома; *махима* — возможность увеличиваться в размерах

по желанию; *гарима* — возможность стать тяжеловесным; *лагхима* — стать легким и уметь подниматься вверх; *прати* — передвигать что-либо в пространстве (заставлять двигаться предметы); *пракамъя* — возможность немедленного исполнения желания; *вашитва* — сила контролирования всего одушевленного и неодушевленного, господство над всем; *ишитва* — возможность творения через силу мысли.

Но когда настоящий йогин устанавливает полный контроль над своей нервной системой, тонким телом и его функциями, описанными выше, он не имеет желания использовать эти *сиддхи* (мистические силы), исключая случаи спонтанного или необходимого их использования ввиду сострадания. Все, что он желает — это соединиться с Истинной Реальностью.

МИСТИЧЕСКИЕ СИЛЫ

На практике можно достичь контроля над каждой *чакрой* тонкого тела. Как только йогин достигает постепенного влияния на каждую *чакру*, он обнаружит, что одновременно с психическим навыком он приобретает мистические силы.

Контроль над первой *чакрой* и ее элементом земли дает способность сделать человеческое тело легким, как воздух, и светиться золотой аурой. Вторая *чакра* и ее элемент воды дают силу жить долгое время без пищи и воды, жить под водой и делает тело излучающим серебряный свет. Контроль над огнем, элементом третьей *чакры*, дает способность поглощать огромное количество пищи без неприятных последствий, терпеть сильную жару, заставлять тело излучать красный свет.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

1. Земля: кости, мышцы, сухожилия, кожа, сосуды, волосы.
2. Вода: кровь, семя, лимфа, моча, костный мозг, слюна, жир.
3. Огонь: голод, жажда, сон, сияние (блеск), лень.
4. Воздух: бег, ходьба, наклоны, расправления, сжатия.

5. Пространство: гнев, энергия, страх, вождление, стыд.

Само собой разумеется, что контроль над пятью энергиями пяти элементов дает полный контроль над их физическими проявлениями.

Дыхания пяти элементов должны протекать в обычной манере, описанной выше. Долгий период нестабильности дыхания может вызвать такие болезни, как астма, желтуха.

Возможные болезни (от длительного периода нерегулярного дыхания)

Элементы

Чувства

Органы

чувств

Органы

действия

Болезни

Земля

Обоняние

Нос

Анус

Желтуха

Вода

Вкус

Язык

Пенис

Галлюцинации

Огонь

Зрение

Глаза

Ноги

Опухоли

Воздух

Осязание

Кожа

Руки

Астма

Эфир

Слух

Уши

Речь

—

Полная сумма всех этих качеств, связанных с 5-ю элементами живого дыхания:

Земля: место положения в теле — анус, *муладхара-чакра*, фигура — квадрат, обоняние, цвет — желтый, вкус — сладкий, *мантра* — **ЛАМ**,

длина — 12 *ангул*, время — 20 минут, природа — беспристрастность, справедливость, направление — восток, влияние — благотворное (после длительного времени).

Вода (в таком же порядке, как и выше): половые органы, *свадхиштхана-чакра*, полумесяц, белый, вязущий, **ВАМ**, 16 *ангул*, 16 минут, миролюбие и веселье, запад, быстрое и благотворное влияние.

Огонь: пупок, *манипура-чакра*, треугольник, форма, красный, острый, **РАМ**,

4 *ангулы*, 12 минут, боль и фрикции

(трения половых органов при сношении), юг, влияния не оказывает.

Воздух: сердце, *анахата-чакра*, круг, осязание, дымчатый, кислый, **ЙАМ**,

8 *ангул*, 8 минут, волнение, север, небольшое благотворное влияние.

Эфир: горло, *вишуддха-чакра*, семя, слышание (звук), многоцветный, горький, **ХАМ**,

20 *ангул*, 4 минуты, смущение,
центр, никакого влияния.

Астрологи говорят, что элементы дыхания влияют на поведение человека и на судьбу так же, как и звезды. Поэтому устанавливается связь и влияние между дыханием и созвездиями.

Земля: (1) Дхаништха

(α , β , γ и δ Дельфина);

(2) Рохини (Альдебаран); (3) Джьештха

(α , σ и τ Скорпиона);

(4) Анурадха

(β , δ и π Скорпиона);

(5) Шравана (<х, Р и у Орла); (6) Абхиджит

(α ,
 ϵ и ζ Лиры);

(7) Уттарашадха

(ζ и σ Стрельца).

Вода: (8) Пурвашаддха

(δ , ϵ Стрельца);

(9) Ашлеша (5, е, т), р и 0 Гидры); (10) Мула

(ϵ , ζ , η , θ , ι , κ , λ , μ и ν Скорпиона);

(11) Ардра

(α Ориона);

(12) Ревати

(ζ Рыб);

(13) Уттара-бхадрапада

(γ

Пегаса,

α

Андромеды); (14) Шатабхиша (у Водолея).

Огонь: (15) Бхарани (35; 39; 41 Овна); (16) Криттика (Плеяды); (17)

Пушья

(γ , δ и θ Рака);

(18) Магха

(α , γ , ϵ , ζ , η и μ

Льва); (19) Пурвапхальгуни

(δ и θ Льва)

; (20) Пурвабхадрапада

(α и β Пегаса);

(21) Свати (Арктур).

Воздух: (22) Вишаюса

(α , β , γ и ι Весов);

(23) Уттарापхалыуни (Р, 93 Льва); (24) Хаста

(α, β, γ, δ и ε Возничего);

(25) Читра(спика

и

α

Девы); (26) Пунарвасу

(α и β Близнецов);

(27) Ашвини (ρ и

γ

Овна); (28) Мригашира

(λ, φ-1 φ-2 Ориона).

Эфир — не имеет соответствующих созвездий.

Астрологи утверждают, что существует взаимосвязь между дыханием и планетами. В левом канале (*иде*) земля находится под влиянием Меркурия, вода — Луны, на огонь оказывает влияние Венера, на воздух — Юпитер. В правом канале (*пингале*) оказывают влияние: на землю — Солнце, на воду — Сатурн, огонь находится под управлением Марса, а воздух — под узлом асцендента Луны (Раху). В центральном канале (*сущумне*): земля взаимодействует с Меркурием, вода — с Луной и Венерой, огонь — с Солнцем и Марсом, воздух — с асцендентным узлом Луны и Сатурна, а эфир — с Юпитером.

ЖИВОЕ ДЫХАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СУДЬБУ ЧЕЛОВЕКА

Мы познакомились с тонкими каналами, чакрами, живым дыханием и влиянием всего этого на тонкое человеческое тело, а теперь рассмотрим влияние этих тонких сил на судьбу человека, рассмотрим законы, которые дают нам знание об этих силах. Когда мы принимаемся за какое-то дело, то обнаруживаем, что не всегда достигаем успеха, как бы мы ни старались выполнить его. Это происходит потому, что кроме многих физических сил, которые находятся в окружающей нас среде, существуют скрытые силы, которые влияют на наше поведение. Эти силы, как правило, неизвестны, хотя их влияние также значительно, как и физических сил, но тонкие скрытые силы можно обнаружить. Многие люди в прошлом сумели получить знание о дыхании и умело использовали это знание в своей жизни. Многие из этих людей были не великими

йогинами, а обыкновенными людьми. При увлеченном, честном и серьезном отношении мудростью *свародая-шастры* может овладеть любой добродетельный человек.

Нормальный человек не может не заметить, что настроение человека часто меняется. То мы счастливы и веселы, то через некоторое время наступает чувство гнева и депрессии. Многие чувствуют, что эти изменения настроения происходят в зависимости только от внешних признаков, но это не так. Поток живого дыхания и его пять элементов оказывают сильное влияние на наш темперамент. Иначе как можно объяснить неожиданную депрессию, сменяемую неожиданным периодом веселья без каких-либо видимых причин для этого? Таким образом, если мы сможем понимать и контролировать движение живого дыхания, мы сможем также контролировать и видоизменять наше настроение и косвенно влиять на окружающую обстановку. Тайная мудрость *свародаи* может нам помочь в этом.

Первое правило *свародаи* заключается в том, что всю благотворную деятельность, направленную на достижение постоянных устойчивых эффектов влияний, желательно проводить, когда живое дыхание протекает через левый лунный канал. Началом благотворных действий должны являться первые 90 *пала* (36 минут) потока живого дыхания. Это объясняется тем, что элементы дыхания земли и воды считаются очень полезными, в то время как элементы огня, воздуха и эфира — вредны.

Здесь дан перечень действий, которые можно выполнять во время потока дыхания с элементами земли и воды. Например: изготовление новых ювелирных изделий, одежды, икон; оставление жилища на длительную поездку либо на юг, либо на запад; посещение выставки или монастыря; визит к королю, министру или к другому чиновнику; начало создания искусственных озер, дамб, водохранилищ, декоративных садов; воздвижение огромных монументов, мемориальных колонн, памятников королям и важным общественным деятелям; создание или строительство новых домов; паломничество; денежное подаяние и другие благотворительные акты; свадьбы; домашние ритуалы, которые имеют миролюбивый

характер, направленный на хорошее здоровье; снабжение специальными тонизирующими и травяными препаратами с целью помочь быстрому выздоровлению от заболеваний; встречи с друзьями, деловыми партнерами и работодателями; покупка складов с зерном и начало первых работ сельскохозяйственного сезона; приобретение домашних животных, изучение йоги; чтение заклинаний и совершение магических ритуалов для исцеления болезней и обеспечения хорошего урожая и т.д.

Все вышеперечисленные действия приносят особо благоприятные результаты, если совершены в среду, четверг или пятницу.

Правый, солнечный, канал управляет такими проявлениями, как зло, жесткость, отвечает за трудно выполнимые действия. Для лучших результатов эти действия необходимо проводить во время, когда живое дыхание протекает через правую ноздрю с элементом земли и воды.

Ниже приводится перечень действий, которые необходимо выполнять во время дыхания через солнечный канал: изучение и обучение искусству магии; сексуальные взаимные связи с продажными женщинами; плавание на новых кораблях; изготовление и употребление крепких ферментных напитков; овладение физическими и психологическими силами через выполнение магических заклинаний и тайных ритуалов, которые включают в себя жертвоприношение, чтение заклинаний с целью приведения в замешательство врага; изготовление магических *янтр* и достижение при помощи магии контроля над вампирами и духами, вселяющимися в неживые тела (*веталами*), над поедающими сырое мясо (*пишачами*), над привидениями (*претами*); хождение в горы и посещение крепостей; изготовление и разрушение кирпичей и разрезание формованного строительного камня; разрезание драгоценного камня; оштукатуривание и украшение нового дома; участие в боях с применением шпаги или штыка; дуэли; начало изучения труднодостижимых искусств и отраслей науки; установление умственного контроля над проститутками и молодыми девственницами; употребление большого количества с трудом

перевариваемой пищи. Наиболее благоприятные дни для достижения этих целей — вторник, суббота и воскресенье.

Когда поток живого дыхания быстро меняется с одной ноздри на другую, это указывает на поток центрального канала (*сушумны*). Этот канал похож на огонь и о нем говорят, что он сжигает все деяния общества и мира, поэтому, когда живое дыхание протекает через эту *нади*, то прекращаются все деяния, действия на земле. Даже не пытайтесь проклинать или благословлять кого-либо, а только сядьте в спокойном, чистом месте и медитируйте на избранное Божество или на трансцендентную Реальность.

В древнем тексте по *свародае* говорится, что даже ритуалы и паломничества бесполезны во время потока *сушумны*. Этот канал приносит либо смерть, либо духовное блаженство или освобождение. Здесь нет необходимости понимать слово «смерть» буквально. В текстах по *свародае* смерть означает конец эго, а не конец, не смерть физического тела.

По тантрическому учению смерть эго всегда считается реальной смертью. Однажды эго — чувство «я» («я» как чего-то отдельного от Космоса) — уйдет, исчезнет. Физическая жизнь или смерть тогда теряют свое значение в таком случае. Смерть больше не рассматривается как уничтожение, а только как смена одного уровня сознания на другой.

ДОСТИЖЕНИЕ ВЛАСТИ НАД ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Если есть необходимость повлиять на мужчину или женщину так, чтобы он или она делали то, что вы хотите, существует практический метод. Сначала определите открытую ноздрю и элемент вашего дыхания. Затем сделайте первый шаг к этому человеку, начиная с ноги, которая соответствует стороне открытой ноздри. Вы обнаружите, при соблюдении выше приведенных рекомендаций, что мужчина или женщина, о которых вы думаете, будет на короткое время в вашей власти.

ПРЕДСКАЗАНИЕ ПОЛА И ХАРАКТЕРА НЕРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА

Многие женщины желали бы определить пол будущего ребенка. В этой главе описываются некоторые оккультные, основанные на системе *свародаи*, методы предсказания и определения пола зародыша.

Женщина оплодотворяется в период с 4-ого по 16-й день после менструации. Она может забеременеть в любой из этих дней. Если она забеременеет на 8-й, 11-й, 13-й, 14-й или 15-й день (либо в полнолуние, либо за день до новолуния) лунного месяца, у нее родится красивый здоровый ребенок.

Основное правило для женщин, желающих сына, — вступать в сексуальную связь в период оплодотворения в один

из нижеупомянутых благоприятных дней, когда открыта ваша левая ноздря, а у вашего супруга — правая. Живое дыхание желательно с элементом земли.

Правило для женщин, желающих дочь, — половой акт совершается в период оплодотворения и точно в соответствии с благоприятным днем, когда открыта ваша правая ноздря, а у вашего супруга — левая. Живое дыхание желательно с элементом воды.

Здесь дается перечень дней, в которые женщина может забеременеть и соответствующие дням черты характера будущего ребенка.

Для ребенка мужского пола:

День после менструации

Характер будущего ребенка

4-й

нежное, хрупкое строение тела

6-й

хорошее здоровье

8-й

ленивый, любитель удовольствий

10-й

умный

12-й

умный, красивый

14-й

умный, красивый,

добродетельный

16-й

всевозможные хорошие качества

Для ребенка женского пола:

День после менструации Характер будущего ребенка

5-й

уродливая, безобразная 7-й

может быть несчастлива в

старости

9-й

ленива, предающаяся

удовольствиям

11-й морально неустойчива 13-й

выйдет замуж за мужчину

низкого сословия

15-й станет королевой

Основные принципы живого дыхания, описанные в текстах по *свародае*, в равной степени относятся и к мужчине, и к женщине. Но необходимо помнить, что солнечный канал — мужской, а лунный — женский. Следовательно, наивысшая сила дыхания у мужчин в солнечном канале, а у женщин в лунном. Поэтому, естественно, лунный канал женщин притягивается солнечным каналом мужчин и наоборот. Таким образом, если мужчина желает полного удовлетворения женщины, то самое лучшее время для этого, когда его дыхание протекает через правую ноздрю, а женское через левую. Это наиболее благоприятное время для полового соединения и достижения полного удовлетворения. В действительности, если супружеская пара или двое любящих будут следовать этому правилу

в сексуальных отношениях, то их любовь будет процветать как любовь Рати (Психеи) и Камадевы (Эроса).

Есть сильнодействующий способ овладения женщиной, которая отвергает все ваши желания. Надо приблизиться к ней во время ее крепкого сна. Если ее дыхание протекает через лунную ноздрю, а ваше, к счастью, через солнечную, то обнажите ее прекрасный лотос (половые органы) и вдохните ваше солнечное дыхание в него и оставьте ее в покое. Когда она проснется, то почувствует такое сильное желание в своей вагине, которое может быть удовлетворено только тем, кто наполнил ее большой лотос своим солнечным дыханием. Это секретное предписание древних текстов и его нельзя раскрывать пресыщенным людям. Оно — для добропорядочных мужчин, чья любовь глубока и искренна.

ПРЕОДОЛЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ

Страдающая бесплодием женщина может забеременеть, если ее муж вступает с ней в сексуальную связь в период, когда либо ее центральный канал открыт, либо ее живое дыхание протекает через солнечную ноздрю с элементом огня.

Это общие правила. А знания о тонких влияниях живого дыхания и его элементов на будущего ребенка можно получить только от учителя йоги. Никакие книги не помогут раскрыть внутренние секретные тайны.

ИЗМЕНЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННОГО РИТМА ЖИВОГО ДЫХАНИЯ И ВЛИЯНИЕ ЭТОГО НА ЗДОРОВЬЕ И СУДЬБУ

Теперь мы знаем, каким является нормальное дыхание и как оно меняется с каждым часом и день ото дня. Если характер нормального дыхания нарушается естественным или искусственным путем и остается измененным на длительное время, то это обычно, означает изменение в здоровье и судьбе. Есть два способа изменения нормального ритма дыхания. Если день

начинается с живого дыхания через неправильную ноздрю, то этот день называют «день изменений». Если продолжительность потока через любую ноздрю либо уменьшается, либо значительно увеличивается, то это называют изменением продолжительности дыхания.

Описание влияний этих изменений

Дни изменения:

- 1) Если день новолуния начинается с живого дыхания через правую ноздрю вместо левой, то человек две недели будет страдать либо слабой лихорадкой, либо от домашних скандалов, либо от того и другого.
- 2) В первый день темной половины лунного месяца, если живое дыхание на рассвете начинает протекать через левую ноздрю, то наступит грипп или сильная простуда, а также финансовый крах.
- 3) Если какое-либо изменение потока живого дыхания остается на целый лунный месяц, то вероятны очень серьезные несчастья.
- 4) Если нарушение потока живого дыхания длится две недели, это предостережение о серьезных заболеваниях.
- 5) Если измененный характер дыхания прекращается через три дня, то благодарите Бога за спасение от серьезных заболеваний. Однако, может быть легкая головная боль и лихорадка примерно день как результат короткого изменения в дыхании.

Временные благоприятно влияющие изменения:

- 1) Если в течение часа и 20 минут идет поток лунного канала, вы получите приятный сюрприз.
- 2) Если поток лунного канала идет 3 часа 10 минут, то наступит мир в доме.
- 3) Если левая ноздря остается открытой в течение 5 часов 36 минут, то вы встретите давно пропавшего родственника или друга.
- 4) Если левая ноздря остается открытой в течение 24 часов, у вас будет нечто приятное.

5) Если поток живого дыхания через каждую ноздрю длится 30 минут и такое дыхание остается неизменным в течение 48 часов, вы вскоре станете популярным и знаменитым.

6) Если у кого-то дыхание протекает днем через лунную ноздрю, а ночью через солнечную, он будет жив и в свои 108 лет.

7) Поток через лунный канал без изменений в течение 4, 8, 12 или 20 дней и ночей означает долгую и счастливую жизнь.

ВРЕМЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ДЫХАНИЯ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ВЛИЯНИЯ

Если поток через левый канал не останавливается в течение 4 часов — будут приступы ревматизма или сходных расстройств; в течение 4 часов 58 минут — ожидаются неприятности со стороны врагов (недоброжелателей); в течение 1-го, 2-х или 3-х дней — физические страдания (недомогания); в течение 1-го месяца — большие финансовые потери.

Если *беспрерывно* в течении 1 часа 36 минут открыт правый канал — есть шанс желудочных расстройств таких, как язва, несварение; в течение 8 часов 24 минут — ваши друзья будут против вас; в течение 24 часов — вероятны серьезные заболевания.

Но не следует впадать в панику или сильно переживать из-за того, что ваше живое дыхание, оказывается, протекает выше описанным способом. Заболевания и неприятные явления можно предотвратить, либо уменьшить их силу, путем отрегули-рования нарушенного дыхания. Для этого необходимо закрыть одну ноздрю, вставив небольшой ватный тампон в ноздрю. Важно, однако, помнить, что в период, когда закрыта ноздря, нельзя курить табак, кричать, петь или громко разговаривать, выполнять тяжелую физическую работу.

Лихорадка

Если у вас жар и лихорадка, закройте открытую ноздрю до тех пор, пока не почувствуете себя лучше. Обычно через несколько часов лихорадка проходит.

Головная боль

При обычной головной боли надо лечь на плоскую поверхность и глубоко дышать. Затем попросите кого-нибудь завязать бандаж вокруг обоих локтей. Бандажи наложить так, чтобы только слегка ограничить циркуляцию крови. Через 4 минуты снять бандажи. Если головная боль сохраняется, повторите этот процесс столько раз, сколько нужно, делая короткие интервалы каждые 4-5 минут, чтобы кровь возобновила нормальную циркуляцию.

Тем, кто страдает постоянными головными болями, можно использовать метод промывания носоглотки. Каждое утро при восходе солнца, взяв чашку, полную подсоленной прохладной воды, старайтесь всасывать воду через открытую ноздрю, выплевывая изо рта. Если делать это каждое утро без перерывов в течение одного месяца, то вы избавитесь от хронической головной боли навсегда.

Мигрень

Наложите бандаж вокруг левого локтя, если болит левая часть головы; тоже самое вокруг правого локтя при боли в правой стороне головы. Если боль ощущается в той же стороне головы, где открытая ноздря, закройте эту открытую ноздрю, пока не пройдет боль.

Несварение желудка

Те, кто страдают хроническим несварением, возьмите за правило принимать пищу только в первые 36 минут солнечного дыхания. Чтобы вылечить несварение быстро и навсегда, каждое утро выполняйте позу *падмасана* в течение 10 минут.

Слабые десны

Если у вас слабые десны и поэтому выпадают и болят зубы, выполняйте следующее: во время мочеиспускания или испражнения крепко сожмите челюсти, словно откусываете что-то. Повторяйте это каждый день в течение 2-х месяцев и скоро вы заметите значительное улучшение своих десен.

Астма

Когда вы чувствуете наступление приступа астмы, закройте открытую ноздрю на 15 минут. Это предотвратит сильный приступ.

Чтобы избавиться от заболевания на длительное время, держите закрытой эту ноздрю, по крайней мере, месяц.

Селезенка и печень

Если селезенка увеличена вследствие желтухи или анемии, и если печень не функционирует так, как нужно, то перед тем, как подняться с постели, каждое утро попеременно сжимайте и вытягивайте свои конечности в течение пяти минут. Затем

встряхивайте тело из стороны в сторону в течение 10 минут. Это поможет селезенке и печени быстро выздороветь и работать намного лучше.

Скопление газов

Для тех, кто страдает от скопления газов в кишечнике, существует очень простой способ лечения. Спустя 15 минут после каждого приема пищи сядьте в позу *вирасана* («позу героя») на двадцать минут. В соответствии с «Хатха-йога-прадипикой» (1.21) *вирасана* выполняется положением правой ступни на левое бедро, а левой ступни — под правую ягодицу.

Страдающим от разлития желчи, кожной сыпи и язв следует выполнять *шитали-кумбхаку*. Для этого сядьте в позу *сиддхасана* или *падмасана*. Слегка высуньте язык и сделайте вдох через рот. Задержите воздух в легких 25 секунд и выдохните через открытую ноздрю.

При незначительных болях в теле внезапно то закрывайте, то открывайте ноздрю, через которую идет дыхание, пока не исчезнет боль. Для лучшего эффекта делать это надо ритмично.

ПРОДЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ

Желающие продлить свою молодость должны часто менять поток живого дыхания с одного канала на другой. Кроме этого, можно под руководством *йога-гуру* каждое утро и вечер выполнять *випарита-карани-мудру*. Для этого надо лечь на шерстяной коврик. Вытянуть руки над головой. Плавно поднимать ноги вместе на 45 градусов от земли (пола). Колени прямые. Затем поднимите ноги на 90 градусов;

поднимите ягодицы и туловище, поддерживая тело ладонями, лежащими на талии. В конечной позиции тело должно находиться под углом 45 градусов от пола, сохраняя ноги в вертикальном положении. Сопровождайте это телодвижение быстрыми, мощными выдохами из легких. Эту *мудру* можно выполнять в течение 10-20 секунд. Многие йогины могут выполнять ее и 3 часа, но только после длительной практики под руководством *гуру*.

Жизненная энергия, находящаяся в области сердца, называется *праной*, *Прана* входит и выходит при физическом дыхании. Во время нормального дыхания длина живого дыхания на вдохе составляет 10 *ангул*, а на выдохе — 12 *ангул*. Таким образом, во время процесса дыхания мы теряем огромное количество жизненной энергии. Это может значительно сократить нашу жизнь. Каждый вдох и выдох протекает 4 секунды. При физической активности увеличивается скорость дыхания и длина живого дыхания. Например, процесс приема пищи увеличивает длину живого дыхания до 18 *ангул*, ходьба — до 20 *ангул*, бег — до 24 *ангул*, половой акт — до 60 *ангул* и т. д. Если снизить скорость вдоха-выдоха и сдержать поток жизненной энергии, то можно легко продлить нашу жизнь и уметь держать под контролем окружающий мир. Можно извлечь много пользы, снизив поток вдоха-выдоха живого дыхания.

1) Если снизить выход живого дыхания до 11 *ангул*, можно свободно контролировать физический процесс дыхания.

2) Если снизить до 10 *ангул*, то можно достичь длительного состояния покоя ума.

3) Если снизить до 9 *ангул*, то любой человек овладеет способностью сочинять стихи, музыку.

4) Если снизить до 8 *ангул* — дикция становится чистой, речь плавной, безошибочной.

5) Если снизить до 7 *ангул* — улучшается зрение и человек может заглянуть в будущее.

6) Если снизить до 6 *ангул* — человек становится легким и может летать, как ястреб.

7) Если снизить до 5 *ангул* — человек овладевает огромной скоростью.

8) Если снизить до 4 *ангул* — человек овладевает 8-ю магическими силами (*сиддхи*), о которых говорилось выше.

9) Если снизить до 3 *ангул* — человек получает 9 таинственных сокровищ.

Согласно древнеиндийской магической традиции, эти девять таинственных сокровищ (*нава-нидхи*) управляются Куберой. Называются эти сокровища: 1) черепаха (*каччхапа*); 2) жасмин (*кунда*); 3) наслаждение (*нанда*); 4) неисчислимый (*кхарва*); 5) крокодил (*макара*); 6) сапфир (*нила*); 7) раковина (*шанкха*); 8) рубин (*падмарага*); 9) великий лотос (*махападма*). Каждое из 9-ти сокровищ находится под наблюдением *якши* («таинственного»), назначенного божеством Куберой. Смысл этой теории (*нидхи-видья*) заключается в том, что сокровища спрятаны глубоко в сердце земли. Хотя эти сокровища неодушевлены, но живут, существуют и способны передвигаться с одного места на другое. Они редко выходят на поверхность земли. Только по воле благородного повелителя девяти сокровищ поднимаются на поверхность земли. Говорят, что великие йогины иногда могут владеть этими сокровищами. Согласно устным преданиям, о которых поведал мне Свами Пракашананда, эти девять сокровищ представляют состояния сознания, которых может достичь тот, кто сможет остановить процесс нормального дыхания и достичь покоя ума.

10) Если сократить выдох живого дыхания до 2 *ангул* — человек способен изменить свою физическую форму по желанию. По преданию, йогины школы *наткав* были способны к этому.

11) Если сократить выдох живого дыхания до 1-й *лигулы* — человек становится невидимым и живет в тонком теле тысячелетия.

12) В конечном итоге, когда выход *праны* настолько снижен, что остаются только слабые признаки потока, человек достигает бессмертия (*мукти*).

Система *свародаи* часто используется при предсказании смерти. Описание этого может вызвать излишнюю тревогу у читателей, но смерть не всегда означает смерть физического тела. Слово «смерть» часто используют для обозначения духовного света просветления.

Поэтому опущены многие способы предсказания смерти и описан здесь только один — способ наблюдения за тенью человека (*чхая-пурушей*), как наиболее распространенный.

Для наблюдения за тенью человека найдите заброшенный храм, или горное ущелье, или берег реки, то есть любое священное и редко посещаемое место. Искупайтесь в реке и сядьте в *асану* на подстилку из травы спиной к восходящему солнцу. Пристально смотрите на шею вашей тени в течение примерно 2-х часов каждый день на протяжении 7 дней. На восьмой день, пристально глядя на тень, повторите следующую *мантру* сто восемь раз:

ОМ ХРИМ ПАРАБРАХМАНЕ НАМАХ

«Ом. Хрим. Я преклоняюсь перед трансцендентной Реальностью».

Затем посмотрите на небо и там вы увидите тень человека — изображение вашей космической личности, отраженное на небе. Если вы увидите человеческую тень в виде полной (завершенной) яркой серого цвета фигуры — это благоприятный знак, и ваша йогическая практика будет вознаграждена. Очевидно, что вы достигнете бессмертия. Если форма тени многоцветная — вы овладеете 8-ю магическими силами. Если тень желтая — вам необходимо предохраняться от болезней. Если тень красная — ваше сердце наполнится страхом в предвидении насилия и агрессии. Однако помните всегда, что влияние болезни можно преодолеть под руководством *гуру* определенными *мантрами* и медитацией. Если тень очень черная, а тело уродливой формы — то либо смерть близка, либо освобождение.

Многие астрологи и йогины используют изменение характера живого дыхания для предсказаний. Они основывают свою систему предсказаний на соотношении между своим собственным дыханием и дыханием того, кому предсказывают. Вот некоторые формулы, по которым они ведут предсказания:

- 1) левый канал более благоприятный, чем правый;
- 2) дыхание с элементом земли и воды — благоприятное, а с элементом огня, воздуха и эфира — неблагоприятное;

3) если тот, кому предсказывают, стоит или сидит со стороны открытой ноздри предсказателя, то предсказания благоприятные и наоборот;

4) поток через центральный канал в течение длительного времени обычно считается неблагоприятным, но есть два исключения: если дыхание протекает через центральный канал с элементом земли — во вторник, а с элементом эфира — в субботу.

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ НА НИХ

1) Если спрашивается, забеременеет ли женщина или нет, и тот, кто задает вопрос находится со стороны закрытой ноздри, то ответ — «да», и наоборот.

2) Если спрашивают о половой принадлежности будущего ребенка:

а) если дыхание у спрашивающего через левый канал, а у предсказателя — через правый, ответ — «мальчик с недолгой жизнью»;

б) дыхание обоих через левый канал, ответ — «мальчик с долгой жизнью»;

в) если дыхание у спрашивающего через правый канал, а у предсказателя — через левый, ответ — «девочка с недолгой жизнью»;

г) если дыхание обоих через правый канал, ответ — «красивая девочка с долгой жизнью».

3) Вопросы о путешествиях.

Если дыхание предсказателя течет через лунный канал и с одним из перечисленных элементов, то результат будет следующим: элемент земли — счастливая, удачная поездка; элемент воды — отложите поездку из-за наводнения; элемент огня — беспокойная поездка, сопряженная с опасностями грабежа и т. д.; элемент воздуха — неожиданный отказ от поездки и изменение планов; элемент эфира — отложите поездку из-за нездоровья.

Если дыхание предсказателя течет через солнечный канал, то результат следующий: элемент земли — поездка будет удачной и путешественник вернется домой счастливым; элемент воды —

путешественник найдет счастливую и комфортную жизнь в другой стране и не вернется домой; элемент огня — путешественник будет хорошо себя чувствовать во время путешествия; элемент воздуха — путешественник, вероятно, не доберется до назначенного места и даже может пропасть; элемент эфира — путешественник может неожиданно заболеть в другой стране. Некоторые астрологи даже установили взаимосвязь между элементами дыхания и частями тела, которые могли быть повреждены в сражении. Конечно, это относится к тем древним временам, когда в качестве оружия использовались лишь меч и копье. По их предсказаниям следует: земля — живот; вода — ступня; огонь — грудь; воздух — бедра; эфир — голова.

Ранние предсказания, основанные на живом дыхании, желательно делать или в первый день светлой луны месяца *чайтра* (март-апрель), или когда солнце движется в южном направлении (*дакшинаяна*), т.е. от летнего к зимнему солнцестоянию, или когда солнце движется в северном направлении (*уттараяна*), т.е. от зимнего солнцестояния к летнему. Если появляется новая луна во время дыхания через лунный канал с элементом земли, воды или воздуха — год будет благоприятный, с дождем и пищей. Но если дыхание с элементом огня или эфира — будет засуха, голод.

Центральный канал всегда означает несчастье, если речь идет о мирских делах. Если дыхание в новолуние протекает по *сушумне*, — это признак наступления эпидемий, войн, революций и других социальных бедствий.

Предсказания о наступающем годе можно сделать, когда Солнце вступает в знак Овна (*меша-санкрамана* — весеннее равноденствие). Если в этот день дыхание с элементом земли, то будут ливни, плодородные поля, много пищи, рост населения. С элементом воды — также означает дожди и урожай. Элемент огня, обычно, — знак несчастья и его совпадение с весенним равноденствием означает мало дождей в течение года, внутренние раздоры и понижение экономики страны. Элемент воздуха тоже зловещий и приносит «шесть несчастий»: чрезмерные дожди в одной части страны и засуха в другой; нашествие саранчи, крыс, попугаев, которые уничтожают фруктовые плоды; вражеские агрессии. Элемент эфира — самый неблагоприятный из пяти элементов и означает несчастливый год.

Если дыхание через левый канал неожиданно меняется на правый во время весеннего равноденствия, то по всей стране будут войны.

Для предсказания характера дня или месяца используются общие правила, что и при предсказании наступающего года.

КАК ДОСТИЧЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЦИКЛА ПЕРЕРОЖДЕНИЙ?

Ида (левый канал) подобна священной реке Ганге, *питала* (правый канал) — священной реке Ямуне (Джамне), а *сушумна* (центральный канал) — подземной реке Сарасвати. Тело, сквозь которое струятся три этих потока, подобно Праяге (современному Аллахабату), царю всех святых мест. Как паломник, совершающий омовение в месте слияния трех святых рек, очищается от всех грехов, так и йогин, способный контролировать потоки тонкой энергии в этих трех каналах, достигает Освобождения от цикла перерождений и достигает состояния *мукти*.

Сядьте в *падмасану* и выполняйте практику контроля дыхания, известную как *пранаяма*, а также занимайтесь очищением как физического, так и тонкого тела.

Вот три ступени *пранаямы*:

- 1) закрыв правую ноздрю глубоко вдохните через левую. Это действие называется *пурака* (вдох);
- 2) удерживайте вдохнутый воздух столь долго, сколько сможете, не ощущая дискомфорта. Это ***кумбхака*** (задержка);
- 3) медленно выдохните через правую ноздрю. Это известно как *речака* (выдох).

Повторите весь этот процесс, попеременно меняя дыхание через разные ноздри, сколько сможете без особого насилия над собой. Обычно, соотношение времени между вдохом, задержкой и выдохом составляет 1:4:2, но его можно понемногу изменять, если кто-либо не может удерживать дыхание столь долго по каким-либо причинам, связанным с физическим телом.

Говорится, что *пурака* стабилизирует флюиды тела, заставляя кровь, слюну и желудочный сок течь свободно. *Кумбхака* продлевает

жизнь. *Речака* удаляет все загрязнения грубого и тонкого тел.

Преуспев в практике *пранаямы*, принимайтесь за освоение *уддияна-бандхи*, чтобы заставить жизненное дыхание течь по центральному каналу. Перед выполнением *уддияна-бандхи* опорожните желудок и кишечник так, чтобы они могли отдыхать. (Смотри «Хатха-йога-прадипику», III. 57-58)

Как только жизненное дыхание начнет струиться по центральному каналу, то есть *сушумна-нади*, результатом будет *самадхи* — конечная цель любой йоги или медитации. Жаждающий Освобождения лицом к⁴ лицу встретится с Истинной Реальностью. Тысячелепестковый лотос *сахасрары* «распустится»[^] индивидуальное сознание соединится с Космическим Сознанием в едином блаженстве.

Большинство традиционных трудов по *свародае* настаивают на необходимости сохранения ее методов в тайне. Причина для этого, согласно «Шива-свародая-шастре», заключается в том, что многие шарлатаны могут использовать это знание ради достижения богатства или причинения вреда другим. Истинный йогин, напротив, не будет использовать его для эгоистических целей или для произведения дешевого впечатления на толпу. Он-то знает, что путь к духовному Освобождению не зависит от совершения каких-либо «чудес».

Часть III

ТАНТРИЧЕСКИЕ И ЙОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

В предыдущей главе описывались благоприятные и дурные эффекты от того, по каким каналам струится жизненное дыхание. Теперь необходимо отразить некоторые традиционные теории и общие правила, создающие теоретическую основу метода *свародаи*.

Некоторые из этих традиционных идей могут показаться несколько странными для современного ума. Это вполне можно понять. Современные требования к внешней и внутренней сторонам жизни нашей личности настолько велики, что у нас порой даже не хватает времени, чтобы допустить само существование тонкой

стороны нашей природы. И уж если мы утратили контакт с тонким умом, то едва ли сможем понять законы, управляющие скрытыми и тонкими процессами в нас самих. Принципы тантры, йоги, *свародаяшастры* и других традиционных духовных дисциплин имеют дело почти исключительно с тонким уровнем.

ЦВЕТОВАЯ МЕДИТАЦИЯ

Считают, что цветочная медитация (*варна-дхьяна*) помогает установить внутреннее спокойствие и понимание тонких влияний жизненных энергий человеческого тела.

Метод цветочной медитации прост. Надо сесть в удобную позу. Обычно рекомендуется *падмасана* или *сукхасана*, но возможна любая. Затем возьмите большой кусок материи или бумаги необходимого цвета. Сконцентрируйте взгляд на цветочной материи или бумаге и представьте этот цвет частью себя. Пусть ваше тело вбирает в себя этот цвет. Когда вы почувствуете, что полностью покрылись этим цветом, закройте глаза и наблюдайте за цветом внутри себя. Если вам свободно удалось наблюдать этот цвет с закрытыми глазами, значит цветочная медитация удалась и вы почувствуете ее пользу физически и морально. Важно помнить, что цветочная медитация направлена на эмоции и поэтому необходимо разбираться в значении разных цветов.

Первый цвет для медитации — красный. Этот цвет представляет все пылкие эмоции: гнев, ярость, вожеление, ненависть, неистовство и постоянная активность. Цель медитации с этим цветом — оказаться один на один с эмоциями, которые этот цвет символизируют, и понять сущность этих эмоций в нашей психологии. В индийской мифологии красный цвет связан с Брахмой, принципом созидания.

Другой цвет для медитации — черный. Он символизирует все отрицательные чувства человека: депрессию, горе, печаль и т.д., всё, что относится к отрицательным эмоциям. Отрицательные эмоции и

негативные чувства оказывают разрушительное действие на физическое и моральное состояние человека. Но чтобы их преодолеть, надо разобраться в их природе, а для этого надо принять их. Обычно, мы стараемся оттеснить все негативное в подсознание, а положительные эмоции и чувства оставляем при себе. Но просто подавление негативных чувств не освобождает нас от них. Наоборот, их не надо сдерживать, а стараться понять. Любая сила, доступная пониманию, теряет свою затаенную опасность. Медитация с черным цветом помогает вывести темную сторону нашего ума на свет. Черный цвет — символ ночи, сна, смерти и, следовательно, связан с Шивой — символом силы разрушения.

Поняв и преодолев разрушительную силу гневных (*раджас* — красный) и отрицательных (*тамас* — черный) эмоций, медитируйте над белым цветом — цветом внутреннего спокойствия и гармонии. Это символ Вишну — космического принципа порядка и равновесия. Белый цвет — отражение света, мудрости, отвечает за чистоту (*самтва*).

МЕДИТАЦИЯ НАД ЭЛЕМЕНТАМИ

Тантра рекомендует медитации с пятью элементами. Говорят, что такие медитации освобождают ум от ежедневных мелочных забот и дают ему ощущение необъятных возможностей. Человеческий ум способен к большому творчеству, но, к сожалению, многие из нас так поглощены каждодневными мелочными заботами, что нет времени подумать о наших скрытых возможностях. Медитации с природными элементами также показывают, что мы являемся частью вселенной и всех космических явлений.

Первый элемент — земля (*притхиви*). Это основной материал, из которого состоит наше тело и Земля, на которой мы живем. Символически земля представлена желтым квадратом и управляется божеством космической эволюции Брахмой. В нашем теле влияние земли распространяется от ступней до колен.

Для медитации с элементом земли надо сесть абсолютно неподвижно и стараться смотреть на всю Землю, как на часть своего тела. Постепенно наделяйте каждую часть своего тела различными свойствами земли. Кровеносные сосуды — это ручьи и реки, волосы на теле — это леса и деревья и т.д. Когда вы почувствуете, что все ваше тело потеряло свою индивидуальность и стало планетой Земля, обратитесь к следующему элементу.

Второй элемент — вода (*апас*). Вода — это не только то, что мы видим в озерах, реках, морях, но и все, что может течь. Все, что может меняться и течь, имеет признаки воды. Вода символизируется белым кругом. Белым — так как в нем содержатся все цвета, а кругом — ибо представляет поток и возвращение к источнику, цикличность. Человеческое тело от колен до пупка управляется водой и ее божеством — Нараяной, божеством длительной жизни. Слово «нараяна» также означает движение по воде и это символизирует сам факт зарождения земной жизни в воде — эмбрион также окружен водой. Пусть ваш ум и тело пребывают над водным потоком и постепенно тело теряет свою твердую форму, растворяется во Вселенной.

Когда ум и тело стали жидкими, переключайтесь на третий элемент — огонь (*агни*). Влияние огня распространяется от пупка до сердца. Символ огня — красный треугольник с вершиной вверх, подчеркивает вертикальное движение. Медитация с огнем после медитации с водой приносит равновесие. Прохлада и жидкое состояние ума теперь переходят в жаркое и активное. Этим элементом руководит божество слез (страдания) и смерти (разрушения) Рудра⁴.

При медитации с огнем пусть ваш ум и тело почувствуют жар, поднимающийся от пупка к центру сердца. Как только ваше тело и ум ощутят огонь, температура тела станет подниматься. Когда тело станет слишком горячим, перейдите на медитацию со следующим элементом — воздухом (*вайю*).

Действие элемента воздуха распространяется от сердца до области между бровей, символизируется черным или синим полумесяцем и управляется Ишварой (Богом Космоса Шивой). Первые три элемента имеют формы, а элемент воздуха — бесформенный и поэтому более тонкий. Медитация с воздухом ведет ум к бесформенной реальности, что является целью всей духовной жизни.

Сначала проветрите тело свежим воздухом. Затем представьте, что ваш ум стал очень-очень тонким. Пусть ваше тело избавится от своей формы и станет легким, как воздух. Вы почувствуете, что поднимаетесь. Воздух — также проводник жизненной энергии и поэтому медитация быстро настроит вас на финальную ступень медитации с элементами: самую тонкую — с эфиром (*акашей*).

4 В данном контексте Рудра (или Хара) — частичное проявление Верховного Бога Шивы, Его гуна-аватара, связанная с тамо-гуной и процессом разрушения вселенной.

Элемент эфира руководит областью над бровями и распространяется выше границ человеческого тела в космос. Эфир не поддается ощущениям и поэтому не имеет символического цвета и формы. Иногда, однако, этот элемент представляется в виде точки (*бинду*), чтобы подчеркнуть мысль, что элемент эфир находится в точке между явным и скрытым, видимым и невидимым, грубым и тонким и другими двойственностями.

Если во время медитации ум полностью сливается с эфиром, это означает «достаточно», цель достигнута. Элементом эфира руководит аспект Бога Шивы, известный как Садашива («Вечно Благой»).

Общее правило медитации с элементами заключается в том, чтобы прежде всего находиться в удобной позе и представлять, что тело и ум сливаются с тем или иным элементом. Обычно, сначала выбирается наиболее грубый элемент и постепенно ум продвигается к более тонкому элементу от медитации к медитации, пока в конце не

поглотится самым тонким элементом — эфиром. Такая форма медитации называется *лайя-йога*.

ЛАЙЯ-ЙОГА и ДРУГИЕ МЕДИТАЦИЙ

Медитация на области между бровей (место *аджня-чакры*) и кончиком носа помогает очищать тонкие каналы.

Метод такой медитации прост. Выберите спокойное чистое место и сядьте в позу лотоса или другую удобную позу. Убедитесь, что живое дыхание протекает через благоприятный для этого времени и дня канал. Если канал (*нади*) дыхания неблагоприятный, поменяйте его, используя один из описанных ранее способов. Как только живое дыхание начнет идти через необходимый канал, постарайтесь сконцентрировать взгляд на кончике носа. С открытыми глазами, взглядом, направленным слегка вниз, смотрите на кончик носа. Обычно мы можем видеть лишь одну сторону носа, вот и примите эту сторону за кончик носа и медитируйте на нем. Это может быть утомительно для глаз и поэтому начинать надо только с двух минут за один сеанс. Примерно через два дня глаза привыкнут смотреть на таком близком расстоянии. Как только глаза привыкнут, закройте их и сконцентрируйтесь на мысленном образе «кончика носа». Примерно через месяц или как только вы научитесь медитировать на кончик носа поднимайте центр концентрации взгляда выше, пока не достигнете места *аджня-чакры*.

Эти два способа медитации называются *бхучари* («указывающая на землю») и *кхечари* («указывающая на небо»). Когда *бхучари* и *кхечари* завершены, внутренний взгляд становится беспокойным и неустойчивым. Это называется *чачари* («движущаяся») и извещает о наступлении конечной стадии *агочари*, когда исчезает объект концентрации и ум полностью погружается в «бесконечность». Когда наступает эта стадия, живое дыхание начинает протекать через центральный канал и медитирующий становится просветленным.

Все выше описанные медитации можно сопровождать повторением *мантры*. Это помогает концентрации, так как

постоянное повторение ряда звуков способствует (побуждает) к некоторому самовнушению и успокаивает возбужденный ум. *Мантра* — это звуковой образ. Это может быть имя божества или односложное магическое слово, например, «Ом», или фонема санскрита, имитирующая какой-либо природный звук, или это может быть короткая молитва.

Чтобы образовать звуковой образ *мантры*, надо громко произносить звук с помощью голосовых связок, губ, языка и зубов. Это называется *вайкхари*, или внятно слышимая *мантра*. Перед произнесением слышимого звука речевые центры мозга активизируют голосовой аппарат. Это 1-я стадия. Еще не произнесен ни один звук, а его форма уже ясно выражена в нашем уме. Самого звука нет, а только умственный процесс. Эта стадия называется промежуточное звено, или *мадхьяма*. Способность человека создавать из набора звуков понятную осмысленную речь называется в тантре *пашьянти*, или предвидение. Центр «яшьянтд-стадии звука, как говорят, находится в *анахата-чакре*. Чистый звук как форма кинетической энергии, которая может проявиться при вибрации, называется *пара*, или конечная (наивысшая) стадия образования звука.

Мантра может быть на любой из четырех стадий образования звука. Когда она повторяется громко, то это называется слышимая стадия — *вайкхари*. Многие *мантры* произносятся только на этой стадии. Но когда серьезный ученик повторяет *мантру* тихо, когда губы и язык шевелятся, а не слышно звуков, *мантра*, говорят, пребывает в стадии *мадхьяма*. Когда ум спокоен и *мантра* произносится автоматически, в ритме дыхания,— это стадия *пашьянти*. Дальше *пашьянти* находится *мантра*, вместе с которой ум ученика устремляется в бесконечность. Эта стадия *мантры* называется *пара*. В «Тайттирия Упанишад» (II, 9) говорится: «Тот, кто познал блаженство Брахмана, где слова и ум не нужны, так как они не способны достичь Его, тот ничего не боится».

СОЗНАНИЕ

По учению йогов, существуют четыре состояния человеческого сознания. Основное и экзотерическое (общедоступное) — это состояние бодрствования, или *джаграт*. Затем — состояние грез, сновидений, или *свапна*, когда нет осознанности окружающего мира и ум — в состоянии беспокойства (не отдыхает). В активном состоянии находятся мир сознания и подсознания. Третье состояние — глубокий сон без сновидений, или *сушупти*, когда ум в покое, семена умственной деятельности дремлют. Как только человек просыпается, ум переходит в состояние бодрствования, дремавшие семена прорастают во множество проявлений ума. Четвертое состояние, *турия*, не совсем обычное состояние, когда ум «уходит» и не существует чувство «я». Эти четыре состояния сознания сравнивают с четырьмя стадиями звука в тантре. Проведение медитаций и повторение *мантр* (*джана*), основанных на идее 4-х стадий, имеют целью вести ум от грубого к тонкому и выше. Это также называется *лайя-йогой*, в которой ум поглощается Космическим Разумом.

ВОСЕМЬ МИСТИЧЕСКИХ СИЛ

Восемь мистических сил (*сиддхи*), которыми может владеть йогин, кратко описаны в настоящей главе. Эти силы — побочный продукт йогической практики. Когда вы уже совершенствуетесь в разных стадиях йоги и умеете глубже погружаться в медитации, то эти восемь сил приходят к вам. Настоящее овладение этими силами заключается не в том, чтобы дать увлечь себя ими, а чтобы стремиться дальше к конечному (максимальному) просветлению. Однако, некоторые йоги не интересуются максимальным достижением. Их удовлетворяет больше материальная польза, чем духовная. Восемь *сиддхи* для них — единственная цель.

Первая *сиддхи* называется *анима* («подобная атому»). Это та сила, с помощью которой человек может трансформировать свое тело по желанию в наилегчайшее живое существо. Этой силой можно овладеть путем глубокой медитации в центре сердца. Другая *сиддхи*

— прямая противоположность первой и, как говорят, обладает способностью трансформировать тело в самое большое живое существо. Она называется *махима* и ее можно достичь путем медитации на Космический Разум (*махат*) — первую трансформацию из первоначального состояния природы (*пракрити*). *Тарима* — способность стать грубым и тяжелым, как сама материя. Постоянная медитация на элемент земли, говорят, придает такую силу. Четвертая *сиддхи*, под названием *лагхима*, — совершенная противоположность *гаримы* и дает силу, чтобы тело стало легким, как воздух. Глубокая медитация и слияние с элементом воздуха — источник этой *сиддхи*. *Прати* — сила увеличивать все по желанию. Эта сила совершенно проста, мы часто слышим о святых и религиозных людях, которые могут накормить тысячи страждущих одним только горшком риса. *Прати* достигается медитацией на принцип (источник) первичного эго (*ахам-кары*). *Сиддхи* под названием *пракамъя* дает силу притягивать дальние объекты (предметы). К этой *сиддхи* ведет медитация на элемент эфира. *Ишитва* — сила, способная влиять на материальные объекты, а *вашитва* — влияние на умы. Обе *сиддхи* достигаются медитацией на творческие силы вселенной. Существует много других второстепенных *сиддхи* наравне с главными силами. Все они — символы духовного роста, но в то же самое время, могут стать препятствием на духовном пути. Это возникает в том случае, если человек становится способным пользоваться этими *сиддхи*, он привлекает к себе всеобщее внимание и становится популярным, а популярность и известность ведут к чувству гордости, что и является помехой для внутреннего роста.

НЕКОТОРЫЕ ОБЩИЕ ПРАВИЛА СВАРОДАИ

Первое основное правило *свародаи*, о котором еще не упоминалось, заключается в том, что необходимо всегда соблюдать гармонию между теплым солнечным дыханием правой ноздри и холодным дыханием левой лунной ноздри. Вот некоторые правила:

1) во время полнолуния луна руководит ночью, поэтому влияние солнца минимально. Чтобы это уравновесить, необходимо и полезно

закрывать левую ноздрю и дышать только через правый канал всю ночь;

2) во время темной луны месяца влияние луны отсутствует. В этот период будет благоприятно закрыть солнечный канал и дышать всю ночь через лунный;

3) если случится, особенно на прогулке или во время физических упражнений, вы почувствуете внезапное повышение температуры или сильное утомление, закройте солнечный канал и дышите через лунный до тех пор, пока усталость или температура не исчезнут.

4) иногда жизненную энергию можно терять через уши, так как второстепенные (меньшие) каналы *пуша* и *яшасвини* соединяют основную *чакру* с ушами. Поэтому, находясь на открытом воздухе в сильную жару или холод, держите уши закрытыми;

5) медитация и созерцание полумесяца в точке между бровей, говорят, вылечивает все психосоматические заболевания, освежает и успокаивает ум. Такая польза может быть только в случае, если вы способны к полному, ясному созерцанию;

6) когда вы испытываете сильную жару и нет рядом воды, закройте солнечный канал и медитируйте на языке и слюне на нем. Это поможет вам легче переносить жару;

7) после полового акта, выполненного по правилам *свародаи*, партнеры должны выпить большое количество холодной воды, причем маленькими глотками;

8) некоторые древние тексты *свародаи* предлагают быстрое, чередующееся дыхание в течение 2-х минут после каждого обильного принятия пищи. Говорят, это способствует более свободному потоку в тонких каналах и улучшает работу органов пищеварения.

Эти общие правила помогают сохранять в хорошем состоянии тонкое и физическое тела.

ПРАНАЯМА

В предыдущей главе кратко упоминалось о *пранаяме*, но необходимо более подробное описание, чтобы понять основу йоги в методе *свародхи*. Слово «пранаяма» состоит из двух слов: «прана» — жизненная энергия тела, также и дыхание; а «яма» — контроль. Вместе слово означает метод контроля дыхания и представляет собой одну из восьми ступеней древней науки йоги.

Вся практика йоги начинается с *ямы*, которая связана с моралью, клятвой не навредить, быть правдивым, честным, воздержанным, нежадным, уметь прощать, быть чистоплотным, употреблять чистую пищу. Затем следует *нияма*, что является моралью на более тонком уровне и включает в себя внутреннюю чистоту, удовлетворенность, простоту, духовную работу, самоотдачу.

Асана — третья стадия — это физические позы, которые помогают физическому здоровью и выносливости при многочасовых медитациях.

Пранаяма — четвертая стадия, находящаяся на границе между физическим и духовным направлениями йоги. После *пранаямы* следует *пратьяхара* — изъятие осознания из чувств (ощущений) и направление его к следующей стадии — *дхаране*, или умственной концентрации. Седьмая стадия — *дхьяна*, или созерцание (медитация). Эта стадия достигается, когда *дхарана* (концентрация) становится абсолютно устойчивой, направленной в одну точку, ненарушаемой никакими мыслями. Заключительная стадия — *самадхи*, или транс, в котором ум свободен от всего материального и направлен в самую отдаленную реальность.

Три ступени *пранаямы* — это то же, что и три акта естественного дыхания: вдох (*пурака*), задержка (*кумбхака*) и выдох (*речака*).

Единственная разница в том, что в естественном дыхании ритм постоянный, а в *пранаяме* он постоянно меняется в зависимости от типа *пранаямы*, например:

1) быстрый вдох и выдох через обе ноздри называется *бхастрика* и, как говорят, очищает носовые пазухи и тонкие каналы;

2) вдох через правую ноздрю, задержка и выдох через левую ноздрю называется *сурья-бхедана* («покорение солнца») и используется для успокоения ума;

3) вдох через обе ноздри и выдох через левую называется *удджаи* и помогает выздороветь от заболеваний, вызванных чрезмерным скоплением слизи, и укрепить сердечные мышцы;

4) вдох через рот, язык принимает форму трубочки, выдох через обе ноздри называется *шитали* («охлаждение»), которое продлевает молодость и помогает пищеварению;

5) долгая задержка после медленного вдоха называется *плавини* («плавающая»);

6) просто задержка дыхания без вдоха и выдоха называется *кевала-кумбхака*;

7) жужжание во время вдоха называется *бхрамари* («пчела»), очищает горло и голосовые связки.

Для проведения *пранаямы* найдите чистое, тихое, приятное место и сядьте на хлопчатобумажный или шерстяной коврик. Йогические тексты обычно рекомендуют *падмасану* или *сукхасану*, но возможна любая удобная поза, но при этом необходимо позвоночник держать прямо, а голову приподнять в соответствии с прямым позвоночником. Когда надо закрыть какую-либо ноздрю во время *пранаямы*, то безымянным пальцем и мизинцем правой руки закрывайте левую ноздрю, а большим пальцем — правую. Указательный и средний пальцы никогда не используют.

Три ступени *пранаямы*: 1) закройте правую ноздрю и глубоко вдохните через левую. Это называется *пурака* (вдох); 2) задержите вдохнутый воздух настолько это возможно, но так, чтобы не было ощущения дискомфорта. Это называется *кумбхака* (задержка); 3) медленно выдохните через правую ноздрю. Это — *речака* (выдох).

Повторите это процесс, поменяв ноздри. Весь цикл проделайте столько раз, сколько можете, но без напряжения. Обычно соотношение между тремя актами вдох-задержка-выдох составляет 1 :4 :2, но оно может меняться для тех, кто не может сдерживать дыхание так долго по физическим причинам, а также в зависимости от типа *пранаямы*.

Во время вдоха медитация на *манипура-чакре* (солнечном сплетении), как известно, быстро приводит ум в *самадхи*. Медитация на *анахата-чакре* (области сердца) рекомендуется во время задержки дыхания, а на *аджня-чакре* — во время выдоха. *Пурака* стабилизирует потоки жидкости в теле, делает свободным движение крови, слюны и желудочных соков.

Кумбхака продлевает жизнь. *Речака* изгоняет нечистоты из физического и тонкого тела.

Пранаяма выполняется в тишине или сопровождается *мантрами*. Обычно, используется основная мантра «Ом», состоящая из звуков «а», «у», «м». Вдох сопровождается звуком «у», задержка — носовым «м» (*анусварой*), выдох — «а» (согласно «Дхьяна-бинду Упанишад»). После *пранаямы* выполните *уддияна-бандху*, чтобы живое дыхание протекало через центральный канал (см. «Хатха-йога-прадипику», III. 57-58). Если живое дыхание начинает протекать через центральный канал *сушумна-нади*, то в результате получаем *самадхи*. Тысячелепестковый лотос раскроется, и ваше сознание соединится с Космическим Сознанием с ощущением блаженства. *Пранаяму* можно выполнять в любое время дня и ночи. Важно, чтобы ум был в состоянии покоя.

Никогда не выполняйте *пранаяму* во время эмоционального или психического расстройства. Важно помнить, что по книге нельзя научиться практике контроля дыхания, но лишь под руководством *йога-гуру*.

«Хатха-йога-прадипика» предупреждает: «...*Пранаяма*, выполненная правильно, устраняет все заболевания, а выполненная неправильно, может стать причиной разных болезней...». Если *пранаяма* выполнена правильно, ум успокаивается, его процессы становятся тонкими. Это способствует полной концентрации ума и и автоматически из него уходят грубые чувственные восприятия. Ум, свободный от внешнего воздействия, все глубже погружается в медитацию, пока полностью не достигнет *самадхи* — конечной цели йоги.

Шива - свародая или Наука Шивы о Дыхании

Наука Шивы о дыхании

1. Поклонившись Великому Господу, Дочери гор, Повелителю *ганов* и наставнику, славлю Высший Дух, избавляющий из *сансары!*

Богиня сказала:

2. О, Бог богов, Махадева, будь милостив ко мне; поведай знание, дарующее все совершенства, о мой Повелитель.

3. Как появилась Вселенная? Как она меняется и как исчезает?
Поведай мне, о Бог, знание о Вселенной. (1)¹

Господь сказал:

4. Вселенная произошла из *таттвы*²; она проявляется посредством *таттв*, она исчезает в *таттвах*; с помощью *таттв* познается природа Вселенной. (2)

1 Номера в скобках указывают номера примечаний (см. в конце текста стр.107) к соответствующим строфам текста.

2 В тексте единственное число часто используется для обозначения общего свойства пяти *таттв*, т.е. того свойства, посредством

которого каждая известна как таковая.

Богиня сказала:

5. Что *таттвы* являются высшей причиной, в этом убеждены знатоки *таттв*. Какова тогда, о Бог, сама сущность *таттв* ? Просвети же о *таттвах*.

Господь сказал:

6. Начало всего — непроявленный, бесформенный Единый Бог, Великий Господь; из Него появилась *акаша*, а из *ака-ши* — воздух (*вайю*). (3)

7. Из воздуха — огонь (*теджас*), из него — вода (*апас*), а земля (*притхиви*) появилась из воды. Таковы пять элементов (*таттв*) и сами они умножаются пятикратно³.

8. Из них возникла Вселенная, посредством их она проявляется и существует, в них растворяется, и в них же она снова проявляет себя .

9 Тело состоит из пяти элементов. Пять элементов, о Прекрасная, существуют в нем в тонкой форме. Это известно йогам, знающим *таттвы*. (4)

10. Теперь расскажу о возникновении дыхания (*свары*) в теле. Через знание движения вдоха и выдоха в форме «хамса» достигается знание трех времен. (5)

11. Это знание *свародаи* — высшая тайна тайн, изливание всех благ; оно, как драгоценность, венчает собой все виды знания.

12. Это знание тоньше тонкого, постижимо через мудрость и мастерство; оно подтверждает истину, являет чудо миру

неверующих, и оно — опора людям верующим.

Качества ученика

13. Знание *свародаи* должно преподаваться спокойному, чистому, добродетельному, настойчивому и благородному, целеустремленному, верному приверженцу своего *гуру*.

14. Не следует передавать знание о дыхании (*свара-джняну*) порочному, низменному, злобному, неверующему, осквернителю ложа *гуру*, лишенному благих качеств и поступающему дурно.

3 Речь идет о 25 элементах (*таттвах*), из которых, согласно воззрениям индуистов, состоит вселенная.

Наука о дыхании

15. Слушай же, о Богиня, высшее знание, пребывающее в самом теле! Одним лишь постижением этого знания можно обрести познание всего.

16. В движении дыхания — Веды, все писания; в *сваре*—высшая музыка *гандхарвов*; в *сваре* — все три мира, *свара*— сама сущность Атмана. (6)

17. Без знания *свары* и астролог, что дом — без хозяина; или как уста, лишённые [знания] писаний, а тело — головы.

18. Различающий все тонкие каналы и потоки энергии (*нади* и *праны*), различающий *таттвы* и срединную *сушумну*, — знающий это достигает освобождения.

19. Все проявленное или непроявленное становится благоприятным только благодаря силе воздуха. Говорят, о Прекрасно-

лика, что знание *свары* вмиг делает все благоприятным. (7)

20. Части и вся Вселенная в целом были созданы *сварой*; и осуществляет создание и разрушение Вселенной воистину Сам Великий Господь в форме *свары*. (8)

21. Нет тайны выше, чем знание *свары*, нет богатства выше, чем знание *свары*, нет знания выше, чем знание *свары*, — ни из увиденного, ни из услышанного.

22. С помощью силы *свары* можно одолеть врага и встретить друзей. Богатство, слава, наслаждение и счастье обретаются благодаря силе *свары*. (9)

23. Перемещение по земле, также принятие пищи, совершаются благодаря силе *свары*; моча и нечистоты также извергаются из тела с помощью силы *свары*.

24. Рождение дочери и прием у правителя достигаются благодаря силе *свары*; посредством *свары* достигаются божественные совершенства и подчинение другого своей воле.

25. Все *шастры*, начиная с *Пуран* — *смрити*, *веданги* и прочие писания не содержат ничего более высшего, кроме знания *свары*, о Прекрасноликая!

26. Среди иллюзорных имен и форм блуждают глупцы, погрязшие в неведении, до тех пор, пока не знают *таттву*. (10)

27. Эта *свародая-шастра* — лучшая среди лучших из всех *шастр*; подобно светильнику, она освещает собой обитель Атмана.

28. Не следует сообщать это всем и каждому, кто просто задает вопрос, потому как это познается лишь тем, кто сам постиг Атман в обители Атмана (11).

29-30. Ни лунные сутки и созвездия, ни день недели, ни божества планет, ни *въятипата*, ни соединения *вайдхрита* и прочие меняющиеся условия; ни плохие соединения, о Богиня, никогда не

имеют неблагоприятного значения, — когда обретается чистая сила *свары*, все имеет хороший результат. (12)

31. Внутри тела находятся *нади*, имеющие много форм и различную протяженность; мудрым всегда следует знать их ради знания о своем теле.

32. Разветвляясь от корня, находящегося в области чуть выше пупка, они числом 72 000 распространены в теле. (13)

33. В пупке находится сила *кундали*, спящая подобно змее; от туда десять *нади* идут вверх, и десять — вниз. (14)

34. Две и две *нади* проходят, пересекаясь, поперек; таким образом всего их 24. Основными являются 10 *нади*, по которым циркулируют потоки дыхания.

35. Пересекаясь, направляясь вверх или вниз, *нади* распространяют дыхание в теле. Они находятся в теле и в форме *чакр*, поддерживаемые потоками *праны*.

36. Из них десять являются важнейшими, из этих десяти три наиважнейшие — *ида*, *пингала* и *сушумна*.

37. Остальные — *гандхари*, *хастиджихва*, *пуша* и *яшасвини*, *аламбуша*, *куху* и *шанкхини*.

38. *Ида* находится в левой части, *пингала* — в правой, *сушулшй* — в середине, *гандхари* — в левом глазу.

39. В правом глазу — *хастиджихва*, в правом ухе — *пуша*, *яшасвини* — в левом ухе, а во рту — *аламбуша*.

40. *Куху* — там, где половой орган, в анусе — *шанкхини*. Таким образом у всех основных отверстий тела находится одна из десяти *нади*.

41. *Пингала, ида* и *сушумна* стоят на пути потоков *праны*; так эти десять *нади* по-разному расходятся в теле. (15)

42-43. Таковы названия *нади*. Теперь Я поведаю названия самих потоков: *прана, апана, самана, удана* и *вьяна*, а также *нага, курма, крикала, девадатта* и *дхананджая*. *Прана* находится в сердце, *апана* — в области ануса.

44. *Самана* — в области пупка, *удана* — в середине горла, *вьяна* распространена по всему телу. Вот десять основных потоков дыхания.

45. Пять из них начинаются с *праны*, остальные пять начинаются с *наги*. Так же, как и места расположения первых пяти, Я поведаю места расположения пяти остальных.

46. *Нага* известна в отрыжке, *курма* — в моргании глаза, *крикала* известна как причина голода, *девадангту* распознают в зевоте.

47. Даже когда наступает смерть, не покидает тело всепроникающая *дхананджая*. Так все эти десять *нади* пронизывают тела живущих.

48. Мудрецам следует различать эти потоки движения *праны* в сердцевине тела, управляемые *идой, пингалой* и *сушумной*.

49. *Ида* распознается слева, а *пингала* упоминается как находящаяся справа, в обратном направлении по отношению к *иде*.

В *иде* находится «луна»⁴, в *пингале* — «солнце»; *сушумна* обладает природой Шамбху, а Шамбху — сам *хамса* (т.е. и вдох, и выдох).

51. Выдох обозначается слогом «ха», вдох — слогом «са». Слог «ха» — форма Шивы, а слог «са» известен как форма Шакти.

52. Проявляясь как форма Шакти, «луна» обеспечивает поток левой *нади*. Правая же *нади* управляется «солнцем» как формой Шамбху.

53. Когда дыхание течет через *иду* в порядке слога «са», то какое бы благо ни получил мудрец в тот момент в мире живущих, оно возрастет в десятки миллионов раз.

4 «Луной» и «солнцем» в данном тантрическом тексте называются соответственно лунный и солнечный типы дыхания.

54. Так пусть различает йогин с умом, сосредоточенном на одном, все, что есть, как содержащееся на пути «луны» и «солнца».

55. Пусть он размышляет о *таттве*, когда его жизнь спокойна, а не когда она в суете. Тогда он обретет желаемые совершенства, великую пользу и победу.

56. Тот человек, который так постоянно упражняется и всегда удерживает «солнце» и «луну» в надлежащем порядке, легко обретает знание прошлого и будущего, словно оно всегда было в его руках.

57. Левая *нади* подобна нектару, питающему целый мир.

Правая *нади*, обладающая свойством движения, всегда творит мир. (16)

58. Средняя *нади* тяжела и очень неблагоприятна во всех действиях. Везде в благоприятных действиях левая *нади* дает совершенства.

59. При выходе куда-либо благоприятна левая *нади*, при входе благоприятна правая. «Луну» следует знать как ровную и благоприятную, «солнце» — как неровное и неблагоприятное.

60. «Луна» — женское начало, «солнце» — мужское, «луна» — светлое, «солнце» — темное. Когда течет лунная *нади*, следует предпринимать тонкие и благоприятные действия.

61. Во время течения солнечной *нади* следует заниматься грубой работой. Во время течения *сушумны* — тем, что приносит наслаждение и освобождение.

62. В первый день светлой половины месяца течет «луна», в течение темной — «солнце»; они сильны в течение трех соответствующих дней, начиная с первого лунного дня. Начиная с «луны» в светлую половину месяца и с «солнца» — в темную, эти потоки дыхания продолжительностью 2,5 *гхати* каждый сменяют друг друга в течение 60-ти *гхати* дня.

64. И в каждый из этих 2,5 *гхати* пять *таттв* проявляют себя продолжительностью в половину *гхати* во время потока «солнца» или «луны». Если, начиная с первого лунного дня, порядок потока несоответствующий, то этот день следует считать неблагоприятным.

65. В светлую половину месяца будет активен левый поток, а в темную — правый; так их следует знать, начиная с первого дня, йогинам с сосредоточенным умом.

66. «Луну» следует выбирать ночью, а днем же — «солнце». Тот, кто практикует так постоянно, тот является йогиним, без сомнения.

67. «Солнцем» ограничивается «солнце», а «луна» — «луной». Тот, кто знает эту практику, победно шествует сразу по трем мирам.

68. Если дыхание увеличивается при восходе солнца⁵ с помощью «луны» и с помощью «солнца» сокращается⁶, то приобретает ряд хороших свойств; в обратном — обратное. — 69. В четверги, пятницы, среды и понедельники левая *нади* дарует успех во всех действиях, и в светлую половину месяца в особенности.

70. По субботам, вторникам и воскресеньям правая *нади* упоминается как успешная во всякой грубой деятельности, связанной с движением, и в темную половину месяца в особенности.

71. Первой следует *таттва* воздуха, второй — огня, третьей движется земля, четвертой — вода.

72. В течение периода в 2,5 *гхати* последовательно восходят пять *таттв*, но также во время потока каждой *нади* *таттвы* движутся таким же образом.

73. В течение дня и ночи следует знать двенадцать изменений. Луна проходит через созвездия Тельца, Рака, Девы, Скорпиона, Козерога и Рыб (т. е. при этих знаках дыхание возникает в левой *нади*).

74. Солнце — через созвездия Овна, Льва, Водолея, Весов, Близнецов и Стрельца (т.е. при этом дыхание находится в правой *нади*). Зная восходящее движение дыхания по знакам, определяют благоприятное и неблагоприятное. 75. На востоке и севере находится луна, солнце же — на западе и юге. Во время течения правой *нади* не следует направляться к западу и югу.

5 При восходе солнца, (прим. Рамы Прасада)

6 При заходе солнца, (прим. Рамы Прасада)

76. Во время течения левой *нади* не следует идти к востоку и северу, иначе есть страх пострадать от врагов и вовсе не вернуться.

77. Потому пусть не идут туда разумные, желающие всяческих благ; если же пойдут, то встретят, без сомнения, только смерть.

78. Если во второй день светлой половины месяца движется «луна» во время течения «солнца», то это благоприятно для успешного зачатия хорошего ребенка.

79. Когда при восходе солнца течет солнечное дыхание, а при луне — лунное, тогда в любое время дня и ночи успешными будут все действия.

80. Когда же во время луны — «солнце», и «луна» — во время солнца, будут только напряжение, ссора, утрата и ничего хорошего.

81. Знающие утверждают, что при солнечном дыхании можно обрести знание невидимых и видимых вещей, а при лунном результат будет противоположным.

Неправильная свара

82-84. Когда утром возникает дыхание, не соответствующее данному дню и времени, когда «солнце» находится на месте «луны», а «луна» — на месте солнца, то в первый день будут беспорядочные мысли, во второй — потеря богатства, в третий — нежелательное путешествие, а в четвертый будет разрушение желаемого, в пятый — крушение государства, в шестой — разрушение всех благ, в седьмой — болезни и страдания, а в восьмой возможна смерть.

85. Если восемь дней утром, в полдень и вечером дыхание происходит неправильно, то результат будет весьма неблагоприятный. Если же оно неправильно несколько меньше, то существует некоторое благо⁷.

86. Когда утром и в полдень есть «луна», а вечером — «солнце», то всегда будет победа и успех. Обратное следует отвергнуть, как неблагоприятное.

87. Всегда, когда дыхание находится в правой или левой *нади*, прогулка будет благоприятной, если дыхание совпадает с первым шагом; начатое путешествие тогда будет успешным.

88. Когда течет «луна», следует сделать четное число шагов, а когда течет «солнце» — нечетное; начатое таким образом путешествие будет успешным.

89. Тот, кто во время утреннего подъема коснется своего рта ладонью руки той стороны, по которой течет дыхание в тот момент,

обретет желаемый результат.

90-91. Давая или принимая чтолибо той рукой, со стороны которой течет дыхание в тот момент, или во время выхода из дома делая первым шаг соответствующей ногой, тогда он не столкнется с утратой, ссорой или поражением; он вернется счастливым и свободным от всяких неприятностей.

92. Те, кто желают успеха в понимании, должны разговаривать с учителем, родственниками, правителем или министрами, чтобы добиться успеха, пусть делают это держа плод в руке; тогда они обретут полный результат.

93. Зажигая огонь, совершая воровство и прочие неправедные, либо праведные деяния, а также наказание противников, пусть делают это с пустыми руками, чтобы обрести победу, удачу и счастье.

94. В путешествие к дальним местам следует идти, когда течет лунное дыхание; к достаточно близким местам —при течении солнечного.

95. Любые вышеупомянутые результаты возрастают во время войны только тогда, когда в полную силу текут соответствующие *нади*.

96. При пустой *нади* результаты будут полностью противоположными, как сказано Всезнающим.

7 Таким образом, влияние неправильного дыхания зависит от его силы. В большинстве случаев могла существовать только тенденция к такому влиянию или могли бы существовать (в воображении) только образы этих вещей или беспокойство о них. (прим. Рамы Прасада)

97. Все грубые действия, связанные с общением с плохими людьми, и такие, в которых присутствуют враждебность,

обман, воровство или гнев хозяина, опасны при полностью активной *сваре*.

98. Для дальнего путешествия благоприятна «луна», дающая непрерывный успех в достижении желаемого; «солнце» же благоприятно при возвращении и в начале быстрой работы.

99. Соответствующие *нади* делают невозможные виды деятельности возможными, а несоответствующие *нади* и возможные действия делают невозможными. Поэтому живущим следует сверять свое поведение с дыханием.

100. При течении потока «луны» разрушается яд, при течении потока «солнца» по всему телу разливается сила; при течении потока *сушумны* достигается освобождение — единый Бог присутствует в этих трех состояниях.

101. Приложением усилий можно заставить быть активной нужную *нади* в соответствии с благоприятным или неблагоприятным действием, предпринимаемым днем или ночью.

Ида

102-105. При устойчивой деятельности, при украшении себя, а также при отправлении в долгий путь, при сооружении *ашрама*, святилища и других религиозных мест, при рытье колодцев, прудов и других водоемов, при воздвижении колонн и установлении изваяний божеств, при путешествии, дарении, свадьбе, надевании одежды и украшений, при совершении умиротворяющих и вызывающих благополучие ритуалов, при изготовлении божественных снадобий из целебных трав и веществ, при общении со своим хозяином или другом, в торговле, при сборе зерна, при заселении в дом, в служении, при обработке земли и посеве семян, в других благоприятных действиях и усилиях — благоприятна «луна».

106-111. Также в таких действиях, как начало чтения и т.п., при встрече с родственниками, при рождении и освобождении, в следовании религиозному долгу и при посвящении, в практике *мантр*, при изучении *сутр* науки о времени и при пробуждении хозяина, в приводе домой четвероногих животных, в лечении болезней, при взбирании верхом на коней и слонов, при натягивании лука и запрягании коней и слонов, в совершении добра для других и в собирании богатств, в пении, игре на музыкальных инструментах, танце, в изучении искусства танца, при входе в город или селение, при нанесении *тилаки* и в приобретении земли; также при уходе за больными и слабыми, при приведении в чувство страдающих от лихорадки и потери чувств, при установлении связей с людьми и хозяевами, в собирании зерна и топлива, также при украшении женщинами своих зубов и других частей тела, когда проходит дождь, при почитании учителя, при изготовлении и приобретении ядов, о Прекрасная, «луна» благоприятна!

112. Хотя и говорится, что *ида* приносит успех в практиках йоги и созерцании, все же следует воздерживаться от следующих проявлений дыхания — *вайю*, *теджаса* и *акаши*.

113. Все действия будут успешны днем или ночью; во всех благоприятных действиях поток «луны» является лучшим.

Питала

114-121. В грубых действиях, в чтении и изучении трудных наук, в общении с женщинами и проститутками, при управлении большим кораблем, в осуждаемых делах, в пьянстве, в поклонении с *вирамантрами* и т.п., в состоянии беспокойства, при разрушении страны и давании яда врагам, в изучении *шастр*, при ходьбе, охоте, в продаже скота, в собирании и обработке кирпичей, дерева, камня и драгоценностей и т. д.; при отправлении кудалибо, в практике *янтры* и *тантры*, при подъеме на труднодоступную гору, в рискованном деле, при воровстве, в приручении и усмирении слона или коня, при езде в повозке, в выполнении *мараны*, *уччатаны* и других практик

шаткармы и им подобных, при удалении ядов, а также при изгнании *якшини, якшей, ветал, бхутов* и прочих злых духов, при езде на осле, верблюде, буйволе, слоне и коне, при переправе через бурлящий поток воды, при лечении, при письме, при убийстве, приворожении, гипнозе, возбуждении ненависти, изгнании и подчинении коголибо своей воле, в принуждении, в гневе, в дарении и принятии чеголибо, при вызывании духов умерших, вражде и изгнании врага, при держании меча в руке, в битве с врагами, в удовольствии или при виде царя, в трапезе, при омовении, в грубых и пылких поступках, — благоприятно «солнце».

122. Мудрецы всегда говорят, что такие действия, как вкушение пищи и получение чувственных удовольствий, разжигание аппетита, овладение женщиной и сон, следует делать при течении «солнца».

123. Все грубые действия и все активные подвижные действия оказываются успешными при течении солнечной *нади*. Нет в этом никакого сомнения.

Сушумна

124. Когда дыхание течет попеременно на миг то в левой, то на миг в правой ноздре, то оно известно как *сушумна*, упоминаемая как разрушитель всего (17).

125. Пребывающий в той *нади* огонь пылает в образе Калы, известный как яд, разрушитель всех действий.

126. Когда одновременно нарушается нормальное течение обеих *нади*, то, без сомнения, это неблагоприятно для того, у кого это так.

127. Когда дыхание в один момент течет в правой, в другой момент — в левой *нади*, то это следует знать как неровное состояние дыхания, приносящее эффект, обратный желаемому, о Прекрасноликая!

128. Неровное течение дыхания в обеих *нади* известно мудрейшим как яд. Не стоит делать ни грубых, ни мягких действий в это время — любое будет бесплодно.

129. В жизни, в смерти, при задавании вопросов, при получении или утрате прибыли, в победе и поражении, при неровном и обратном течении дыхания следует вспоминать Владыку Вселенной.

130. Господа следует вспоминать с помощью таких действий, как практика *йоги*; ничего больше не следует делать в это время тем, кто желает победы, прибыли и счастья.

131. Когда вместе с «солнцем» (*пингалой*) медленно течет *сушумна*, становятся неэффективными как проклятие, так и благословение.

132. Во время изменения течения *нади* и при изменении татвы, не следует предпринимать благоприятные действия, — даже такие, как жертвование и прочие.

133. Когда возникает неровное дыхание, не стоит и думать о делах; если же пренебречь этим, то будет, несомненно, лишь страдание и смерть.

134. Когда левый поток дыхания сопровождается «луной», а затем правый — «солнцем», следует знать эти оба порядка как пустые. (18)

135. Если посланник появится до или после левого потока дыхания и останется на месте слева, или если посланник появится до или после правого потока дыхания справа, то это благоприятно в обоих случаях.

138. Если во время течения безначальной неровной *сушумны* ктолибо останется без пищи и полностью погруженным в себя и так достигнет высшего тонкого состояния, то подобная *сушумна* известна как соединяющая (*сандхья*). Просто познание чеголибо не есть

Знание, и Знание не есть простое знание; то, что сообщается познавшим Высший Атман, может быть названо Знанием. Не называют *сандхью* простым соединением (*сандхи*), но когда *прана* находится в неровном соединении, тогда только она называется соединением (*сандхи*).

Таттвы

Богиня сказала:

139. О, Бог богов, о, Махадева! О, Спаситель от всей *сансары*!
В Твоем сердце есть тайна, поведай мне ее, Господь.

Господь сказал:

140. Выше тайного знания *свары* не существует избранного божества (*иштадеваты*). Йогин, приверженный знанию *свары*, считается наивысшим йогиним.

141. Мироздание возникает из пяти *таттв* и исчезает в *таттвах*; пять *таттв* — высшая реальность, превыше ее только Невыразимое. (19)

142. Названия *таттв* постигли *йогини* с помощью совершенства в йоге; знающий *свару* как нечто высшее способен узнавать дурные качества всех типов существ.

143. *Притхиви, апас, а также теджас, вайю и акаша* — вот пять *таттв*, пять элементов, составляющие вселенную; почитаем всегда тот, кто знает это. (20)

144. Тела всех живущих во всех мирах, начиная от Земли и заканчивая Сатьялокой, не отличаются по составляющим их элементам, но в них имеется различие в *нади* в каждом случае. (21)

145. По пять подъемов дыхания находятся с левой и с правой стороны. О, Прекрасная! Слушай же, поведаю восьмеричное знание

таттв.

146-147. Первое — перечисление *таттв*; второе — соединения дыхания; третье — знаки *свар*; четвертое — местоположение; пятое — их цвет; шестое — *прана*; седьмое — различия во вкусе; восьмое — признаки их движения.

148. Таким образом, существуют восемь типов *праны* во всем неподвижном и движущемся. О, Богиня, нет знания выше знания *свары!*

149. Следует начинать различение *свар* всегда с утреннего времени, ибо результаты действий зависят от времени, как говорят йогины. (22)

150. Следует поместить левый и правый большие пальцы на уши, оба средних пальца — на обе ноздри, оба указательных — на глаза, оба безымянных и мизинцы — на рот.

151. Когда ктолибо делает так, знание *таттв* приходит к нему в форме различного цвета: желтого, белого, красного, темно синего и смешанного.

152. Поднеся зеркало к ноздрям, следует выдохнуть на него и посмотреть, какие формы образуются на нем. Так знающие определяют преобладающие *таттвы*.

153. Если видны знаки квадрата, полумесяца, треугольника или точки, то следует знать их как признаки *акашататтвы*.

154. Если дыхание проходит по центральной части дышащей ноздри, то оно обладает качеством земли, если по нижней части — воды, если по высшей — огня, а если оно движется по наклонной по сторонам — воздуха, если же течет кругообразно — эфира.

155. Вода — белая, земля — желтая, огонь — красный, воздух — темносиний, эфир же обладает всеми цветами.

156. Между двумя плечами находится огонь, в основании пупка — воздух, в коленях — земля, в ступнях — вода, во лбу — эфир.

157. У земли сладкий вкус, у воды — ароматный, у огня — острый, у воздуха — кислый, а у эфира — горький.

158. Воздух течет шириной в восемь пальцев, огонь — четыре, земля — двенадцать, вода — шестнадцать.

159. Движение дыхания вверх означает смерть, вниз — умиротворение, под острыми углами — удаление, когда посередине — оцепенение, а эффект *акаши* является варьирующим и средним для всех движений.

160. Когда сильна земля, следует делать постоянные дела, когда вода — быстротекущие, когда огонь — грубые действия, когда воздух — умерщвление и удаление.

161. Во время *акаши* не следует делать ничего, кроме йоги; все же другие действия останутся пустыми и тщетными.

162. Земля и вода обеспечивают успех (*сиддхи*), огонь приносит смерть, воздух — разрушение или утрату, а *акаша* во всем бесплодна, — так известно знающим *таттвы*.

163. Земля приносит относительный успех, вода — немедленную прибыль, воздух и огонь обеспечивают утрату, а *акаша* делает все безрезультатным.

164. Желтое по цвету дыхание земли движется медленно посередине, проходя с тяжелым звуком в свой поток до конца в грудь вплоть до подбородка; теплое, оно обеспечивает успех в постоянных делах.

165. То, что течет ускоренно вниз с тяжелым звуком, белое, холодное, длиной в шестнадцать пальцев, известно как дыхание воды, хорошее для благоприятных дел.

166. То, которое течет вихреобразно по направлению вверх, горячее, красного цвета, длиной в четыре пальца, — это дыхание огня, порождающее грубые действия, которые, так сказать, кидают в жар.

167. Горячее, либо холодное, темносинего цвета, текущее под углом, длиной в восемь пальцев, называется дыханием воздуха, обеспечивающее успех в быстротекущих делах.

168. Ту, которая несет в себе свойства всех других *таттв* и соединяет их, следует знать как *акашататтву*, дарующую йогинам достижение целей йоги.

169. Желтого цвета, четырехугольная, сладковатая на вкус, текущая посередине, протяженностью в двенадцать пальцев, дающая наслаждения, — это *таттва* земли.

170. Белая, напоминающая по форме полумесяц, душистая на вкус, влажная, движущаяся вниз, протяженностью в шестнадцать пальцев, обеспечивающая удачу, — это *таттва* воды.

171. Красная, треугольная, острая на вкус, текущая вверх, протяженностью в четыре пальца и светящаяся, — это *таттва* огня.

172. Синяя, сферическая по форме, кислая на вкус, движущаяся под углом, непостоянная, протяженностью в восемь пальцев, — это *таттва* воздуха.

173. Бесцветная, горьковатая на вкус, неопределенная, движущаяся через все, дающая освобождение, — это *акашататтва*, бесплодная во всех обычных делах.

174. Земля и вода — благоприятные *таттвы*, огонь — средний по производимым им эффектам, а *акаша* и воздух неблагоприятны для человека, вызывают утрату и смерть.

175. Земля распространяется с востока на запад, огонь находится на юге, воздух известен как находящийся на северном направлении, а *акаша* — в промежуточных углах.

176. Когда при лунной *сваре* будут преобладать *таттвы* земли и воды, или же когда при солнечной *сваре* — огонь, тогда, несомненно, будет успех во всех хороших или плохих делах.

177. Земля приносит удачу днем, ночью удачу приносит вода; от огня наступает смерть, от воздуха — разрушение, а от *акаши* может случиться пожар.

178. Также *притхивитаттва* благоприятна] для поддержания жизни, для победы, удачи, в обработке земли и в делах, связанных с богатством, в практике *мантр*, в битве, при задаваемых вопросах, при отправлении кудалибо и при возвращении.

179. При течении *таттвы* воды появится враг; *таттва* земли же благоприятна; когда преобладает *таттва* воздуха, враг может отправиться куда угодно, а преобладание *таттв* огня и *акаши* приводит к утрате и смерти врага.

180. В *притхиви* приходят мысли и заботы о корнях и основах, в *апасе* и *вайю* — заботы о жизненных процессах, в *теджасе* — о *дхату* и т.п., в *акаше* же — пустота и отсутствие всех забот.

181. В *притхиви* движутся на многих ногах (т.е. группой или верхом на животных), в *апасе* и *вайю* — только на своих двух ногах (т.е. в одиночестве), в *теджасе* — на четырех (т.е. вдвоем), в *акаше* же — вообще без помощи ног.

182. Когда течет солнечная *свара*, тогда в *таттве* огня пребывает Марс, в *таттве* земли — Солнце, в воде — Сатурн, а в воздухе — Раху.

183. Когда течет лунная *свара*, тогда в *таттве* воды находится Луна, в земле — Меркурий, в воздухе — Юпитер, в огне — Венера; пребывающие в левом канале, они (т.е. планеты) влияют, без сомнения, на все действия. (23)

184. Известно, что в земле проявляет себя Меркурий, в воде — Луна и Венера, в огне — Солнце и Марс, в воздухе — Раху и Сатурн, в эфире же — Юпитер.

185. Если Раху находится в «солнце», и задан вопрос о местонахождении коголибо, отправившегося в некое место, тогда следует ответить, что тот уже ушел в другое место.

186. Человек, о котором задан вопрос во время течения элемента воды, уже возвращается, а во время *таттвы* земли — благополучно пребывает там, куда отправился; во время *таттвы* воздуха — уже сменил место, если же вопрос задан во время *таттвы* огня, то у того, о ком спрашивают, наступит смерть.

187. Бремя преобладания *таттв* земли и воды следует знать как благоприятное для работы, связанной с корнями и растениями; время преобладания *таттвы* огня благоприятно для обработки металла, а время *акаши* — бесполезно для всех обычных дел.

188. Удовлетворенность, процветание, наслаждение, игра, удача, радость — в земле и воде; в огне и воздухе — сонливость, жар и дрожь, а также выезд из дому.

189. *Акашататтва* известна как причина жизни и смерти; мудрые всегда должны знать двенадцать условий [, связанных с *таттвами*, которые вызывают неблагоприятные последствия]. (24)

190. На востоке, на западе, на юге и на севере, соответственно порядку, *притхиви* и прочие элементы проявляют себя наиболее сильно.

191. О Прекрасноликая, следует знать, что сущность тела — пять великих элементов: земля, вода, огонь, воздух и эфир.

192. Кости, мускулы, кожа, сосуды и волосы — таковы пять свойств земли, как изложено в божественной науке.

193. Мужское семя, кровь, костный мозг, моча и слюна — пять свойств воды, как изложено божественной наукой.

194. Голод, жажда, сон, привлекательность, вялость — пять свойств огня, как изложено божественной наукой.

195. Очищение, прогулка, соединение, сжатие и распространение — пять свойств воздуха, как изложено божественной наукой.

196. Страсть, враждебность, смущение, страх и очарованность — пять свойств эфира, как изложено божественной наукой.

197. [В теле протяженность] элемента земли составляет пятьдесят *пала*, воды — сорок, огня — тридцать, воздуха — двадцать, а эфира — десять *пала*.

198. В *притхиви* доход задерживается, в *апасе* он приходит моментально, в *вайю* он очень мал, в *агни* же достигнутое разрушается.

199. У земли— пять качеств, у воды— четыре, у огня— три, у воздуха — два, а у эфира — одно; это является знанием *таттв*.

200. Свист, гудение, поломка и падение не страшны, когда *таттва* земли дает результат во всех делах в соответствии с их условиями.

201. *Накшатры* Дхаништха, Рохини, Джьештха, Анурадха, Шравана, Абхиджит и Уттарашадха относятся к *притхиви таттве*.

202. Пурвашадха, Шлеша, Мула, Ардра, Ревати, Уттара бхадрапада и Шатбхишака связаны с элементом воды, о
Возлюбленная!

203. Бхарани, Криттика, Пушья, Магха, Пурвапхальгуни, Пурвабхадрапада и Свати связаны с *таттвой* огня, о
Возлюбленная!

204. Вишакха, Уттарапхальгуни, Хаста, Читра, Пунарвасу, Ашвини и Мригаширша связаны с *таттвой* воздуха.

205. Когда посланец, спрашивающий о том, будет ли с ним удача, находится со стороны текущей *нади*, он обретет успех; если же со стороны пустой *нади*, то, без сомнения, все впустую.

206. Даже когда *нади* наполнена, но *таттва* не соответствующая, то успеха не будет. «Солнце» или «луна» дают успех только в сочетании с соответствующей *таттвой*.

207. Рама и Арджуна одержали победу в благоприятной *таттве*; Кауравы же были убиты в бою изза того, что *таттвы* были противоположны.

208. Посредством приобретенных заслуг в других рожденьях или по милости гуру некоторые чистые души обретают знание *таттв*.

Созерцание пяти таттв

209. *Таттву* земли следует созерцать в *бидже* ЛАМ — четырехугольную, желтую, благоухающую, сияющую золотым цветом; этим обретается легкость тела.

210. *Таттву* воды следует созерцать в *бидже* ВАМ — в форме сияющего полумесяца, дающую выносливость при голоде и жажде и способность безопасно погружаться в воду.

211. Созерцая *биджу* РАМ, рожденную из огня, в виде сияющего красного треугольника, обретают способность выносить огонь и жар и переваривать обильную пищу и питье.

212. *Таттву* воздуха надлежит созерцать в *бидже* ЙАМ — круглую, сияющую темносиним цветом; это позволяет перемещаться в пространстве и летать, как птица.

213. *Таттву* эфира надлежит созерцать в *бидже* ХАМ — бесформенную и многообразно сияющую; этим обретается знание трех времен, господство, *анима* и другие подобные *сиддхи*.

214. Где есть человек, который знает науку *свары*, там нет предела богатству. Тот, кто передвигается, зная *свару*, обретает успех без усилий.

Успешная победа

Богиня сказала:

215. О, Бог богов, Махадева! Поведай великое знание *свародаи*, позволяющее обрести понимание трех времен, расскажи о нем, о Шанкара!

Господь сказал:

216. Знание времен, победы, благоприятного и неблагоприятного — троично; нет знания выше этого знания трех времен, о Прекрасная!

217. *Таттвы* определяют успех и неудачу, они обеспечивают победу и поражение; из-за *таттв* бывает процветание или голод. Сказано, что *таттвы* проявляются в этих трех состояниях.

Богиня сказала:

218. О, Бог богов, Махадева! Кто же лучший друг людей во всем этом океане *сансары*, дающий им успех во всех делах?

Господь сказал:

219. Именно *прана* — величайший друг, именно *прана* — величайший спутник. Ничего выше и роднее, чем *прана*, нет и еще раз нет, о Прекрасноликая!

Богиня сказала:

220. Скажи, какие *вайю* есть в праническом теле, какова форма *пряны*? Как йогины знают действие *праны* в *таттвах*?

Шива сказал:

221. *Прана* в городе тела является защитником. При вдохе она равна десяти пальцам, когда же выходит, — двенадцати. (25)

222. Во время ходьбы она равна 24 пальцам, при беге — 42, при соитии — 65, а во время сна — 100.

223. Естественная длина *праны*, о Богиня, равна 12 пальцам. Во время еды и рвоты она вытягивается до 18 пальцев.

224. Когда *прана* уменьшается на один палец, обретается бесстрастность. Уменьшение на два рождает блаженство, на три — поэтический дар.

225. Появляется могущество речи — когда на 4, ясновидение — на 5, левитация — на 6, огромная скорость — на 7.

226 Восемь *сиддхи* — когда на 8, девять *нидхи* — когда на 9, десять обликов — когда на 10, потеря тени — когда на 11.

227. Когда на 12 — можно овладеть движением дыхания и пить поток *амриты*, подобный Ганге. Когда *прана* заполняет тело вплоть до кончиков ногтей, зачем нужны еда и трапеза?

228. Так поведано знание о поведении *праны*, дающее успех во всех делах, — оно обретается со слов *гуру*, а не из миллионов наук и писаний.

229. Если случится, что с утра не будет лунной *свары*, а вечером — солнечной, то она непременно появится в полдень и полночь.

Битва

230. В дальней войне победоносной является «луна»; в ближних местах — «солнце». Когда нога, поднятая первой при ходьбе, принадлежит текущей *нади*, результатом является полный успех.

231. В начале путешествия, на свадьбе, при входе в любой город и т.д., во всех благоприятных действиях, лунный поток дыхания является благоприятным.

232. Если во время солнцестояний и в лунные сутки у кого-либо дыхание протекает в соответствии со *сварами* *таттвами*, а также соответствующими им божественными покровителями, тот побеждает врага простой остановкой дыхания; у него не будет никаких преград и в мире Кешавы.

233. «Защити жизнь, защити жизнь», — кто повторяет так, надевая доспехи, тот в битве завоевывает жизнь и землю.

234. Когда в дыхании активны элементы земли и воды, можно приступить к умиротворяющим действиям, когда активны огонь и воздух, — к опасным, а когда активна *акаша*, — вообще ни к каким.

235. При освящении оружия следует использовать соответствующее дыхание (т.е. держать оружие в той руке, со стороны которой течет *свара*). Также если в битве обнажать и убирать оружие в соответствии со *сварой*, то всегда будет победа.

236. Следует выполнять надлежащую *пранаяму*, взбираясь на повозку и шагая, тогда все дела будут успешными.

237. Если вражеское снаряжение имеет неполную [длину *свары*], а свое — полную, то, действуя тогда с подходящей полной *таттвой*, можно и в одиночку победить весь мир.

238. Если течет соответствующая *нади* и активно ее покровительствующее божество, то это дает успех во всех делах.

239. Сначала надлежит выполнить *мудру*, а потом уже отправиться на битву. Тот, кто делает *мудру* змеи, у того будет несомненный успех.

240. Если во время течения «луны» или «солнца» силен воздух, и это подтверждено знающими *таттвы*, тогда воины выступают, жаждущие битвы. Если *акаша* или воздух текут обратным образом, то будут лишь пустота и разрушение.

241. В том направлении, в котором течет воздух, в том направлении следует выступать на битву. Тогда, несомненно, будет победа, даже если сам Шакра во главе [вражеского войска].

242. Когда со стороны той *нади*, по которой течет воздух, кто-либо натягивает тетиву лука вплоть до уха, то он побеждает даже Пурандару.

243. Тех, кто полностью защищает все части своего тела, не сможет одолеть и убить никакой враг.

244. Тот, кто издает звук соединением большого и указательного пальцев, а также с помощью большого пальца ноги во время битвы, победит в бою даже сто тысяч [врагов].

245. Если в «луне» или «солнце» течет воздух, тогда можно защитить все направления и всегда побеждать.

246. Если посланник говорит о чем-либо желанном во время, когда его собеседник вдыхает, тогда он, уходя, достигает цели, о Прекрасная!

247. Все желаемые действия и вещи успешно достигаются, когда происходит вдох, и разрушаются, — если выдох.

248. У мужчины благоприятна правая, а у женщины — левая, во время битвы же — *кумбхака*; таковы эти три *нади* и три их движения.

249. Какой может быть разговор о *сваре* без различения слога «ха» и слога «са»? Не иначе, как с помощью «*со'хам хамса*» живущий всегда обретает успех.

250. Наполняя пустые части тела дыханием, живые существа достигают успеха; но поскольку живущие смертны, то пустые части их тела всегда защищают их жизнь.

251. Если спрашивающий ставит вопрос о битве сидя слева или справа относительно полной *свары*, он победит; если со стороны пустой — проиграт.

252-253. *Таттва* земли указывает на рану в животе, воды - на ногах, огня — в бедрах, воздух — в руках, *акаша* — в голове. Эти пять типов ран описываются в науке дыхания.

254. Когда во время битвы течет «луна», обороняющийся обязательно победит; когда же течет «солнце», то победит наступающий.

255. При сомнении в победе следует всматриваться в середину *нади*, и если *прана* движется по *сушумне*, то врага постигнет несчастье.

256. Сражающийся пусть встанет в направлении текущей *нади* (т.е. на востоке или на севере относительно врага — при текущей *иде*, и на юге или западе — при текущей *пингале*). Тогда он обретет победу, и нет другого мнения на этот счет.

257. Когда во время сражения постоянно течет левая *нади*, тогда обороняющийся победит и даже может пленить врага.

258. Когда во время сражения постоянно течет солнечный канал, тогда победит нападающий, даже если он воюет с богами и демонами.

259. Враг захватит в плен того человека, который идет воевать при текущей левой *нади*; при текущей *сушумне* он не встретит противника, а при солнечной *сваре* одержит победу.

260. Если двое одновременно спросят о войне, и если первый — при полной *сваре*, то победит, если при пустой — победит второй, не иначе.

261. Выступивший на войну при полной *нади* встретит врага с тыла, а при пустой *нади*, — встретится с ним лицом к лицу, и враг, несомненно, погибнет.

262. Если при левом движении дыхания будет задан вопрос с четным количеством букв, то будет победа; если спрашивающий находится справа, то все будет наоборот.

263. Когда вопрос о войне поставлен во время «луны», то будет мирный исход, если во время «солнца» — произойдет сражение.

264. Война, начатая во время *таттвы* земли, будет одинаковой по последствиям для обеих сторон; во время воды — закончится победой обороняющегося; во время огня — будет разгром; во время воздуха и *акаши* последует смерть.

265-266. Когда поток дыхания во время вопроса чувствуется неясно, пусть тот, кто разумен, поступит так: сев неподвижно, пусть он бросит перед собой цветок. Если цветок будет падать с наполненной стороны, будет успех, если наоборот, — ущерб.

267. Если кто стоя или сидя выдыхает *прану*, контролируя свой ум, тот во всех своих делах будет успешен по жизни.

268. Ни различные виды смерти и ужаса, ни оружие, ни змеи, ни враги, воры и прочие не причинят вреда тому, чья *прана* в этот момент в пустом месте.

269. Если удерживать воздух в живом теле, затем медленно и постепенно начать испускать его и в таком состоянии войти в азартную игру, — всегда будет выигрыш.

270-271. Все многообразные силы безуспешны в сравнении со знающим *свару*. Как в этом мире, так и где-либо еще, знающий *свару* всегда силен. Как повелители богов в десятки, сотни и сотни тысяч раз сильнее земных владык, так и он в десятки миллионов раз сильнее их всех.

Богиня сказала:

272. Ты поведал о законах победы в войне среди людей. Как одерживается людьми победа в поединке с Ямой?

Господь сказал:

273. Следует созерцать Бога с устойчивым умом, чувствами и телом, задерживая дыхание. Этим обретаются все желаемые совершенства, великая удача и победа.

274. Проявленный мир имен и форм возник из непроявленного. Этот проявленный мир в тот же миг исчезает в непроявленном, как только появляется истинное Знание.

Как обрести сексуальную привлекательность

Богиня сказала:

275. О, Махешвара! Ты поведал о битве между людьми и о битве с Ямой; теперь расскажи о *вашикаране* среди богов (т.е. о искусстве вызывать привязанность между полами).

Господь сказал:

276. Привлекая «луну» [желанной женщины] с помощью [своего] «солнца» и помещая ее в своей *джива-мандале*, можно приворожить ту женщину навсегда, говорят лучшие из аскетов. (26)

277. Жизнь (т.е. жизненное дыхание) усваивается жизнью, жизнь дается жизнью; когда жизнь приходит на место жизни, жизнь становится связанной с жизнью [другого человека] навсегда. (27)

278. Мужчина, поглощающий в полночь жизненное дыхание из *сушумны* спящей желанной женщины, привязывает ее на всю жизнь к себе.

279. Если он, повторяя восьмислоговую *мантру*, в это время передает ей свою «луну», то желанная женщина становится привороженной.

280. Лежа [вместе с ней], либо во время соития, либо обнимая ее, если он поглощает своим «солнцем» ее «луну», то станет

[для нее] как Макарадхваджа.

281. При соединении *Шива-свары* с *Шакти-сварой* во время соития, или передавая [женщине] свою лунную *свару*, он сможет очаровать сотню желаемых женщин.

282. Если происходит общение девять, семь, три или пять раз при передаче им ей своего «солнца», или же когда он помещает его в ее «луну» и потом общается с ней два, четыре или шесть раз, то желанная становится привороженной.

283. Двигая обе свои *свары*— «солнце» и «луну» — со скоростью змеи, пусть приложится своими устами к ее «великому лотосу» и позволит обеим *сварам* встретиться.

284. Пока она спит, пусть пьет нектар ее «лотоса», а когда она проснется, пусть поцелует ее в шею и глаза.

285. Таким способом можно приворожить желанную из всех желанных; но его не следует сообщать низменным распутникам, о Парамешвари!

Беременность

286. Когда на пятый день после месячных у женщины течет «луна», а у мужчины — «солнце», их соитие приведет к зачатию мальчика.

287. Когда текут земля и вода, пусть она выпьет коровье молоко, смешанное с *шанкхавалли*, и трижды скажет супругу слова, побуждающие к близости.

288. Женщина, очистившаяся омовением после месячных, когда пьет [упомянутое снадобье] и вступает потом в соитие ради зачатия, родит сына, прекрасного телом и сильного, как Нарасимха.

289. Если же кто приступит к соитию и зачатию во время течения «солнца» по *сушумне*, то родит уродливого ребенка, лишенного конечностей.

290. После месячных, в нечетные дни, когда у мужчины течет днем и ночью «солнце», а у его супруги — «луна», если про исходит зачатие при сильных *таттвах* земли, воды или огня, то даже бесплодная получит сына.

291. Когда в благоприятное для зачатия время у мужчины течет «солнце», а у женщины — «луна», то их соитие приведет к тому, что даже бесплодная получит сына.

292. Если при соитии в благоприятное для зачатия время у мужчины течет «солнце», и после семяизвержения — «луна», то такая близость не даст дара богов (т.е. не приведет к зачатию).

293. Когда у беременной течет лунная *нади* и задан вопрос, то тогда родится дочь; если «солнце», тогда появится сын, если обе *свары* — будет выкидыш.

294. Если [вопрос задан], когда активна *таттва* земли, родится дочь, если *таттва* воды — сын, при *таттве* воздуха — тоже малышка, когда *таттва* огня — будет выкидыш, а при *таттве* эфира — импотент (или гермафродит).

295. Если во время вопроса о беременности [активная *свара*] будет в «луне», тогда родится дочь, если в «солнце» — сын, если в среднем канале (*сушумне*) — импотент (гермафродит), и когда задающий вопрос не страдает уродством тела, родится сын.

296. [Если спрашивающий подойдет со стороны] пустой *свары*, не родится никто, при соединении двух *свар* — близнецы, а выкидыш случится, когда одна *свара* переходит в другую и течет *сушумна*, — так утверждают знатоки *таттв*, о Прекрасная!

297. Если зачатие произойдет при сильной *таттве* воздуха, родится несчастливый; если при *таттве* воды — славный во всех отношениях и счастливый; если при *таттве* огня, то погибнет плод или родится коротко живущий; если при *таттве* земли — наслаждающийся жизнью и процветающий.

298. Если зачатие случится при сильной *таттве* воды, родится счастливый ребенок, который будет жить долго и богато, а плод, зачатый при *акаша-таттве*, разрушается.

299. Зачатие при сильной земле приводит к появлению сына, при воде — будет дочь; если же оно происходит при остальных *таттвах* — плод погибнет или дитя умрет сразу после рождения. (28)

300. То, как распознать течение лунной *свары* среди «солнца», а солнечной — среди «луны», следует узнавать как можно раньше от *гуру*, а не из Вед и миллионов *шаштр*. (29)

Год

301. В первый лунный день светлой половины месяца *чайтра* пусть мудрый йогин исследует *таттвы*, наблюдая за сменой *сварво* время северного и южного путей солнца (т.е. в дни зимнего и летнего солнцестояний, делая прогнозы на целый год вперед). (30)

302. Если в то время, когда поднимается «луна», явно текут *таттвы* земли, воды и воздуха, то все сорта зерна дадут хороший урожай.

303. От течения *таттв* огня и эфира возникает страх ужасного голода и смерти. Так узнается влияние *таттв* во времени — в году, месяце и дне.

304. Срединная *нади* — опасна и неблагоприятна во всех земных делах, приносит несчастья, беспорядки в стране, эпидемии, трудности и прочие беды.

305. Когда Солнце входит в знак Овна, знатоку *таттв* надлежит исследовать *сварьи* сообщить миру, что принесет данный год. (31)

306. Хорошие предсказания на год, месяц и день будут получены в случае сильных *таттв* земли и подобных ей, а плохие — в случае сильных эфира, воздуха и огня.

307. В стране наступит изобилие и процветание, земля даст хороший урожай, будут своевременные обильные дожди, много счастья и радости, если [в день предсказания] течет *притхивитаттва*.

308. Будут весьма обильны дожди, много пропитания, здоровье, счастье и хороший урожай на полях, если [в день предсказания] течет *таттва* воды.

309. Наступят голод, болезни и упадок в стране, уничтожится доход, пройдут скудные дожди, если течет *таттва* огня.

310. Если течет *таттва* воздуха, когда Солнце входит в знак Овна, то будут беспорядки, несчастные случаи, голод, мало дождя и нашествие насекомых.

311. Если течет *таттва* эфира, когда Солнце входит в знак Овна, то следует знать, что будет недостаток урожая зерна и благополучия.

312. Когда полное дыхание находится на своем месте, тогда благоприятные *таттвы* обеспечат хороший урожай. Если элементы «солнца» и «луны» являются противоположными, то такое соединение успешно во всех отношениях.

313. Когда текут *таттвы* огня и эфира, будет постоянный недостаток; тогда нужно собирать запасы — будет большой подъем цен целых два месяца.

314. Если ночью течет солнечная *нади*, а потом с утра начинает течь «луна» и произойдет соединение эфира и воздуха с огнем, то земля уподобится аду. (32)

Предсказания болезней

315. Когда во время [задаваемого вопроса о болезни] течет *таттва* земли, болезнь будет вызвана связанными с ней причинами, при течении воды — болезнь от этой же *таттвы*; при течении *таттв* огня, воздуха и эфира возникнут боли и отклонения во внутренних органах и их системах. (33)

316. Когда спрашивающий посланник приходит сначала со стороны пустой *свары*, а затем перемещается к наполненной половине, тогда тот, о котором вопрос поставлен, непременно будет жить, даже если он лежит в обмороке.

317. Если кто спросит о болезни, сидя со стороны текущей *свары*, тогда больной человек непременно выздоровеет и будет жить.

318. Когда воздух находится в правой *нади*, а посланец говорит нечто печальное, то больной будет жить; в течение «луны» эффект будет таким же.

319. Следует также принимать во внимание собственную жизненную *свару*. Если спрашивающий находится на своем месте со стороны текущей *свары* спрашиваемого и задал вопрос о жизни больного, то узнает результат.

320. Когда посланец задаст вопрос во время вдоха левой или правой *нади*, то несомненно получит успешный ответ.

321. Если во время вопроса он находится несколько ниже, то больной человек выживет, если же находится выше спрашиваемого, то больной отправится в обитель Ямы.

322. Если спрашивающий спросит при пустой *нади*, а число букв в вопросе будет нечетным, то следует знать, что и результат будет противоположным заданному вопросу.

323. Когда у спрашиваемого *свара* находится в «луне», а у спрашивающего — со стороны «солнца», то больной непременно умрет, даже если он будет окружен сотнями врачей.

324. Если у спрашиваемого *свара* находится в *пингале*, а спрашивающий находится слева от него, тогда больной умрет, даже если его защитник сам Махешвара.

325. Даже когда одна *таттва* отсутствует в свойственном ей времени и месте, случится внезапная болезнь; когда две — болезнь будет из-за родных и близких; если же такое состояние длится целый месяц, то произойдет смерть.

Предсказание возраста и смерти

326. В начале месяца, двух недель и года надлежит определять время смерти по движению воздуха.

327. Становится устойчивой и благополучной жизнь того, кто свой светильник, образованный пятью *таттвами* (т.е. тело) и заправляемый маслом милости Шивы, сохраняет с помощью солнечной *праны*.

328. Тот, кто удерживает воздух и «солнце» днем, проживет долгую жизнь благодаря такой практике.

329. Изливаясь с небес, «луна» питает [нектаром жизни] лотосы тела. Благодаря практике добрых дел и йоги обретается бессмертие с помощью «луны».

330. Ночью следует предпочесть «луну», а днем выбирать «солнце»; тот, кто практикует таким образом, несомненно яв

ляется истинным йогином.

331. У кого днем и ночью воздух неизменно течет по одной *нади*, тогда у того наступит смерть в течение полных трех лет.

332. Тот, чье дыхание непрерывно течет по *пингале* целых двое суток, как говорят знающие *таттвы*, проживет два года жизни.

333. У кого дыхание неизменно течет в одном канале три ночи подряд, тот, как говорят мудрецы, проживет один год жизни.

334. Тот, у кого «луна» непрерывно течет в течение ночи, а «солнце» — в течение дня, встретит смерть в течение шести месяцев.

335. Наблюдающий за отражением солнца в воде и видящий солнечный круг рассеченным на юге, западе, севере или востоке, проживет соответственно шесть, три, два или всего один месяц; если у солнечного отражения в центре видна дыра, тогда остается всего десять дней жизни, если же отражение нечеткое и расплывчатое, как дым, то смерть наступит в тот же день, — так лучшие из мудрецов определяют знание срока жизни.

336. Посланец, одетый в черные или красные одежды, с плохими зубами, бритоголовый, с телом, обмазанным маслом и пеплом, нищий, с обмерной веревкой в руке, несчастный, с разгоряченным лицом, заплаканный, с *капалой* и дубинкой в руках, приходящий после захода солнца и босой, предвещает смерть тому, о ком спрашивает.

337. Внезапные умственные расстройства, внезапный упадок чувств и внезапные переходы от хороших привычек к плохим, или от плохих привычек к хорошим, — все это первые признаки смерти.

338. Тот, чье тело становится холодным и имеет неблагоприятные признаки, а ум и чувства находятся в смятении, — это признаки приближающейся смерти.

339. Тот, кто произносит ругательства и проклятия, а потом раскаивается в этом, несомненно вскоре умрет.

340. Тот, чей вдох холоден, а выдох горяч, как огонь, — даже если у него будут великие врачи, — определенно умрет.

341. Собственный язык, обитель Вишну, Полярную Звезду, небеса богов, *матрика-мандалу*, Арундхати, Луну, Венеру и т.д. — тот человек, который уже не видит все это, однозначно умрет в течение года.

342. Тому человеку, который не видит лучи солнца, огня и луны, жить осталось только одиннадцать месяцев.

343. Кто видит при пробуждении или во сне лужу, полную испражнений, мочи, золота и серебра, не проживет более десяти месяцев.

344. Если кто не видит даже начищенные до блеска светильник или золото и вещи необычных форм, не проживет более девяти месяцев.

345. Если упитанный человек вдруг становится тощим и худым или наоборот, или если смуглый вдруг приобретает сияющий золотистый оттенок кожи, или, будучи смелым и отважным, вдруг становится трусливым, или, будучи религиозным, вдруг становится нерелигиозным, либо, будучи спокойным, вдруг становится непостоянным, — когда природа человека подвержена таким неожиданным изменениям, он проживет всего восемь месяцев.

346. Тот человек, у которого возникает боль в ладони или в основании языка, а также у кого темнеет кровь, и он не чувствует боли, даже будучи ущипнутым, проживет семь месяцев.

347. Тот, у кого не сгибаются три средних пальца, пересыхает горло даже при отсутствии какой-либо болезни, кто не может вразумительно ответить даже на неоднократно повторяющиеся вопросы, в течение шести месяцев умрет.

348. Тот, у кого становится нечувствительной кожа на груди, в течение пяти месяцев непременно будет вынесен на плечах [для погребения].

349. Тот, у кого оба глаза не видят свет, но, чувствуют боль, у того участь — определенно умереть за четыре месяца.

350. У кого зубы и яички при надавливании не чувствуют боли, тот человек встретит смерть за три месяца.

351. Теперь поведаю вкратце о том, как можно, в соответствии с *Агамой Шивы*, предвидеть даже отдаленную смерть.

352-355. Отправившись в уединенное место и сделав так, чтобы солнце было со спины, практикующему следует пристально смотреть на шею своей тени. Затем, глядя на небо, пусть он повторит 108 раз: «*Ом хрим парабрахмане номах*», — тогда он увидит Шанкару, сияющего, как чистый горный хрусталь, Хару, принимающего многие образы. Тот йогин, который практикует это шесть месяцев, становится повелителем движущихся по земле. Практикуя так два года, он станет творцом, разрушителем и господином самого себя, обретет познание трех времен и высшее блаженство, — нет ничего труднодостижимого для постоянно практикующего эту йогу.

356. Тот йогин, который видит в небе тот образ черного цвета, несомненно умрет в течение шести месяцев.

357. Если он видит его желтым, то будет подвержен страху, если красным или синим — испытает утрату, если многоцветным — то обретет *сиддхи* и будет прославлен как великий.

358. Не видящий в своей тени стопы, лодыжки, живот или руки, непременно будет уничтожен и умрет.

359-360. Если он не видит левую руку, то несомненно умрет его жена; если же правую руку — умрет его родственник, а также сам он умрет в течение месяца; если голову — будет смерть в течение месяца; если бедра и плечи — умрет за восемь дней; если же совсем не видит тени, то умрет в тот же миг.

361. Отправившись с утра и держа солнце позади себя, если он видит свою тень без пальцев и губ, то умрет немедленно;

если же не видна вся его тень, то человек умрет и за половину мгновения. Та же самая участь ждет его, если не видны уши, плечи, руки, рот, бока и сердце. Также если тот человек уже не различает стороны света и видит свою тень без головы, то проживет только шесть месяцев.

362. Если в ком-то шестнадцать дней постоянно течет солнечная *свара*, то он встретит смерть в течение половины месяца.

363. Если у кого-то постоянно течет «солнце», а «луна» вообще не ощущается, то сказано, что он встретит смерть в течение четверти месяца.

364. Когда у кого-либо моча, испражнения и газы одновременно извергаются наружу, тогда следует знать, что он умрет за десять дней.

365. Когда у кого-то постоянно течет «луна», а «солнце» вообще не ощущается, то он встретит смерть, как говорят знающие время смерти.

366-367. Тот, кто не видит Полярную Звезду, Арундхати и три шага Вишну, а также *матрика-мандалу*, тогда нет ему жизни. Арундхати — это язык, Полярная Звезда — кончик носа, брови и межбровье известны как шаги Вишну, а звезды — как Круг Матерей.

368. Смерть придет за девять дней к тому человеку, который не видит брови и межбровье, за семь дней — к тому, кто не слышит ничего своими ушами, за три дня — к тому, кто не видит звезды, и за один день — к тому, кто не видит свой язык.

369. Когда кто-либо, слегка надавливая пальцами на уголки глаз, не видит светящуюся точку, тот за десять дней умрет.

370. Омовением в святых местах, жертвовани­ем, аскезой и добрыми делами, а также *джапой*, созерцанием и йогой можно предотвратить смерть.

371. Тело разрушается загрязнениями *дош*, а равновесие потоков *праны* известно как источник увеличения силы и нергичности.

372. Тело надлежит укреплять религиозными и им подобными практиками. Практикой йоги достигается успех, невозможное становится возможным, а непрактикующие йогу встречают смерть, ибо нет другого пути ее предотвращения.

373. Те люди, чье сердце озарено вечным и бесподобным светом тайного знания, рассеивающего тьму и сияющего подобно луне, не боятся смерти даже в своих снах.

374. *Ида* известна как Ганга, *питала* — как Ямуна, в середине течет Сарасвати, а их слияние известно как Праяга.

375. Сначала о *садхане*. Следует сперва сесть в *баддха-падмасану* и затем практиковать *уддияну*.

376. Вдох, задержка и выдох — три аспекта практики *пранаямы*, которые следет знать всегда йогину в целях очищения тела.

377. Вдох создает развитие и уравнивает все *дхату*. Задержка за щищает жизнь органов тела, удерживая их на своих местах.

378. Выдох разрушает грехи. Тот, кто практикует йогу дыхания, тот способен остановить даже смерть.

379. Следует задерживать естественный воздух насколько позволяют силы. Выдох следует практиковать путем «луны» (т.е. лунной *свары*), а вдыхать — путем «солнца» (т.е. солнечной *свары*).

380. Тот, у кого время от времени «луна» пьет «солнце», а «солнце» — «луну», будет жить, пока существуют Луна и звезды.

381. Тот, кто останавливает текущую *нади* и, закрывая рот, не дает воздуху выходить через него, обретает молодость.

382. Тот, кто закрывает пальцами рот, нос, глаза и уши, знает это как подъем *таттв* и благоприятную *шанмукхи-карану*.

383. Так он знает в мире форму, движения, вкус, местоположение, признаки, а также их путь во взаимодействии.

384. Йогин, свободный от желаний и нечистоты, да не беспокоится ни о чем. Осуществив избавление ума от желаний и сомнений, он легко побеждает смерть.

385-386. Сила целого мира познаваема и видна благодаря глазам. Поэтому, если его ум сосредоточен на этой силе хотя бы на *прахару*, тогда его возраст постоянно увеличивается на три *гхатики* ежедневно, — так сказано Шивой в Тантрах ради блага лучших *сиддхов*.

387. Сидя в позе лотоса, следует остановить *апану* в области огня, поднять ее вверх и затем соединить ее с *праной*. Когда обе соединятся вместе и войдут в *сушумну*, тогда их следует через *брахмарандхру* высвободить в пространство *акаши*, — уходящие так из тела преданные стопам Шивы обретают вечное благо.

388. Йогин, знающий это и читающий это постоянно, избавляется от всех страданий и достигает желаемого результата

389. У стоп обладающего знанием *свары* человека всегда будет находиться Лакшми; у него повсюду будет еще при жизни в теле постоянное благо.

390. Как *прошва* — среди всех Вед, как Солнце — для брахманов, так и в мире смертных почитаем человек, знающий *свару*.

391. Десятки миллионов снадобий не сравнятся с тем, кто знает три упомянутые *нади* и обладает знанием *таттв*.

392. Нет на Земле такого богатства, которое бы сравнялось в цене хотя бы с одним словом того, кто знает и различает *нади*.

393. О, Богиня, исход битвы, приворожение женщин, зачатие и болезни — все предсказывается с точностью до половины *кала* благодаря знанию *свары*!

394. Это совершенное знание явлено в мире *сиддхами* и йогинами. Повторение и чтение его (т.е. «Шива-свародаи») во время лунных и солнечных затмений дает *сиддхи*.

395. Тот, кто, сидя устойчиво в определенной позе, контролирует сон и прием пищи, размышляет о высшем Атмане, тот сам воплощает это знание.

Так заканчивается «Шива-свародая», поведенная Махешварой в беседе с Умой.

Примечания Рамы Прасада

1. «Бог сказал», «Богиня сказала». Вся книга изложена в форме диалога между Богом Шивой и его супругой Парвати. Все *Тантры* имеют такую же форму диалога. Это трудно совместить с реальными фактами, предположив, что Шива и Парвати были не

кой человеческой парой в некий древний период. Первый в этой книге упоминается как Ишвара, вторая — как Деви, или Шакти.

Заметим, что и метод построения не свидетельствует, что книга была дана самим Шивой. Прежде всего, в книге есть несколько стихов, которые, по-видимому, происходят от различных авторов и соединены в данной форме неким собирателем. Во-вторых, автор говорит в одном месте, что он собирается описать определенные опыты, как он видел их в *Шивагаме* (священных текстах тантрического учения Шивы). В конце одной рукописи, однако, он говорит, что книга содержит восемь глав *Шивагамы*.

В «Кенопанишад» великий комментатор Шанкарачарья интерпретирует Уму-Химавати (другое имя Парвати) как *брахмавидью*, или божественную науку. Это объяснение едва ли будет справедливо здесь. Здесь Шива и Парвати, по-видимому, олицетворяют собой мужской и женский принципы. Они являются теми, кто лучше всего ознакомлен с их собственной жизнедеятельностью. Бог, мужской принцип, объясняя Шакти, женскому принципу, различные способы, в которых тонкие силы природы отпечатываются на более грубых планах, мог бы быть символом внешнего отпечатка от всех мыслей и живущих организмов в Шакти (более холодном вещественном начале) с помощью Шивы (более горячего мужского принципа).

2. Вселенная охватывает все проявления, с которыми мы знакомы, либо на умственном, либо на психическом плане. Все они вышли из *таттв*. *Таттвы* — это силы, которые лежат в основе всех этих проявлений. Рождение, сохранение и разрушение, или, говоря более строго, появление, питание и исчезновение явлений, с которыми мы знакомы, есть таттвические изменения существования.

3. Это — *Парабрахман* последователей *веданты*, первое изменение бытия, которое стоит на вершине эволюции. Это первая положительная фаза жизни. Все *Упанишады* соглашаются в этом. В начале все это было *сам* (положительная фаза *Брахмана*). Из этого состояния вышли по порядку пять эфиров — *таттвы* или

махабхуты, как они также называются. «От Него произошла *ака-ша* и так », — говорит *Упанишада*. Это состояние *Парабрах-мана* называется в тексте «непроявленным». Проявление для нас начинается только вместе с «эго», шестым принципом нашей конституции, а все находящееся за этим естественно является непроявленным. Формы проявляют себя только когда *таттвы* и два состояния вещества — мужское и женское, более горячее и более холодное,—приходят к существованию. Однако существует только одно универсальное состояние вещества. Следовательно, этому состоянию дается также эпитет Одно Целое (Единое). Оно называется также «Дающее свет». Этот свет есть реальная жизнь. Это то состояние, которое превращается в пять эфиров, которые образуют атмосферу шестого принципа Вселенной.

4. Тело — человеческое, а также любое другое — состоит из пяти *таттв* в их грубой форме. В этом грубом теле переливаются пять *таттв* в их тонкой форме. Они регулируют его физиологически, умственно, психически и духовно. Поэтому это четыре тонкие формы *таттв*.

5. Более всего любой человек уделяет внимание своему собственному телу. С учетом этого здесь были описаны законы возникновения дыхания в теле. Знание трех времен — прошлого, настоящего и будущего — есть ни что иное, как научное знание причин и следствий явлений. Знайте настоящее *таттвическое* состояние вещи, знайте их предшествующие и последующие состояния, — и вы получите знание трех времен.

6. «В *сваре* находятся *Веды* ...» *Свара*, как было видно, есть ток жизни-волны. Это то же самое, что и разум (интеллект) последователей *веданты*. Утверждение в этом стихе могло иметь два значения. Оно могло бы означать, что вещи, описанные в *Ведах*, находятся в *сваре*-, или она могла означать, что описание само находится там. Оно могло бы означать, что оба (вещи и описание) находятся там. Это, конечно, абсолютный факт. Нет ничего в проявлении Вселенной, что не получало бы существование от

Великого Дыхания, которое есть *прана* Вселенной на наивысшем плане Единой Жизни.

7. Этот стих указывает на различие между практическим и теоретическим оккультизмом. Практика, конечно, в высшей степени благоприятна, но теория также ставит нас в правильную колею и поэтому также достаточно благоприятна.

8. За некоторыми разъяснениями по этому предмету читатель отсылается к моим эссе об эволюции.

9. Каждое явление является ничем иным, как фазой таттвического движения.

10. Все явления Вселенной являются именами и формами. Все эти имена и формы живут в *сваре Парабрахмана* или в сравнительно более тонких *таттвах*. Но нет ничего различимого. Они только различаются как таковые, когда они отпечатываются на более грубых планах. Отпечатывание имеет место благодаря более холодному состоянию жизненного вещества, которое является только тенью *праны*, первоначального состояния. Следовательно, все имена и формы являются нереальными сами по себе.

11. Это знаменитое изречение: «Познай самого себя с помощью самого себя», которое получается из греческого добавлением трех последних слов.

12. Это все различные фазы пяти различных таттвических состояний. Они имеют естественное влияние на земную жизнь. Это влияние отличается от вещи, на которую это влияние оказывается. Лучи таттвического состояния времени только отразятся

в любой организм, если отражающая поверхность является соответствующей. Йогин, который имеет власть над своим дыханием, может направить его в любое таттвическое состояние, которое он выберет и противоположные влияния времени просто устранятся.

13. Йогини принимают пупок в качестве отправной точки системы *нади*. Так говорит Патанджали, великий философ йоги:

«Системы тела узнаются путем концентрации на пупке». Ведантисты принимают сердце в качестве начальной точки системы. Первые принимают в качестве их причины существование в пупке силы *Кундалини* (иначе *Кундали*), последние — существование в сердце сердечной души (*лингатма*), которая является реальной жизнью грубого тела. Она, однако, нематериальна. Мы можем начать откуда пожелаем, если только мы правильно понимаем местоположение жизненного принципа и его различных проявлений.

14. «Сила *Кундали*». Эта сила спит в развитом организме. Это та сила, которая тянется в грубое вещество от материнского организма через пуповину и распределяется по его различным местам, где *прана* придает ему форму. Когда ребенок отделяется от матери, сила идет спать. Она теперь больше не нужна. На запасы *Кундали* влияют размеры тела ребенка. Сказано, что возможно пробудить эту богиню даже в развитом организме определенными упражнениями йоги. Когда это сделано, йоги получают власть над удлинением или укорочением членов тела.

15. Для разъяснений по этим трем *нади* читатель отсылается к статье о *пране*. На малом расстоянии от правого и левого сердца, и правой и левой частей позвоночника находятся *пингала* и *ида*. Канал между этими двумя есть *сушумна*. Полагая, что система кровеносных сосудов является простым отражением нервной системы, эту терминологию можно применять только к нервной системе. Оказывается, однако, что *нади* тантристов охватывают обе эти системы. В нервной системе находится реальная сила, и она должна присутствовать везде, где есть какое-либо проявление жизни.

16. Отрицательная фаза *праны* имеет свойства *амриты*, дающей вечную жизнь. Отрицательная материя, луна, является более холод

ной, чем положительная материя, солнце. Первая получает впечатления от последней, и она приводит в действие часть

сообщенных ей впечатлений. Луна, поэтому, является реальной жизнью всех имен и форм. В ней они живут, она поддерживает

их. Она поэтому есть *амрита*, нектар жизни. Первая *нади* является, из-за более высокой температуры, которой она обладает, сообщателем имен и форм, или кратко, сообщающей движение фазой жизненной материи. Она является тенденцией солнца всегда вызывать изменения в именах и формах, и дает новые впечатления вместо старых. Следовательно, солнце является великим разрушителем форм. Оно является отцом форм, но реальным хранителем является луна.

17. Будет видно, что в этом разделе отмечены три фазы *сушумны*.

18. Отмечены еще две фазы соединения — *сандхья-сандхи* и *ведоведа*. Согласно некоторым философам, они не существуют. Говорят, что эти две есть только имена двух предыдущих. Это, однако, не есть тезис данного автора. Он утверждает, что оба эти

состояния существуют отдельно. *Сандхья-сандхи* — это та *сушумна*, через которую происходит исчезновение в более высокую материю по ту сторону. Физиологическая *сушумна* есть резервуар потенциальной физиологической жизни человека. Из этого состояния берет свое начало либо положительная, либо отрицательная фаза жизни. Но *сушумна* есть дитя более высокой фазы жизни.

Положительная и отрицательная умственные силы согласно аналогичным законам дают рождение этой потенциальной *пра-намайя-коше*. Это слово, как говорят некоторые авторы, есть результат умственного движения (*самкалыга*). Состояние соединения этих двух ментальных состояний есть *сандхья-сандхи*. Такое же имя, по-видимому, было дано высшей *сушумне*. Когда эти две фазы ментальной материи нейтрализуются в *сушумне*, *пра-намайя-коша* теряет свою жизненность и исчезает. *Ведоведа* же представляет собой то состояние, в которое падает отражение высшего *Атмана* и откуда для него открывается путь в мозг.

19. Смотри мои эссе о *таттвах*.

20. Каждое возможное явление души, разума, *праны* и грубой материи происходит от *таттв*, как это мы пытались объяснить во вступительном эссе.

21. Нервная система отличается по всем *локам*. Много раз говорилось, что *таттвические* лучи, разбегающиеся в каждом направлении, из каждой точки, порождают неисчислимые *трути*, которые являются уменьшенными картинками макрокосма. Теперь

будет легко понять, что эти картины образуются на различных планах, которые различным образом наклонены к солнечной оси и лежат на разных расстояниях от Солнца. Наша планета находится на определенном расстоянии от Солнца, и жизнь на этой планете устроена так, что лунный и солнечный токи жизни должны иметь равную силу для необходимости поддержания организма. *Таттвы* также должны быть сбалансированы. Могли бы быть другие планы жизни, в которых соответствующие силы двух токов и *таттв* могли быть больше или меньше, чем на Земле. Очевидно, что на всех этих планах различные органы будут отличаться по форме, по силе, и по относительному положению. Это порождает более или менее различающиеся нервные системы во всех *локах* и различные формы организмов земли. Как и в эволюции изменились потребности ума, так *пра-намайя-коши* изменяют свои планы, и таким образом они изменяются на Земле согласно оккультной теории эволюции.

22. Йогины действуют с целью обмануть время. Время есть порядок появления различных *таттвических* фаз живущего организма. В человеке этот порядок регулируется его предыдущей *кармой*. С помощью силы предыдущей *кармы* человеческий организм обретает различные состояния восприимчивости, в соответствии с восприимчивостью *таттвическое* влияние времени — солнечная *прана* — вызывает боль или наслаждение различных видов. Практикой йоги йогин управляет изменени

ями *таттв* своего тела. Время обманывается. Если он выталкивает зародыш болезни из своего тела, то никакая эпидемия никогда не затронет его.

23. Таттвическое значение планет, описанное в этих двух стихах, повидимому, является мнением только нескольких. Мнение автора, которое является также мнением великого астролога Варахамиры, выражено в стихе 181.

24. Вот двенадцать фаз луны. Луна здесь означает силу, которая дает пищу именам и формам. Это сила появляется в двенадцати формах, согласно таттвическим изменениям. Поток левой *нади* в ее дневном направлении здесь не имеется в виду.

25. Этот раздел отсылает к человеческой ауре. Тонкая *прана* окружает грубое человеческое тело, подобно нимбу света.

Естественное расстояние от тела до периферии этого нимба равно двенадцати пальцам человека, *прана* которого измеряется. Это расстояние подвержено воздействию в течение обычного периода вдоха и выдоха. Во время вдоха это расстояние уменьшается до десяти пальцев; во время выдоха оно восстанавливается до двенадцати. Во время других определенных действий расстояние также изменяется. Таким образом, при ходьбе длина *праны* становится 24, при беге — 42. При совокуплении она становится 65, во время сна — 100. При еде и разговоре она становится 18. В обычном человеке длина ее равна 12 пальцам; обычная длина, однако, уменьшается в необычном человеке. Таким образом, в тех людях, которые свободны от желаний, длина *праны* уменьшается на 1 палец. Она становится равной 11. В людях, которые всегда приятны, всегда веселы, длина ее равна 10 пальцам. Поэт имеет 9 пальцев. Оратор имеет 8. Провидец имеет 7. Левитатор имеет шесть; и так (смотри следующие стихи).

26. Сфера *праны* означает нимб этой силы, которая окружает грубое тело. В то время, когда мужская *прана* имеет чистый свет

солнца, а женская — луны, пусть два нимба соединятся вместе. Они в это время находятся в их собственном элементе. Когда два нимба приходят вместе, они изменяют цвет. При определенном количестве естественного удовлетворения индивидуальное солнце будет уменьшать привычку удовлетворения индивидуальной женской пряной и наоборот. Это, конечно, следует по вторять некоторое время, чтобы сообщить каждой из двух *пран* постоянный цвет другой. Следует сделать еще одну вещь. Не следует допускать, чтобы какой-нибудь антагонистический цвет оказывал хотя бы малейшее влияние на ту или другую из этих *пран*. Если это сделано, то двое научатся отталкивать друг друга и вместо привязанности возникнет вражда.

27. Первая и третья *прана* в стихе означают либо мужчину, либо женщину, тогда как вторая означает противоположное этому.

Это означает, что мужская или женская *прана* принимает с ее субстанцией женскую или мужскую *прану*, если допускается та или иная из последних. Это допущение должно иметь две фазы. Должен существовать готовый ум, или иначе будет введен антагонистический цвет и последующее отталкивание. Должна быть также активность, извлеченная из какого-либо антагонистического цвета, которая могла бы присутствовать в *пране*, и также защищающая как ум, так и *прану* от любых антагонистических влияний. Когда мужская или женская *прана* входят на место, т.е. насыщается в женской или мужской *пране*, жизнь находится у своего конца. Отрицательная *прана* дает общую силу положительной и наоборот. Сила вызывает долгую жизнь. Но, чтобы получить долготу жизни, должно быть полное насыщение, которое невозможно при наличии какой-либо одной из этих *пран* любой другой антагонистической *праны*.

28. Эти два стиха (№ 290 и 299), как кажется на первый взгляд, воспроизводят различные истины. Но они относятся к различным *пранам* — одна к положительной, другая — к отрицательной.

29. Женские клетки в яичнике являются «луной». Они имеют способность быть втиснутыми в любую форму мужскими клетками — «солнцем». Мужское семя горячее, чем зародышевые клетки женщины. По мере того, как первые действуют на последние, они расширяются. Первые действуют на последние только когда они предоставляются им — это выражается тем, как говорят, что «солнце» входит в «луну», а «луна» входит в «солнце». Когда они, таким образом, входят друг в друга, женское вещество, которое получает постоянное питание с помощью силы *Кундали*, начинает расширяться вдоль линий, вытянутых за нею силою, присущей «солнцу». В мужском семени лежит скрытый будущий человек, так же как дерево в семечке. Такова истинная картина солнца, или, как мы можем сказать, макрокосмической *праны*. Мужское семя является, фактически зеркалом, в котором вследствие таттвического сходства отражается индивидуальная *трути*, с которой читатель теперь уже должен быть знаком. Мужское семя, таким образом, являетсяместилищем всей *пранамайя-коши*. Женщина аналогично является совершенной «луной», представляющей каждую часть тела. Они действуют друг на друга, и результатом является грубая форма.

30. На этот день приходится начало года эры *Самват* царя Викрам-адитьи.

31. Этим днем начинается солнечный год. Внешний цвет в любое время определяется положениями Солнца и Луны и теми планетами, наличие которых оказывает самое сильное влияние на таттвическое значение любого момента. Это таттвическое значение изменяется согласно универсальному закону. Если в какое-либо время течет *опас-таттва*, то она никогда не может сразу проникнуть в *теджас*, а должна делать это постепенно. Эти атмосферные *таттвы* имеют значительно меньшие расстояния (пробегают многими меньшими курсами). Следовательно, возможно, хотя и крайне трудно и сложно, вычислить из таттвического значения одного момента таттвическое значение любого будущего момента. На этот живущий мир всегда воз

действуют эти таттвические изменения. В акте дыхания природа обеспечивает очень точным и верным масштабом все измерения таттвических изменений. Следовательно, тот йогин, который может жить в соответствии с временем и пространством, может предсказывать будущее очень легко. Но насколько трудно жить в совершенном соответствии с временем и пространством!

32. Нарушение таттвического баланса есть болезнь; следовательно, каждая *таттва* имеет свои собственные болезни.

33. Когда два человека приходят вместе, их *праны* изменяют цвет. Это так из-за того, что вы можете узнать из мгновенного отражения в вашем собственном теле цвет любого другого человека, который находится около вас. Настоящее каждого человека есть отец его будущего. Следовательно, вы можете предсказать конец любой болезни, или время смерти. Все это, как было установлено, является справедливым по этим направлениям и было описано в различных разделах этой книги.

Глоссарий

Абхиджит — один из лунных домов (*накшатр*).

абхинивеша — техническое название слабости ума, которая вызывает огонь смерти. Это одно из пяти несчастий йогоинов.

авидья — ложное знание.

Агама — одно из трех обозначений достоверного и авторитетного знания. Знание, которое приходит к нам из опыта исследования других, которых мы принимаем за авторитет, такое знание, как говорят, приходит из *Агамы*. И *Веды* иногда называются *Агамой* по той же причине, равно как и *Агама* — Пятой Ведой. Чаще же всего *Агамами* называют *Тантры*, наиболее эзотерические из всех индуистских священных писаний.

агни — огонь. Имя светоносного эфира, иначе называемого *теджас-таттвой*. Его цвет красный. Другие цвета получаются от сочетания с другими *таттвами*.

акаша — название первой *таттвы*, звуконосного эфира; это очень важная *таттва*. Все другие *таттвы* выходят из нее и живут и работают в ней. В ней все формы и идеи жизни Вселенной. Не существует такой вещи в мире, которая бы не предшествовала-лась *акашей* или не следовала бы за ней, это то состояние, из которого мы можем ожидать непосредственный выход каждой другой субстанции и каждой другой *таттвы*, или, более точно, в котором все есть, но не видимо.

аламбуша, или **аламмукха** — канал в человеческом теле, о котором говорят, что он открывается в рот; поэтому это питающий канал.

Амбариша — один из пяти адов, в котором свойства *апас-таттвы* находятся в болезненном избытке.

амрита — напиток бессмертия в райских мирах; само состояние бессмертия.

ананда — это состояние блаженства, в котором душа поглощается духом. Это означает также духовное состояние таттвичес-кой атмосферы.

анандамайя-коша — духовный жизненный слой, духовная монада.

ангула — мера длины, равная ширине большого пальца; дюйм.

Андхатамисра — ад, где качества *акаша-таттвы* находятся в болезненном избытке.

Анурадха — семнадцатый лунный дом.

анумана — вывод.

апана — то проявление жизненного дыхания, которое удаляет из системы организма вещи, которые больше не нужны, такие как кал, моча и т. д.

Ардра — один из лунных домов (см. *накшатры*).

Арджуна — герой «Махабхараты», прославленный воин, с которым Кришна беседует в «Бхагавад-гите» и открывает ему важные истины йоги.

апас — название одной из пяти *таттв*; элемент воды.

асампраджнята — высшее состояние ментального транса, в котором ум полностью поглощается душой. Низшее состояние известно как *сампраджнята*.

асат — отрицательное дыхание или фаза материи.

асмита — 1. Синоним *ахамкары*, эгоизма. 2. Производящая часть, или доля «Я». 3. Мнение, что «Я» ничем не отличается от органов чувств и ментальных построений.

Атман — истинная Самость, или душа (особенно как универсальная Сверхдуша) всех живущих; также один из эпитетов Парабрахмана.

ахавания — один из трех священных огней, которые поддерживались в древнем ведическом ритуале.

ахамкара — эгоизм.

Ашвини — первый лунный дом.

ашрам(а) — духовная обитель или центр; одна из четырех духовных стадий жизни индуиста.

биджа (биджа-мантра) — тантрический звуковой символ идеи человеческого ума, шагнувшего за обычные границы видимого и, таким образом, заглянувшего в невидимое. Древние тантрические философы и мистики имели алгебраические

символы для обозначения почти каждой идеи. Им это было абсолютно необходимо, потому что они придерживались мнения, что если человеческий ум фиксировался на каком-либо объекте с достаточной силой некоторое время, то несомненно, посредством силы воли он достигнет объекта. Внимание, вообще говоря, достигалось посредством постоянного бормотания определенных магических звуков и слов, и, таким образом, удерживанием идеи (воплощенной в звуке-образе) всегда перед умом. Короче, алгебраические символы использовались поэтому для обозначения каждой идеи. Так, например, ХРИМ означает скромность, КЛИМ означает любовь, АИМ означает защиту, ШРИМ означает благополучие, и т.д. Аналогичные символы использовались для названия кровеносных сосудов и т.д. Значительная часть символического языка *Тантр* в настоящее время, к сожалению, большинству людей просто непонятна, за исключением сравнительно небольшого числа посвященных тантрических адептов.

Брахман — также известен как *Парабрахман*, единый Абсолют, из которого исходит Вселенная.

Брахма (с долгим конечным «а») — 1. самосознание проявленной Вселенной, шестой принцип Вселенной. 2. Бог-творец.

брахман — ведический жрец; индуистский священнослужитель, представитель высшей касты индуистов.

брахмарандхра — отверстие в голове, через которое йогин (см.) выходит из тела. В нем заканчивается позвоночный канал.

брахмavidья — божественная наука; знание, ведущее к постижению Абсолюта.

брахманда — Вселенная (буквально «яйцо Брахмы»).

буддхи — 1. разум, интеллект. 2. Понимание и сама способность к пониманию чего-либо.

Бхарани — второй лунный дом.

бхуты — 1. оболочки духов умерших. 2. Низшие демоны и духи. 3. Живые существа вообще. 4. Материальные космические элементы, называемые также *махабхутами* (буквально «великими элементами»).

вайдхрита, или **вайдхрити** — существует 27 *йог* («соединений») в эклиптике. *Йога* в этом значении, как утверждает Колебрук, «есть ни что иное, как способ указания суммы долгот Солнца и Луны».

Это так и есть. *Вайдхрита* — это 27-я *йога*.

вайрагья — безразличие к объектам мира, доставляющим удовольствие.

Вак — богиня речи; другое имя Сарасвати.

ВАМ (of) — мистический символ (*биджа-мантра*) *апас-таттвы*, от слова «вари», синонима *апаса* («воды»).

васана — привычка или стремление действовать, которая зарождается в уме при совершении действия.

вайю — одна из *таттв*; вкусоносный эфир.

вашикарана — букв. «приворожение»; одна из шести оккультных способностей (т.н. *шаткармы*) в индуистской *тантре*; способность подчинять других своему контролю.

веданги — букв, «части Вед». Шесть вспомогательных отраслей ведических знаний, помогающих правильно понимать и применять Ведаы.

ведоведа — проявление *сушумны*.

Веды — четыре изначальные и наиболее священные книги индуистов.

встала — злой дух.

виджняна — буквально означает познающего. Технически означает психическую материю и ее проявления.

виджнянамайя-коша — психический слой сознания.

викальпа — ложное воображение. Определение см. в эссе об уме.

вина — струнный музыкальный инструмент.

винду (или **бинду**) — точка.

випала — мера времени в 2,5 секунды.

випарьяя — ложное знание; одно из пяти проявлений ума, признаваемое мудрецом (*риши*) Патанджали.

вира-мантры — букв, «героические *мантры*»; тантрические *мантры* (см.), связанные с почитанием ужасных и гневных проявлений Божества, а также с опасными практиками *шаткармы* (см.) и т.п.

Вират — непосредственный предок Ману и сын создателя Брахмы; эфирное состояние психической материи, из которого исходят ментальные *таттвы*, которые составляют Ману.

витарка — философская любознательность.

вичара — медитация. Философское определение см. в эссе по йоге.

Вишакха — лунный дом (*накшатра*).

вишам-бхава — неравное состояние. Это проявление *сушумны*. В нем дыхание течет в один момент из одной ноздри, а в следующий из другой. (См. примечание к стиху 121).

Вишну — один из аспектов Высшего Бога, выступающий в качестве Хранителя жизни и Вселенной. Индуистами-вдйшнаволш почитается как единственный Верховный Господь.

«**Вишрампанишад**» — название йогической *Упанишад*, переведенной в тексте.

вьяна — то проявление жизненной энергии, которое позволяет каждой части тела сохранять свою форму.

Вьяса — древний философ, автор «Махабхараты», большинства пу-ранических текстов, комментариев к «Йога-сутре» (афоризмам йоги) и «Веданта-сутре» (афоризмам *веданты*), а также ряда других писаний.

вьятипата — одна из 27 йог. (См. *вайдхрита*).

гуру — букв. «весомый» (в смысле «наделенный знанием, силой и опытом»). Авторитетный учитель или наставник в любой дисциплине ведической культуры: музыке, танце, той или иной науке, философии, но особенно в религии и мистической практике (йоге и *тантре*).

ГХАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) для одного из сосудов, которые идут от сердечного центра и разветвляются по всему телу.

гхати — 1. период времени в 24 минуты; 2. лунная *гхати* несколько меньше — 1/60 лунного дня.

гхрана — орган обоняния, запахоносной модификации *праны*.

ГАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) одного из сосудов, которые отходят от сердечного центра.

Ганга — 1.технический термин для солнечного дыхания в классических текстах по йоге. 2. Священная река в Индии.

гандхарва — небесный музыкант и певец.

гандхару — *нади* (см.), которая идет в левый глаз.

ганы — букв, «сонмы, толпы». Собирательное название целых групп низших персонажей индуистской мифологии: божеств, полубогов, всевозможных духов, выступающих как свита помощников Шивы и находящихся под предводительством Ганеши (букв. «Повелителя *ганов*»), слонolikoго бога мудрости и успеха.

Гаргья Саурьяяна — имя древнего философа, упоминаемого в *Упанишадах*.

гархапатья — один из трех домашних священных огней древнего ведического ритуала.

гуны — букв, «качества, свойства, характеристики». Составляющие принципы *пракроти* (см.), первичной природы: *саттва* (чистота, благость) — качество покоя, прозрачности, всепроникающее и отражающее свет чистого Сознания; *раджас* (страсть) — активность, присущая энергии, движению, действию, эмоциям и жизнедеятельности; *тамас* (тьма) — инертность, плотность, сила сжатия, сопротивления и распада. *Гуны* — неотъемлемая часть индуистского мышления, важная не только в религии и философии, но также в йоге и искусстве. Все вещи, явления и личности в мире рассматриваются индуистами как комбинации *гун*.

дайва — относящийся в богам (*дэвам*). Ддйеа-день равен одному году человека. Дямеа-год состоит из 365 таких дней.

дамани — название одного из сосудов человеческого тела (вероятно, того — со всеми его ответвлениями,— который переходит в грудь женщины).

двадашанта — двенадцатая часть знаков зодиака.

двеша — то проявление ума, которое связано с отвращением к чему-либо.

девадатта — одна из десяти модификаций жизненного принципа.

девачана — теперь в английском языке используется для обозначения того состояния блаженства, которым наслаждаются после смерти в лунной сфере.

ДЖАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) одного из двенадцати стволос *нади*, которые ответвляются от сердечного центра.

джаграт — состояние пробуждения.

джапа — букв, «повторение, произнесение». Практика сосредоточенного повторения *мантры* (см.) мысленно, шепотом или вслух.

джи́ва — любое живое существо; жизнь; индивидуальная душа.

джи́ва-мандала — букв, «круг жизни»; сфера жизнедеятельности.

ДЖХАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) одного из стволос *нади*, исходящих из сердечного центра.

Джьештха — лунный дом.

дрешкана — третья часть знака зодиака.

дуккха — боль, страдание.

дхананджая — одна из десяти модификаций жизненного принципа.

Дхаништха — лунный дом.

дхату — многозначительное слово, имеющее несколько значений: 1. металл, руда, слой, пласт; 2. первичный элемент, то же самое, что и *таттва* (см.) или *махабхута* (см.); 3. составная часть тела, которых *аюрведа*, ведическая система медицины, насчитывает семь.

доша — телесная среда и индивидуальная конституция, регулирующая жизнедеятельность тела.

«Дхьяна-бинду Упанишад» — одна из Упанишад, рассматривающих вопросы йоги.

ида — **нади**, которая располагается в левой части тела; левая симпатическая.

Индра — Правитель богов; владеющий молнией.

Ишвара — 1. шестой принцип Вселенной (согласно семеричному подразделению). 2. Проявленный аспект Бога.

ишта-девата — букв, «желанное божество». Конкретное божество индуистского пантеона, избранное верующим как объект особого почитания и олицетворение Высшего Божества, чаще всего понимаемого индуистами как безличное начало.

«Ишопанишад» — название одной из Упанишад.

йога — наука и практика правильного применения человеческого ума и тела в целях духовного совершенствования. «Йога-сутры» («Йога-сутра») — важный трактат по йоге, авторство которого традиционно приписывается мудрецу Патанджали. **йогин** — практикующий йогу, то же самое, что и йог. **йони** — женский половой орган.

кали-юга — название космического цикла в 2400 *дайва-лет*. Железный век.

Камадева — божество чувственной любви и наслаждения.

камала — буквально означает «лотос». Центр нервной силы в теле. (За подробным объяснением обращайтесь к тексту).

кансья — сплав цинка и меди, широко используемый в производстве сосудов.

«**Катхопанишад**» — одна из *Упанишад*.

капала — ритуальная чаша из верхней половины черепа.

Кауравы — персонажи «Махабхараты», букв, «потомки Куру», противники клана Пандавов («потомков Панду»), в том числе и Арджуны (см.). В мистическом смысле олицетворяют несправедность, эгоизм и зло.

каштха — деление времени, равное 3 и 1/5 секунды.

комала — буквально «мягкий».

крिया — букв, «действие». В самом общем смысле означает любую деятельность, в специфическом — религиозную деятельность (обряды, таинства и т.п.). В йоге и *тантре* (см.) обозначает контролируемые движения и позы тела.

крикала — то проявление принципа жизни, которое вызывает голод.

Криттика — третий лунный дом.

крор — индийская мера исчисления, равная 100 000.

Кубера — божество богатства, охранитель земных недр и повелитель *якшей* (см.).

кумбхака — практика задержки вдыхаемого воздуха в *пранаяме* (см.).

курма — то проявление принципа жизни, которое вызывает моргание глаза.

куху — та *нади*, которая идет к половым органам.

куша — священная трава Роя *Cynosuroides*, используемая в ведических ритуалах.

КАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) одной из *нади*, исходящей из сердечного центра.

кала — деление времени, равное 1 и 3/5 минуты.

Кала (*Махакала, Калабхайрава*) — букв. «Время». Понятие времени и вечности, а также его мифологическое олицетворение, часто рассматриваемое как особое (гневное или ужасное) проявление Шивы (см.). Другое значение слова — один из адов (см.).

Каласутра — название ада, в котором свойства *вайю-таттвы* находятся в болезненном избытке.

ЛАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) *притхиви-таттвы*.

лайя-йога — практика постепенного погружения, растворения и слияния индивидуального сознания в бесконечном, абсолютном.

линга(м) — букв, «знак, символ, признак, тело». 1. Мужской половой орган; 2. фаллический символ Шивы; 3. тонкое тело (*линга-шарира*), в котором находятся *чакры* (см.) и *нади* (см.).

лока — сфера бытия.

Магха — десятый лунный дом.

Макарадхваджа — одно из имен Камадевы (см.), означающее «С дельфином на знамени».

манас — ум; третий принцип Вселенной снизу.

манвантара — цикл из 71 *чатур-юги* (см.), в течение которого господствует один Ману, т. е. в течение которого существует человечество как определенный тип.

манвантарический — присущий *манвантаре*.

маномайя-коша — ментальный жизненный слой. Индивидуализированный ум, который является оболочкой духовной энергии, необходимой для проявления себя в нем.

мантра — звук, слог, слово или фраза, наделенные мистической энергией, обычно взятые из Вед, Тантр и др. писаний и используемые для призыва богов и установления силового поля. Важнейшей и универсальной *мантрой* считается слог «Ом» (Аум). Для полной эффективности *мантра* должна быть получена от *гуру* (см.) при посвящении.

Ману — бытие, представляемое как бытие субстрата третьего принципа Вселенной снизу; идея человечества об одном из тех циклов, которые известны как *манвантары*.

манушья — принадлежащее людям, человеческое.

манушья-день — обычный день из 24 часов.

манушья-год — обычный солнечный год. Лунный месяц известен как день предков (*пирья*), солнечный год известен как день богов.

Матарива(н) — буквально «тот, кто спит в пространстве». Термин применим к *пране*, выполняющей функции регистрации действий людей и т. д.

Матсьендранатха — великий шиваитский подвижник и йог из традиции *натхов* (см.).

махабхута — синоним *таттвы*.

Махадева — букв. «Велий Бог». Одно из имен Шивы.

Махакала — 1. Ад, в котором свойства *притхиви-таттвы* находятся в болезненном избытке. 2. Шива в гневной форме (см. Кала). 3. Одно из имен бога смерти Ямы.

махамоха — одно из пяти несчастий согласно Патанджали. Синоним *раги* (желания приобрести или сохранить)

Махешвара — Великий Господь; Всевышний Бог Шива.

матрика-мандала — букв. «круг Матерей». В тексте данной книги используется как обозначение скопления звезд и планет.

мухурта — деление времени, равное 48 минутам.

Меру — также называется Сумеру. *Пураны* говорят о ней, как о горе (*пар-вата, ачала*) на которой располагается *сварга*, небо Индии, которая содержит города богов, населенные небесными духами. Фактически речь идет об Олимпе индусов. Факт заключается в том, что Меру — вовсе не гора земной формы, такой, с которой мы

знакомы на поверхности нашей Земли. Это пограничная линия, которая отделяет атмосферу Земли от верхнего воздуха, чистого эфира, или, по терминологии Науки Дыхания, Меру является ограничивающей круг земной *праны*. Эта сторона круга есть наша планета с ее атмосферой; та сторона — небесная *прана*, место небес. Мудрец *Вьяса* описывает *Бхурлоку* (Землю) как распространяющуюся от уровня моря до хребта Меру. На поверхности этой так называемой горы располагаются небеса, следовательно, граница Земли является ее «спиной». Эта линия называется «горой» из-за ее фиксированного, неизменного положения.

мокша — то состояние ума, в котором тенденции ума, направленные вниз, абсолютно отмирают, и в котором поэтому ум остается поглощенным в душе.

моха — забывчивость. Это синоним *асмиты* (см.), одного из пяти несчастий, согласно Патанджали.

Мригашира (иначе *Мригаширша*) — лунный дом, а также название месяца, соответствующего ноябрю-декабрю.

Мула — лунный дом (*накшатра*),

мудра — букв, «знак, жест, печать, символ». 1. Эзотерический жест рук, выражающий движение мистических сил и энергий в почитании богов, в танце, в йоге и медитации. 2. В терминологии *тантры* означает также один из компонентов эзотерического поклонения — т.н. «таинства пяти М». 3. *Крия* (см.).

НАМ — символ одной из *нади* (см.), ответвляющейся от сердечного центра.

навамша — девятая часть знака зодиака.

нага — проявление жизненной энергии, которое вызывает отрыжку.

нади — это слово буквально означает «трубка» или «канал». Оно применяется независимо и к кровеносным сосудам, и к нервам. Смысл этого слова отражает идею трубки, сосуда или даже линии, вдоль которой что-то течет, будь то жидкость или поток энергии.

никшатры — двадцать семь лунных домов, лежащих вдоль эклиптики. Важное понятие индуистской астрономии и астрологии. Индивидуальная *накшатра*, или «звезда рождения», — это тот лунный дом, в котором находилась Луна в момент рождения конкретного человека.

«Насадасит» («Не было ни сущего, ни не-сущего...») — 129-й гимн *Ригведы* из X-й мандалы, который начинается с этих слов. В этом гимне обнаруживаются зачатки науки дыхания, подробно изложенной в тантрических текстах.

Нарасимха — одно из земных воплощений (*аватар*) Вишну (см.) в образе Человекольва.

натха — букв, «господин» (в применении к божеству — «Господь»). Приверженец и наставник одной из школ шиваитской йоги, известной как *натха-сампрадая*, система *сиддха-йоги* (см.)

нидра — сон без сновидений.

нидхи — букв, «сокровища». Девять мифических сокровищ Куберы (см.), представляющих состояния сознания, которых может достичь тот, кто практикует *сиддха-йогу* (см.)

нимеша — деление времени, равное $8/45$ секунды. Буквально, это означает «моргание глаза».

нирвана — угасание тенденций ума, направленных вниз. Синоним — *мокша*.

нирвитарка — вид интуиции (*сампатти*), бессловесная интуиция. Это то состояние ментальной ясности, в котором истины природы освещают себя сами, без вмешательства слов.

нирвичара — сверхсознательная интуиция, в которой без какого-либо усилия мысли прошлое и будущее, предшествующее и последующее явления настоящего сразу появляются в уме.

Ом (Аум) — звуковой символ Абсолюта, Брахмана, Единого Целого. «*Ом хрим парабрахмане номах*» — «Ом. Хрим. Высшему Брахману — поклонение!» (букв, перевод). Одна из *мантр* (см.).

ПАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) *вайю-таттвы*. «Пам» есть именительный падеж среднего рода от буквы «па», первой буквы слова «*павана*», синонима *вайю*.

пада — нога или стопа; проявление жизненной материи, которое действует при ходьбе.

падма — синоним камалы (см.).

падмасана — йогическая «поза лотоса».

пала — мера веса; около 4/3 унции.

пани — рука, сила руки.

паньчикарана — буквально это слово означает «пятеричное действие». Грубо оно переводилось как «деление на пять». Оно означает процесс составления минимального количества *таттвы* с минимумом других. Таким образом, после процесса, каждая молекула, скажем в *притхиви-таттве*, будет состоять из восьми минимальных количеств: *притхиви* — 4 *притхиви* + 1 *акаша* + 1 *вайю* + 1 *агни* + 1 *апас*. И так . В состоянии *ананды таттвы* являются обособленными. В *виджняне* и впоследствии каждая является пятеричной, и, следовательно, каждая имеет свой цвет и другие характеристики.

Парабрахма(н) — беспричинная Причина Вселенной, одно Абсолютное Все.

«*Парабрахмане*» — дательный падеж от слова *Парабрахман*; означает «*Парабрахману*».

паравайрагья — то состояние ума, когда его проявления становятся абсолютно потенциальными и теряют всю силу вхождения в актуальное бытие без согласия души. В этом состоянии каждая высшая сила осуществляет свое проявление в уме.

Парамешвари — букв. «Высшая владычица», одно из имен Шакти.

паранирвана — последнее состояние, в котором человеческая душа может жить, но психические, ментальные и физиологические влияния не имеют никакой власти над ней.

«*Парамештхи-сукта*» (иначе — «*На сад асит*») — другое название ведического гимна, отмеченного выше.

Патанджали — знаменитый мудрец (*риши*), автор «Йога-сутр», афоризмов йоги.

пайю — органы выделения. Модификация *пряны*, которая образует их.

пингала — *нади* и система *нади*, которая работает в правой половине тела, правая симпатическая.

питръя — относящееся к предкам. *Питръя-цръя* означает лунный месяц.

питта — синоним *агни*; означает тепло, температуру.

пракрити — неидентифицированная космическая материя.

пралайя — прекращение действия созидающей энергии мира; период покоя.

прамана — в значении знания это: 1) ощущения, 2) вывод, 3) авторитет или, другими словами, опыт других.

праणाва — другое название священного слога «Ом» (см.)

прана — жизненный принцип Вселенной и его локализованное проявление. Жизненный принцип человека и других живых существ состоит из океана пяти *таттв*. Солнца являются различными центрами океана *праны*. Наша солнечная система до ее крайних пределов заполнена *пряной*, и в этом океане находится то, что движет различные небесные тела. Утверждается, что весь океан *праны* с Солнцем и Луной и другими планетами является полной картиной каждого живущего на земле организма или любой планеты. Следовательно, о *пране* иногда говорится как о личности, живом существе. Все проявления жизни в теле известны как малые *праны*. Легочное проявление известно как собственно *прана*, ввиду ее превосходства. Положительная фаза материи также называется *пряной* и отличается от отрицательной фазы жизненной материи.

пранамайя-коша — витальный жизненный слой; жизненный принцип.

пранаяма — практика регулируемого дыхания в йоге, состоящая из трех стадий: вдоха (*пураки*), задержки (*кумбхаки*) и выдоха (*речаки*).

«**Прапатхака**» — глава в «Чхандогья Упанишад».

«**Прашнопанишад**» — одна из *Упанишад*.

пратьякша — восприятие.

прахара — название отрезка времени в 3 часа, 1/8 часть суток.

Праяга — место слияния трех рек — Ганги, Джамны (Ямуны) и нигде не видимой теперь Сарасвати. Современное название —

Аллахабад. По терминологии Науки Дыхания применяется к соединению правого и левого потоков дыхания.

притхиви — одна из пяти *таттв*; запахоносный эфир.

Пунарвасу — один из лунных домов.

пурака — в *пранаяме* регулируемый процесс наполнения легких вдыхаемым воздухом.

Пурандара — букв. «Разрушитель городов», одно из имен бога Инд-ры.

Пураны — «древние предания». Индуистские народные сказания, содержащие мифологические, космологические и этические учения о богах, человеке и мире. Пуранические повествования вращаются вокруг пяти тем: первотворение, вторичное творение, генеалогия богов, царей и героев, циклы времени и история. Существуют 18 главных и 18 (фактически больше) второстепенных

Пуран — соответственно *махануран* и *упануран*.

Пурвабхадрапада — один из лунных домов.

Пурвашадха — один из лунных домов.

пуруша — букв. «мужчина, человек, личность». 1. Бог как личностное божество. 2. Мужской принцип бытия, часто отождествляемый с Шивой (в данной книге используется в основном в этом значении). 3. Отдельная человеческая личность.

пуша — имя *нади*, которая проходит в правое ухо.

Пушъя — один из лунных домов.

рага — 1. То проявление ума, которое старается сохранить объекты, дающие удовольствие. 2. Лад музыки. Существуют восемь

ладов музыки и каждый из них имеет несколько минорных тонов, называемых *рагини*. В свою очередь, каждая *рагини* имеет несколько гармоний.

РАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) для *агни-таттвы*.

Рама — герой «Рамаяны», почитаемый как одно из главных воплощений Вишну наряду с Кришной. Обучался йоге под руководством мудреца Васишты. Поклонение ему распространено не только среди вишнуитов, но и большинства других индуистов, для которых он олицетворяет собой идеального и справедливого правителя. Рама был великим почитателем Шивы и основал в его честь храм Рамешварам, находящийся на южной оконечности Индийского полуострова.

расана — орган вкуса.

Рати — букв. «Страсть», олицетворение энергии чувственной любви, в мифологии индуизма — супруга и спутница бога любви Камадевы (см.).

Раху — букв. «Захватчик»; в индуистской астрономии и астрологии одна из девяти важнейших планет, но планета не видимая и «астральная», как и ее планета-противовес Кету. С астрономической точки зрения это одна из двух точек небесной сферы, в которых Луна пересекает эклиптику или путь движения Солнца. Точка, в которой Луна пересекает эклиптику, двигаясь с юга на север, — это Раху, т.н. «северный узел» орбиты, соответственно «южный узел» — это Кету.

Раурава — ад, в котором свойства *теджас-таттвы* находятся в болезненном избытке.

Ревати — один из лунных домов.

речака — в *пранаяме* регулируемая практика глубокого выдоха.

Ригведа — первая из четырех *Вед*. Остальные три — *Самаведа*, *Яджурведа* и *Атхарваведа*.

ршпамбара — способность психического восприятия, посредством которого реальности мира известны с такой истиной и точностью, с какой внешние вещи известны посредством обычного восприятия.

Рохини — четвертый лунный дом.

Рудра — один из главных ведических богов, божество бури, грома и молнии, повелевающий силами смерти и разрушения. Также одно из имен Шивы (см.) в аспекте Разрушителя.

«**са**» — мантрический символ процесса вдоха. *Шакти*, воспринимающая модификации жизненной материи, называется также «са».

САХ — символ (*биджа-мантра* (см.)) процесса выдоха.

савичара — созерцательная интуиция (см. *нирвитаркл* и *нирвичара*).

садхака-питта — температура (теплота) сердца, которая, как говорят, является причиной разумности и понимания.

садхана — букв. «старание, усердие». Религиозная, духовная или йо-гическая практика, которая обуздывает и преобразует инстинктивно-интеллектуальную природу человека, делая возможным постепенное духовное раскрытие и реализацию сверхсознательного состояния, различных психофизических совершенств (*сид-дхи* (см.)) и врожденных способностей.

самадхи — состояние, в котором ум настолько поглощается процессом действия, объектом или душой, что забывает себя в объекте своего внимания.

самана — то проявление жизни, о котором говорят, что оно вызывает в животе поглощение и распределение пищи по всему телу.

сампраджнята — 1. вид *самадхи*. 2. Тот, в ком ментальное применение вознаграждается открытием истины.

сандхи — соединение положительной и отрицательной фаз любой силы. Это синоним *сушумны*. Соединение двух *таттв*. Когда одна *таттва* переходит в другую, вмешивается *акаша*. В действительности не может быть никакого изменения из одного состояния материи в другое без этого всепроникающего вмешательства *таттвы*. Это промежуточное состояние, однако, не есть *сандхи*. При таттвическом соединении всегда получается смешанная *таттва*. На это указывает длительность дыхания. Таким образом, когда *агни* и *вайю* соединяются, длительность находится где-то между ними двумя. Аналогично для

других *таттв*. Если положительная и отрицательная фазы в любом объекте осуществляют свое появление в регулярной прямой последовательности некоторое время, о них говорится, что они находятся в соединении (*сандхи*). Если, однако, приходя от противоположных направлений, они поглощают друг друга, результатом является или *акаша*, или *сушумна*. Читатель ощутит, что существует очень малое отличие (а иногда никакого отличия) в состояниях *акаши*, *сандхи* и *сушумны*. Если *акаша* остается неподвижной, это *сушумна*; если же *сушумна* стремится к воспроизведению, она становится *акашей*. В действительности *акаша* есть то состояние, которое сразу предвещает любое другое таттвическое состояние бытия.

самскара — приобретенная скорость; приобретенная привычка. Синоним *васаны* (см.)

сансара — круговорот рождений и смертей, общий шаблон неоднократных последовательных жизней в разных мирах и формах, переживаемых душой. В широком смысле — феноменальный мир, отличающийся «иллюзорностью» и непостоянством.

санскрит — священный язык индуизма, на котором написаны *Веды, Пураны, Тантры* и др. писания.

Сарасвати — богиня речи.

сам — первое состояние Вселенной, в котором каждая форма живущей Вселенной (даже сам Индра) лежит скрытой. Это то состояние, из которого первыми возникли несоставные *таттвы*.

сатья — верность, правдивость, истина.

сахаджа — букв, «сопутствующее от рождения, врожденное». Какое-либо естественное или спонтанное состояние или способность, которым не нужно обучаться.

свапна — одна из стадий сна, сон со сновидениями, поверхностный сон.

свара — ток жизненной волны (волны жизненной энергии); Великое Дыхание; дыхание человека. Великое дыхание на любом плане жизни имеет пять модуляций, т.е. *таттв*.

свами — букв, «господин, владыка». В индуизме является почтительным обращением к старшим, особенно к духовному наставнику или подвижнику.

Свати — лунный дом.

сиддхи — букв, «совершенства». Психофизические и духовные совершенства, развиваемые или обретаемые в результате *садханы* (см.).

сиддха — букв, «совершенный». Йогин, реализовавший *сиддхи* (см.).

сиддхасана — йогическая «поза совершенных» (см. также *сиддха*).

смрити — способность удерживания, памяти.

стхула — грубый.

стхула-шарира — грубое физическое тело, отличающееся от высших тонких принципов.

сукха — ощущение счастья, комфорта и удовольствия.

сукхасана — букв. «удобная поза», одна из поз (*асан*) хатха-йоги.

Сурья— 1. Солнце. 2. Божество Солнца.

Сурьялока — солнечная сфера.

Сурья-мандала — часть пространства, в котором достигается влияние Солнца.

сутры — краткие афоризмы, суммирующие самую суть какого-либо учения, науки или дисциплины.

сушумна — 1. *Нади*, которая располагается в середине тела. 2. Позвоночный хребет со всеми его ответвлениями. 3. То состояние жизненной энергии, которое совмещает в себе как отрицательную, так и положительную фазы; когда не течет ни лунное дыхание, ни солнечное дыхание, тогда говорят, что *прана* находится в *сушумне*.

сушупти — глубокий сон или сон без сновидений. Состояние души, когда проявления ума, переживаемые во сне, находятся в покое.

ТАМ — название одной из *нади*, которые ответвляются от сердечного центра.

ТХАМ — название одной из *нади*, ответвляющихся от сердечного центра.

тамас — синоним *авидьи*.

тантра — эзотерическая оккультная система в индуизме и буддизме, придающая особое значение единению мужского и женского начал с помощью широкого набора практик йоги, магии, оккультизма и тщательно разработанной мистической философии. Активно использует материальное для достижения духовного. Существуют многочисленные школы *тантры*, сильно различающиеся по своим практикам и теоретическим подходом к *садхане* (см.), а также по пантеонам почитаемых божеств и учителей.

Тантры — священные тексты (называемые также *Агамами* или более собирательно Пятой Ведой), рассматривающие различные вопросы науки человеческого тела и души. Они охватывают большую часть йоги. Язык, который они как правило используют, в высшей степени символический, а подходящий ключ к применению знаний и практик, сообщаемых *Тантрами*, передается исключительно от учителя к ученику и поэтому практически недоступен непосвященным.

таттва — 1. Вид движения. 2. Центральный импульс, который удерживает материю в определенном колебательном состоянии. 3. Определенная форма колебания. Великое Дыхание сообщает *пракрити* пять видов элементарного протяжения. Первым и самым важным из них является *акаша-таттва*, остальные четыре — это *притхиви*, *вайю*, *апас* и *агни*. Каждая форма и каждое движение есть проявление этих *таттв* по отдельности или в соединении, как может случиться.

«**Тайттирия Упанишад**» — одна из Упанишад, писаний ведической философии.

твак — кожа.

теджас — это одна из *таттв*, светоносный эфир. Синонимами этого слова являются *агни* и иногда *Раурава* (*Рауровой* называется также ад, в котором качества *теджас-таттвы* находятся в болезненном избытке).

тилак(а) — знак касты или секты, который индуисты наносят на тело (особенно на лоб) сандаловой пастой, священным пеплом и другими почитаемыми субстанциями.

трета-юга — второй цикл *чатур-юги* продолжительностью в 3.600 Эайвя-лет.

тримшамша — тридцатая часть знака зодиака.

трути — 1. Деление времени. 140 *трути* равны 1 секунде. 2. Мера пространства; столько, насколько Солнце или Луна передвигаются за *трути* времени. *Трути* есть полная картина всего океана *праны*. Это астральный зародыш каждого живущего организма.

тура — высшие ноты музыки, противоположные *комале* (см.)

турия (турья) — четвертое состояние сознательности; состояние абсолютной сознательности. Первые три состояния: 1) бодрствование; 2) сон со сновидениями; 3) глубокий сон.

удана — 1. То проявление жизни, которое несет нас вверх. 2. То проявление, посредством которого жизнь удаляется на покой.

Уддалака — древний философ, который выступает в роли учителя в «Прашнопанишад».

Упаншиады — философские части ведического канона священных писаний. Всего существует 108 главных и авторитетных

Упанишад, среди которых имеются в том числе и Логические *Упанишад*ы.

Уттарабхадрапада — лунный дом.

«**Уттара-гита**» — название тантрического священного текста.

Уттарапхальгуни — лунный дом.

Уттарашадха — лунный дом.

уччатана — одна из практик *шаткармы* (см.), состоящая в изгнании врагов, злых духов и вообще кого-либо по воле практикующего.

«**ха**» — технический символ процесса выдоха.

ХАМ — символ (*биджа-мантра*) *акаша-таттвы*.

Хара — букв. «Разрушитель», одно имен Рудры и Шивы (см.).

хамса — происходит от ХАМ и САХ (см. соответственно). Техническое название *Парабрахмана*, так как в этом состоянии и положительные и отрицательные движения пребывают в гармоничном единстве.

хамсачара — технический термин для обозначения процесса дыхания.

Каста — лунный дом.

хастиджихва — *нади* (см.), которая идет в правый глаз.

хора — половина зодиакального знака.

ЧАМ — мистический символ (*биджа-мантра*) для одного из сосудов, которые отходят от сердечного центра.

ЧХАМ — *биджа-мантра* одного из энергетических каналов, отходящих от сердечного центра .

чайтра — лунный месяц индийского календаря, примерно соответствующий марту-апрелю.

чакра — круг, диск (колесо).

чакшус — глаза; зрительная модификация *праны*.

Чандра — 1. Луна и божество луны; 2. левое дыхание.

Чандралока — лунная сфера.

чатур-юги — четыре юги: *сатья, трета, двапара и кали*; период в 12000 Эмеа-лет.

«**Чхандогья Упанишад**» — название одной из *Упанишад*, класса трактатов индийской религиозной мудрости.

Читра — одно из лунных созвездий.

Шакти — 1. сила, энергия. 2. В науке дыхания : отрицательная фаза любой силы. 3. Супруга Бога Шивы (причем Бог является олицетворением положительной фазы любой силы).

Шакра — одно из имен Индры.

Шамбху — мужской принцип бытия; положительная фаза материи; имя Бога Шивы.

Шанкара — одно из наиболее употребляемых имен Шивы, означающее «Творящий благо».

шанкхавалли — название лекарства, аюрведическое снадобье.

шанкхини — *нади* с ее ответвлениями, которая идет к анусу.

шастры — священные и традиционные научные книги индуистов, как правило написанные на санскрите.

Шатабхиша — лунный дом.

шаткарма — букв. «шесть действий». 1. Комплекс очистительных йогических *крий* (см.) в *хатха-йоге*: *дхаути*, *васти*, *нетти* и др. 2. Шесть видов магического искусства в *тантре*: *шантикарма* — умиротворение, успокоение; *вашикарана* — гипноз, подчинение других своему контролю; *стамбхана* — обездвиживание кого-либо, приведение в состояние оцепенения; *видвешана* — вызывание ненависти, ссор и разногласий в каком-либо сообществе или отношениях; *уччатана* — изгнание, удаление противника; *марана* — вызывание чьей-либо смерти с помощью магии.

«**Шат-чакра-нирупана**» — название тантрической *йога-шастры*.

Шлеша — лунный дом.

Шива — букв. «Благой». Верховный Господь для последователей шиваизма, один из трех главных богов индуистского пантеона.

Шивагама (Откровение Шивы) — собирательное название целого ряда священных текстов *тантры* и шиваизма. Трактат по Науке Дыхания, переведенный в данной книге, содержит только предмет одной главы из шиваитской *Агамы*, полный текст которой, видимо, утрачен.

Шветакету — имя древнего философа, который представлен в «Чхандогья Упанишад» как изучающий *брахмавидью* со своим отцом Гаутамой.

Шравана — лунный дом.

шротра — ухо; звуковая фаза жизненной материи.

якша (множественное число — якши) — класс полубогов. **якшини** — якша женского пола. Яма — бог смерти в индуизме.

Ямуна — 1. священная река в Индии. 2. В терминологии Науки Дыхания используется как название для текущей левой нади.

янтра — мистическая диаграмма, символ божества, чакры и т.д.

яшасвини — нади, который ведет в левое ухо.

[Город Творцов](#)