

# Семь чакр — семь ступеней к реализации

## Сати Мата

Сати Мата - Семь чакр — семь ступеней к реализации

HYPERLINK "<http://www.e-puzzle.ru>" [www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)

Сати Мата

семь ЧАКР - семь ступеней к реализации

Москва

2013УДК 294.5 ББК 86.33 С21

Сати Мата

С21 Семь чакр — семь ступеней к реализации / Сати Мата. — М.: Амрита, 2013. — 160 с.

ISBN 978-5-906304-47-6

Энергия данной книги велика, как велик Мастер Пайлот Баба, благодаря которому эти знания стали известны всему миру. Издание посвящено йоге и единению с Богом. Благодаря упражнениям описанным, здесь, каждый сможет достичь более высокого духовного уровня через познание себя истинного. Аштанга-йога, крийя-йога, кундалини-йога, йога для души и тела, исцеляющая йога — это основные принципы, на которых построена концептуальная идея этой книги. Здесь вы найдете множество секретов йоги, которые до сих пор были скрыты от европейского человека.

Книга «Семь чакр — семь ступеней к реализации», написанная украинской ученицей Великого йога Еленой Тарасовой (Сати Мата Джи), является базовым изданием «Ассоциации Гималайской йоги». Открой для себя себя!

УДК 294.5 ББК 86.33

ISBN 978-5-906304-47-6 © Сати Мата,

(Тарасова Е.В.), 2013 © Оформление.

ООО «Свет», 2013

Подписано в печать 22.05.13.

Формат 84x108/32. Уел. печ. л. 8,4 Тираж 2000 экз. Заказ № С-1440.

Издание предназначено для лиц старше 16 лет

ООО «Свет»

107140, Москва, ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1 тел./факс: 8 499 264 05 89, тел.: 8 499 264 05 81 e-mail:

HYPERLINK "<mailto:info@amrita-rus.ru>" [info@amrita-rus.ru](mailto:info@amrita-rus.ru) HYPERLINK "<http://www.amrita-rus.ru>"

[www.amrita-rus.ru](http://www.amrita-rus.ru)

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного электронного оригинал-макета в типографии филиала ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».

420066, г Казань, ул Декабристов, 2 E-mail [idelpress@mail.ru](mailto:idelpress@mail.ru)

Содержание

О (Пастере - (Парайоге Солшапдее Пайлоте БаРе 3

Великое б беликот 3

Благослобление (Пастера 11

Знакомство с чакрами 11

1. Муладхара - энергия Земли 18

Муладхара чакра и работа с ней 18

Практика на открытие Муладхары 22

Часть 1. Асаны 22

Часть 2. Пранаяма 29

Часть 3. Медитация 31

2. Свадхистана - энергия Воды 33

Благословление Мастера:

Путешествие через практику 33

Свадхистана — источник эмоций 36

Практика на открытие Свадхистаны 38

Часть 1. Асаны 38

Часть 2. Пранаяма 46

Часть 3. Медитация 49

3. Манипура - энергия Солнца 50

ч.

Благословление Мастера:

Йога — разъединение с телом

и единение с Господом 50

Манипура — птица Феникс 54

Практика на открытие Манипуры 57

Часть 1. Асаны 57

Часть 2. Пранаяма 62

Часть 3. Медитация 65

4. Анахата - энергия Воздуха и сострадание 66

Благословление Мастера:

Пустота — это и есть Господь 66

Анахата — центр, в котором живет Душа 68

Практика на открытие Анахаты 72

Часть 1. Асаны 72

Часть 2. Пранаяма

Часть 3. Медитация

5. Вишудха - энергия эфира 74

Благословление Мастера:

Карма как получение опыта

Вишудха — источник звука

Практика на открытие Вишудхи

Часть 1. Асаны

Часть 2. Медитация

6. Аджна - энергия мысли 76

Благословление Мастера:

Ум — мост между вами и Богом!

Аджна — командная чакра

Работа с Аджна чакрой

Часть 1. Асаны

Часть 2. Пранаяма

Часть 3. Медитация

7. Сахасрара - Божественный источник 78

Благословение Мастера:  
Путешествие домой  
Сахасрара и работа с ней  
Практика на открытие Сахасрары  
Часть 1. Асаны  
Часть 2. Пранаямы  
Часть 3. Медитация  
S. Пербоэшпенты и работа с нити  
Изучение и преобразование себя . Три качества Вселенной, природы  
и человека  
Мы есть то, что мы едим  
Внутренние психические функции Скрытые силы человека, болезни  
и энергетический потенциал  
Оджас, теджас и прана = любовь,  
свет и жизнь  
Особенности трех дош:  
Ваты, Питты и Капхи  
Три доши и три гуны

Порой мне кажется, что я до конца не осознаю, кто именно сидит передо мной. Если смотреть глазами обыкновенного человека, я вижу очень импозантного мужчину, одетого на восточный манер по-королевски, отдаленно напоминающего всемогущего цыганского барона. Но в следующую секунду я включаю свою интуицию и полностью отдаюсь чувствам, плывя за звучанием сердца.

В момент происходит энергетический взрыв, я, ошеломленная, мгновенно оказываюсь в другом измерении, понимая, что этот человек не кто иной, как посланник Божий, наделенный Господом нашим удивительными силами и способностями вести людей к просветлению и реализации, к познанию себя истинного.

«Если я назову себя Богом или соглашусь с теми, кто меня называет Всевышним, не верьте мне и не идите за мной, — все время повторяет Пайлот Баба. И это несмотря на то, что ежедневно он убеждает нас в том, что Бог живет в сердце каждого. — Бросьте свое тело и свой ум, — говорит он, — и отправляйтесь в самое увлекательное путешествие в своей жизни — на поиски своего Высшего Я».

Пайлот Баба — Великий Святой Индии, реализованный Йогин, Сомнатх Махарадж Гири Джи, один из организаторов Великого праздника всех Святых, который проходит один раз в 12 у лет вод Всесильного Ганга — Маха Кум- бхамелла.

Пайлот Баба — создатель школ маха-йоги в Индии, Америке, Японии, России и Украине. Учитель восьми реализованных учеников из Индии, Японии, Австралии и Германии. Человек, который отказался от всего, чтобы быть здесь и сейчас с нами, неся истинные знания и ведя людей к Свету.

Пайлот Баба — гималайский йогин, демонстрирующий прилюдное самадхи в воде, в герметичном кубе и под землей от 3 до 30 дней.

Человек, ставший легендой еще при жизни!

Когда-то и он был простым смертным, но рискнул, в корне изменил свою жизнь и пошел путем нелегким, но великим — длиною в миллионы жизней.

Красивый, смелый, дерзкий Адвайт Капил — мальчик, в чьих жилах течет королевская кровь, родственная с кровью Будды, подавал большие надежды и, закончив университет, стал военным летчиком. Он участвовал в войне с Пакистаном и вражеские радары не могли засечь его истребитель, так как отважный (или сумасшедший!) молодой пилот летал ниже поисковых систем. Капил воевал под девизом: «На войне, как на войне! Или тебя убьют или ты!», поэтому он не только смотрел смерти в

глаза, а порой и дышал ей в затылок, убивая и разрушая. Но однажды наступил момент, когда надо было выбирать. К тому времени Адвайт Капил уже был занесен в книгу рекордов Гинесса. В один из дней пилот снова сел за штурвал. Сделав мертвую петлю, он понял, что самолет потерял управление и стремительно падает вниз. Чувства сменяли одно другое — страх, злость, интерес, любовь к Богу и просьба о Божественной милости... Неожиданно в кабине пилота появился еще один человек — Капил узнал в нем своего учителя Хари Бабу. Их взгляды встретились. В эту секунду в глазах Пайлота Бабы пролетела вся его жизнь и возможно даже не одна.

Произошло чудо, в которое может поверить лишь тот, кто сердцем чист — Хари Баба сел за штурвал и посадил самолет. Когда Пайлот Баба, еще до конца не осознавая смысл произошедшего, спросил учителя, что он должен, тот подмигнув ему ответил: «2 рупи!» Жизнь ценою в 5 центов — невероятно, но факт!

Выйдя из самолета вдвоем с внезапно появившимся в воздухе человеком, на глазах у изумленной публики, Адвайт Капил и Хари Баба распрощались и разошлись в разные стороны. Но вскоре их дороги встретились вновь.

«Я шел, не понимая, куда я иду, и в моих мыслях был один вопрос: „Зачем я убиваю?“, — вспоминает Бабаджи. — В ближайшие дни я встретился с премьер-министром Индии и сказал: „Дайте мне шанс! Если я не изменюсь через 3 года, я вернусь снова в армию. Но сейчас я хочу лишь одного — изменить свою карму!"<sup>1</sup>»

Так, несмотря на просьбы всесильных политиков и военачальников, Капил оставил армию. Заниматься ему хотелось чем-то красивым, и он посвятил небольшой период своей жизни кино. День за днем проходили в поисках острых сюжетов, менялись лица, но успех, известность, деньги и развлечения вскоре надоели молодому шоу-мену. И он сказал себе: «Стоп!»

«Когда-то я осознал, что больше не могу нести смерть, выполняя свой долг перед родиной, а затем я понял, что развлечения и пустая трата времени, большая часть которого идет на ублажение эго, больше не интересны мне, — говорит Бабаджи. — Сначала я снял с себя форму офицера, затем дорогие фраки и пижонские костюмы и отправился на поиски себя в Гималаи. Так началась другая история моей жизни».

Сегодня Бабаджи 70 лет. Около 35 лет духовного пути, десятки тысяч учеников, восемь из которых достигли самадхи, десятки написанных книг, переведенных на английский, японский и русский языки, сотни ежегодных семинаров по всему миру и десятки школ в различных концах света.

Порой, находясь с Пайлотом Бабой несколько недель, я осознаю, насколько действительно Велик этот человек.

Его день начинается в 5 утра, в 6 к нему приходят ученики и помощники, после 8 двери ашрама и его комнаты открыты для преданных. Ест он чаще всего припущенные овощи, пьет воду с лимоном или легкий масала-чай.

Гости приносят ему много различных сладостей, и это настоящий праздник для сладкоежек, так как гуруджи радостно раздает конфеты своим большим «детям», которые в этот момент находятся в поле его зрения.

Ложится он около 12 и чаще всего несколько часов, предназначенных для сна, проводит за написанием или редактированием книг.

Однажды я видела, как ему принесли стопку писем от людей, которые по тем или иным причинам не сумели приехать на интервью с Мастером. Каково же было мое удивление, когда я увидела, как Бабаджи читает каждое из них, внимательно разглядывая прикрепленные фотографии, несколько минут концентрируясь на них, явно «просматривая» и удовлетворяя просьбу написавшего, и приступает к чтению следующего письма.

Пайлот Баба — один из Великих Йогинов нашего времени. Даршаны (встречи с Божественным — с Богиней Кали, с Великим учителем учителей Даттатреей и другими Святыми), которые состоялись в течение его жизни, свидетельствуют о нечеловеческих способностях Гуруджи. Но у него нет и тени гордости, он никогда не говорит о том, что может быть или что будет с тем или иным человеком, ведь

слово его — энергия Бога. Поэтому сила его звука настолько велика, что чаще всего Мастер просто молчит...

«Молчание, — говорит Бабаджи, — это богатство, которым Бог наградил человека. Не стоит распыляться. Если вы получили какой-то опыт, не бегите к друзьям и не рассказывайте им. Более того, даже со мной не стоит делиться увиденным — я ваш учитель и благодаря Солнечной системе, из которой я получаю всю информацию, я знаю, что с вами происходит, даже если вы находитесь на другом конце планеты. Укрепите свои знания, позвольте себе сохранить эту энергию, пусть она не только загорится в вас огоньком, но и засияет нетленным пламенем высшего знания».

Иногда Бабаджи рассказывает ученикам о своей жизни, и эти истории зачастую кажутся невероятными.

«Когда я достиг реализации, я жил высоко в Гималаях, далеко от людей, в семье 22 великих святых. Я практиковал, встречался со своим Высшим Я и Господом и даже не думал о том, чтобы спуститься к людям. Но однажды меня окружили йогины и один из них произнес речь: „Ты уже достиг всего. Теперь ты должен спуститься вниз и нести свет человечеству“. Я запротестовал. „Жить в миру и нести Божественную истину людям — в этом заключается твоя миссия“, — сказали они. Но я вновь ответил им отказом. В тот же день я спускался к ущелью и, не удержавшись, покатился вниз. Я был уверен, что это последние секунды моей жизни и решительно сказал себе: „Я не пришел на эту землю, чтобы так нелепо умереть!“. Как только я подумал об этом, я остановился. Передо мной стоял один из йогов: „Либо твое тело пойдет к людям, либо оно останется лежать здесь“, — сказал он и исчез. Я вошел в самадхи и понял, что моя карма на земле еще не исчерпала себя. И как мне не хотелось возвращаться к социальной жизни, я пошел на землю и начал учить людей самадхи».

На вопрос, когда же он перестанет путешествовать с семинарами по шару земному и станет жить лишь в своем любимом ашраме в Ут- таркашах, Бабаджи отвечает: «Через пару лет, когда вы будете готовы распространять мои знания по всему миру...»

А пока каждый месяц Пайлот Баба планирует новые темы своих лекций и время семинаров. У него расписан весь год вперед. И ученики во всех уголках земли ждут его, те, кто имеет возможность и желание или те, кто хорошо молится, имеют возможность поехать к Гуруджи в Индию, поселиться в одном из его ашрамов в Гималаях и практиковать, находясь ежесекундно в энергии Великого Мастера. «Станьте путешественником! Ищите себя! Свое начало! — говорит Пайлот Баба. — Ничего не бойтесь и идите на встречу с собой! Бог благословляет вас!»

С любовью и благодарностью к нашему Гуруджи Пайлоту Бабе, Сати Мата Джи

Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог... Все через Него начало быть, что начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть...

И Слово стало плотью и обитало с нами...

Евангелие от Иоанна, гл. 1, ст. 1, 3, 14

Познать, что такое чакры и ощутить их действие на себе вы сможете лишь через практику. Вы можете прочитать тысячи книг, в которых говорится о биджа-звучах каждой чакры, их дэватах, кошах, локах и количестве лепестков в них. Вы можете даже думать, что знаете о них все, но это будут лишь ваши умозаключения. И лишь тогда, когда вы начнете ежедневно практиковать, у вас появится шанс не только быть интеллектуально подкованным в области чакроведения, но также иметь опыт и личные переживания, связанные с каждой чакрой.

ВСЯКИЙ человек во ЧТО-ТО интуитивно верит и чаще всего он догадывается, что за миром видимым скрывается то, что неподвластно взгляду простого смертного, и чтобы разглядеть это невидимое, надо постигнуть тайный смысл бытия, великой частью которого является наше Тело.

Наше тело — это целая Вселенная, находящаяся внутри нас. Научиться «читать» ее — значит познать себя. Ведь наш микрокосмический разум сродни Макрокосму, Божественному Разуму. Все наше тело состоит из точек, которые то и дело запускают тот или иной механизм, напрямую связанный с той или иной функцией планеты в целом. Нам только кажется, что мы различны. Но каждый из нас имеет внутри себя одинаково работающую схему, по которой движется вся наша жизнь. Внутри любого человека присутствует элемент Земли — грубое материальное тело, которое в результате различных процессов, происходящих на самом низком уровне, перерастает в элемент Воды или эмоциональное тело. Рано или поздно эмоции вырастают в настоящую бурю и вулкан страстей, становясь Великим Огнем Трансформации. Но и Огонь затухает и на смену ему приходит чистый прозрачный Воздух, преобразующийся в эфирное тело и акашу.

И это не просто слова. Это то, что вы через практику можете почувствовать и познать.

Благодаря гималайским йогическим практикам «Семь чакр — семь ступеней к реализации», которым обучаются ученики в Гималаях, у всех появляется шанс проработать каждый элемент в отдельности, чувствуя его в себе, соединяясь с ним, становясь им, после чего преобразовываясь в следующую стихию.

Помощниками в работе с чакрами служат специальные асаны, крии, пранаямы, серия мантр, ведущие к глубокой медитации, которые рекомендуется выполнять регулярно одна за другой на протяжении девяти месяцев. Таким образом путь к себе будет положен. Просветления может достичь каждый, кто действительно этого хочет. Вперед!

Эта книга — полный курс практических занятий «Семь ступеней к реализации», в которой даются основные упражнения для очистки чакр и познания своих возможностей через соединение с первоэлементами. Стоит помнить, что каждая чакра имеет свой семеричный цикл: Муладхара от года до 7 лет, Свадхистана от 7 до 14, Манипура от 14 до 21, Анахата от 21 до 28 и так далее. В каждый период времени у вас активизируется тот или иной энергетический центр, накапливая различные кармы и самсары. Для очищения их обыкновенному человеку требуется ежедневная практика на протяжении долгого времени. С Мастером вам удастся проработать это быстрее.

Главное — практикуйте! С вами благословение Великого Мастера!

Название

чакры ☐ Месторас

положение

(соответс

твие) ☐ Форма ☐ Цвет ☐ Коли

чество

лепест

ков ☐ Управ

ляющая

планета

Муладхара ☐ В копчике, между анусом и половыми органами (копчиковая железа) ☐ Квадрат ☐ Красный ☐ 4 ☐ Марс

Свадхистана ☐ Крестец, два пальца ниже пупка (надпочечники, железа Лейдига) ☐ Круг ☐ Оранже

вый ☐ 6 ☐ Сатурн

Манипура ☐ Поясничный отдел, солнечное сплетение, пупок (поджелудочная железа) ☐ Треу-

гольник

острием

вниз ☐ Желтый ☐ 8 ☐ Солнце

Анахата ☐ Между 3 и 4 грудными позвонками, область сердца (вилочковая железа) ☐ Звезда

Давида ☐ Зеленый ☐ 16 ☐ Венера

Позитивные стороны (при хорошей работе чакры)☒Негативные стороны (при плохой работе чакры)☒За что отвечает☒Первоэлемент☒Мантра психического действия

Умиротворенность, целеустремленность, активность, сексуальность, выносливость, хорошая физическая форма. Обоняние☒Гнев, страх, заблуждения, ожирение, расчетливость, склонность к насилию, жадность, нечистоплотность☒Восстановление всех клеток и тканей в организме. Сила жизненных функций в организме. Кровоснабжение. Процессы размножения. Энергия.☒Земля☒Лам Преобладающее чувство — вкус. Страсть к чистому искусству, идеализация материи, активность, возвышенное сексуальное чувство, неприязнь к похоти☒Ограничение сознания, глупость, сексуальные претензии, извращения, бесчувственность, желание разрушать, ревность, истеричность, жестокость☒Почки. Водносолевой обмен. Органы брюшной полости. Половые органы. Сексуальная энергия человека, как следствие сексуальность☒Вода☒Вам Зрение. Воля человека. Точка реализации. Активное творческое состояние. Поднятие жизненных сил, лидерство, уверенность в себе, жизнерадостность. Способность к действию. Долголетие☒Алчность, коварство, страх, заблуждение, ревность, отсутствие совести, жестокость, властность, глупость☒Работа желудочно-кишечного тракта, селезенка, печень двигательный центр тела, центр распределения энергии человека по организму, точка золотого сечения. Также отвечает за зрительные функции☒Огонь☒Рам Осязание. Точка, связанная с кармическим телом. Романтичность, эмоциональные занятия искусством, эстетика, чувство гармонии, красоты, любви, вдохновение, обретения власти над собственным Я☒Похоть, все виды извращений, нерешительность, мошенничество, неуверенность, лень, алчность, высокомерие, задиристость☒Контролирует работу сердца, дыхательных путей, отчасти печень, почки, селезенку. Если Анахата пуста, человек неспособен любить. План равновесия.☒Воз дух☒Ийям

Вишудха ☒Под 7 шейным позвонком (щитовидная железа)☒Полу месяц  
острием  
вверх☒Голубой☒32☒Меркурии  
Аджна ☒Центр головы — межбровье (гипофиз)☒Третий глаз☒Синий☒2☒Юпитер  
Сахасрара ☒На макушке головы (шишковидная железа/ внутренний гурӯ)☒Тысяча- лепес- тковый  
лотос☒Белый☒1000☒Уран

Преобладающее чувство: слух. Коммуникативный талант. Легкость, умственная активность, ораторство, чувственно- окрашенные образы, чистота мысли, духовность  
сновидения☒Вербальное давление на других, манипулирование, желание сплетничать, всех обсуждать, тяга раскрывать тайны других, мат☒Все остеохондрозы возникают от плохо работающей Вишуд- хи. Заведует кровоснабжением мозга и иммунной системой организма. Эндокринная система. Глаза. Отчасти почки и легкие. В ней находится энергия кармических задач☒Эфир☒Хам Мечтательность, расслабленность, вещие сны, мистические переживания, интуиция, ясновидение,

энергосоединение с любым иерархом. Неконтролируемое поведение, использование своих сверхкачеств в негативных делах и целях. Управление зрением, обонянием, в ней заключается энергия мысли и контроль над всеми чакрами. Связь с автономной нервной системой. Заболевания глаз, носа, уха, мозга (опухоли, припадки), склероз. Ом

Высшее

абстрактно

философское

мышление,

озарение,

откровение,

сверхсознание. Различные пороки, проявляемые на очень высоком уровне. Руководит полушариями головного мозга, энергией, связывает нас с тонкими планами Вселенной. План существования истины и реальности. При нарушении возникает болезнь Паркинсона и СПИД. Аум

Муладхара-чакра и работа с ней

Муладхара — основа всего.

Она располагается у основания в промежности: у мужчин между основанием половых органов и анусом, у женщин Муладхаре соответствует задняя шейка матки.

Эта чакра связана с грубым физическим телом и с элементом Земли, а также с ногами, коленями, нижней частью позвоночника и нашими внутренними органами, расположенными внутри живота. Муладхара — базовая, фундаментальная чакра, корень всего. Это та самая Всесильная творческая Шакти, энергия Земли Матери.

Это первое открытие, которое стоит сделать на пути путешествия к себе, поняв ее взаимосвязь со всеми остальными чакрами и элементами.

Несмотря на то, что Муладхара связана с Манипурой и Вишудхой, открыв ее автоматически, открывается Аджна-чакра (третий глаз).

Но не сводите свою практику к погоне за сидхами и развитием различных способностей. Помните о Боге и о движении к нему, а не от него.

Суть практики Муладхара в том, чтобы понять сущность чакры внутри тела и ощутить контакт с твердыми энергиями. Тело — это целая Вселенная, соответственно в нем есть и маленький кусочек Земли.

Так как в теле присутствует множество различных нервов и каналов (нади), создающих различные энергии и вибрации, вам необходимо осознать, как часто они меняются и на что могут влиять те или иные изменения. Ведь именно из-за этого меняется наше сознание, состояние, настроение, ум и тело. Благодаря этому мы движемся и растем.

Этот рост, а также ощущения любви, ненависти, сострадания, жалости и т.д. происходит благодаря чакрам. Наше тело — это большая сложная система, связанная с чувствами и эмоциями.

Как уже говорилось, Муладхара — это корень всего. Это ваша физическая энергия и сила, связанная напрямую с энергией Земли. Именно с помощью Муладхары можно пробудить спящую энергию кундалини. Насколько вы проработаете Муладхару, настолько активно и результативно вы сможете работать с кундалини. Поэтому Муладхара считается СЛОЖНОЙ чакрой, которую достаточно тяжело открыть.

Тем не менее ее можно пробудить делая различные крийи и практики. Очень результативной в работе с Муладхарой считается ашви-ни-мудра. Также Муладхару можно пробудить через силу мысли.

Но не спешите поднимать кундалини. Последствия могут быть самыми непредсказуемыми, особенно

если рядом нет гуруджи. При этом стоит помнить, что поднятие кундалини и просветление — это совершенно разные вещи и одно не обязательно становится следствием второго. Ибо просветления достигают лишь сердцем чистые люди.

Если вы все-таки занимаетесь кундалини-йогой и поставили себе целью пробуждение спящей у основания змеи, внимательно наблюдайте за собой. В случае практики кундалини вы поднимаете энергию по левому каналу (ида) — это будет связано с тремя лепестками, с Луной и с реализацией в грубом мире. Если энергия проникла в правый канал (пингалу), через Солнце вы можете получить контакт с космическими мирами, в которых есть множество других миров и осознать многие тонкие вещи. Если же энергия кундалини вошла в сушумну, вы можете встретиться с Богом и со своим Высшим Я. Но это произойдет лишь в том случае, если вы открыли свое сердце на 100 %, а не на 99,9 %. Когда Божественная любовь еще не полностью заполонила ваше сердце, кундалини пройдет через Анахата-чакру и вы не достигнете полной реализации. Если вы вначале познали, что есть Любовь истинная божественная, растворившаяся в вас, энергия кундалини пройдет чуть левее Анахаты, через сердечную чакру и вы полностью реализуетесь. Возможно, здесь кроется ответ на вопрос, почему многие йогины размышляют о поднятии кундалини, а просветления не достигли.

Но вернемся к практике Муладхара-чакры, работая над которой вы сможете открыть для себя то, что находится у вас внутри.

Поэтому старайтесь находить время для себя, практикуя не только асаны и крийи, но в первую очередь практикуя осознанность, понимая, что вы не Тело, вы не Ум, вы нечто большее, чем привыкли видеть в зеркале. Старайтесь осознавать, что Господь живет внутри каждого из нас и все, что находится внутри и снаружи — это лишь различные энергии, которые мы можем открыть и трансформировать.

Практикуйте и пробуждайте Муладхару — через нее вы сможете познать себя истинного.

## Практика на открытие Муладхары

### Часть 1. Лмиы

Перед началом комплекса постарайтесь ощутить, где именно находится Муладхара-ча-кра. Сожмите анус таким образом, чтобы вы начали чувствовать пробуждающуюся у основания энергию — это и есть Муладхара. Повторите упражнение 10—15 раз.

Во время всех асан на первую чакру держите все свое внимание в Муладхаре. Концентрируясь на ней, вы увеличиваете шанс не только почувствовать ее, но и соединиться с первоэлементом Земли.

В перерывах между каждым упражнением отдыхайте 1—5 минут, прислушиваясь к изменениям в теле.

1. Лягте на спину, согните левую ногу, обхватите ее руками и прикоснитесь коленом ко лбу.

Задержитесь в таком положении на 3 минуты. Дыхание ровное, спокойное. Глаза закрыты. То же упражнение повторите с правой ногой.

Второй вариант упражнения: попеременно задерживать правое, левое колено у лба, по 30 — 40 секунд каждое, повторяя 15 раз.

2. Оставайтесь лежать на спине. Сделайте «низкий» мостик, поднимите таз, плечи и голова остаются на коврике, руками обхватите пятки ног. Задержитесь в этом положении от 3 до 5 минут.

Лягте на живот, сложив руки под головой. Сначала поднимите левую ногу вверх, задержав ее в воздухе на 3 — 5 минут, затем опустите и поднимите правую ногу, также задержав ее на 3 — 5 минут. Второй вариант упражнения: попеременно поднимайте ноги вверх, задерживая их в воздухе на 30 — 40 секунд с повторением 10—15 раз.

Оставайтесь на животе. Руки положите ладонями под бедра и поднимите обе ноги максимально вверх на 3 — 5 минут. Если есть усталость, отдыхайте по 15 — 20 секунд, опустив ноги на пол, а затем снова поднимая их. Сделайте 15 таких подходов.

Лягте в асану ребенка и полностью расслабьтесь, при этом не забывая об ощущениях, наполняющих Муладхару. (2 минуты с одной стороны, 2 минуты с другой.)

Снова лягте на спину и поднимите ноги вверх под углом 45°. Держите их так в течение 3 — 5 минут (возможно, но нежелательно чередовать с отдыхом).

Сядьте и поднимите ноги вверх перед собой, руки вытяните вперед к ногам (как бы сложившись пополам). Держите асану 3 — 5 минут, время от времени опуская ноги и руки и отдыхая.

Встаньте. Прогибаемся в позу слона. Поднимите руки через стороны вверх, а затем медленно на выдохе наклоняйтесь вперед, касаясь не просто ладонями пола, но и равномерно распределяя вес тяжести тела на руки и ноги. В этом положении оставайтесь 3 — 5 минут.

9. Стойте ровно. Поднимите руки через стороны вверх, а затем медленно на выдохе наклоняйтесь вперед, но на этот раз не касаясь земли, а оставаясь как бы зависнув посередине упражнения. Позвоночник полукруглый, руки опущены на 90°, ладони повернуты к себе. Стойте в асане 3 — 5 минут, полностью концентрируя свое внимание на Муладхаре.

Лягте в шавасану. Не забывайте о концентрации на Муладхаре. Закрепляйте собранную энергию, глаза закрыты, оставайтесь в этой позе 3 — 5 мин.

## Часть 2. Пршям

Ашвини-мудра. Сядьте в удобную для вас позу (по-турецки, лотос, полулотос) и начните с силой интенсивно сжимать и разжимать мышцы ануса. Повторяйте упражнение 3 — 5 минут, полностью сосредоточив свое внимание на Муладхара-чакре.

Бхастрика (кузнечные меха). Начинайте дышать носом сначала медленно и неглубоко, так, чтобы вы могли уловить свое дыхание не далее 5 см от носа. Затем медленно увеличивайте темп и силу дыхания, задействуйте грудную клетку, постепенно переходите к быстрому и резкому дыханию, идущему из живота (3 — 5 минут).

f V \ w

Шакти чалана. Обопритесь на кисти рук и начните подскоки на копчике. Глаза закрыты. Сначала медленно, а затем постепенно увеличивая темп (3 — 5 минут).

Вам необходимо пробудить Муладхару, поэтому повторяйте этот комплекс упражнений 3 — 7 раз подряд. Затем начните круговые движения телом вокруг своей оси по часовой стрелке (чакрасану). Когда тело устанет, просто дайте ему упасть в шавасану. Начинайте медитировать лежа, но не давайте телу уснуть.

### ЧАСТЬ 3. Медитация

Полностью расслабьтесь и насладитесь усталостью тела, которая будет у вас после комплекса асан и пранаям. Концентрируясь на Муладхаре, постарайтесь соединиться с элементом Земли. Почувствуйте ее силу и мощь. Все ее трещинки и все ее изменения. Дайте своему уму свободу — познайте все секреты Матушки Земли через него, через свое тело и через первую чакру. Став Землей, постарайтесь увидеть, как Земля трансформируется в Воду.

Лишь соединившись с первым элементом, вы можете соединиться со вторым. Познав силу Земли, вы сможете узнать эмоциональность водной стихии. Просто бросьте все и позвольте себе сделать это!

свпдхштт - энергия воды

Благословление Пастера: Путешествие через практику

Все мы человеческие существа, все мы живем, растем и в процессе обучаемся. И все, что бы мы ни сделали, мы делаем с надеждой стать лучше, несмотря на возможность как положительного, так и отрицательного опыта.

Один из важнейших моментов, которым и стоит научиться — это сбалансированность снаружи и внутри.

Вся Вселенная состоит из различных форм жизни. Бог позаботился о вас и дал все, что может привести к Нему. Именно поэтому все события, происходящие с вами, проходят через него. Бог есть милость. И благодаря его милости лишь Человек может думать о Нем, говорить о Нем, чувствовать Его и стать Им, остальные существа не могут этого. Но чтобы стать человеком, вы прошли длинный путь, познав все формы жизни от растения до животного, прожив 8400 млн. воплощений.

То, что вы сегодня здесь — это результат проделанной ранее работы, создавшей определенную карму. То, что вы делаете, обязательно возвращается.

Сегодня у вас есть тело, ум, эго, дух. Но не многих интересует это. Если же человек стремится познать истину, он улучшает свою карму и идет по правильному пути.

Многие остаются на этапе, когда испытывают жадность, ревность, алчность и все производные Эго. Это подконтрольно уму, который умело захватил вас в свой плен и подчинил себе. Поэтому вы и отождествляете себя с чем-то или кем-то: «Я есть то... Я есть это...» Но все это Ум. Ум придумал множество различных наук, систем, традиций, чтобы за этим мраком скрыть от вас самого себя, т.е. свое Высшее Я.

Развитие ума делает его могущественным, стимулирует и кормит Эго. Даже сегодняшний мир, в котором вы живете, создан вашим умом. И вы и все вокруг находятся под гипнозом Ума, не дающего вам познать себя истинного.

Йога учит тому, как отделить себя от ума и тела. Понимание того, что вы не тело, вы не ум, вы не Эго, вы по сути Ничто, впрочем, тоже создано вашим умом. Вы можете влюбиться вместе с умом, но это будет лишь вспышкой и иллюзией, которые никогда не были истинными. Таким образом ваш ум играет с вами.

Научитесь наблюдать за собой со стороны. Если вам удастся понять, что вы — не Эго, это поможет вам осознать, что вы не ваше тело, не ваш ум и отделиться от привязанностей этого мира. Практика, которая дается в книге «Энциклопедия гималайской йоги», поможет вам увидеть источник того, в чем есть ваше начало — это Атма, Дух и 5 первоэлементов, которые также были отделены от высшего сознания. Но ведь все мы знаем, что сначала Бог создал Эфир, затем Ветер, за ним Огонь, потом Воду и

наконец Землю. Вся Вселенная есть собрание этих 5 элементов, имеющих физическое, космическое, божественное состояния. И все эти элементы находятся у нас внутри.

Вы можете достигнуть Господа, почувствовав эти 5 элементов и постигнув свое высшее Я.

Один из самых близких путей постижения себя — это путь через чакры и первоэлементы.

Обыкновенный человек живет в нисходящей энергии, мы же будем стараться поднять нашу энергию и стать в восходящий поток.

Выходя из Муладхары, вы попадаете в эмоциональное тело Свадхистаны. При этом, если вы действительно получите эти переживания, то сможете осознать себя как первоэлемент воды и получить новое качество.

Свадхистана имеет лучи ваших мыслей и желаний.

Но соединившись с энергией земли, энергия воды появляется автоматически, и вы получаете глубокие эмоциональные переживания. Не останавливайтесь на достигнутом, собирайте все энергии и погружайтесь внутрь себя. Там и начнется самое интересное!

Свадхистана — источник эмоций

Свадхистана, вторая чакра — это наше эмоциональное тело, энергия воды — это река, море, океан, который всегда течет и изменяется.

Помните, что практикуя Муладхару, рано или поздно Свадхистана проявится в вас, и вы осознаете течение реки внутри вашего тела.

Во внутреннем путешествии напрягите свой интеллект, познайте свое тело сначала через ум, а затем оставьте и ум и тело и идите дальше.

Именно через ум и тело вы можете достигнуть своего высшего Я. В начале пути они являются активными помощниками в практике, но наступает миг, когда нужно бросить их и идти за их пределы. Лишь в этом случае возможна реализация.

Чтобы понять связь земли и воды, необходима практика. Тогда вы сможете ощутить, что внутри грубого тела есть тело эмоциональное. Мы постоянно эмоционально возбуждены и это приносит страдания, освободиться от которых можно через очищение чакр. Но эти эмоции собраны неравномерно и в разных частях тела — они блокируют сознание несмотря на то, что и эмоции, как реки, не бывают постоянными и все время изменяются.

Научиться переживать эмоции не через ум, а через тело — это один из первых шагов. Второй шаг — это понимание того, что, контролируя эмоции внешне, мы обманываем себя и таким образом никогда не дойдем до своего высшего Я. Поэтому с помощью практики от эмоций стоит избавиться, как от Тела и Ума. Просто выбросить их.

Эмоции — это энергия движения. Именно она заставляет нас постоянно что-то искать, что-то делать, страдать или радоваться... Но мы здесь не для того, чтобы создавать новые эмоциональные состояния и мысли, пусть даже положительные. Наша главная цель — замереть, войти в состояние самадхи и соединиться с Богом.

Упражнения на Свадхистану помогут вам контролировать эмоции, управлять телом и жизнью.

Посредством практики вы должны сначала почувствовать энергию земли, которая перетекает в энергию воды, затем становится огнем и ветром, соединяется с эфиром и таким образом поднимается вверх к энергии Звука и Света. Именно это даст вам чувство отдаленности от материального мира.

Кундалини — это энергия, которая связана с супраменталом и Высшим Богом. В Индии она олицетворяется в образе Богини Матери. Но есть также и высшая сила, которая имеет непосредственный контакт с Высшим Началом. Станьте самим собой, чтобы жить от-страненно, и вы познаете Бога. Вы не есть этот мир, в котором живете, вы есть Бог. Поэтому необходимо закрыть глаза и заглянуть внутрь себя. Так вы увидите или почувствуете, что вся энергия движется внутри живота. Вы должны ощутить себя сразу как бы в трех частях: энергией, сутью энергии и незатронутым Ничем. Так вы познаете себя.

Помимо этого в процессе самопознания вы должны отделить себя от того, что дали вам родители,

школа и общество. Бросить все и идти вглубь. Развейте осознанность, если хотите, даже чувство ответственности, и дайте своему телу достичь самадхи. Станьте человеком сильной веры. Если вы живете с работающим умом, вы познаете жизнь и мир, если вы будете жить с осознанием своего высшего Я, вы достигнете самадхи и познаете бессмертие.

## Практика на открытие Свадхистаны

### Часть 1. Асаны

Свадхистана-чакра — это энергия Воды и центр эмоций человека.

Пробудите свои эмоции, начав этот комплекс упражнений с мудры смеха. Выбрасывая руки вперед, смейтесь. Сначала вы будете буквально заставлять себя, а затем смех начнет идти из самой глубины вашего существа. Смейтесь заразительно! Смейтесь громко! Хохочите! (3 — 5 минут.) Это упражнение позволит вам не только повысить свое настроение, но и почувствовать местонахождение вашего эмоционального центра — Свадхистана-чакры.

Также почувствовать Свадхистану вам поможет еще одно упражнение: положите руки одна на другую на два пальца ниже пупка — это она. В восточной медицине эту чакру еще называют Хара. Начните ходить по кругу, при этом резко выбрасывая по очереди руки вперед с криком: «Ха!» Движение руками может напоминать движение самурая мечом. Даже 5—10 минут практики этого упражнения каждый день будут способствовать накоплению жизненной энергии.

Во время всех упражнений на вторую чакру старайтесь концентрироваться лишь на ней. Чувствуйте все просыпающиеся энергии внутри вашего тела. Это поможет вам соединиться с первоэлементом Воды.

Между каждым упражнением отдыхайте 1—5 минут, прислушиваясь к изменениям в вашем теле.

Встаньте и начните чакрасану тазом (круговые движения бедрами, руки на талии) сначала по часовой стрелке, затем против.

Повторяйте упражнение сначала 3 — 5 минут в одну сторону, затем 3 — 5 минут в противоположную.

Руки разведите по сторонам, медленно наклоняйтесь к левой ноге, образуя треугольник. Голову поднимите к ладони, которая находится наверху. Задержитесь так 3 — 5 минут. Затем сделайте то же самое в противоположную сторону.

Лягте на спину, ноги подожмите лягушкой, руки вытяните по сторонам, почувствуйте Свадхистану. В этой асане энергия течет рекой. Оставайтесь в ней 3 — 5 минут.

Оставайтесь на спине, ноги поставьте на стопы, колени вместе, руки в стороны. В этой асане, при концентрации на Свадхистане, вода не течет, постарайтесь ощутить это. Находитесь в асане 3 — 5 минут.

Теперь подтяните пятки вплотную к ягодицам, живот втяните вместе с эмоциональным телом.

Чувствуйте Свадхистана-чакру и ее пробуждающуюся энергию внутри вас. Находитесь в асане 3 — 5 минут.

Оставайтесь на спине и поднимите ноги на 40° над полом. Руки держите вдоль туловища. Вся осознанность, вся концентрация в области Свадхистаны. Продолжительность этого упражнения 3 — 5

мин. После расслабьтесь в шавасане 1—2 минуты.

Продолжайте лежать на спине, поднимите ноги и руки перпендикулярно полу и начните их выбрасывать вверх, как это делает непослушный ребенок. Лучше, если вы будете двигаться, подбадривая тело различными звуками, которые проявятся автоматически. Выплесните все отрицательные эмоции, а затем впустите положительные и наслаждайтесь, осознавая, что все они живут у вас в Свадхистане.

Поднимитесь в березку и оставайтесь в ней 3 — 5 минут, затем занесите ноги за голову в позу плуга и оставайтесь в этой асане еще 3 — 5 минут. Возвращаясь в шавасану, задержитесь в березке еще на 1—2 минуты и затем полностью расслабьтесь, сконцентрировавшись на изменениях, которые происходят в Свадхистане. Отдыхайте в позе трупа не менее 5 минут.

## Часть 2. Пранаямы

Ашвини-мудра. Сядьте в удобную для вас позу (по-турецки, лотос, полулотос) и начните с силой и интенсивно сжимать и разжимать мышцы ануса. Повторяйте упражнение 3 — 5 минут, полностью сосредоточив свое внимание на Свадхистане-чакре.

Шакти чалана. Обопритесь на кисти рук и начните подскоки на копчике. Сначала медленно, а затем постепенно увеличивая темп (3 — 5 минут).

46 »|« »|< »|< »|< \*|« »|< «|» «|» «|» «|» .|. «|» «|» ,|,

Дхоули. Носом набираем полные легкие воздуха, а затем резко ртом выдыхаем его. Во время выдоха втягиваем живот вместе с диафрагмой, задерживаем дыхание и начинаем волнообразные движения животом вверх и вниз. 5 — 7 повторов или в общей сложности 3 — 5 минут.

Удияна-бандха с кумбхакой на выдохе. Выдыхая, втягиваем живот вместе с диафрагмой и задерживаем дыхание на 30 — 60 секунд, а затем свободно вдыхаем воздух и снова повторяем упражнение. 5 — 7 повторов.

Чакрасана (вращение туловищем вокруг своей оси) против часовой стрелки. Делаем упражнение 3 — 5 минут, а затем даем телу упасть в шавасану.

## Часть 3. Медитация

Концентрируемся на Свадхистане. Чувствуем, как энергия стекается в район ниже пупка. Представляем воду и начинаем растворяться в ней, становясь ею. Пройдите все стадии воды от прозрачной капли в источнике до замерзшей льдинки в леднике и в конце концов станьте закипающей лавой или Огнем. Дайте всем эмоциям проявиться в вас в этой медитации. Время медитации старайтесь довести до 40 минут.

### 3. тгошпурп - дот соннцп

Благословление Пастера: Йога — разъединение с телом и единение с Господом

То, что вы начали путь к себе, даст вам лучшую жизнь. Не относитесь ко всему скептически, ибо в каждом слове есть подсказка для вас.

То, что вы в этой жизни пришли к йоге, имеет великий смысл для вас. Но чтобы достичь успеха, вам нужна дисциплина ума и тела. Йога — это великая наука, благодаря которой вы можете познать себя. Внутри нее находится восемь ступеней, подъем вверх без которых невозможен. Именно через них вы приходите к вивеке — различающему постижению, пониманию бытия и различению своего высшего Я. Первая и вторая ступени — это яма-нияма. Если вы не соблюдаете правила, но ежедневно практикуете асаны и пранаямы, то, увы, вы по-прежнему не пришли к йоге, а лишь стоите на правильном пути. Поэтому прежде чем идти дальше, начните с ямы-ниямы.

Яма — это перечень обетов и ограничений, таких как ненасилие, правдивость, честность, воздержание и непринятие даров. Ненасилие или ахимса на санскрите является главным обетом, так как если он не соблюдается, все остальное не имеет никакого смысла, равно как и многочасовые занятия асанами и пранаямами. Ахимса по сути своей является основой всего, так как человек, который научился не причинять боль себе, не сможет более наносить вред другим живым существам. Так, например, понимая, что животные тоже умеют чувствовать, человек уже никогда не станет убивать, чтобы насытиться. Соблюдая обет правдивости, человек должен опираться на ахимсу и, если ответ правдив, но приносит боль другому, йогин должен уйти от ответа или промолчать. Ахимса в йоге вводится в абсолютную степень. Так, вступившим на путь йоги запрещается причинять вред кому бы то ни было. Это касается также личности каждого человека, так как ахимса — своего рода дхарма, а дхарма начинается в первую очередь с заботы о себе, а уж затем обо всех остальных. Сможете делать дхарму для себя, научитесь делать дхарму для других.

Нияма — это чистота внешняя и внутренняя, удовлетворенность во всем, подвижничество (тапас), самообучение и почитание Господа.

Чистота внешняя начинается с соблюдения элементарных правил гигиены, а также с различных очистительных процедур. «Чистая», вегетарианская, сатвическая пища способствует ментальному очищению. А практика асан и пранаям делает чистыми не только наше тело, но и мысли. Таким образом тело со временем начинает принадлежать нам полностью!

Удовлетворенность или принятие всего — символ того, что человек полностью отдался в руки Господа. Об этом же говорит и такая духовная дисциплина, как тапасья или аскеза, соблюдаемая йогинами и способствующая накоплению духовной силы, а также укрепляющая силу воли.

Свадья, самообучение или изучение различных Высших духовных писаний и священных текстов, поддерживает ум практика в «чистом» состоянии и расширяет его сознание.

А такая дисциплина йогина, как ишварапра- нидхана — это и есть не что иное, как отдавание своего сердца Господу. Ведь тогда все, чтобы вы ни делали, вы будете делать лишь для Бога. Вы начнете жить с Истиной и ради Истины.

Тогда придет понимание, что не вы что-то делаете специально, а с вами это просто происходит.

Так, вы начнете практиковать асаны и пранаямы не потому что хотите добиться каких-то спортивно-оздоровительных результатов, красивых поз или сверхспособностей (сиддх), а для чего-то более светлого и великого. Именно поэтому сидение в одной сидячей асане — будь то подмасана или поза по-турецки, должна доводиться до 3 часов. Сидя в течение длительного времени в одной асане, вы сможете достичь очищения ума. И тогда во время медитаций он не будет бегать по дедам, а будет ждать команды от вас.

В целом с ямы-ниямы начинается садхана или духовная практика, далее идут остальные шесть ступеней йоги, одной из которых считается пратьяхара.

Пратьяхара в буквальном смысле означает «вбирать свои чувства вовнутрь» и, по сути, является не чем иным, как очищением своих чувств. Пратьяхара способствует внутренней концентрации, которая и есть отречение.

Наиболее эффективный способ достижения пратьяхары (собирая внутрь органов чувств) — через пранаяму, когда ваш ум перестает бегать налево и направо. Так вы делаете ощутимый шаг к свободе, разведив свой ум с органами чувств.

Прочитав это, вы должны понять, что йога — это не асаны и пранаямы, это нечто большее, это Дух, Атма, Джива, благодаря которой вы постигаете Господа.

Если же вы осознаете, что все окружающие вас декорации мертвы, в них нет души, духа или Господа, вы добьетесь хороших результатов в практике. Ведь лишь в момент, когда Атма приходит к телу, оно оживает. И память того, что вы уже переживали однажды это, ведет вас к реализации многие миллионы лет.

Йога — это разъединение с Эго и единение с Господом. Иными словами, с помощью йоги вы достигаете самадхи, которое разделяет вас с вашим телом, а через него и со всеми привязанностями. Вы можете даже использовать ум, чтобы отделить себя от всего или наоборот соединиться со всеми первоэлементами через него, но в последний момент вы поймете, что и ум надо бросить. Отделив себя от чувств и ума, вы достигнете самадхи. Именно когда эмоции перестают контактировать с вашим телом, случается то, зачем вы пришли сюда.

Бог живет внутри вас. Практикуйте, и вы познаете истинный смысл йоги.

Ианипура — птица Феникс

Манипура — Птица Феникс. Она может убить вас старого и родить нового!

Манипура — это энергия Солнца, энергия силы воли, энергия намерения и трансформации. Манипура — одна из самых важных чакр, с которыми связана энергия огня, т.е. трансформации, способная изменить все в этом мире. Потому что Солнце — самый главный элемент Солнечной системы, по сути оно является Господом. Соответственно Манипура — это центр, в котором сплетаются все жизненные энергии, наделяющие нас интеллектуальными способностями и наполняющие жизненной силой.

Через эту чакру контролируются все системы в организме.

Манипура отвечает за баланс и гармонию в нашем теле.

Манипура способствует развитию ума и реализации в материальном мире. Она дает силы бороться, чего-то добиваться и делать успехи на Земле.

Чем прочнее ваша связь с Манипурой, тем больше в вас энергии.

Манипура — это наше духовное тело. Проработав эту чакру, вы без труда сможете достичь Анахаты, Вишудхи, Аджны и Сахасары.

Так как Манипура является центром эмоциональных привязанностей, то достигнув успеха в практике третьей чакры, вы сможете освободить себя от родственных отношений и различных других привязанностей, мешающих вам расти и продвигаться к себе. Это не значит, что вы перестанете помогать родителям или бросите детей, просто вы измените свое отношение к ним и поймете, что все в руках Господа. Осознайте через Манипуру, что вы не есть Тело, вы не есть Ум, вы есть нечто большее, обладающее всеми качествами и красотой мира.

Разбудив Манипуру, вы получите истинное наслаждение, продвигаясь к своему Высшему Я. Помните, во время работы с этой чакрой вы работаете только для себя, и это не есть эгоизм! Через третью чакру вы можете очиститься от всего. Огонь трансформации поистине велик и мы велики, если имеем внутри себя его очаг. Никто не может вам запретить разжечь его и избавить свое тело от страданий, скудных, невежественных мыслей и поступков.

Стоит понимать, что Манипура — это центр Вселенной. Не будет Солнца — не будет ничего живого на планете. С Сахасары вниз стекает Божественный нектар, называемый амритой, именно в Манипуре он перерабатывается. Но йоги не допускают этого и, накапливая нектар в Манипуре, силой воли отправляют его вверх, таким образом обретая бессмертие.

Но не открыв Муладхару и Свадхистану невозможно открыть Манипуру. Поэтому начинайте всегда

практику с нижних чакр.

Практикуя связь с солнечной системой через Манипуру, вы можете представлять эту чакру как центр Лотоса, находящегося внутри вас. Лотос является символом третьей чакры.

Необходимо отдавать себе отчет в том, что Манипура и ее центр — это вход в астральный мир.

Мантра Манипуры — Ом Мани Падмэ Хум, где Ом означает высшее сознание, Мани переводится как бриллиант, Падмэ — лотос, Хум — звук самой манипуры (т.е. ее биджа мантра), именно через звук Хум очищается наше тело. Ом Мани Падмэ Хум — мантра Вишну, который является покровителем этой чакры, несмотря на то, что именно в Манипуре присутствуют все Боги.

Осознайте Солнце внутри вас!

## Практика на открытие Манипуры

### Часть 1. Асаны

Солнечное сплетение находится ниже, чем мы привыкли думать. Фактически Манипура- чакра находится на два пальца выше пупка, а действие ее распространяется вверх. Чтобы почувствовать ее, сделайте первую асану, сосредоточив свое внимание на Манипуре.

Встаньте прямо, руки через стороны поднимите вверх, отклонитесь максимально назад.

Сконцентрируйтесь на Манипуре. В течение этого упражнения вы почувствуете жжение или пульсацию в брюшной полости — это и есть Манипура. Стойте так 3 — 5 минут.

Встаньте прямо, руки через стороны поднимите вверх, а затем опуститесь на 45° с вытянутыми руками вперед, не касаясь пола. (3 — 5 минут).

Встаньте прямо, сведите руки за спиной в замок и опустите туловище максимально вниз. Старайтесь наклониться так, чтобы кисти в замке оказались как можно дальше за вашей спиной (лесоруб). Стойте не менее 3 — 5 минут.

Лягте на живот и сделайте лодочку, подняв одновременно и руки и ноги. По желанию, можете сделать задержку дыхания на вдохе. В этой асане также очень легко почувствовать и пробудить Манипуру, так как пульсация в области третьей чакры отчетливо слышна. Держите асану 3 — 5 минут. Если вы устаете, то можете отдыхать 10—15 секунд и снова делать лодочку.

Лягте на спину, сделайте мостик или упростите асану, облокотившись на локти и макушку головы, прогнитесь в спине, а ноги держите ровно. Стойте в асане 3 — 5 минут.

Перевернитесь на живот и примите упор лежа, опираясь на подбородок, грудь, кисти рук и колени (3 — 5 минут).

Сядьте на попу, одновременно поднимите вверх, держа ноги под углом 45° над полом, ладони вытянуты к ногам. Держите асану 3 — 5 минут, концентрируясь на Манипуре.

Встаньте. Расставьте руки в стороны, а затем начните вращать ими сначала назад, а затем вперед,

постепенно увеличивая темп. Продолжительность упражнения 3 — 5 минут. Особенность этого упражнения заключается в том, что вы начинаете вращение руками именно назад, а затем вперед. Это важно для Мани-пура-центра.

## Часть 2. Пранапны

Сядьте на колени (ваджрасана), высуньте язык и начните интенсивно дышать животом, концентрируясь на Манипуре. Постарайтесь разжечь свой внутренний огонь.

Дхоули. Носом набираем полные легкие воздуха, а затем резко ртом выдыхаем его. Во время выдоха втягиваем живот вместе с диафрагмой, задерживаем дыхание и начинаем волнообразные движения животом вверх и вниз. 5 — 7 повторов или в общей сложности 3 — 5 минут.

Удияна-бандха с кумбхакой на выдохе. Выдыхая, втягиваем живот вместе с диафрагмой и задерживаем дыхание на 30 — 60 секунд, а затем свободно вдыхаем воздух и снова повторяем упражнение 5 — 7 раз.

Сеть чакр - сеть ступеней к реализации

Траябандха.

Траябандха состоит из сочетания трех бан-дх (замков), выполняемых одновременно: мула бандхи (сжатие ануса), джаландхара бандхи (сжатие горла, опустив голову вниз и прижав подбородок к груди, язык в небо) и уддияна бандхи (втягивание живота и диафрагмы). Сначала делается глубокий вдох, а затем на выдохе зажимаются три замка одновременно на 30 — 60 секунд. 3 — 7 повторов.

Чакрасана (вращение туловищем в положении сидя на коврик вокруг своей оси) сначала по часовой стрелке, а затем против. Делаем упражнение 3 — 5 минут, а затем даем телу упасть в шавасану.

## ЧАСТЬ 3. Медитация

Лежа в шавасане, старайтесь, чтобы ваше тело не заснуло. Сохраняйте ясность сознания и концентрируйтесь на Манипуре. Представьте себе, как внутри разгорается ваш внутренний огонь — агни. Начните наблюдать за происходящим. Пройдите различные стадии огня, ощутив его силу и власть над природой.

\*

мтхпмп - любовь и сострадание

Благословение Пастера: Пустота — это и есть Господь

Все мы пришли на эту землю людьми со множеством языков, культур и традиций.

Все мы развиваемся и пытаемся понять происхождение многих вещей, но не себя.

У нас есть тело, ум и душа — это известный факт. Также мы предполагаем, что существует внешняя и внутренняя личность и огромная Вселенная вокруг. Каждый из нас видит одно солнце и одну луну, но на самом деле их тысячи. И все эти системы, видимые и невидимые, всегда поддерживающие друг друга, циклично движутся по кругу.

В Веданте сказано, что наше тело является малой Вселенной, а вокруг нас Вселенная Большая — и то и другое есть Бог. Поэтому осознайте, что Его тело — это и ваше тело.

А осознание своего тела как тела Божьего есть самая великая эволюция, которая может произойти с человеком.

Порой вам хочется узнать о Вселенной, которая имеет свои углы, впадинки, глубину и высоту, но не проще ли начать со своего тела и с путешествия вглубь себя? Ведь если вы осознаете, что вы и есть такой же механизм, как и Вселенная, вы сможете узнать даже самые заповедные секреты.

Постарайтесь осознать, как работает ваше тело — через нейро-, нерво-, макро- или микросистему, и в конце концов вы поймете, что вы действительно не тело и не ум, вы — энергия. И движетесь вы лишь благодаря энергии. И без энергии нельзя поддержать никакую жизнь в этом мире.

Осознайте, что энергия есть двух типов: притягивающая и отталкивающая, создающая и разрушающая. Поймите закон ее действия, и вы научитесь управлять собой.

Есть одна история о том, как Бог выбрал место, где его не найдет человек.

Больше всего Бог хотел спрятаться от ума человеческого и от человека. Он облетел всю Вселенную, но не нашел для этого подходящего места. И тогда он начал размышлять: «Я был везде, но так и не нашел места, где бы я смог поселиться так, чтобы человек не нашел меня. Куда бы я ни пошел, он тут же появится». И тогда Бог нашел для себя дом — тело челове

ка. «Человек пойдет куда угодно, но только не вглубь себя», — решил он.

Так и случилось. Человечество изучило все от атомов до полетов на Луну, но по-прежнему не может разобраться со своим внутренним механизмом. Человек узнал, как работает все вокруг, но только не то, как работает он сам.

Христос, Будда, Магомет, Моисей — они были первооткрывателями себя, проведя Великие исследования на тему «Кто я есть?», окунувшись в себя.

Но человек и здесь пытается придумать какие-то истории и дать определения. Ученые хотят найти что-то тоньше, чем звук и тоже назвать Его. Не находя ничего, они боятся озвучить Это и присвоить Ему имя Пустота. Но Пустота — это и есть сам Господь.

Лнахата — центр, в котором живет Душа

Впрочем, это утверждение является как правильным, так и нет. Действительно, Душа живет именно в нашем сердце. Через него мы любим и сочувствуем. Но формально душа живет не в теле, а где-то там, наверху.

Но именно счастье есть суть сердца. Насколько открыто оно, настолько человек пробужден, а значит, счастлив.

Мудрецы сравнили практику Анахата-чакры с хлопком одной ладонью. Хлопок двумя ладонями — это йога единения, хлопок одной ладонью — йога разъединения. Через разъединение с собой (со своим телом и умом), человек познает себя истинного.

Если у вас есть сильное желание встретиться с самим собой, то никто не сможет вас сбить с толку.

Начав двигаться к себе, а по сути к Богу, рано или поздно вы станете Богом. Важно верить в это!

Любое путешествие подразумевает мысли, желание, концентрацию на этом. Но все это можно делать не через ум, а через сердце. Именно через Анахату создаются колебания, которые в последствии приносят нам счастье или несчастье. Именно в Анахате живет любовь, но любовь без условностей и привязанности. Открыв ее вы сможете познать, что такое самоотказ во имя истинного Я.

Для начала дайте вещам происходить и наблюдайте за ними. Лучшее средство от накопления кармы — это ничегонеделание. Уберите чувство делателя! Расслабьтесь! Наблюдайте за тем, кто делает, даже если пока это и есть вы.

При практике Анахаты доведите себя до чистого сознания, услышав этот самый заветный звук одной ладонью.

Анахата отвечает за привязанность к мирской жизни. В ней живет как жалость, так и сострадание — две противоположности друг друга. Там живет любовь и ненависть!

Анахата — это место для воздуха. Вспомните выражение «вдохнуть полной грудью» — это и есть открыть свое сердце. Этот центр бесконечен, как воздух!

Анахата — это центр вашего успеха во всем. Когда вы приступите к медитации через Анахату, люди

начнут приходить к вам сами и будут идти за вами.

Но не стоит привязываться и к этому. Ибо любая привязанность создает карму. По большому счету карму создает наш ум, думая, что надо делать так или иначе, надо любить этого, а не этого...

Злость, ненависть, алчность, зависть, жадность, ревность — все это продукты эго, а значит, и ума.

Наш ум всегда сомневается, постоянно выбирая между хорошо и плохо. Поднявшись в Анахату, вам больше не придется жить в сравнительных характеристиках и выбирать, сомнения исчезнут сами собой. Ничем не обусловленная любовь без страсти и привязанности поможет вам быть всегда посередине.

Анахата — это центр, в котором встречаются три нижние энергии и три верхние, образуя связь с Высшим сознанием.

Если три нижние чакры есть у всех животных, то лишь человек обладает Анахата чакрой.

Если у вас есть инициация мастера (дикша), то благодаря гуру вы уже имеете связь через Анахату со всеми чакрами.

Но помните, пробужденная Анахата может привести вас как к полной реализации, так и к самоубийству. Если вы, пробудив эту чакру, сохранили свое Эго и решили идти наружу, по-прежнему разбрасываясь эмоциями и любовью, то вас может постигнуть неудача, если же вы со всей этой любовью отправитесь внутрь себя — вы обязательно найдете Истину.

Если вы уже прошли первые три элемента, то вы знаете, что тяжелая материальность земли может обратиться в воду, наполнив до краев океан своими эмоциями, которые могут закипеть. И тогда вода начинает подниматься вверх, образуя невероятную лавину страстей и эмоций, именно так она соединяется с огнем. Огонь же в свою очередь, сметая на своей дороге все, внося свои коррективы и трансформируя то, что, казалось, будет стоять вечно, рано или поздно потухает и становится газом, ветром... Ветер и есть Анахата.

Четвертая ступень (Анахата) — это психический ум и духовное тело. На этом этапе вы можете бросить все и получить реализацию.

Стоит помнить, что первые четыре тела создают карму, т.е. фактически они работают для своего удовольствия. Но выше происходит качественный прыжок и тогда человек начинает идти к Богу.

Эго живет в Анахате, там же живет любовь и ненависть. Фактически там же живет микрокосм, весь же макрокосм находится в Боге. Открыв Анахату, вы имеете шанс открыть Бога!

## Практика на открытие Анахаты

### Часть 1. Леоны

Сердечная чакра и Анахата — разные чакры, но в системе работы с чакрами используются упражнения на открытие именно Анахаты — энергетического центра, находящегося в центре груди. Любовь и ненависть, сострадание и жалость — принципиально разнополюсные чувства, распознавание которых происходит именно на уровне Анахаты.

Если вы хотите ежедневно практиковать какую-либо медитацию или уделять внимание открытию одной из чакр конкретно, начните именно с Анахаты.

#### 4. Пнарата - аюбобь и сострадание

Подойдите к стене и облокотитесь, упираясь об нее руками (соблюдайте средний наклон), голову опустить вниз и начните произносить мантру ОМ. Это упражнение позволит вам почувствовать открытие сердечного центра и войти в легкое состояние транса. Повторяйте мантру 10—15 минут.

Встаньте ровно, сложите руки за спиной в замок, а затем наклонитесь вперед, концентрируясь на Анахате. Руки максимально отклоните вверх. Задержитесь так 3 — 5 минут.

Сядьте на колени, сложите руки за спиной ладонь к ладони. Сделайте асану сначала с левой рукой сверху в течение 3 — 5 минут, а затем с правой (3 — 5 минут).

Встаньте, расставьте руки в стороны, наклонитесь сначала левой рукой вниз, подняв голову к ладони правой руки, которая находится сверху. Задержитесь в этой асане 3 — 5 минут. А затем наклонитесь за правой рукой вниз, голову разверните к ладони левой руки, которая устремилась вверх и задержитесь на 3 — 5 минут.

Лягте на живот, прогнитесь в спине, запрокинув голову назад (кобра). Продержитесь 3 — 5 минут.

Лягте на спину, ноги ровные, поднимите лопатки, прогнувшись в спине и сделав упор на макушку головы. Распахните сердце и почувствуйте все изменения, происходящие у вас внутри. Наполните Анахату светлой энергией любви. Делайте асану 3 — 5 минут.

Встаньте, руки расставьте в стороны. Начните вращать кистями в одну сторону, а затем в другую ускоряя темп. Делайте упражнение по 3 — 5 минут в каждую сторону.

Вытяните руки вперед. Левую ладонь поверните вверх, а правую сожмите в кулак, опустив его вниз. Стойте так 30 — 40 секунд, а затем поменяйте руки, открыв правую ладонь вверх и сжав в кулак левую. Повторяйте упражнение на протяжении 5—10 минут. Почувствуйте, как потоки идут сквозь сердечный меридиан.

После каждой асаны вы можете отдыхать 2 — 5 минут.

#### Часть 2. Пронолмы

Бхастрика (кузнечные меха). Начинайте дышать носом сначала медленно и неглубоко, так, чтобы ваше дыхание было уловимо не далее 5 см от носа. Затем медленно увеличивайте темп, усиливая дыхание, задействуйте грудную клетку, постепенно переходите к быстрому и резкому дыханию, идущему из живота (3 — 5 минут).

Дхоули. Носом набираем полные легкие воздуха, а затем резко ртом выдыхаем его. Во время выдоха втягиваем живот вместе с диафрагмой, задерживаем дыхание и начинаем волнообразные движения животом вверх и вниз. 5 — 7 повторов или в общей сложности 3 — 5 минут.

e-puzzle.ru

#### Траябандха.

Траябандха состоит из сочетания трех бан-дх (замков), выполняемых одновременно: мула бандхи (сжатие ануса), джаландхара бандхи (сжатие горла, опустив голову вниз и прижав подбородок к груди, язык в небо) и уддияна бандхи (втягивание живота и диафрагмы). Сначала делается глубокий вдох, а затем на выдохе зажимаются три замка одновременно 30 — 60 секунд. 3 — 7 повторов.

Чакрасана — вращение головой сначала по часовой стрелке, а затем против. Делайте упражнение 3 — 5 минут. Затем оставайтесь сидеть и начинайте медитацию.

### Часть 3. Медитация

Сосредоточьте все свое внимание на сердце. Для начала почувствуйте его. Ощутите прилив энергии в Анахата-чакре и начните вращать ее по часовой стрелке, постепенно ускоряя. Представьте, будто бы вращающаяся энергия ярко-белого (зеленого или розового) цвета, она распространяется повсюду, заполняя пространство белым (зеленым или розовым) светом. Слейтесь с ним, наполнитесь им, станьте им. Искушайтесь в любви и станьте любовью, подарив ее во время медитации всем живым существам на планете Земля.

Если вы устанете сидеть, можете лечь в ша- васану. Но старайтесь не засыпать.

вишудхп - источник ЗВУКИ

Благословление Пастера: Карма как получение опыта

Прежде чем говорить о мантре Ом, давайте поговорим о звуке. Проявление звука у человека — это голос, который дает различные имена и коммуникативные навыки. Если у вас есть гуру мантра, вы должны осознавать, что в ней скрыта энергия высшего сознания, которая связана с реализацией и освобождением. Биджа-мантры Ом, Аум, Сохам, Шивам уже сами по себе являются проявлением высоких вибраций.

Есть мантры, которые могут произноситься из живота, из груди или горла, и все они имеют разные способы влияния.

Во время джапа-мантры (постоянного произнесения мантры) вы должны произносить ее ртом, а чувствовать и слышать в сердце.

Мантра — это мощная энергия звука. У каждой мантры есть волны, которые создают определенные вибрации, являющиеся переносчиками света.

Помните, все, что бы мы ни говорили, проходит в свет. Вспомните, в небе сначала появляется свет в виде молнии, а затем раздается звук (гром). Так и волны мантры достигают ума и начинают в нем действовать не зависимо ни от чего.

Лучше, если вы делаете мантра-джапу с четками, контролируя свое дыхание. В результате энергии звука сами будут говорить «я есть то».

Тело — наш великий храм, но чтобы сохранить себя, оно было создано через естественный звук. Но абсолютно любой звук имеет значение и определенную энергию, влекущую за собой жизнь на земле. Поэтому постарайтесь всегда помнить, что звук — это и есть карма. Звук — это источник кармы, который может стать как светом, так и тьмой.

Помните, карма — это то, что вы делаете сейчас. Думайте, что и как вы произносите, ведь даже слова, сказанные просто так, могут повлечь за собой тяжелые последствия. Карма — это своего рода работа, она может быть как положительной, так и отрицательной, и единственный способ не зарабатывать карму — это ничего не делать. Ничегонеделание — великая наука, которой учит йога.

Таким образом, большинство религий учат нас не освобождению, а «ношению кармы с собой». Нельзя сидеть без дела, надо всегда ЧТО-ТО делать! Но на самом деле делать ничего не надо.

Если вы уже поняли, что карма — это получение опыта, то немного расширив свое сознание вы осознаете, что тот же опыт, только положительный и чистый, вы можете обрести через пранаяму и различные йоговские практики. Однако путешествие к себе возможно лишь в тотальном одиночестве. Рядом с вами в этот момент будет лишь ваша душа. Бог благословляет вас!

Вишудха — источник звука

Через эту чакру вы исследуете и контролируете всю свою жизнь. Биджа мантра Хам.

Посредством Вишудхи человек связан с космическим и астральным мирам. Именно здесь скрыта сила просветления, которая может вывести вас за пределы первых четырех тел.

Также в области горлового центра происходит то, что можно назвать «даванием» и «при- ниманием». Стоит помнить, что поднятие кундалини возможно также из горлового центра. Важно помнить об этом, когда вы практикуете кундалини йогу. Пожалуй, это один из наиболее быстрых способов достижения самадхи.

Секрет заключается в том, что от Аджны чакры до сома чакры (она находится под Са- хасрарой) во лбу одна за другой расположены Манипура, Свадхистана и Муладхара чакры, через которые ЙОГИН также может пропустить энергию, поднимая кундалини.

Если учитывать то, что до Анахаты в нас живут сомнения, то Вишудха — центр, через который вы можете выдохнуть всю эту грязь и невежество из себя.

Вишудха — это проводник в Божественный мир. Чтобы активировать Вишудху, необходимо изначально открыть сердечный центр, ибо активизация этой чакры происходит лишь через любовь, которая движется по спирали внутри всего нашего тела. Каждую секунду энергия любви проходит сквозь все наши чакры — научиться чувствовать это — великая сила!

Важно понять, что не стоит стремиться к чему-то уговаривая себя, что все есть страдания — познавайте себя счастливо! Стрдание приходит из-за ошибок, которые каждый из нас совершает живя в невежестве. Начните жить с пониманием, практикуя ежеминутно осознанность.

Вишудха — центр, через который вы пропускаете свои мысли и эмоции. Научившись через практику контролировать свое эмоциональное состояние, вы можете достичь высоких результатов в области разговорного жанра. Господь поможет вам, если вами движут силы любви. Таким образом, через Вишудху вы сможете транслировать чистое сознание, купая людей в божественных звуках любви. Если же ваша Вишудха слаба, так как мысли и действия направлены на убаживание собственного эго, рано или поздно энергия, которая была дана вам от рождения, закончится, и люди буквально перестанут слышать вас.

Асаны и пранаямы на открытие Вишудха чакры просты, но очень эффективны. Выше Звука находится только Свет! Стремитесь же попасть сразу туда.

Именно отсюда произошел звук Со-Хам. Начните вдох со звука Со и выдохните со звуком Хам — это и есть дыхание в такт Вселенной и одна из самых сильнейших мантр, которые можете повторять 24 часа в сутки.

## Практика на открытие Вишудхи

### Часть 1. Асаны

Горловая чакра находится в центре горла.

Четыре верхние чакры вводят нас в высший мир. Поэтому начните с танца любви и радости. Посвятите 5—10 минут простым движениям под музыку, освободив себя от блоков, стряхнув их во время танца с рук, ног, головы, туловища. Обязательно несколько минут вашего танца посвятите вращению по часовой стрелке, при этом левую ладонь подняв к небу, а правую опустив. Наполнитесь счастьем и осознайте то, что вы движетесь вверх и ваша духовная сила растет.

Если чувствуете, что это необходимо, после танца сразу перейдите на мудру смеха — хохочите и радуйтесь, скоро ваша встреча с душой состоится!

Во время всех асан на Вишудху концентрируемся на горловой чакре, создавая движение энергии внутри горла и вокруг него.

Сядьте на колени, сосредоточившись на Вишудхе, запрокиньте голову вверх, держите ее так 3 — 5 минут, а затем опустите ее вниз, оперевшись подбородком в грудь еще на 3 — 5 минут. Чувствуйте, как энергия приливается к горлу и нарастает.

Лягте на спину, прогните спину, опершись на локти, голову наклоните до упора назад, но оставляя ее на весу. Находитесь в этой асане 3 — 5 минут.

Сядьте в ваджрасану, немного наклоните туловище вперед, опустите подбородок вниз, так, чтобы горловая щель сомкнулась, высуньте язык и начните шипеть на выдохе. Повторяйте упражнение 3 — 5 минут.

Сядьте в подмасану или другую удобную позу, начните медленно вращать головой вправо и влево, постепенно увеличивая темп, доводя его до максимально быстрого. Во время поворотов все время пойте мантру ОМ. По окончании 3 — 5 минут вы можете ощущать легкий транс или не ощущать себя в теле вовсе.

Между ЭТИМ упражнением и предыдущим можно не делать паузу. Сразу начинайте медленную чакрасану головой (вращайте 20 раз в одну сторону по часовой стрелке, 20 раз против часовой стрелки).

## Часть 2. Медитация

Приступаем к медитации, сосредоточив все свое внимание на Випгудхе. Если необходимо музыкальное сопровождение, включите звук водопада, природы или звуки колокольчиков. Постарайтесь слиться с ними, став звуком, при этом не забывайте концентрироваться на Ви-шудхе.

Источник звука находится в вас. Позвольте себе очиститься и слиться с высшими вибрациями.

пджнп - коттшднпя чшрп

Благословление Постера: Ум — мост между вами и Богом!

Ваша жизнь практична, а не теоретична. Поэтому лишь прожив ту или иную ситуацию, вы сможете получить свой личный опыт. Так ваша жизнь создает вашу персональность или личность. Я — Пайлот Баба — тоже создал свою личность, пройдя через множество различных переживаний. И несмотря на то, что я достиг, я по-прежнему ем, сплю, гуляю, отдыхаю и занимаюсь делами. Но между нами есть одна большая разница — я осознаю, что я — целая Вселенная.

Если вы поймете, что вы, все ваши действия и даже вся ваша жизнь в целом состоит из атомов, протонов и электронов (тамаса, раджаса и саттвы или альфа, бета и гамма-волн), вы сможете постичь многое. Согласитесь, несмотря на то, что вы можете знать о чем-то ИЛИ просто чувствовать это, а может наоборот — не понимать ничего или не знать, все в любом случае будет двигаться и жить независимо от вас. Жизнь — это энергия.

Энергия — это все, что окружает вас вокруг. Вы — это энергия. Поэтому все ваши чувства также состоят лишь из созидательной или разрушительной энергии. Также как и ваши эмоции не подвластны вам, так и течение энергии продолжается не зависимо от того, видите вы это или нет. Чувства связаны с эмоциями, которые часто возникают спонтанно.

Научиться контролировать их значит достичь многого. Но кто же контролирует их? Как ни странно, все тот же Ум. Ум — посредник между вами и Богом. И этот же вечно голодный, ненасытный ум помогает

вам достичь успеха в жизни. Ваша личность также является проекцией вашего ума. Все, чего вы достигаете в материальном мире — это ум. Именно через него и через силу воли приходит достижение тех или иных результатов.

Вы все — бытие, атомы и души, только зачастую вы не подозреваете этого и принимаете себя за тело. Вы знаете наверняка лишь переживания активности. Все остальное, что происходит с вами, вы чувствуете.

Итак, ваш ум способствует достижению вашего успеха в жизни. Вы ежедневно что-то совершаете и чего-то достигаете, ваши действия приносят вам деньги, славу, но никогда полностью не удовлетворяют вас, так как эмоциональность любого события всегда заканчивается. Таким образом погоня за удовольствиями становится бесконечной. Ваш ум снова и снова ищет новые объекты удовлетворения. Он ежедневно экспериментирует и провоцирует вас. Именно ум придумал все на этой планете — религии, науку, культуру и все, что окружает вас в мирской жизни. Ума нет у животных, он есть только у людей, но есть третье состояние — состояние неума, и им обладают лишь высшие существа с высшим сознанием.

Помните, ум дает вам все, даже интеллектуальную реализацию, но не реализацию истинную. Именно ваш умный ум никогда не позволит вам войти контакт с Высшим Я.

Ум может точно знать, что можно сделать из воды, ветра или огня, он создаст красивые картины, напишет Библию, Веды и Махабхарату, придумает множество гениальных открытий, но никогда не даст вам реализации духовной.

Также у вас есть тело, которое, несмотря ни на что, совершенно не подконтрольно вам. Оно совершает ежедневные процессы автоматически, когда же его необходимо заставить сидеть в подмасане более трех часов или выйти за его пределы, тело не слушается вас. И для того, чтобы иметь контроль над ним, вы должны ежедневно практиковать или соблюдать садану. Практику вы можете делать как во время йоги, мантры, тантры, янтры, так и сидя за компьютером в офисе. Это и будет степень вашей готовности и осознанности. Но даже контроль над телом мы осуществляем через ум.

Поэтому начните с ежедневной практики без ума и тела. Это нелегко, но все же возможно.

Когда вы поймете, что все вокруг состоит из пяти первоэлементов (эфира, ветра, огня, воды и земли), которые были созданы один из другого, вы постигните тайну природы. Ваш ум зависит от этой самой природы. Наука зависит от природы. Но природа не зависит ни от чего! Ваша душа не зависит ни от чего!

Вы появились из блаженства, когда мама с папой решили развлечься и сделать ребенка. Развлечение — это часть игры. Делая детей мы развлекаемся. И это жизнь! Но несмотря на эти обстоятельства у вас всегда сохраняется прямая связь с Богом.

Выйдя из блаженства (утробы матери), ваш ум вытерпел множество различных переживаний, отчасти полученных во время рождения. Так боль предшествует блаженству или наоборот. Во время родов мать кричит от боли: «Я никогда не буду больше рожать!», но когда через пять минут она держит малыша на руках, она испытывает состояние блаженства.

Так 9 месяцев самадхи в утробе матери и память о нем стимулируют вас постоянно достичь этого же блаженства в сознательном возрасте. Вы помните, как это, и подсознательно стремитесь вернуться. Но достичь реализации вам мешает созданный вами искусственный мир. Так день за днем вы искусственно радуетесь, пьете, танцуете, развлекаетесь, заботитесь о ком-то, переживаете и тоскуете, но время от времени мысль о том, что весь этот круговорот событий искусственный, регулярно посещает вас. В этот момент вы готовы что-то менять!

Помните, Бога можно достичь с любого места, но лишь тогда, когда вы осознаете, где начало.

Бог благословляет вас! Ищите!

Аджна — командная чakra

Аджна фактически переводится как приказ.

Между бровей есть множество различных желез, о которых мы упоминали в лекции о Вишудхе. Через них движется энергия. Но Аджна — наиболее важная командная чakra. Именно через нее мы получаем

команды от Высших сил и нашего гуру. Также мы сами можем связаться с ними именно через Аджну. В Аджне пересекается три канала — ида, пингала, сушамна. На санскрите это трактуется как тривини — пересечение трех рек.

Также Аджна является гуру-чакрой и связана с планетой Юпитер. Если у вас сильный гуру, вы можете с легкостью принимать команды от него через Аджну.

Аджна — это энергия света. Если бы в Аджне изначально находилась тьма, мы бы ничего не видели, внутри нас была бы пустота.

Аджна — молчаливый свидетель всего, что мы делаем, а также путь к ясновидению, ясности ума и сакральной интуиции. Именно поэтому эту чакру называют третьим глазом или всевидящим оком.

В ИНДИИ Аджну называют гласом мудрости, если она активирована, человек получает контроль над праной, т.е. над своей жизненной силой.

Аджна, та чакра через которую вы можете получить информацию об энергии всех остальных чакр, а также о карме, накопленной в каждой из них (каждая чакра имеет свою накопленную карму).

Благодаря Аджне вы можете очистить свой ум от мыслей и начать лучше чувствовать энергии, находящиеся в вашем теле и за его пределами. Через Аджну к нам приходят знания и мудрость.

Мы часто не помним наши прошлые жизни, а порой забываем то, что происходило с нами и в этой — Аджна помогает нам восстановить в памяти многие забытые события. Вспомните привычку хмурить брови, когда мы о чем-ни- будь думаем — там живет наша память!

В работе с Аджной надо быть аккуратными. Если человек душою чист — есть смысл открывать третий глаз. Ему нечего скрывать, нечего бояться и, войдя в астральный мир, он будет находиться в гармоничном состоянии и ничто не потревожит его. Если же человек не очищен — он рискует нарваться на неприятности, приобретя новые знания о низших мирах.

Именно этим чреваты астральные путешествия без гуру и без опыта самадхи. В астрале много «грязных объектов», которые с радостью используют вас в своих корыстных целях.

Делайте все осознанно и ради того, чтобы познать, кто вы, а не получить сидхи. Идите за пределы своего тела и ума. Если же вы ощущаете боль в области третьего глаза — значит, энергии не сбалансированы и стоит практиковать больше. Не останавливайтесь, идите дальше.

Аджна — ваш свет в конце туннеля. Если же во время практик вы не увидели свет Аджны, не переживайте, работайте, и он обязательно появится, озарив все вокруг!

## Работа с Аджна чакрой

### Часть 1. Асаны

Аджна — одна из самых высоких энергий, способствующих развитию нашей сакральной интуиции.

Поэтому прежде чем практиковать с Аджна-чакрой, поймите, зачем вы это делаете и куда идете.

Упражнения на Аджну очень просты, а эффект высок. Поэтому во время всего комплекса концентрируйтесь на Аджне и чувствуйте пульсацию в ней.

Начните с небольшой гимнастики для глаз. На протяжении 3 — 5 минут вращайте глазами сначала влево и вправо, затем столько же вверх и вниз.

Концентрируясь на большом пальце правой руки поднесите его медленно к Аджна- чакре и отведите обратно. Делайте это упражнение 3 — 5 минут.

Затем уберите палец, но по-прежнему концентрируйтесь на Аджне еще 3 — 5 минут. По окончании закройте глаза обеими руками и дайте им отдохнуть (1—2 минуты).

Положите в область третьего глаза средний и указательный пальцы правой руки и в течение 5 минут делайте круговые движения по часовой стрелке, как бы массируя.

## Часть 2. Пронашы

Чакрасана: вращайте головой сначала по часовой стрелке, а затем против часовой. Вращайте не торопясь, слегка отклоняя голову от вертикальной оси тела. Делайте это упражнение 9 раз по часовой стрелке, затем 9 раз против.

Нади-шодахана. Следующие 5 минут посвятите попеременному дыханию, балансируя правый и левый каналы. Кисть правой руки сложите в мудру, благодаря которой будет легко закрывать попеременно и правую и левую ноздрю. Закройте сначала правую ноздрю и начните быстро и глубоко дышать левой ноздрей 10—15 раз, затем вдохните и после выдохните правой ноздрей, закрыв левую. Сделайте 10—15 резких и глубоких вдохов и выдохов правой ноздрей, вдохните и после выдохните левой.

101

Концентрируясь на внутренних изменениях, происходящих в теле, начните петь мантру Ом. Во время произнесения мантры медленно и осознанно поднимайте энергию от Вишудхи к Аджне (10—15 раз). В завершении остановитесь на Аджне, и, концентрируясь в третьем глазе, медитируйте.

## Часть 3. Медитация

Сосредоточьте свое внимание на Аджне и медитируйте, оставаясь в сидячем положении. Если вы активировали чакру, вы увидите в ней свет (но не старайтесь насильно представить его, пусть он проявится сам). Во время всей медитации вы будете чувствовать пульсацию. Делайте все осознанно!

## 7. СПХПСРПП -

Божественный источник

Благословение Постера: Путешествие домой

ЛИШЬ через понимание того, что вы хотите пережить и зачем, вы придете к осознанной практике. Ведь для того, чтобы реализоваться и познать свое высшее Я и свою Личность, вам необходимо достичь состояния самадхи.

Задумайтесь, что у вас было, и чем вы обладаете сейчас. В первую очередь у вас есть ваше тело, у которого есть чувства и внутренний механизм, покрытый тайной и неизвестный нам с практической точки зрения.

Множество различных энергий и узлов собраны внутри вашего тела и связаны между собой чакрами. Они находятся как внутри так и снаружи. Всего у человека 7 чакр, с которыми принято работать. На любую из этих чакр можно повлиять (раскрутить, очистить и т.д.) как через асаны, так и через пранаямы, а также с помощью силы воли и мысли.

Многие задают себе вопрос: зачем необходимо управлять чакрами? Ответ прост: через них вы управляете своим телом, а значит и своей жизнью. Не имея средств управления собой, вы не сможете добиться истинного успеха в жизни.

У каждой чакры есть своя система, через которую можно работать с ней. Также все чакры имеют свою биджа-мантру, свое количество лепестков, свою определенную энергию, свои Божества, свое

направление движения, порой зависящее от кармы человека и многие другие особенности, влияющие на жизнь даже не практикующего человека.

Интересной особенностью является то, что если чакра движется вправо (по часовой стрелке) — она благоприятно влияет на тело и жизнь человека, если она движется против часовой стрелки, то результат действий человека рассчитан на реализацию в материальном (грубом) мире. Идеально, если энергия чакры входит в сушумну (в центральный канал) и движется по нему.

Только через практику вы сможете познать энергии всех чакр, начиная с первой и заканчивая целостной энергией Вселенной. Именно это даст вам силы для реализации.

Наш ум обладает различными функциями. Он создает множество энергий и переживаний. Так, память о прошлом и будущем, обитающая в уме, а если быть точным, в области третьего глаза, мешает освобождению и одновременно дает шанс к реализации.

Если вы думаете о душе и о познании себя, найдите время для практики. Начните с самой первой чакры, с Муладхары, так именно она является базисом и основой для реализации, через нее вы соединитесь с другими чакрами и энергиями и, в конце концов, познаете себя.

Сегодня многие уже осознают, что у нас есть великая душа и великий шанс делать великую работу!

И в данный момент ум не должен управлять вами, вашим телом, вашими эмоциями, он должен стать вашим слугой и полностью подчиниться вам. Для этого важно понять, как он функционирует и запретить ему руководить вами. Он бросил вас во мрак, он использует вас, но пришло время все это изменить и научиться использовать его.

Вы должны понимать, что получить доступ к великому Мастеру можно, лишь обладая определенной степенью чистоты и хорошей кармой, накопленной в предыдущих жизнях. Но Мастер никогда не будет насильно изменять вас в лучшую сторону. Когда вы будете спать, он просто встретится с вашей душой и спросит ее, готова ЛИ она к трансформации и великому путешествию, если душа даст отрицательный ответ, Мастер не станет насильно работать с вами, он просто оставит вас, чтобы встретиться когда-нибудь вновь. Если же ваша душа готова, он останется на связи с ней и ваша жизнь начнет меняться.

Дайте себе шанс!

Начните путешествие к себе!

## Сдхдсраро и работа с пси

Несмотря на то, что под Сахасрарой находится сом чакра, о которой упоминают далеко не все, уделить ей внимание все же стоит. Так как именно эта чакра отвечает за амриту (нектар), опускающийся с небес.

Но выше нее «живет» Сахасрара — чакра, которая связывает нас с Высшим разумом. И эта чакра сама по себе является источником света, открыть который в себе может каждый.

Сегодня есть два пути просветления — первый снизу вверх, ежедневно очищая себе путь к Богу через практику асан, пранаям, медитаций, и путь сверху вниз — когда Божественная милость (ануграха на санскрите) «касается тебя» и тогда твой путь к себе значительно сокращается. Последнее дано лишь избранным. Но нам сегодня дано больше, чем раньше. Многие из нас могут одновременно идти двумя путями, ежедневно практикуя и с помощью своего гуруджи, надеясь на Божественную милость.

ДОЙДЯ ДО верхней точки — Сахассары, вы уже не имеете никаких сомнений. Вы на 100 % уверены в своей Божественности и чтобы открыть ее не на теории, а на практике, вам и нужна эта самая практика и Мастер рядом, который поможет вам в нужный момент совершить прыжок! Источник проявляется лишь тогда, когда вы чисто и искренне верите. Будьте пусты рядом с учителем, тогда у вас есть шанс познать истину. Если же ваше эго постоянно твердит вам о том, что знает это, это и это — шансы узнать что-то большее невелики!

В Сахасраре живет понимание того, что мы пришли от высшего к низшему, а не наоборот. Спросите у себя — где есть материальный источник?

В Муладхаре? Да! Но также он есть и в высших чакрах.

Кундалини, например, можно поднять и с Вишудха-чакры. На лбу у нас есть все те же чакры, что и внизу — Муладхара, Свадхистана, Манипура, Анахата и пройдя через них здесь (указываю на лоб), мы можем уберечь себя от попадания в оковы эго. Как правило, поднимая кундалини, многие практики не проходят «потайной» сердечный центр, который находится слева от Анахаты под нашим физическим сердцем. Практики идут напрямую через Анахату, таким образом сохраняя свои эгоистические мотивы. Лишь человек с открытым сердцем, полным истинной любви, поднимает кундалини через сердечную чакру.

Обезопасить себя от эго можно поднимая кундалини через Вишудху.

## Практика на открытие (ахасары)

### Часть 1. Лсаны

Если вы дошли до этой чакры, значит, вы уже многое постигли. Сахасрара-чакра практически не имеет никаких физических упражнений, кроме одного-двух.

Сядьте на корточки и просто упритесь головой в пол. Зафиксируйте это положение. Затем обопритесь на голову более основательно, помогая себе руками и в конце концов, опершись на голову поднимите руки вверх, за спину, сложив их в замок. (3 — 5 минут, отдыхайте).

ЛОЖИМСЯ на спину и медленно поднимаем ноги держим их под углом над полом.

Сарвангасана или березка. Затем полностью выходим в березку.

И наконец, ложимся на спину, не опуская ног, кладем руки на пол, ноги сгибаем в коленях, но не до конца, а голову приподнимаем вверх.

Нади-шодахана. Следующие 5 минут посвятите попеременному дыханию, балансируя правый и левый каналы. Кисть правой руки сложите в мудру, благодаря которой будет легко закрывать попеременно и правую и левую ноздрю. Закройте сначала правую ноздрю и начните быстро и глубоко дышать левой ноздрей 10—15 раз, затем вдохните и после выдохните правой ноздрей, закрыв левую. Сделайте 10—15 резких и глубоких вдохов и выдохов правой ноздрей, вдохните, и после выдохните левой.

### Часть 2. Пранаямы

Бхастрика (кузнечные меха). Начинайте дышать носом сначала медленно и неглубоко, так, чтобы ваше дыхание было уловимо не далее 5 см от носа. Затем медленно увеличивайте темп, усиливая дыхание, задействуйте грудную клетку, постепенно переходите к быстрому и резкому дыханию, идущему из живота (3 — 5 минут).

Поднимите руки в намасте над головой и продолжайте держать до 5 минут, не опуская.

3. Опустите руки в намасте в область сердца и попросите у Бога благословения (своими словами).

Попросите Господа помочь вам в вашей дальнейшей реализации. Попросите помощи в постижении себя и своего высшего Я.

4. Начните делать бхастрика-пранаяму от медленной к быстрой (5 минут), а затем медленно завершите упражнение.

### Часть 3. Медитация

Начинайте медитацию. Представьте себе, как солнце встает. Обратите внимание на его появляющиеся лучи. Теплота и радость просыпаются в вас. Солнце становится все больше и больше, наконец сливаясь с вами, а затем и с бесконечностью... Станьте этой бесконечностью... Ощутите себя Солнцем, Светом, Богом!

первоженшы и РПБОШП С нити= ВВОДНАЯ ИНФОРШПЦИЯ

В теле человека существует три типа центров или чакр:

животные центры (пашу чакры), которые находятся от кончиков пальцев стоп до паха. Они полностью идентичны с центрами животных;

человеческие центры (вира чакры), они лежат вдоль позвоночного столба. Эти центры идут к человеческому сознанию. Именно здесь находятся первые четыре первоэлемента: земля, вода, огонь и ветер. Чем выше сознание существа, тем больше оно в себе включает природных элементов. Так у растений есть только один центр — это земля. У рыб работает два центра — земля и вода, а у животных — три: земля, вода, огонь. И только у человека есть четвертый центр, сердечный, связанный с элементом воздуха, позволяющий работать с сердцем и божественной любовью;

божественные центры (дайвика чакры), расположены между верхней частью спины и макушкой головы. Они есть у каждого человека, но не у всех работают в полную силу. Человек, сумевший раскрыть их, становится обладателем божественной мудрости и видения.

Есть в тонкой структуре человека один важный энергетический центр — Питри-чакра, о которой не упоминается в популярной литературе.

Место ее расположения на 30 — 70 см ниже уровня стоп по центральной линии тела. Если эта чакра здорова, то она излучает серебристожемчужное сияние и огуречный аромат, если ее функции нарушены, во время медитации на нее, вы чувствуете запах болота или тины и цвет ее такой же грязный.

Питри-чакра — это хранилище всей нашей родовой кармы. Ее ангел-хранитель непосредственно подчиняется ангелу-хранителю рода, Богу Луны (Сому) и Верховному судье или Богу смерти (в индийской традиции Ямараджу).

Эта чакра активизируется сразу же после соединения яйцеклетки и сперматозоида. Согласно аюрведе, душа входит в «тонкое» тело матери еще за два-три месяца до зачатия, а за шесть-семь дней до оплодотворения она перемещается в «тонкое» тело своего отца.

Я отвлекусь и напомним вам, что во время смерти мы утрачиваем наше физическое тело. Наш интеллект, ум и чувства фиксируются в том состоянии, которого мы достигли в результате духовной эволюции или деградации сознания и переходят в следующую жизнь. Наше сознание «фиксирует» зрелую часть нашей кармы (праарабду) и «берет ее с собой в следующую жизнь» для реализации.

Питри-чакра соединена с другими чакрами «серебряной нитью». Ее еще называют «тонкая пуповина тела», именно через этот центр мы связаны с родовой кармой отца и матери, а стало быть, с нашим родовым ангелом-хранителем. Согласно ведам, на человека влияет 126 человек нашего рода (т.е. 6 предшествующих поколений). Именно благодаря нашим предкам мы приобретаем ряд талантов и положительных качеств, но так же и «цепляем» массу информационных вирусов, исцелением которых

занимаемся всю последующую жизнь.

У человека множество чакр, в которых соприкасаются все оболочки души, но мы рассмотрим основные чакры, связанные с важнейшими эндокринными железами и центрами головного и спинного мозга, местами накопления и распределения 7 главных энергий Вселенной, а также с проявлением важнейших 12 психических функций (чувств, ума и интеллекта).

Давайте подробнее остановимся на семи основных энергетических центрах и на элементах, связанных с ними, хотя в классических канонах Агастьяра и Сушрута Муни (йоги- нов, достигших высокой степени реализации и больших достижений в области науки о теле и душе) указывают на 12 главных чакр. Семь из них связаны с центральным энергетическим каналом — сушумной (это те чакры, о которых будем говорить мы). Восьмая и девятая чакры расположены на срединной линии тела — это Питри и Кундалини чакры. Десятая — на затылочной зоне головы (Кала-чакра), две являются симметричными — на ладонях (Пингала-чак- ры) и на стопах ног (Ида-чакры).

Изучение и преобразование себя

Изучение себя может происходить только в настоящем моменте. Этим и отличается накопление знаний о самом себе от изучения себя.

Вы представляете себе того, кем хотите быть и если кто-то не воспринимает вас таким — вы расстраиваетесь. Образ, который вы сами придумали о себе — вот, что ранимо.

Но изучение себя происходит в моменте здесь и сейчас — вы знаете о себе лишь то, что пережили в настоящий момент. Нет прошлого и нет будущего — вы свободная личность, в первую очередь, избавившаяся от самомнения. Вы — это нечто постоянно обновляющееся, живое! Поэтому не удивительно, когда вы с легкостью меняете свое мнение о той или иной ситуации или человеке — ведь все течет, все меняется. Проблема в другом, вы боитесь, что люди сочтут вас за человека, не умеющего держать слово, или припишут вам непостоянство мнения.

Будьте хозяином своего слова, но не живите прошлым, живите настоящим и дайте возможность меняться обстоятельствам и окружающим вас людям! Когда ваше сознание повзрослеет, вы еще более четко будете осознавать, что все происходит лишь к лучшему и лишь по вашей воле.

Три качества Вселенной, природы и человека

Поистине человеческая душа — вне трех качеств природы: саттвы, рад- жаса и тамаса, но, введенная в заблуждение майей, она забывает о своей природе «Бытия-Знания-Блаженства» и считает себя тем, кто действует и наслаждается.

Ширди Баба

Осознаем мы это ИЛИ нет, но весь мир пронизан тремя естественными качествами природы и только выйдя за их пределы можно обрести покой: тамас (гуна невежества), раджас (гуна страсти) и саттва (гуна благости).

В Индии также говорят, что есть трое врат. Через первые врата — врата тама-гуны — проходят сомневающиеся, своенравные, потерявшие веру люди. Вторые врата олицетворяют раджас и проходящие через них увлечены различными зрелищами, их ум всегда жаждет новых ощущений.

Третьи врата — саттвичные — они ведут в Зал молитвы, где люди развивают присущие им от рождения чистые качества и веру. .

К какой из гун относитесь вы?

Есть один простой способ понять это — обратиться к органам чувств: видению и слушанию.

Саттвичное видение или слушание — это слушать рассказы мудрецов, достигших Брахмана, говорить об Истине и искать ее. Раджас- тичное — это смакование историй собственных материальных и любовных достижений, хвастовство и пустые истории о прошлых победах. Тамастичное слушание или видение — 11Е это желание поделиться ужасной историей или рассказом о какой-нибудь оргии.

В ведической системе психическая конституция человека также определяется в соответствии с тремя гунами. Гуны отражают уровень развития души. А по отношению к уму эти первичные свойства

проявляются, как ясность (саттва), рассеянность (раджас) и глупость (та-мас). Саттва по сути означает то же, что и сат или иетина. По своей природе ум саттвичен, т.е. ясен и чист, именно обладая этими свойствами ум приводит человека к просветлению и самореализации. Саттва — это божественная природа, обращающая ум внутрь.

Раджас, наоборот, провоцирует ум на рассеянность и беспокойства, направляет его вовне и заставляет искать удовлетворения во внешнем мире. Раджастичный ум — это ум, возбужденный желанием. Буквально раджас обозначает пятно или дым, т.е. замутненный рассудок, взбудораженный мыслями и фантазиями, склонный к манипуляции другими и чрезмерно эгоистичный. Избыток раджаса порождает так называемые демонические натуры, потому что именно при повышенном раджае человек стремится к славе и власти.

Тамастичный ум — это ум, затуманенный невежеством и страхом, это тяжесть и «длительный летаргический сон». Тамас порождает темноту, глупость, лень, сонливость, ослабленное внимание, приводит к снижению чувствительности и уменьшению умственной активности, подчиняя ум внешним или подсознательным силам. Он формирует животные и рабские натуры.

Обычно тамас и раджас сопутствуют друг другу. Сначала тамас затемняет чистое сознание, а затем раджас «рисует» в нем разнообразные ложные представления и эгоистические идеи. В свою очередь избыток раджаса, вызывая активность ума, истощает жизненную энергию, делая людей вялыми и совершенно бессознательными.

С другой стороны важно понимать необходимость раджаса и тамаса в природе, равно как и саттвы. Первый дает нам силу движения, энергию жизнеспособности и душевное волнение, второй — стабильность и постоянство форм (тамас лежит в основе нашего физического тела). Но работе ума и процессу восприятия эти две силы препятствуют. Для того чтобы достичь полного спокойствия, следует направить раджас и тамас в надлежащее место в нашей низшей природе и помочь уму обрести состояние «озерной глади».

Также стоит уделить внимание . питанию. К саттвичным продуктам относятся овощи, фрукты, сладкая, нежирная, негорячая и нехолодная пища, молочные продукты и каши, способствующие насыщению организма витаминами и положительной энергией. К раджасу относятся продукты, которые возбуждают нас, в том числе чай и кофе. Грубая пища, приводящая к состоянию отупения и лени — мясо, рыба, алкоголь, сигареты и прочее — относится к тамастичным продуктам.

Человек подвержен двум типам болезней — физическим и умственным. Первые случаются, когда происходит дисбаланс или нарушение трех гун. Например, менее всего склонны к физическим недугам люди саттва-гуны. Люди раджас-гуны, часто сжигают себя сами из-за своей гиперактивности. Они болеют часто и быстро, но лечиться не хотят, виня в своих болезнях других. Люди тамас-гуны предрасположены к затяжным, хроническим заболеваниям, в том числе и к раку. Энергия их склонна к застою, а болезни они воспринимают как безвыходность дарованную злым роком.

Здоровое тело закладывает основу для ментального здоровья. А соблюдение чистоты мыслей и действия — залог хорошего самочувствия и, как следствие, духовного здоровья.

Если вам в жизни посчастливилось встретить Садгуру — совершенного Мастера, — вы удачливый человек, и на его примере вы можете точно отследить работу трех гун. Истина заключается в том, что Мастер, достигший высочайшего духовного уровня, находится в состоянии чистого сознания, незатронутого тремя гунами (и даже саттвой). Он, как чистое зеркало, пребывающее в состоянии только «сознания», «только бытия». Поэтому, что бы вы не отображали на Мастере — хорошее или плохое — все это будет им принято и трансформировано из тамаса в раджас, из раджаса в саттву. А затем и эти качества он трансформирует в чистое сознание.

Самое удивительное, что эти сверхспособности доступны каждому из нас. Важно осознать, что причина всех болезней и расстройств — «нехватка мудрости», что означает непонимание естественной гармонии жизни и своей божественной природы.

Так, скажем, ходить на работу, не ожидая похвал и результата от собственной деятельности, при этом трудиться с любовью и наслаждаться каждым мгновением — означает пребывать в саттве. Желание

побольше заработать денег и поднакопить «похвальных грамот» — свойство раджастичного ума, а зарабатывание денег любым способом, вплоть до воровства и убийства — это специфика тамастичного ума. Даже в духовной практике существует понятие раджаса и тамаса. Например, если вы доводите себя до изнеможения, неистово стремитесь к просветлению во имя достижения званий, славы, почета и большого количества учеников — вы по-прежнему пребываете в раджасе и такая практика, в конечном итоге, ни к чему не приведет. Если вы при этом осуждаете других за то, что они все еще не практикуют, думаете «Я верю в Бога и поэтому лучше них» и при этом совершенно не выносите критики в свой адрес — вы не вышли за пределы тамаса. Так, даже благие дела можно совершать, находясь в состоянии лени или возбуждения. Поэтому всегда наблюдайте за собой и своими мыслями.

Пы есть то, что мы едим

Давайте проведем одно исследование, которое поможет понять, что находится внутри вас.

Из чего состоит ваш рацион питания? Что вы едите? Как часто и как много? Как вы относитесь к пище?

Пища определяет наше сознание.

В санскрите есть такое слово, как Курукшет-ра (те, кто читал Бхагавад-гиту знают об одноименном поле сражения). Курукшेत्रа — это поле пищи. С санскрита Куру — это еда или пища, а кшетра — поле. Пищей же является все, что к нам попадает через рот или через органы чувств. Характер этой пищи определяет природу эмоций, импульсов и страстей. Кшет-ру в данном случае необходимо рассматривать как наше тело. В конечном итоге вы должны свое тело превратить в дхармакшетру, т.е. в обитель добродетели.

Любая диета, даже монаха-отшельника, должна быть естественной, а не насильственной. Лишь тогда, когда ваши желания отпадут естественным образом — это будет соответствовать действительности.

Необходимо просто начать наблюдать за собой и за собственными желаниями и инстинктами.

Пища — это энергия. Поэтому ваша диета должна основываться не на морали, а на том уровне вибраций, которые вы готовы поглотить и преобразовать.

Фраза «мы есть то, что мы едим» является инструментом к главному источнику самопознания. Еда является основополагающим фактором для формирования тех или иных качеств в человеке и как следствие — его характера. Характер формирует судьбу. Еда оказывает как возбуждающее свойство, так отупляющее, либо успокаивающее и проясняющее.

Что такое саттвичная или чистая пища? Многие об этом говорят часто, но не все понимают истинную картину того, что происходит на самом деле. В общем-то все было бы просто, если бы не было так сложно. Важно понимать одно — саттвичной можно назвать еду, приготовленную с любовью и пониманием Божественной мудрости. Саттвичная еда — это пища, предложенная Богом и Богу; благоприятный путь, который вы прокладываете себе за завтраком, обедом и ужином.

Саттва☒Раджас☒Тамас

Чистая, натуральная, необработанная, «не измученная» поваром, недлительного приготовления еда☒Продукты, выращенные на земле, которые обрабатывались химикатами, пестицидами и другими удобрениями. Искусственная, ненатуральная пища. Чрезмерно острая, соленая, кислая или горячая пища☒Продукты, выращенные на земле, которые обрабатывались химикатами, пестицидами и другими удобрениями. Искусственная, ненатуральная пища. Вчерашняя, пережаренная, жирная, тяжелая, прогорклая или испорченная, холодная. Приготовленная в плохом настроении еда

Есть:

не много;

не горячее;

пищу с умеренным вкусом;

в тишине;

медленно;

в чистой комнате;  
с правильным отношением к пище;  
помолившись и преподнеся пищу Богу

Есть:  
много;  
горячее;  
холодное;  
острое;  
горькое;  
кислое;  
сильно сладкое или соленое

Есть:  
на ходу;  
«под телевизор»;  
«под соседские разговоры»;  
грязное, пропавшее, вчерашнее;  
без молитвы;

в плохом настроении

Ведет к:

легкости и быстроте ума, чистому восприятию происходящего и хорошему здоровью

Ведет к:  
гиперактивности и раздражительности, накоплению токсинов в крови и повышенному кровяному давлению. Возбуждает чувства и вызывает эмоциональную неустойчивость

Ведет к:  
снижению активности, вялости, апатии, сонливости, накоплению слизи и отходов. Притупляет чувства и отягощает эмоции. Приводит к излишнему весу

Также хочу обратить ваше внимание на пищу, которая полезна для очищения организма, ее называют «обезвреживающей яды». Особенно полезно употреблять эти продукты во время чистки организма. Из фруктов выберите кислые и вяжущие, например, лимоны, грейпфруты, гранат, клюкву. Большинство овощей выводят шлаки из организма, особенно брюссельская капуста, сельдерей, петрушка, кинза и шпинат (можно есть сырыми). Но обратите внимание, что такие овощи, как кабачки, картофель, капуста белокочанная, бобы, зеленый салат, лук, кукуруза и некоторые другие вызывают газы. Тогда как картофель и морковь забивают каналы. Из зерновых особенно благоприятны ячмень, гречка, пшеница, коричневый рис. Но избегайте излишнего употребления изделий из белой муки, пшеницы и овса. Из орехов и семян стоит выбрать семена подсолнечника, тыквы и сезама, особенно черного, но в небольших количествах, все остальные орехи тяжелый продукт и ведут к образованию слизи.

Кисломолочные продукты являются более удачным выбором при молочной диете, но если вы хотите очистить организм, стоит на время отказаться от молока и сметаны. Естественно стоит избегать всех продуктов животного происхождения: мясо, птицу, рыбу, яйца. Рекомендуются сахар заменить медом, но ни в коем случае не смешивать его с горячей водой — при 37° мед теряет свои лекарственные свойства, а при 60° превращается в яд. Из масел выберите гхи — топленое коровье масло (изготовленное самостоятельно). Более того, рекомендуется время от времени заниматься «промасливанием»: в течение двух недель, например, каждое утро натошак съедать по чайной ложке гхи, таким образом снабжая свой организм дополнительным источником энергии, помогая ему свободно выводить токсины и радикалы, а также смазывая все суставы. Можете использовать для приготовления пищи горчичное, льняное и оливковое масло. Во время чистки следует избегать сладкой и соленой пищи, тогда как специи помогут вам

достичь здорового баланса. Лучший напиток — родниковая вода, не менее двух литров в день. Если чай, то из имбиря, кардамона и корицы, с добавлением мяты. Можно использовать различные травы: душицу, иван-чай, чабрец, листья малины и прочие.

Внутренние психические функции

Давайте более детально изучим функции наших «внутренних чувств». В йоге они называются Антахкараны или внутренние психические функции, без которых нельзя следовать пути духовного

развития. Это Ум (Манас), Разум или интеллект (Буддхи), Сознание (Читта) и Эго (Ахамкара). Они находятся ближе всего к высшему Я, вплотную соприкасаясь с нашей естественной Природой с одной стороны, а с другой — напрямую связаны с органами чувств и чувствами.

Эти функции отделяют нас от полного отождествления себя со Всевышним и одновременно приводят к Нему. Рассмотрим, как распределяются слои сознания обычного человека в психологии:

Манас

(чувствительный ум)☒Подсознание

Буддхи (интеллект)☒Сознание

Читта (сознание)☒Бессознательное, также являющееся потенциалом постижения высшего сознания

Ахамкара (эго)☒Самосознание

А теперь в развернутом виде рассмотрим наш ум со всех ракурсов.

Ум (Манас) — он определяет сферу желаний, чувств, мыслей, управляет всеми сенсорными и моторными органами и является связующим звеном между подсознанием и сознанием. Не зря говорят, мысль и эмоция — это две стороны ума, ибо неизвестно, что появилось первым. По сути своей ум рождастичен, так как он легко поддается чужому воздействию.

У людей, находящихся на начальных уровнях развития, ум чаще всего ведет себя, как «взбалмошная девчонка», оперируя терминами «нравится — не нравится». Это происходит потому, что кратковременные эмоциональные реакции — это основные функции ума.

Именно ум хранит в себе все впечатления от внешнего мира и при необходимости извлекает их на свет. Он не оценивает и не выбирает впечатления, а фиксирует их все без разбору. Одно из самых основных свойств ума — сливаться со всем, с чем он соприкасается. Поэтому соприкасаясь с грязной информацией, ум быстро пачкается и становится негативным и наоборот.

Ум активен и когда мы спим и когда бодрствуем. Находясь на внешнем уровне ума, люди подвержены сомнениям и подвластны эмоциональным перепадам настроения. Человек с активным умом может быстро собрать необходимую информацию, но не всегда в состоянии ее качественно обработать. Обычный человек не может остановить ум, но способен научиться управлять им.

Как говорил Будда: «Ум — это тоже Бог». Поэтому бороться с ним бесполезно, его надо «обуздать» и вкусно накормить позитивной и полезной информацией.

Вовремя осознать, что ум — это не что-то негативное, а наоборот позитивное, уже полдела. Ведь ум представляет силу Атмана, силу воли и силу намерения. Он может преодолевать любые пространства и способен исследовать Вселенную и силу атома. Именно ум распознает то, что лежит в основе всех категорий времени — прошлого, настоящего, будущего. Помните, наш ум — это источник силы.

Поэтому просто оцените возможности ума и начните использовать его в благих целях.

Интеллект, Разум (Буддхи) — происходит от корня «буд» — «воспринимать», «пробуждаться». Разум производит оценку, сортирует и принимает решения «быть или не быть», также он устанавливает истину, опираясь на собственное восприятие, рассуждение, слух и речь. Буддхи является начальником ума, хотя и не всегда успевает за ним. Также буддхи — это та часть сознания, которая наполнена светом и открывает нам истину, если мы к этому готовы. Не зря говорят, что когда буддхи человека достигает полного развития и заполняет все его сознание, тот становится Буддой или просветленным. В отличие от манаса (ума), который «хватает» информацию и поверхностно ее обрабатывает, разум делает это по существу, т.е. не привязываясь к резким эмоциям ума. Ум, работающий без связи с разумом, порождает беспокойные мысли — грезы наяву, пустые догадки, возбужденные идеи, не доводимые до конца. Лишь благодаря разуму становится возможной «гармоничная реализация идеи». Разум основывается на заключениях «знаю — не знаю» и играет роль опытного ученого-знатока, который поправляя очки, выносит правильный вердикт и дает рекомендации уму к действию. Буддхи — это та часть разума, которая для постижения истины пользуется логикой и данными чувственного восприятия. Именно интеллект изобретает различные приборы и науки, школы и иерархии,

помогающие расширить, таким образом, его же собственные горизонты. С другой стороны, именно интеллект, выдвигая теорию о материальном и даже механическом строении мира, ограничивает наше сознание, удерживая его в рамках времени и пространства, блокируя духовное развитие.

У разума есть два аспекта: эгоистический и бескорыстный. Эгоистический находится под контролем Эго и наших слабостей и желаний. Бескорыстный — безличен — он принимает решения на основе этических убеждений и знаний о них. Он обладает самым тонким знанием, к которому стремятся все мудрецы — вивекой или различающим знанием. Именно наш разум способен отличить истинное от ложного.

Поэтому и говорят, что интеллект формируется двумя способами: с помощью логических знаний (то, чему нас обучали с детства) и посредством анализа, концентрации и медитации — отсюда берет свое начало мудрость. По-настоящему сильный интеллект — это прерогатива мудрых людей, умеющих вовремя направить разум в нужном направлении, ведь тогда он становится истинным кладезем высших знаний. Обладатель такого сокровища более не привязан к формам земного существования, он видит за непрерывным движением материи и энергии во внешнем мире сознание. Оттачивая свой интеллект, мы выходим за лимиты собственного тела и ума и начинаем погружение в истинную реальность. Такой интеллект (разум) считается пробужденным или знающим.

Сознание (Читта) — («чит» с санскрита — «осознавать») — это опытный критик, который все свои убеждения формирует на основе пройденного опыта. Это место, где хранится наша память. Сознание создает основу для нашего восприятия и понимания. В зависимости от пережитого опыта оно окрашивает нашу психику в тот или иной оттенок.

Сознание — это часть ума, которая создается нашими мыслями. В более узком смысле этого слова, «читта» — это внутреннее ядро ума, центр чистого чувства и непосредственного знания. Но если отбросить этот самый ум, можно сказать, что сознание — это мир внутри нас. Наше сознание всегда пульсирует космическими энергиями, и лишь внешнее видение ограничивает ум и ослепляет нас. Задача человека, являющаяся важнейшей частью умственного и духовного развития — научиться видеть истинное содержание нашего сознания. В момент, когда сознание просветляется, мы выходим за рамки внешних и внутренних ограничений и становимся едиными с Вселенной.

И если физическое тело состоит из плотных (тяжелых) элементов — земли, воды, огня и формируется гравитацией, силой тяжести, направленной вниз, то сознание состоит из более тонких элементов эфира и воздуха и формируется нашими мыслями и идеями, которые, как испарения, движутся вверх. Поэтому и считается гармоничным движение к духовной цели из двух направлений одновременно — сверху вниз и снизу вверх. Очищая свое сознание, мы помогаем очищаться своему телу; очищая свое тело, мы очищаем свое сознание. Ведь «вверху то же, что и внизу».

Также в нашем сознании заключена чувствительность всех видов. Способность воспринимать лежит в основе всех психических функций. Именно благодаря сознанию мы можем чувствовать объекты в себе и себя в объектах. Это и есть продукт глубинных взаимоотношений, определяющих наше восприятие мира. Ведь сознание действует во всем сущем и является первопричиной роста и развития.

Эго (Ахамкара) — дословно означает «я — делаю» или «процесс Я», который побуждает нас утверждать «я есть то или это», «это — мое» и т.д.

Если быть точным, то наш ум родился из Эго и поэтому Ахамкара является непреклонным авторитетом для него. Можно сказать, что Ахамкара — это «приближенная модель нашего Истинного Я», благодаря которому мы можем получить доступ к опыту всех творений, от минералов до божественных сущностей.

Тем не менее, наше Эго создает иллюзию о самом себе, что, в конце концов, приводит к накоплению страхов и страданий в уме, а также является причиной многих нервных и других заболеваний. Так, Эго — самая ранимая субстанция внутри нас. Это корень всех социальных и личных проблем. Формируя образ «Я», эго заставляет нас отождествляться с ним. Благодаря его воздействию на наш ум, мы теряем ощущение единства со всем мирозданием. И даже тогда, когда мы уже не те, что были вчера, оно продолжает нас убеждать в обратном, если только мы не посмотрим в глубинный центр Эго.

Только преодолев барьер, воздвигнутый Эго, мы можем достичь единства со Всевышним. Ведь именно Эго приводит нас к осознанию Истины, в считанные доли секунды соединяя с высшими планами бытия. Ахамкара — наш верный страж и защитник, без него нас могли бы легко уничтожить любые сложности на пути. Поэтому не стоит с ним бороться, его нужно любить и снимать с него слой за слоем пыль, доводя до кристальной 134 чистоты. Ведь Эго — это самая приближенная к нашему Высшему Я психическая функция. И, несмотря на то, что наше истинное Я находится за пределами всех ментальных и физических догм и форм, оно все же своим тонким светом касается края нашего несокрушимого Эго, не обращая внимания на то, что онесет с собой принцип разделения, дробящий сознание и создающий возможность конфликта.

Из вышесказанного стало понятно, что сознание, разум и ум функционируют в пространстве между ложным Я с одной стороны и Истинным Я с другой. Их проявления в физическом мире зависят от того, в каком направлении движется человек. При ориентации на высшее Я проявляются высшие психические функции, приносящие наслаждение и удовлетворенность во всем. Если же человек движется от себя и опирается на свои эгоистические побуждения — высший потенциал этих качеств остается в латентном состоянии, при этом сами они конфликтуют между собой. По сути, никакая из представленных выше психических функций не является главной или второстепенной. Закон «Ничто не главнее ничего» и в данном случае имеет место быть.

Так, шаг за шагом, осознавая, как работает система внутри нас, мы учимся управлять своими эмоциями и мыслями и, как следствие, своей жизнью. Мы понимаем, что сознание (читта) обладает внутренними чувствами и более совершенными путями познания, чем ум и разум. Ум (манас) чувствует внешние объекты и нуждается для своей правильной работы во внешних впечатлениях. Разум (буадхи) воспринимает и распознает как внутренние, так и внешние; объекты, ощущая энергетический смысл происходящего, а наше Эго является связующим звеном между сознанием и всеми остальными психическими функциями.

Не забывайте — целая Вселенная находится внутри нас. Раскрыв потенциал всех тайных планет и элементов, каждый сможет не просто стать обладателем сверхспособностей, но и достичь божественной реализации уже в этой жизни. Ведь наша цель — изучив ум и сознание, растворить их в стоящем за ними Высшем Я и в божественном источнике Истины.

#### Развитие психических функции

Желание совершенствоваться есть стимул очищать и развивать ум, разум, сознание и Эго внутри нас. Все, что нам необходимо для того, чтобы добиться кристальной чистоты, это несколько часов в день посвящать личной практике.

Чтобы развить саттвичные качества психических функций, необходимо:

#### Манас

(ум) ☒ Осознанное начало духовного пути, самодисциплина и приверженность к здоровому образу жизни и режиму дня, организация правильного саттвичного питания, контроль над сексуальной энергией, практика асан или других физических упражнений, труд и бескорыстное служение людям, восстановление связи с энергией земли и воды, развитие силы воли, терпения и контроль над внешними чувствами, чтение «чистой» литературы, наблюдение за своей эмоциональностью и работа с ней с помощью концентраций, визуализаций и медитаций

#### Буддхи

(разум) ☒ Сосредоточение на позитивном объекте, на свете или на пустоте, медитация и исследование своего внутреннего мира, размышление об истине, общение с благостными людьми, посещение сатсангов (встреч, где говорят об истине), молитва, мантра, развитие нравственности, проявляющейся в повседневной жизни, развитие внутреннего огня и работа с солнцем на восходе и закате

#### Читта

(сознание) ☒ Очищение через пранаяму (дыхательные практики), повторение молитв, мантр, слушание

благостной музыки, медитация на бесконечное пространство или на пустоту, концентрация на мантре «Ом» или «Сохам», глубокие медитации с целью выхода в самадхи, бескорыстное служение в сочетании с ведическим знанием, практика любви, ясности сознания, веры, спокойствия, радости и чувства единения со всем сущим

Ахамкара

(это) Четкие духовные устремления, послушание Богу и Гуру, бескорыстное служение, самодисциплина, самоанализ, самонаблюдение, установление гармоничных отношений с людьми и родственниками, благостное состояние, которое вы можете передать другим людям, постоянное пребывание в повторении имени Бога

Скрытые силы человека, болезни и энергетический потенциал

В Гите Господь сказал: «О человек, ты — Часть Моего Вечного Я». Один святой расшифровал это для своих учеников следующим образом: «Глупый человек, не думай, что ты всего лишь тело, в которое ешь и в котором сочетаются земля, вода, огонь, ветер и эфир. Ты — часть Меня».

Бог — это вечное блаженство, бесконечное счастье, источник мудрости, что же тогда заставляет страдать человека?

В каждом человеке скрыта целая Вселенная. В нас есть Солнце, Луна, звезды и все планеты солнечной системы. Так же как и все вокруг состоит из земли, воды, огня, воздуха и пространства, так и мы включаем в себя всю таблицу Менделеева и эти первоэлементы. Когда мы рождаемся, они входят в наше сознание и тело и становятся неотделимы от нас, когда же мы умираем — земля, вода, огонь, ветер и эфир возвращаются на свое законное место в природе. Осознаем мы это или нет, но это ни коим образом не влияет на их возникновение и исчезновение.

Первичная реальность — это энергия, скрытая в атоме. Все, что мы воспринимаем и испытываем в проявленном космосе — комбинация атомов. Пять элементов состоят из атомов. Пища, которую мы едим, вода, которую мы пьем, тепло от огня, которым мы греемся, воздух, которым мы дышим и звуки, которые мы слышим — все это формы проявления атомов.

Земля, небо, человек, космос состоят из атомов. Но для того, чтобы доказать это, ученым потребовались века, а святые об этом говорили очень просто: «Не сомневайтесь, если Господь находится в каком-то одном месте, Он точно находится и в любом другом. Вы найдете Его там, где будете искать». Так божественное пронизывает всю Вселенную в форме атомов. А вы еще в этом сомневаетесь?

В теле человека существует 72000 тонких канала (нади), в которых регулярно циркулирует энергия. Все каналы обеспечивают постоянную связь человека со Вселенной и связывают между собой жизненные точки (мармы) — особые зоны плотного и тонкого тела. В теле человека существует 107 марм — узловых точек, мест соединения двух или более телесных начал. На тонком плане мармы связаны с первоэлементами Вселенной — землей, огнем, водой, воздухом и эфиром.

Мы с вами рассмотрим три основных канала. Они находятся вдоль всего позвоночника: слева — ида или лунный, женский канал, справа — пингала — солнечный, мужской канал и сушумна — центральный, божественный канал.

Стоит обратить внимание, что правая сторона головного мозга относится все же к логическому принципу и симпатической нервной системе и символизирует изменчивое состояния ума. Левая часть головного мозга отвечает за творчество и парасимпатическую нервную систему, отражает наш интеллект и неизменный принцип.

Центральный канал отображает нашу центральную нервную систему. Энергия в этих трех каналах течет вдоль позвоночника и пересекается в определенных центрах. Пересечение иды, пингалы и сушумны — места встречи сил света солнца и луны, на которые накладывается эффект центрального канала. В них образуются очень мощные энергетические центры, которые еще называют чакрами (чакра — колесо, вращение — санскрит).

Лишь когда лунная и солнечная системы находятся в равновесии, мы здоровы и способны к

дальнейшему духовному и ментальному развитию.

На физическое тело человека влияют три тонкие энергии, благодаря которым мы имеем свое материальное проявление в жизни и духовный потенциал: энергия причинного тела или жизненная сила (оджас), духовная энергия огня или сила преображения (теджас) и энергия Вселенной (прана). Если человек научится осознавать действие всех трех сил внутри своего организма и поймет, как жить в гармонии с природой; он усвоит один из самых важных божественных уроков, ради которых пришел в этот мир.

Важно понять, что мы являемся частью целой и единой системы вселенского организма. Но, как говорил Чарака в своем труде «Вима- настха: «Не стоит жить в том месте, где нарушены вкус, запах, цвет и то, что мы осязаем. Там приходит в ненормальное состояние воздух и огонь; и нарушается течение времен года. Когда это все происходит в течение длительного времени, начинается распространение различных болезней».

Согласно Упанишад, болезнь — это высшая форма аскетизма (тапаса), при помощи которой можно прикоснуться к истине жизни и своему Высшему Я. Думаю, вы знакомы с тезисом «болезнь — свидетельство о неправильном образе жизни болеющего». Я же вам предложу другой вариант: «болезнь — это показатель того, что энергия души направлена внутрь». Поэтому если у вас есть какие-то «нерешенные диагнозы», посмотрите на них не с точки зрения «наказания», а в качестве инструмента самопознания и исследования себя как на поверхностном, так и на духовном уровне. Оджас, теджас и прана, согласно аюрве- де имеют свое грубое проявление в трех до- шах — Вата, Питта и Капха. Доша дословно переводится как «фактор нарушения».

Вата — это форма праны (ветер, «то, что движет вещи»); сила, движущая две другие доши, которые не способны к движению в ее отсутствие, управляющая чувствами и умом. Так как Вата пребывает в элементе Воздуха, она заполняет собой полости тела и тонкие каналы.

Питта — реактивная форма теджаса (огонь, иногда переводится, как желчь или «то, что переваривает вещи»). Питта отвечает за все химические и метаболические процессы в организме, управляя даже нашим «умственным перевариванием» — способностью воспринимать реальность и постигать суть вещей. Огонь не может сам по себе находиться в теле не разрушая его, соответственно поэтому он и соединяется с водой.

Капха — инертная форма оджаса (вода, иногда перёводится, как «слизь» или «то, что удерживает вещи вместе»). Капха создает и поддерживает субстанции организма, образуя основную массу тканей.

Управляет эмоциями. Вместилищем Капхи (Воды) является Земля. Поэтому и говорят, что Капха содержит Землю. Соответственно наше тело состоит в основном из воды, заключенной внутри кожи.

Вата — энергетический принцип Вселенной, Питта — световой, а Капха — принцип материи. Из чего следует, что эти энергии отвечают за наше физическое, умственное и духовное пищеварение. «Вата, Пита и Капха в их естественном и нарушенном состоянии дают телу жизнь и разрушают его» («Аштанга Хри- дайя»).

Три доши являются также прототипами пяти великих элементов (земли, воды, огня, ветра и эфира), представляющих пять состояний материи: твердое, жидкое, излучающее, газообразное и эфирное. Основная сила доши — это сила ее элемента, который она отображает.

Оджас, теджас и проно = любовь, свет и жизнь

Оджас — это сила, саттвичная энергия нашего причинного тела, формирующая связь между сознанием и материей. Благодаря оджасу, обеспечивающему принцип связи, люди могут 142 переживать такую химическую реакцию, как Любовь. Именно Любовь — сила, удерживающая вещи вместе, приводит к Единому Источнику и бессмертию.

Качество и количество оджаса влияет на жизненную силу, являясь гарантом здоровья и долголетия, так как оджас — это своего рода энергия иммунной системы.

Оджас напрямую зависит от родовой кармы, т.е. является нашим наследством, так как связан с ДНК половых клеток отца и матери. Энергию оджаса вместе с кармическими настройками каждая душа

получает в момент зачатия. Если родители в момент зачатия были активными, чистыми, полными жизненной энергии и духовной любви — ребенок будет наделен «красивым» оджасом.

В «Аштанга Хридайе» написано: «Оджас определяется как конечная сущность репродуктивных жидкостей и тепло тканей. Расположенный в сердце, он пронизывает собой все тело, давая ему стабильность и поддержку. Он влажен, имеет природу нектара (Сомы), прозрачен, красновато-желтого цвета. Когда он разрушается, человек умирает, пока же он сохраняется, человек живет».

Оджас бывает двух видов: белый и красный. Белый оджас мы получаем от родителей и прародителей и постоянно теряем при каждом вдохе и выдохе. Красный оджас мы накапливаем с помощью увеличения нашей духовной силы.

Считается, что когда объем белого оджаса уменьшается до 30 %, начинается быстрое старение организма, а когда процентное соотношение оджаса уменьшается до 7 — 8 % — душа отрывается от своего биологического тела и переходит в иной мир. Через 49 дней после физической смерти оджас полностью исчерпывается и эфирное тело также исчезает.

Если уровень оджаса падает, проявляются различные хронические и дегенеративные заболевания, а также трудноизлечимые инфекции (вирусы). Например, СПИД — свидетельство низкого оджаса, также как хронические гепатиты, нервные расстройства.

Потеря белого оджаса происходит при следующих проявлениях и действиях:

регулярной потери семени и при беспорядочных половых связях;

гневе и страхе;

употреблении «мертвой пищи» (генно- модифицированные продукты; пища, приготовленная за 4 — 6 часов до употребления или постоявшая ночь в холодильнике;

опорожнении кишечника сразу же после еды;

непрекращающемся потоке мыслей;

печали, апатии, депрессии;

употреблении наркотиков и алкоголя;

восстановлении после тяжелых травм, операций, болезней;

излишней эмоциональности и переутомления;

чрезмерном пребывании на палящем солнце и ветре.

Альтернатива белому оджасу — красный оджас, который мы можем накапливать в результате духовных практик (кундалини-йога, пра- наямы, трансформация энергии шакти, через молитву, медитации и прочее). Именно пополняя красный оджас, мы предотвращаем расход белого оджаса, если же красного оджаса будет много — расход белого полностью прекратится. В этом и заключается секрет долголетия и бессмертия йогов.

Основной рецепт пополнения красного оджаса — это постоянное пребывание в гармонии с собой, с природой и внешним миром. Так как оджас — это энергия воды, а человек на 80 % состоит из нее, вы можете заниматься очищением «водной стихии своего организма», например, воздействуя на Свадхистана чакру. Вода — это также информация, соответственно, если информация в виде физической и ментальной пищи, попадающая в ваш организм, нечистая — мы начинаем терять свои жизненные силы и способность ясно мыслить. Поэтому просто будьте внимательны к тому, что вы едите (и продукты и мысли) — еда определяет наше сознание. Молоко и масло гхи — самые саттвичные продукты — друзья оджаса и вашего здоровья.

Теджас — активная солнечная энергия, животворящая и преображающая. Сила, которая позволяет телу, уму и духу находиться в гармоничном взаимодействии друг с другом. Мудрецы воспринимали эту силу как принцип света или излучения. Этот свет жизни проникает, преломляется и отражается, что проявляется как разум и сознание, ведь даже в самой маленькой искре таится божественный свет.

Теджас — это духовная энергия огня, которую мы способны получить от естественных источников света и, особенно, от Отца Солнца. Именно благодаря Сурья Деву (Богу Солнца) мы можем божественную любовь трансформировать в энергию теджаса и наполняться светом и здоровьем без

ограничений.

Каждые 90 минут у человека по очереди активен то левый, то правый канал. Энергия Огня захватывается лишь при вдохе через правую ноздрю во время активизации правого канала.

Люди, занимающиеся духовными практиками, могут почувствовать движение и работу солнечной энергии во время практики: на вдохе она входит через многочисленные каналы, расположенные на ладонях (Пингала-чакры) и поступает сначала в центр сердечной чакры, а затем на выдохе входит в пингала-нади («солнечная спираль») и далее распределяется по всем клеткам организма (подробнее об этой практике написано в книге «Ведическая триада: йога, астрология, аюрведа»).

Теджас активен на заре, в полдень он входит в свою полную силу, а к вечеру слабеет. Лучшим временем для практик с солнечной энергией считается рассвет и закат: в эти моменты вы можете, не боясь потерять зрение, смотреть на солнце и питаться его живительной силой.

Теджас напрямую взаимодействует с нашей речью. Слова — это огненная энергия.

Посмотреть, насколько активен огонь внутри вас, вы можете, проанализировав способность доносить до людей свои мысли, облаченные в форму речи.

Слова — это особый вид энергии, который может как исцелить, так и убить. Осознавая это, человек более не бросает слова на ветер и не сжигает их в огне буйного рассудка. Ясные, свободные и сладкие речи говорят о том, что ваш внутренний огонь гармоничен и еще более увеличивают потенциал теджаса. Путанная, несвязная, слабая речь говорит о том, что внутренний огонь горит слабо. А грубые, осуждающие и приносящие неприятные эмоции слова, свидетельствуют о нездоровом, повышенном уровне огня. Также при избытке огня развиваются психофизическая агрессия, бессонница, возбуждение, склонность к гневу, раздражительность и повышение артериального давления.

Теджас — один из жизненно-необходимых видов энергии, который не просто дарит тепло и свет, а также:

обеспечивает нормальную работу клеток (без теджаса организм не способен трансформировать глюкозу или жирные кислоты в аденозинтрифосфорную кислоту, стимулирующую обмен веществ и снабжающую организм энергией);

помогает избавиться от токсинов;

помогает размножению клеток;

стимулирует развитие интеллекта и коры головного мозга;

повышает активность иммунитета, особенно противоопухолевого;

настраивает работу сердечно-сосудистого и дыхательного центров;

стимулирует регенерацию поврежденных клеток глаза;

активизирует антиоксидантную систему организма, защищающую артерии от атеросклероза, кости, хрящи, суставы, зубы;

защищает иммунную систему.

Энергия солнца приносит радость человеку, блокируя его эгоцентричность и позволяя осознать, что такое самопожертвование.

Чтобы сбалансировать и увеличить энергию огня, помимо подъема на рассвете и работы с источниками света (солнцем, свечей, огнем), также можно работать с мантрами и молитвами (Ом гари Сурия Намаха — Я приветствую тебя, о Бог Солнца!), делать по утрам Сурия Намаскар (асаны, увеличивающие солнечную энергию), контактировать с богом Солнца, концентрироваться на своем высшем Я, которое вы можете представлять также в виде солнца и даже просто носить красную, оранжевую или золотую одежду. Солнце — это, прежде всего, управитель Вечного Времени, это самая главная сила, которая определяет, достигнем мы цели в жизни или нет.

Прана — «изначальное дыхание», духовная энергия воздуха, энергия, излучаемая самой планетой, дающая силу, скорость, направление, воодушевление и мотивацию. Прана — это жизненная сила, которая всегда стремится к высшей жизни, к осознанию себя, к свободе, к творческому раскрытию. В этой силе скрыта сознательная воля. По сути Прана — и есть наша Пуруша (изначальный

Дух).

Лучшее время для практик с целью накопления праны — за два часа до восхода солнца. На санскрите это время называется Брахма мухурта или время Брахмы (создателя Вселенной). Прана меняет свое направление трижды в день: на восходе, в полдень и на закате солнца.

Чтобы человек сохранял физическое и ментальное здоровье, жил многие годы и понимал природу и движение праны в организме, ему нужно научиться наблюдать, контролировать и управлять своим дыханием. Соответственно, самый простой способ восстановления, накопления и обновления праны — это пранаяма (дыхательные упражнения). Считается, что при осознанном дыхании (крии) на выдохе мы освобождаемся от реальности внешнего мира, а на вдохе соединяемся и утверждаем реальность чистого сознания.

Если теджас — это слово, то прана — это вибрация (нада), которая пронизывает пространство. Поэтому даже когда вы слушаете возвышенную благодатную музыку, вы увеличиваете прану, когда вы ее создаете внутри вашего сознания — вы становитесь сотворцом, в момент же когда вы начинаете слышать свою внутреннюю песню или звон колокольчиков, вы соединяетесь с ритмами Вселенной и приближаетесь к самому Творцу. Прана обеспечивает устойчивость организма к разрушительным факторам внешней среды, а также:

- увеличивает активность парасимпатической нервной системы;
- увеличивает физическую силу, выносливость, терпение;
- увеличивает репродуктивный период, плодовитость, молодость, продолжительность жизни;
- уменьшает агрессию, дарит мягкость, добродушие и спокойствие;
- очищает и успокаивает ум;
- гармонизирует чувства;
- увеличивает глубокий сон;
- наполняет энергией любви и благодати.

При избытке праны в организме развивается лень (тамас), повышается слабость, утомляемость, возникает сонливость, безразличие. Кроме того нарушается естественный углеводный и липидный обмен (липиды — это жиры, которые синтезируются в печени и поступают с пищей, являются продуктом метаболизма). Собственно нарушение праны провоцирует такие заболевания, как атеросклероз (нарушение липидного обмена — один из показателей появления атеросклероза), ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, сосудистые заболевания мозга.

Прана — это жизненная сила. Но есть один небольшой нюанс, от которого зависит также наше здоровье — это чистота наших легких и толстого кишечника. Согласно аюрведе прана в большей степени впитывается из толстой кишки (нижняя, конечная часть пищеварительного тракта). Под воздействием разнообразной микрофлоры содержимое толстой кишки подвергается процессам брожения и гниения, при этом образуя ядовитые вещества, которые всасываются и обезвреживаются лишь частично в печени. Осознавая, что при неполноценной работе, а также загрязнении толстой кишки или «выходе из строя» легких — прана не впитывается и ветер (кислород) не выводится из организма, мы можем понять причину возникновения различных ментальных и физических недугов. Если для повышения оджаса вам необходимо концентрироваться и медитировать на воду, а для накопления теджаса взаимодействовать с огнем и светом, то для наполнения праной вам необходимо медитировать на Луну или бескрайнее небо. Эту медитацию можно делать в поле как ночью, так и днем, как сидя, так и лежа на спине. Медитация на пространство или на пустоту, осознанное дыхание (пра- наемы) или повторение мантры СОХАМ (имя нашей души), кожное дыхание (дыхание порами) и гимнастика (асаны) — все это способствует очищению и усилению жизненной энергии. Если вы будете носить небесно-голубой, темно-голубой, изумрудный или серебристый цвет, вы будете увеличивать свою прану.

В китайской медицине прана представляет собой космическое дыхание и энергию Ци, теджас соответствует Ян (силе воли и энергии первопричинного огня), а оджас — изначальной Инь и связан с выносливостью и с запасом жизненных

сил. Безусловно, все энергии должны работать не просто гармонично, но также идеально взаимодействовать друг с другом. Так Огонь и Вода (теджас и оджас), соединяясь, создают и поддерживают Ветер (прану). Именно слияние теджаса и оджаса формирует высшую праническую силу, а также помогает усваивать пищу, воду, воздух, впечатления и мысли.

Часто причина выхода системы из строя очень проста — отсутствует реальная возможность переварить желудком и умом «пищу материальную и духовную», что в следствие несет за собой такие последствия, как нарушение всех энергетических структур внутри человеческого организма.

Пытаясь активно воздействовать на теджас и прану, забывая о своем реальном энергетическом потенциале (оджасе), можно причинить себе большой вред. Оджас — это способность удерживать и пропускать высшие энергии. Оджас можно сравнить с мощностью электрической лампочки, теджас — с током, поступающим в лампочку, а прану — с силой тока. Повышать теджас и прану без оджаса все равно, что подключить ток мощностью в тысячу ватт к лампочке в 100 вольт. Сгореть — не лучший результат практики. Поэтому не торопитесь развивать высокие энергии.

Рождаясь, с первым вздохом мы начинаем умирать. И лишь осознав работу и взаимодействие энергий с человеческим организмом, мы можем жить здоровой, полноценной жизнью, не останавливаясь на перерывы поболеть и пострадать. Три силы: прана (жизнь), теджас (свет), оджас (любовь) тесно взаимосвязаны между собой. Но ведь Жизнь — это Свет, а Свет — это Любовь.

Жить в гармонии с природой, чувствуя ее бесконечную любовь и заботу — значит, жить осознанно! Для этого нам необходимо иметь терпение и владеть искусством отличать истинное от ложного.

Так мы с вами дошли до самого главного манифеста: хочешь исцелить тело, займись исцелением сознания. Ведь большинство современных болезней обусловлены отсутствием в нашей жизни духовного смысла. И несмотря на то, что западные ученые до сих пор пытаются отделить медицину от Бога, истинное исцеление происходит лишь во время взаимодействия нашей души со Всевышним.

Первый шаг к исцелению — это открытие себя для Божественной воли и принятие потока ее милости.

Особенности трех дош: Воты, Пипы и ttanhu

«Мы, ЛЮДИ, мыслим образами и живем среди образов, и чтобы оставаться здоровыми, мы должны создать с помощью своей фантазии здоровый образ Я. Но одного лишь здорового образа Я недостаточно ни для достижения внутренней гармонии, ни для установления гармоничных отношений с окружающим ми

ром. Чтобы личность была по-настоящему здоровой, ей необходим также здоровый образ универсальной Реальности, с которым можно было бы соотносить образ Я — так как каждый из нас является образом универсальной реальности» (Р. Свобода, «Величие Сатурна»).

Все болезни возникают из-за невежества, когда человек постигает эту истину и осознает, что незнание своей природы — это самое большое невежество, он начинает путь к исцелению.

Но вернемся к нашим дошам, которые имеют свое физическое месторасположение. Физическое месторасположение дош Итак, Вата — это воздух, который содержится в эфире и в полостях организма, кости, суставы, нервные окончания и рассудок. Она обладает легкостью, проникновением и отсутствием заземленности. Питта — это огонь, содержащийся в воде, или масло, служащее ему топливом. Находится в крови, энзимах, кислотных секретах. Обладает водными качествами маслянистости и подвижности. Капха — это вода, содержащаяся внутри земли. Находится в телесных флюидах, скрытых в подкожном жире и слизистых мембранах. Наделена земными качествами тяжести, плотности, создает помехи и препятствия.

Эмоциональный уровень дош Доши имеют не только свои физические особенности, но и проявляются на эмоциональном уровне. Так, Вата — это эмоциональная сила, которая в своем отрицательном качестве создает страх и тревогу (это воздушные и беспокойные эмоции). Вата создает нервную систему. В своем положительном качестве она дает творчество, понимание и приспособляемость подобно ветру. Питта — это эмоциональная сила, которая в отрицательном качестве создает гнев и злобу — огненные или агрессивные эмоции. В положительном аспекте она дает проницательность, мужество и бесстрашие, а также наделяет личность теплотой в общении. По сути — это огонь в своем

творческом и защитном аспекте. Капха — это эмоциональная сила, обладающая в негативном аспекте привязчивостью и навязчивостью, алчностью и цепкостью (отрицательные водные эмоции). В положительном облике наделяет любовью, верой и терпимостью, выносливостью и желанием поддерживать всех.

#### Аспект ума и интеллекта в дошах

Каждая доша также создает определенный аспект ума, или интеллекта. Так, Вата является основанием для умственной сферы. Ум быстрее ветра, а Вата помимо ветра вмещает в себя также и элемент эфира. Питта является платформой для образования логики и логических умозаключений, а также восприятия, благодаря которым усваивается опыт. А Капха создает эмоциональную чувствительность, любовь, заботу и родительский инстинкт.

#### Сезоны и этапы жизни в дошах

Доши, как и планеты, управляют временными циклами. Например, Вата управляет упадком, разложением и смертью, что бывает на закате, осенью или зимой, а также в старости. Поэтому чаще всего у людей за 60 преобладает и даже повышается Вата доша, они и склонны ко многим заболеваниям. Питта управляет зрелостью, серединой жизни, полуденным временем и летом. А Капха управляет рождением и ростом, первоначальной стадией жизни и развития, что бывает в детстве, утром и весной. Капха правит плодотворностью и размножением.

#### Три доши и три гуны

Не стоит пробовать соотносить три гуны с тремя дошами, так как любая доша может сочетаться с любой из трех гун. Более того, один из основных методов уравнивания дош состоит в том, чтобы привести их из тамасичного и раджастичного состояния в саттвичное (духовное). Определите соотношение трех гун в себе, и вы сможете усовершенствовать свой ум и нейтрализовать тенденции к болезням через йогу и воспитание собственного характера.

Посмотрите на следующую таблицу, в которой отражается психическая конституция дош в зависимости от состояния человека:

#### Доши/Гуны Психическая конституция Ваты Психическая конституция Питты Психическая конституция Капхи

Саттвичная Энергичность, гибкость, быстрота реакции, коммуникабельность, обаятельность, выносливость, сильное ощущение единства со всем сущим, сильная целительная энергия, энтузиазм, позитивный дух, отсутствие алчности, инициативность, движение вперед и радость Высокий интеллект, ясность, восприимчивость, просветленность, способность к различению, добрая воля, независимость, уважение к независимости других людей, теплота, дружелюбие, смелость, лидерство Спокойствие, непоколебимость, безмятежность, умиротворенность, стабильность, верность, любовь, сострадание, всепрощение, терпение, преданность, сильная вера, способность вдохновлять других, бескорыстие и желание помогать другим

Раджасичная Нерешительность, ненадежность, нестабильность, гиперактивность, волнение, беспокойство, возбужденность, нервозность, болтливость, поверхностность, фальшивый энтузиазм, суэта Упрямство, импульсивность, амбициозность, хвастовство, агрессивность, стремление контролировать, манипулировать, властвовать, критиковать, гневливость, раздражительность, безрассудство, гордость, тщеславие Стремление всех контролировать, привязанность к людям и материальному миру, жадность, ревность, сентиментальность, ощущение недостаточной безопасности, стремление к комфорту и роскоши

Тамасичная Трусость, раболепие, пресмыкание, нечестность, скрытность, депрессивные состояния, склонность к сексуальным извращениям, саморазрушение, склонность к самоубийству, пристрастие к алкоголю и наркотикам, беспорядочность ума Ненависть, злость, мстительность, психопатичность, стремление все разрушать, тяга к преступному миру, склонность к совершению преступлений,

торговля наркотиками и оружиемГлупость, вялость, лень, отсутствие чувствительности и чувства прекрасного, замедленность понимания, склонность к воровству  
HYPERLINK "http://www.e-puzzle.ru" www.e-puzzle.ru  
HYPERLINK "http://www.e-puzzle.ru" www.e-puzzle.ru

HYPERLINK "http://e-puzzle.ru" http://e-puzzle.ru

HYPERLINK "http://e-puzzle.ru" http://e-puzzle.ru

Ф >fr i|> i|> .|| ifr.fr \*fr 'l\* »fr »fr 'l\* 'l\* \*fr \*fr \*fr 'l\* \*fr Ф '1\* \*1\* \*1' \*1\* '1\* ф \*fr \*fr 'l"!1 '1\* \*fr \*fr \*1\* '1' 45



