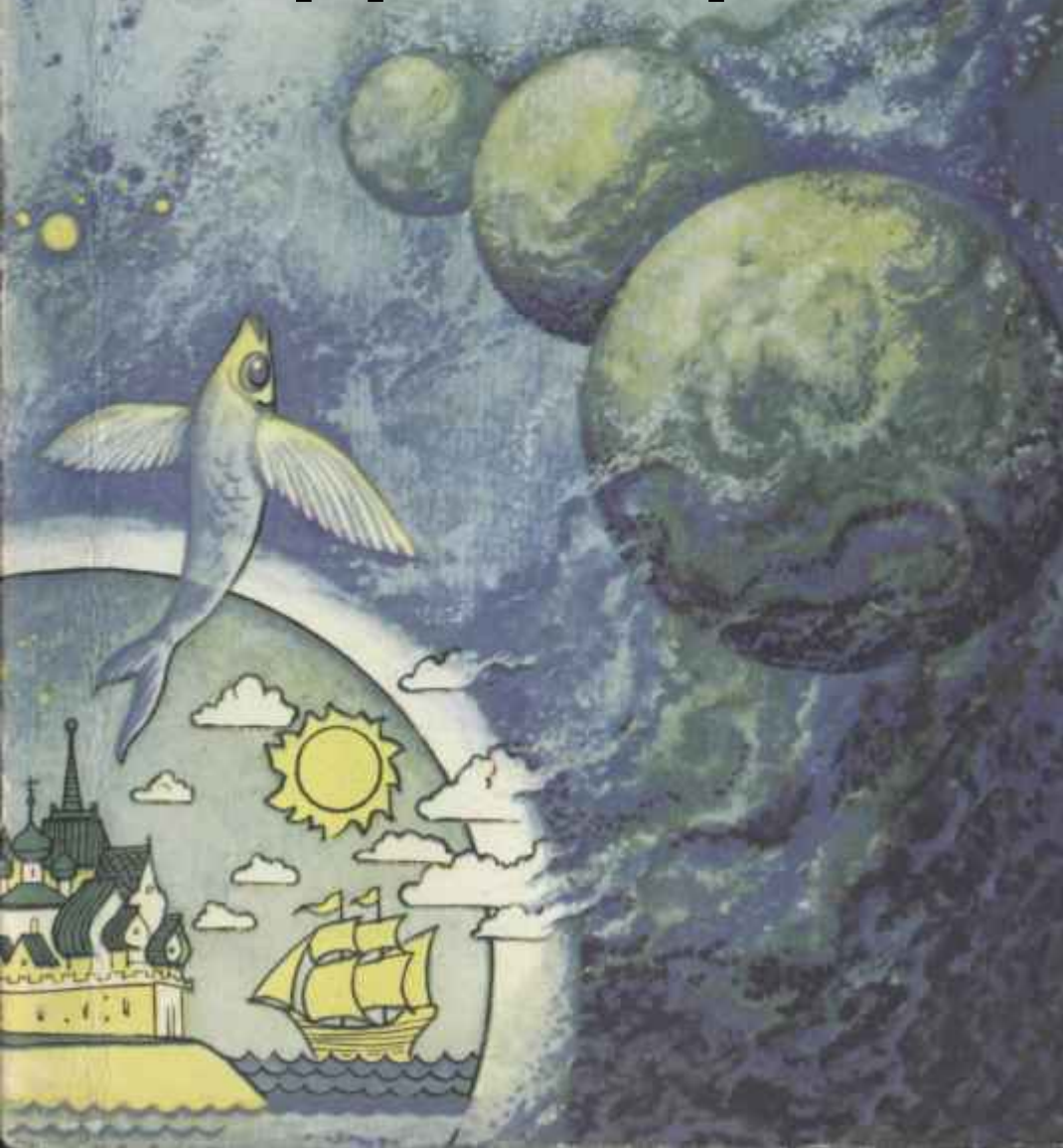


Л.Лесняк

МЕДИТАЦИЯ



Л. Ф. Лесняк

МЕДИТАЦИЯ

Екатеринбург

1992

ББК 53.59

Л 50

Лесняк Л.Ф.

Л 50 Медитация. — Екатеринбург, "Виктор", 1992. —
104 с, ил.

В книге рассказывается об основах древних философских систем, роли и месте Человека в Космосе согласно восточной философии.

Основную часть составляют методы и специальные приемы подготовки сознания к медитации, техника развития центров Человека и работа с ними в плане медитативной практики.

Освещена теория и предложена практическая методика погружения человека в особое состояние, именуемое на Востоке "состояние Нирваны".

Предназначена для практикующих целителей, а также для широкого круга читателей, интересующихся вопросами психоэнергетики, медитации, йоги.

Л 4108020000-02
Е52(03)-92

Без объявл.- 92

ББК 53.59

Воспроизведение в любой форме книги или любой ее части без специального письменного разрешения Автора запрещено.

Издание застраховано Акционерным страховым обществом "Астрамед" г. Екатеринбург, 1992 г.

ISBN 5-87753-022-4

© Л.Ф.Лесняк, 1992

© Л.Ф.Лесняк, иллюстрации, 1992

© Т.А.Дюкова, внешнее оформление, 1992

© Торговый дом "Суок", издание, 1992



ВСТУПЛЕНИЕ



В последнее время в нашей стране отмечается повышенный интерес к Мистическим учениям древности, особенно к эзотерическим наукам.

Это можно объяснить многими причинами. У одних происходит переоценка собственных ценностей, они вдруг начинают чувствовать, что помимо земного уровня, существуют и какие-то иные формы бытия. У других это выражается в поисках духовных ценностей, попытках достичь утраченной внутренней гармонии. У третьих появляются вдруг паранормальные способности, повышенная чувствительность, способность лечить и т.д. Естественное желание человека найти объяснения всем этим непонятным явлениям и тайнам.

В соответствии со спросом появляются различные школы, течения, кружки и общества, исчезают завесы тайн с древних оккультных наук. В печати публикуются сведения о телепатии и ясновидении, биолокации, целительстве и т.д. Сведения не только обзорные, печатаются практические приемы развития тех или иных способностей, издаются брошюры и книги. Газеты и журналы обнародуют откровения контактеров и магов, колдунов, астрологов, целителей и т.д.

Но рано или поздно перед человеком встает вопрос: а что лежит в основе всех метафизических доктрин, наук; из какого источника черпаются эти знания. Существуют различные мнения по этому вопросу, но безусловно одно: краеугольным камнем всех эзотерических наук является древнейшая психотехника - Медитация. О ней и пойдет речь.

Из глубокой древности в различных религиозных и философских доктринах, эпосах, мифах, преданиях народного фольклора до нас доходят сведения об этой науке. По сути медитация явля-

лась и является единственным источником получения знаний для человека, потому что при медитативной практике человек использует уникальный инструмент познания окружающего мира - собственное тело, которое в данном случае следует рассматривать как совокупность физических, психических и энергетических планов бытия.

Возвращаясь назад, надо отметить, что во многих вновь образованных школах, медитация преподается как бы между прочим. К тому же появляются различные формы медитативной практики с самыми невероятными названиями: сидячая, лежачая, скачущая, хохочущая ... Более того, распространяются магнитофонные кассеты с записью "медитаций". Все это не только не приносит никакой пользы, но чревато негативными последствиями для медитирующих. Особенно если добавить различные преподаваемые "учителями" методики вхождения в измененные состояния сознания с применением наркотических веществ, сомнительных форм дыхательной гимнастики, "шаманских" плясок и мн.др.

Из всего сказанного становится ясно: для того, чтобы разобратся где правда, а где вымысел о медитации, следует обратиться к первоисточникам, которыми в наше время можно считать древнеиндийскую философию и теорию и практику Раджа-йоги.



ИСТОРИЯ МЕДИТАЦИИ



Первоначальные сведения о медитации к нам доходят из древних времен. Правда сведения эти обрывочны, хаотичны, неточны. Следы Медитативной практики можно найти в древних легендах и мифах, памятниках культуры, народном фольклоре практически любой нации. Сведения эти часто существуют в форме таинственных ритуалов, загадочных заклинаний и поговорок. Во всем этом проявляются первые попытки человека познать окружающий мир. Более поздние сведения о медитации существуют уже в виде стройных философских систем древности. Не вдаваясь в подробности, можно отметить, что уже в древнем Египте и Персии, Индии и Китае, Тибете и у многих других народов существовали определенные касты людей, занимающихся духовной практикой. Это тибетские ламы, индийские брахманы (рис.1), жрецы Древнего Египта, персидские маги, волхвы древних славян, шаманы, колдуны ацтеков и т.д. В рамках своих государств и этносов эти люди создавали различные философские школы, тайные жреческие ордена, общества магов и т.д. Ученики этих школ под руководством Наставников изучали различные эзотерические науки. Можно лишь предположить, что изучалось в этих школах, но так или иначе, они были вместилищами науки и культуры. Медитация в них уже практиковалась, но знания об этой психотехнике держались в глубокой тайне и передавались Наставниками прошедшим специальную подготовку, а также выдержавшим экзамены ученикам этих школ. Однако четкую и ясную форму медитация получила на территории древней Индии.

Во II. веке до н.э. индийский мудрец и философ Патанджали создает систему, которая получила название "Йога-сутра". Эта система впоследствии трансформировалась в "восьмиступенчатый



Рис. 1
ИНДИЙСКИЕ БРАХМАНЫ



Рис. 2

МЕДИТАЦИЯ В ШКОЛЕ ЕДИНОБОРСТВ



Рис. 3
МЕДИТАЦИЯ БУДДЫ
(древнеиндийская скульптура)

путь", именуемый ныне "Раджа-йогой". Раджа в переводе с индийского Царь. Соответственно и названия йоги можно перевести как Царственная, Главная, Фундаментальная или Классическая.

Для того, чтобы легче было рассматривать медитацию дальше, вначале обратимся к энциклопедическому словарю. Читаем: "Медитация в переводе с латинского означает - размышление, Это умственное действие, цель которого: приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов. Методы медитации многообразны. Играет важную роль в индийской философии и религии (особенно в йоге). В Древней Греции - в пифагореизме, платонизме, в мистике суфизма, отчасти православия (т.н. "умное делание") и католицизме".

В древнеиндийской философской системе медитация отождествляется с йогой, поэтому классическое объяснение медитации в афоризмах Патанджали таково: "Йога - это удержание материи мысли от обличения ее в различные образы". По сути в такой внутренней форме медитация и вошла в различные системы йоги. Индийская философия насчитывает много йогических систем, из которых можно выделить несколько основных: Жнани-йога, Карма-йога, Бхакти-йога, Мантра-йога и, конечно же, Раджа-йога. При всем разнообразии методик в каждой йоге, конечной целью в практике является достижение особого состояния, которое есть результат медитативной практики в той или иной форме. Это состояние называется Самадхи или озарение, просветление. Эпитетов у него много, но суть остается одна. Она ярко выражена в приведенном выше афоризме мудреца Патанджали. Медитативная практика на Востоке существует практически во всех религиях. Индийское название медитации - Дхиана, японское - Дзен, китайское - Чань. Отсюда произошли названия Дзен-буддизм и Чань-буддизм.

Регулярные занятия Медитацией позволяют развить скрытые способности Человека, такие как ясновидение, телепатия, экстрасенсорика, умение исцелять людей, а также развить его творческий потенциал. Не удивительно, что медитация стала неотъемлемой частью почти всех видов восточных единоборств, в особенности внутренних стилей (рис.2), основное назначение которых, самопознание Человека, становление его как Личности. Вся вос-

точная культура пронизана духом созерцания. Это особенно отчетливо выражается в легендах, мифах, эпосах Древней Индии, Китая, Японии. Сведения о медитации можно найти в изобразительном искусстве Востока (рис.3), более того, в некоторых случаях изобразительное искусство рассматривалось как средство медитации. Не обошлась без медитации даже высокоразвитая на Востоке Наука о любви, или как ее еще называют в Индии, Тантра-йога, которая вместе с Кама-сутрой (трактатом о любви) включает в себе еще и своеобразную технику вхождения в особые состояния просветления, именуемые в классической йоге состоянием Самадхи или Нирваной. Если обратиться к Европе, то и здесь в истории многих народов сохраняются сведения о людях, владеющих паранормальными способностями. Это профессиональные Оракулы и Пифии, предсказатели, колдуны, маги, волхвы, пророки и т.д. Сюда можно отнести многих религиозных деятелей, философов, вождей, императоров и простолюдинов. Достаточно вспомнить Сергия Радонежского на Руси, Жанну Д'Арк в Европе, знаменитую Дельфийскую Пифию, астролога Мишеля Нострадамуса, алхимика Парацельса, ясновидящую Кассандру и множество других имен. Следует отметить, что многие уникальные возможности и способности этих людей были результатом их умения концентрировать внутренние силы, внимание, умение управлять собственным сознанием, что по сути является разновидностью медитации.





Остановимся кратко на основных, фундаментальных понятиях философии индийских йогов. Сразу следует договориться, что объем данной публикации не позволяет раскрыть полностью все сложные понятия древневосточной философии. Поэтому за основу примем понятия, на базе которых формировались многие системы в индийской философии и йоге.

Согласно древнеиндийской картине мироздания, Вселенная состоит из многих планов бытия. Иначе говоря, во Вселенной существуют и взаимодействуют между собой огромное количество миров. Мы рассмотрим только некоторые уровни, на которых существует Человек.

Первый уровень - материальный, считающийся инертным и самым грубым уровнем существования для Человека и животных. В физическом плане существуют все материальные формы объектов, от простого атома до сложнейших объектов Космоса. Физический уровень трехмерный, но он движется в четвертом измерении, во времени.

Следующий уровень - астральный, что в переводе с латинского означает звездный. Это мир, в котором все объекты физического мира существуют в форме энергополей. Его еще называют энергоинформационным миром. Для Человека астральный мир - это еще и мир сновидений. Он более многопланов чем физический мир. По отношению к физическому миру астральный мир имеет большую степень свободы существования объектов. Проще говоря, астральный мир менее инертен, чем физический. Астральный мир - это мир чувств, желаний, чувственно окрашенных образов, мир различных уровней энергетики. Следует заметить, что четкой границы между мирами не существует, они взаимно проникают друг

в друга и взаимодействуют в нескольких измерениях. По иерархической системе за астральным следует ментальный мир или мир мыслей.

В металльном мире все объекты существуют в форме мысле-образов. По отношению к астральному ментальный мир более активен и динамичен.

За ним следует идейный мир. Само название говорит за себя. Это мир, в котором все вещи существуют в форме идей. Его еще называют миром причин.

Далее следует информационный мир или информационный уровень. Информационный уровень - это совокупность всех предыдущих миров. Он постоянен и нерушим, так как существует вне времени и пространства. В этом мире хранится вся информация, которая была и есть в предыдущих мирах. Объекты же, которые существуют в физическом, астральном, ментальном и идейном мире, могут разрушаться.

Далее следует духовный мир. Это уровень сознания или человеческого "Я". В духовном мире сознание существует в своем активном или проявленном состоянии. Человеческое "Я", существуя в духовном мире, находится в постоянном контакте с предыдущими мирами, взаимодействует с ними и контролирует деятельность этих миров. Здесь человеческое "Я" или душа, сознание, можно назвать как угодно, чувствует себя обособлено, еще имеет как бы свою индивидуальность. И вот мы подошли к миру непроявленного состояния сознания или миру Нирваны. Человеческое "Я" в мире Нирваны не может существовать в обособленной форме, так как здесь оно теряет свою индивидуальность и сливается с вечным, бессмертным и бесконечным океаном Космического сознания. Это уровень существования космического разума, вселенского сознания или Бога. Каждый человек может воспринимать его в любой форме, но суть от этого не меняется. Уровень подчинения миров такой: непроявленный мир или мир Нирваны существует независимо от нижестоящих миров, но все нижние планы зависят от вышестоящих миров (рис.4.). То есть, если рассматривать иерархию космоса в обратном порядке, то картина, конечно приблизительно, такая: космический разум, вселенское сознание или Бог начинает проявляться только на уровне духовного плана. Соответственно здесь появляется "искра Божья", монада или проще говоря, проявленная душа. Затем эта активная точка сознания по-

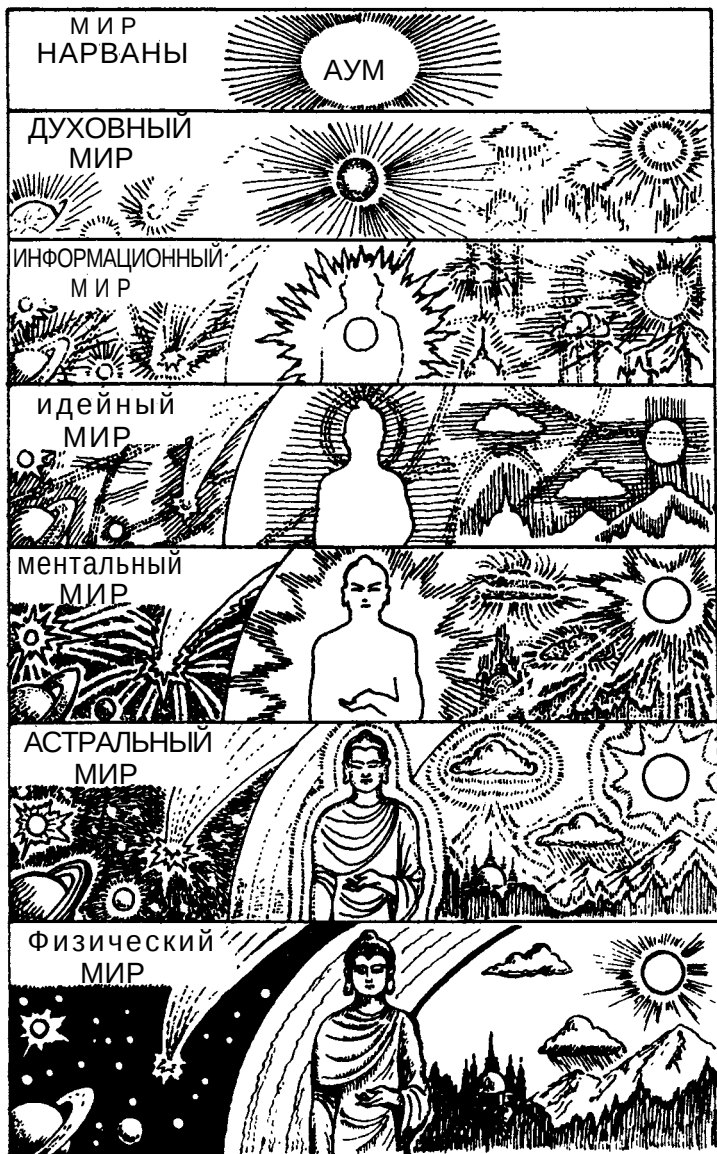


Рис. 4

ИЕРАРХИЯ МИРОВ

гружается в информационный мир. Может возникнуть вопрос о происхождении информационного мира. В восточной философии на этот счет объяснение довольно четкое: все миры существуют вечно, так как они созданы самим Богом или космическим сознанием, а Бог, как известно, живет вечно, он никогда не рождался и не умирал, ибо понятия рождения и смерти к космическому разуму не применимы. Но вернемся вновь к нашей уже проявившейся душе. Так вот, эта точка сознания или "Я", взаимодействуя с информационным миром, мгновенно создает причину своего существования. Можно даже сказать, что причиной существования в идейном мире "Я" есть не что иное, как осознание душой своей индивидуальности уже на информационном уровне. Создав в идейном мире причину, "Я" соответственно формирует в ментальном мире более проявленную сущность. Это уже мыслящая душа.

Развитие ментального уровня души происходит на нескольких уровнях или в нескольких его измерениях. Ментальный уровень в свою очередь начинает воздействовать на астральный мир со всеми его плоскостями. Итак, "Я", проявившись в духовном мире как индивидуальное, осознающее себя обособленно, зафиксировавшись в информационном мире, далее проявившись в идейном, затем в ментальном мирах, воплощается на астральном уровне. Здесь, развивая или, вернее сказать, приобретая все качества, необходимые для существования на этом уровне, душа доходит до физического уровня. Следует отметить, что, воплощаясь на каждом уровне, "Я" приобретает точку отсчета на каждом уровне, которую в принципе можно назвать телом. Правда от привычного нам физического тела, остальные тела очень отличаются.

Развившись и освоившись на астральном уровне, Человек, а это уже Человек в том виде, в котором мы его воспринимаем, рождается на физическом плане. По образу и подобию астрального тела строится физическое тело, которое по своей сути является некоторым объемом воды с примесью земных микроэлементов (около 35%) и удерживается в конкретной форме астральным телом, в этой связке выступающем как силовое, энергетическое поле. И вот, наконец, человек начинает существовать на всех уровнях, включая и физический мир. Однако, согласно индийской философии, сознание не всегда задерживается на человеческом уровне. В большинстве случаев оно, как бы дробясь на мелкие осколки, доходит до последнего уровня физического мира, до атомов,

и затем начинает свою эволюцию вверх от простой точки в физическом мире до высокоорганизованного человеческого уровня и далее в свое космическое состояние.

В древнеиндийской философии существует понятие, которое дословно можно выразить так: "Бог спит в сухой земле, видит сны в траве, просыпается в животных и человеке, и в Сверхчеловеке достигает своего вездесущего состояния". Иначе говоря, сознание из духовного мира, опускаясь на идейный план, формирует там различные по сути причины своего существования и в соответствии с этими причинами погружается на определенный материальный уровень, т.е. каждый атом уже имеет определенную порцию сознания. Взаимодействуя между собой, атомы формируют сообщества, и начинается примитивная материальная жизнь, проявляющая первые проблески примитивного сознания на уровне кристаллов. Затем, опуская подробности, можно сказать, что дальнейшая эволюция сознания происходит в растительном мире, затем в животном и, наконец, в человеческом теле. Тем, кто желает подробнее ознакомиться со всей сложной цепочкой эволюции сознания, следует обратиться к восточным учениям по реинкарнации, которые в изобилии сейчас распространяются.

Кстати, сейчас среди "знатоков" оккультных наук бытует мнение (истoki лежат, вероятно, в теории эволюции низших форм сознания), что человек за какие-нибудь "погрешности" может снова родиться крокодилom, змеей, а то и баобабom. Уверяю вас - это искажение знания, согласно классической философии человеческое "Я", воплощенное в человеческом теле, не может опуститься до животного уровня, не говоря уже о растительном. По теории реинкарнации человек за свои поступки будет попадать в соответствующие условия, возможно хорошие, возможно очень тяжелые, но он всегда останется человеком. Такова классическая доктрина.

Однако вернемся к нашей теме. Как мы уже узнали "Я" человека существует во многих плоскостях космоса и имеет несколько тел. Всего же по восточной философии у человека имеется семь тел: физическое, астральное, ментальное, идейное, информационное, душевное и дух или человеческое "Я".

Человечество на современном уровне живет в физическом теле, частично в астральном (особенно когда путешествует в своих сновидениях) и частично в ментальном. В идейном, информационном и душевном теле человек находится как бы в спящем, неосознан-

ном состоянии. Это происходит потому, что центр или поле внимания у человека находится ближе к материальному уровню. Для того, чтобы проснуться и осознать себя на более высоких уровнях Вселенной, человек должен либо эволюционировать, медленно накапливая жизненный опыт из воплощения в воплощение, и затем, когда количество накопленных знаний и опыта перейдет в качество, продвинуться на следующую ступень эволюции, либо, используя психосистемы развития, изобретенные и разработанные древними мудрецами, начать развиваться по собственному желанию, все более выходя из-под влияния окружающего мира. Одна из таких систем, заслуживающая внимания, это Раджа-йога, в основе которой и лежит медитация.



ПОДГОТОВКА УЧЕНИКА



В классической Раджа-йоге, а также во многих древних оккультных школах подготовка Ученика строилась по определенной системе, которая при внешнем различии имела внутренние характерные общие формы. В рамках Индийской йоги использовался так называемый "восьмиступенчатый путь". Это Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратяхара, Дхарана, Дхиана и Самадхи. Первая ступень, Яма, включала в себя некоторые правила, которые Ученик обязан был соблюдать. От точности выполнения им первооснов зависела его дальнейшая подготовка в школе. В классической йоге Яма составляла пять правил. Первое - это непричинение вреда существам ни мыслью, ни словом, ни делом. Практически эта заповедь в видоизмененной форме присутствует во всех религиях мира. Эта заповедь должна была воспитывать в человеке сострадание, миролюбие, в результате чего у Ученика должны были исчезнуть агрессивные мысли и чувства, которые, по сути, являются сильнейшим препятствием во внутреннем мире человека, который занимается практикой сосредоточения.

Второе правило - правдивость. Правдивость, во-первых, важна для самого ученика, потому как ложь это есть несоответствие мыслей Ученика его делам. Когда это входит в привычку, человек, уже не замечая того, обманывает сам себя. В практике сосредоточения это выражается в том, что построения во внутреннем мире не будут совпадать с построениями во внешнем. Помимо всего, правдивость вообще имеет важное значение в общении между людьми. К тому же философские школы во все времена считались носителями культуры и знания. Поэтому представитель духовной школы - лжец низводит уровень школы в глазах окружающих людей со всеми вытекающими последствиями.

Третье правило - неприсвоение чужого. Это хорошо известный принцип "не укради", который, я думаю, не имеет смысла объяснять читателю.

Четвертое правило - воздержание. Здесь имеется в виду воздержание от излишеств. Для того, чтобы достигнуть определенных высот на пути йоги, ученик должен был вести, по возможности, жизнь по определенным законам гармонии. Сюда можно отнести питание, физические и психические нагрузки, жизнь в обществе и т.п. Перегрузки тела и психики являются очень сильными препятствиями в йоге.

И в завершение пятое правило - непринятие даров. Индийские йоги принцип непринятия даров объясняют своеобразно. По их мнению, человек, который принял от кого-либо подарок, становится как бы должником того, кто его преподнес. Отсюда возникают зависимости от людей, появляется так называемая Карма, то есть принявший подарок рано или поздно вынужден будет сделать то же самое в той или иной форме. А это уже цепи, связующие йога с миром. Йоги же стремятся к независимости, к полной личной свободе.

Вот вкратце мы рассмотрели первую ступень. Вторая ступень - Нияма. Здесь внимание человека заостряется на его внутреннем мире. Правила, относящиеся ко второй ступени, это: Чистота внешняя и внутренняя, Довольство, Укрощение страстей, Размышление и Почитание Учителя.

Чистота внутренняя и внешняя - это гигиенические процедуры, цель которых содержать тело человека в здоровом и сильном состоянии, потому что практика сосредоточения оказывает на физическое тело огромную нагрузку и тело должно быть абсолютно здоровым. Сюда можно отнести правильный пищевой режим, удобный для ученика, массаж, различные водные процедуры, дыхательная и физическая гимнастика (последние будут рассмотрены ниже).

Довольство и укрощение страстей очищают внутренний мир Человека, его мысли, чувства, желания, успокаивают сознание, что очень важно для медитации. На этом уровне от ученика многого не требуют, здесь важна внутренняя установка человека, его желание следовать, такому образу жизни, который, согласно индийской философии, устраняет беспокойство ума, что очень важно в практике Йоги.

Размышление и почитание Учителя - это уже, в принципе, начало практики Йоги.

Правила первых ступеней Ученик должен выполнять, вначале доверяясь авторитету наставника школы, и лишь потом он сам придет к пониманию ценности и важности этих принципов.

Следующая ступень, третья, это подготовка тела. Ее следует рассматривать не только как физические упражнения Асаны. В подготовке тела к медитации входит много важнейших приемов, которые сейчас, к сожалению, во многих школах утеряны. А изучение йоги без этих ключевых позиций является, по сути, просто гимнастическими упражнениями, так сказать, акробатикой. Поэтому вначале этого периода обучения ученик знакомился с собственным телом. Помимо изучения анатомии физического тела сюда входило изучение и астрального тела во взаимосвязи с физическим, а также с энергией, циркулирующей по каналам астрального тела. Наверное, нет надобности подробно описывать анатомию и физиологию физического тела. Это читатель может сделать, используя учебники по анатомии. Поэтому сразу перейдем к астральному телу, которое, как мы уже говорили, является оригиналом для физического тела, а не наоборот.

Астральное тело состоит из более тонкой материи, чем физическое. Можно выразиться иначе - основу астрального тела составляет биоплазма, существующая в теле в довольно статическом состоянии и в определенной форме. Далее, в астральном теле существуют так называемые меридианы, которые используются в иглоукалывании при лечении различных заболеваний. Меридианы образуют в астральном теле сложнейшую энергетическую структуру, по которой циркулирует Космическая энергия. В Индии ее называют Прана, в Китае - энергия Ци. Меридианы образуют энергосеть, которая имеет как наружный, так и внутренний ход (рис.5). Наружный ход - это все меридианы со своими точками, расположенными как на поверхности астрального тела, так и на коже физического тела. Но правильнее сказать, что меридианы астрального тела как бы накладываются на поверхность физического тела, потому что основное назначение наружной Меридианной энергетике - это энергообмен с окружающим миром. Через точки на наружном каркасе меридианов энергия входит из окружающего пространства в организм и уносится вглубь тела физического, и астрального. По внутренним каналам энергия поступает

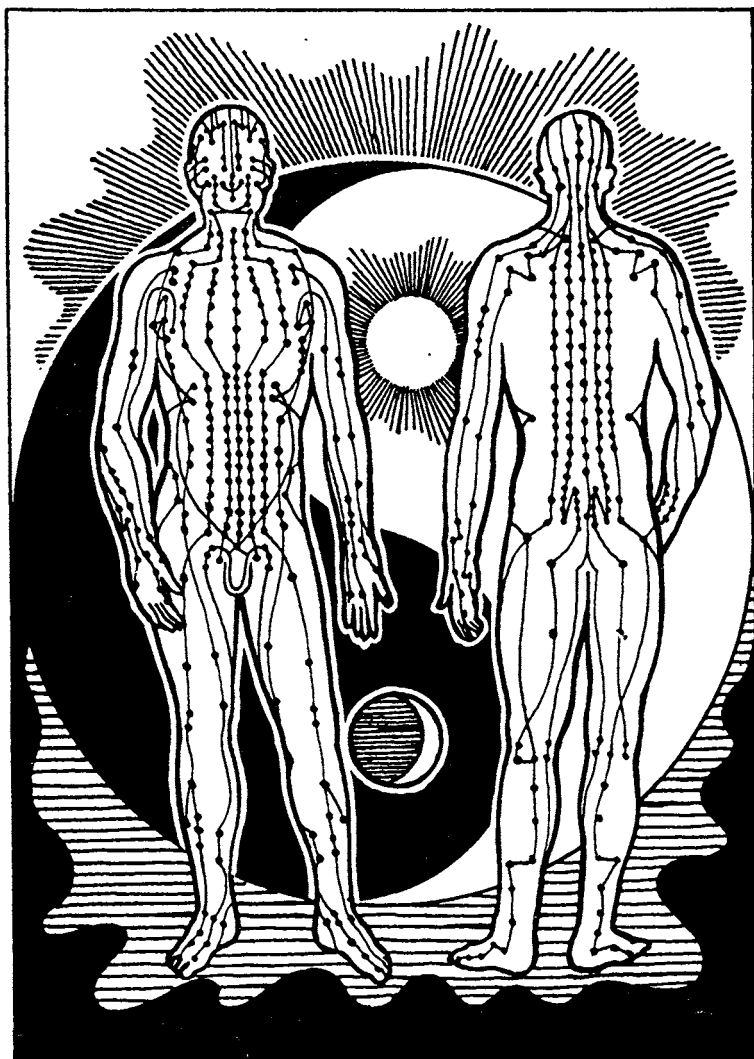


Рис. 5
МЕРИДИАНЫ

к внутренним органам, благодаря чему они функционируют энергетически, или информационно. От гармоничной циркуляции меридианной энергетики зависит физическое благополучие внутренних органов.

Но в плане нашей темы нас больше будет интересовать связь внутренних каналов меридианной энергетики, потому что каждый меридиан через свой внутренний ход имеет связь с так называемыми Чакрами, или Энергетическими центрами в Астральном теле, создавая сеть питания для них. Чакры играют очень важную роль в медитативной практике (рис. 6). По сути дела Чакры являются тоннелями в параллельные измерения Вселенной. Раскрытая Чakra является приемником и передатчиком энергии и, соответственно, информации. От уровня развития Чакр, или Лотосов, как их называют в Индии, зависит уровень сознания человека. Поэтому для того, чтобы выйти на восприятие и понимание определенного уровня Космоса, нужно раскрыть соответствующие Чакры, о чем будет сказано ниже. Энергосистемы Астрального и физического уровней очень тесно взаимосвязаны, поэтому любые нарушения или заболевания на физическом уровне неизменно отражаются на Астральном, и наоборот. Отражение заболеваний на астральном уровне приводит к нарушению подпитки Чакр, что, в свою очередь, приводит к нарушению восприятия окружающего мира и искажению воспринимаемой человеком информации. В результате этого нарушается гармоничное течение процессов мышления, психическое состояние Человека и медитативная практика становится почти невозможной. Все это было учтено Древними Мудрецами Индии при создании восьмиступенчатой йоги. Что касается физического тела, то прежде чем перейти к подготовительным упражнениям, надо непременно добавить, что физическое тело рассматривается как важнейший инструмент на начальном этапе развития Человека.

Сделав небольшое отступление, вспомним, что физическое тело человека является точкой, или местом существования "Я" на материальном уровне. Деятельность физического тела тесно взаимосвязана с деятельностью астрального тела. Поэтому все энергетические реакции в астральном теле параллельно проявляются и на физическом уровне Человека. В теле человека эти проявления обусловлены определенными зонами, известными каждому. Это зоны нижней и верхней части живота, зона груди, сердце, лоб, во-



Рис. 6
ТОПОГРАФИЯ ЦЕНТРОВ

лосистая часть головы и некоторые другие зоны, которые иногда бывают строго индивидуальные для различных людей. В стрессовых ситуациях в этих зонах возникают знакомые многим ощущения, например, "волосы встали дыбом", "ком застрял в горле", "екнуло под ложечкой", "душа в пятки ушла", и пр. Помимо этого, на человеческом теле проявляется информация о характере человека, его психическом мире, здоровье. Например, наука хиромантии изучает форму лица человека, форму ушной раковины, ладони, ступни. Здесь закодирована информация о человеке и расположены зоны воздействия на организм (точки на ушной раковине, точки на стопе), а также сведения о непроявленных болезнях человека, о его будущем. Все знают знаменитые линии на ладони человека. Согласно восточной философии, линии, расположенные на левой ладони человека, несут информацию о нем из прошлого, то есть то, что человеку дано при рождении, а линии на правой руке указывают, что происходит с человеком с момента рождения и дальше в его будущем. Механика этого процесса приблизительно такова. Человек, живя в нескольких измерениях, ощущает себя преимущественно на физическом уровне. Прогнозирование же будущего происходит на уровне ментального мира. Соответственно информация, полученная ментальным телом, отражается на астральном плане человека, а затем и на физическом теле. При этом человек чаще всего этот процесс сознательно не отслеживает. Эта информация проецируется в коре полушарий головного мозга человека в форме определенных энергоконтуров, или рисунков, а затем довольно четко отражается на ладонях, вероятно потому, что ладони имеют в коре больших полушарий более значительные по площади, по сравнению с остальными частями тела, зоны своего представительства. Известно, что врачи древности по линии ладони давали довольно четкую характеристику физического и психического состояния своих пациентов. К тому же ладони еще являются зонами энергообмена человека с внешним миром. Ладони человек использует в целительстве. При рукопожатии происходит обмен энергией между людьми. Пожав руки, люди легче в своем общении приходят к взаимопониманию. А вот при антипатии друг к другу стараются обходиться без рукопожатий.

Мы остановимся еще на одной способности человеческого тела - генерировать энергию. Один из своеобразных, помимо питания

и дыхания, способов производства энергии в теле человека - это кровообращение. Эритроциты крови, в состав которых входит железо, циркулируя по кровеносным сосудам и взаимодействуя с магнитным полем Земли (пересекая силовые линии поля), генерируют энергию, которая затем передается на стенки кровеносных сосудов и далее по сложной схеме преобразуется и расходуется организмом. Здесь надо отметить, что в теле человека идут различные энергетические процессы с использованием энергии различных спектров. Современные исследования обнаружили в излучениях человеческого тела различные спектры, как то: электромагнитный, СВЧ-излучение, радиоволны, оптический спектр и некоторые другие виды излучений, которые находятся еще под сомнением; в некоторых же диапазонах, например, в инфракрасном, мощность излучения достигает до 200-300 Вт.

Все эти данные приводятся для того, чтобы читателю было более ясно, какой сложный механизм представляет собой наше тело.

Поэтому в рамках классической йоги работа с телом строилась по четкой и стройной системе.

На первых занятиях ученики начинали знакомиться с собственным телом на уровне телесных ощущений. Для того, чтобы успешно работать со своим телом, его следует досконально изучить не только теоретически (знание анатомии, физиологии, меридианной энергетике), но прочувствовать на уровне внутренних ощущений. Поэтому первое упражнение заключалось в "Концентрации на теле". Выполняется оно так. Сесть в удобное положение на стул или в кресло, можно просто на коврик в позе со скрещенными ногами, можно даже лечь. Затем нужно смотреть прямо перед собой расфокусированным взглядом, то есть ни один из окружающих предметов не должен быть четко виден. Взгляд просто смотрит в никуда. В это время происходит отключение от окружающей обстановки. Расслабившись, переводим свое внимание на наше тело, начинаем ощущать его. Здесь следует твердо уяснить себе, что ни в коем случае нельзя тело нагружать какими бы то ни было ощущениями. Не надо вызывать ни тепло, ни тяжесть. Это различные формы аутотренинга, которые в данном случае нам не подходят.

Так вот, начав ощущать тело, делаем это пассивно, сидим и просто воспринимаем импульсы, идущие из тела. Затем переводим внимание на стопу правой ноги. Все наше внимание теперь вое-

принимает только импульсы, идущие от стопы. Ощущаем все энергетические пятна, возникающие в стопе, покалывания, тепло или холод, форму этих ощущений, тяжесть, приятность или дискомфорт. Только ощущаем, но ничего не изменяем. Время выполнения 3-5 минут, делать это упражнение нужно 5-7 дней.

Второе упражнение выполняется так же, как и предыдущее, только после того, как вы достигли устойчивого ощущения стопы, нужно мысленно разделить ногу на три части и воспринимать поочередно ступню, икру, бедро. При переходе внимания с одной зоны на другую ощущение от предыдущей должно пропадать. Воспринимать в своих ощущениях только очень узкий участок ноги. Три дня проработать с одной ногой, затем столько же о другой. Затем три дня проработать одновременно с обеими ногами. Например, воспринимать только ступни или только бедра. К тому же нужно помнить, что чем меньше участок восприятия и четче очерчен рисунок или форма, тем больше пользы от этого упражнения.

Третье упражнение. Теперь восприятие переносится только на руки. Рука делится тоже на три части: ладонь, предплечье, плечо. Три дня прорабатывается правая рука, три дня - левая, затем три дня обе руки одновременно.

Четвертое упражнение. Все выполняется как и в предыдущих упражнениях, но только нужно ощущать все четыре конечности, и что очень важно, постараться воспринимать ладони и ступни как единое целое. То есть внимание не перескакивает с одной части тела на другую, а воспринимает их одновременно. Вся ценность упражнения заключается в едином восприятии. Выполнять 3-5 минут, причем это должно быть чистое время восприятия, не прерываемое ни на секунду. Если внимание ушло с какой-либо части тела, все надо начинать заново. Выполнять 5-7 дней.

Пятое упражнение. Выполнять как и предыдущее, но с той лишь разницей, что в первый день следует медленно проходить волной по телу снизу вверх и обратно. Голову вначале не затрагивать. Во второй день нужно сосредоточиться в восприятии от тела только ощущения тепла, сначала только от ног, затем от рук, и на третий день от рук и ног одновременно. Выполняется упражнение 3-5 минут в течение 5-7 дней.

Шестое упражнение. Принять удобное положение, как всегда расслабиться, а затем найти и зафиксировать вниманием самый

теплый участок на правой ладони, затем усилить и перенести выше по руке. Передвигая таким образом этот участок до плеча, вернуться назад на ладонь. Затем, когда это будет хорошо получаться, путь следует изменить с правой ладони до правого плеча, затем пройти по груди до левого плеча и опуститься до левой ладони. Затем погасить тепло на левой ладони. На это упражнение нужно затратить 7-9 дней.

Седьмое упражнение, завершающее подготовительную ступень перед асанами. Выполнять желательно сидя. Руки положить на колени, можно ладонями вверх, расслабить, почувствовать тепло и, усилив его, перегнуть в левую ладонь, затем из левой ладони, не теряя ощущения тепла, перегнуть его назад в правую ладонь, снова в левую, в правую и так несколько раз. Затем изменить маршрут, из правой ладони тепло перегнуть в левую ступню, из левой ступни поднять его до пупка и опустить в правую ступню, из нее перегнуть в левую ладонь. Повторить так несколько раз. Потом, добившись четкого ощущения, маршруты перегонки тепла можно варьировать произвольно. Можно прогревать внутренние органы; единственное, что следует учесть при работе с участками головного мозга - необходимо соблюдать осторожность.

И в завершение нужно научиться нагревать обе руки одновременно до плеч, а также одновременно снижать нагрев.

. Эти упражнения дают человеку возможность управлять биотоками тела, контролировать сосудистый тонус и скорость кровообращения в загруженных участках тела. Параллельно тело подготавливается для энергетической работы при выполнении асан и пранаямы. На подготовительной стадии ученик выполнял еще одно очень важное упражнение. Суть его заключалась в том, чтобы на ментальном плане сформировать волевой центр личности. Обычно неподготовленный человек, думая о чем-нибудь, целиком погружается в процесс мышления, и в эти минуты теряет ощущение собственного "Я". При практике медитации потеря волевого центра личности, или ощущения "Я" человека, приводит к тому, что человек вместо созерцания погружается в сон. Это недопустимо, так как медитация - это, наоборот, высокая активность психики человека, его воли, но никак не сноподобное инертное состояние сознания.

Упражнение такое: нужно сосредоточить внимание на каком-либо объекте, либо на конкретном образе, а затем думать о чем

удовно, но не выпускать из внимания выбранный объект. Объект может быть как на теле человека, так и в окружающем мире. Например, почувствовать кончик носа, а лучше кончик языка, зафиксировать внимание на этом ощущении, а затем отпустить процесс мышления. Смотреть на окружающий мир со стороны, четко ощущая объект концентрации внимания. В следующей главе мы более подробно разберем этот процесс. А пока можно думать о чем угодно, но не выпускать из сознания объект сосредоточения. На этом подготовительная стадия завершается.

Теперь переходим непосредственно к физическим упражнениям. Напомню, что практика медитации оказывает большую нагрузку на тело человека, поэтому ни в коем случае нельзя начинать медитацию, не укрепив психоэнергетику физического тела. В классической йоге тело закаляют при помощи асан, в Даосской йоге используют гимнастику Тай-цзи-цюань, или "Игры пяти зверей". Мы остановимся на Хатха-йоге. Это, в принципе, есть предварительная ступень Раджа-йоги. Согласно древнеиндийским легендам, асаны в незапамятные времена подарил людям бог Шива. Он продемонстрировал мудрецам 84000 поз сохранения молодости и здоровья. До наших дней дошли около 840 асан. Но в комплексах их, как правило, подбирают 10 - 12, редко 15. Считается, что этого числа достаточно как по количеству, так и по разнообразию. Асаны выполняются как бы в трех вариантах, или на трех уровнях подхода к ним. Первый уровень - это когда асана выполняется без нагрузки ощущений, это уровень акробатический, который распространяют многие "учителя" в своих "школах", выдавая это за йогу. Второй уровень - это когда асаны освоены относительно неплохо и здесь, выполняя их, ученик начинает прогревать тело. Это ему уже легко удастся благодаря подготовленным упражнениям первой ступени "концентрации на теле". И третий уровень, когда в прогретых зонах человек запускает циркуляцию внутренней биоэнергии. На этом уровне только и наступает настоящее действие асан на тело ученика. С этого только момента начинается занятие Хатха-йогой в подлинном ее смысле.

В данном случае мы будем рассматривать выполнение асан на всех уровнях сразу. Более того, первый и второй уровень исполнения лучше объединить, так, как это делают в некоторых школах для удобства изучающих. На третьем уровне выполнения асан необходимо работать с Чакрами, поэтому лучше предварительно

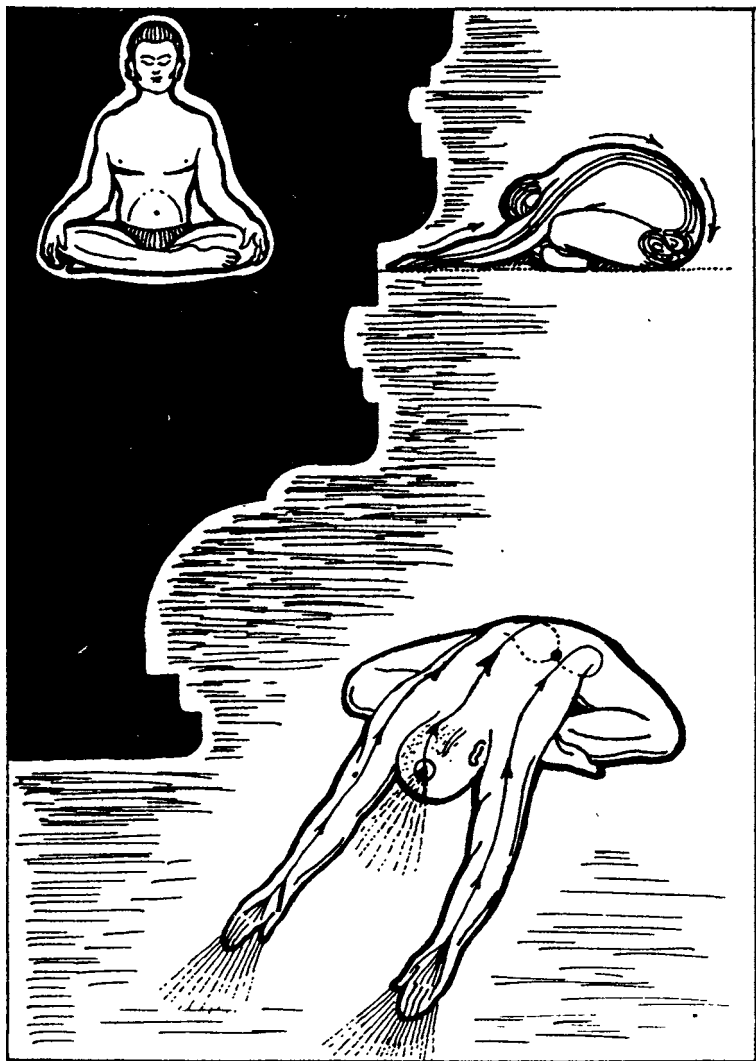


Рис. 7
ЙОГА-МУДРА

ознакомиться с описанием энергетических центров, которые даны в тексте в разделе дыхательных упражнений. Параллельно с выполнением асан ученик должен начинать работать с энергией в рамках дыхательной гимнастики, а также, что очень важно, одновременно осваивать подготовительные упражнения для работы с сознанием, которые даны в главе "Ступени Медитации". Такой подход к освоению медитации будет более продуктивен, так как первые успехи в тренировке сознания будут способствовать улучшению работы с ощущениями и представлениями при выполнении асан. Выполнение асан, в свою очередь, способствует укреплению тела, что очень положительно отражается на выполнении психических упражнений. Выполняя вышеперечисленные упражнения отдельно, трудно достигнуть желаемых результатов в той мере, в которой возможно при выполнении упражнений одновременно. Для удобства работы с текстом первые два уровня выполнения асан мы объединим под общим названием "подготовительный" вариант. Третий уровень назовем "энергетическим". Заниматься асанами лучше утром или вечером, но если нет такой возможности, можно это делать в любое время. Единственное правило, которое следует строго соблюдать, это выполнение асан за 30 минут до еды, но не менее чем через два часа после еды. Выполнять асаны на жестком полу нельзя, так как будут возникать неприятные ощущения, которые обычно отвлекают сознание, и человеку трудно создавать яркие образные представления, которые необходимы для хорошей энергетической работы в позах. Поэтому асаны лучше всего выполнять на мягком коврике или спортивном мате.

Теперь переходим непосредственно к упражнениям. Приведенный ниже комплекс асан подобран таким образом, что он практически прорабатывает все важные для ученика энергетические каркасы тела, или проще сказать, все комбинации взаимодействия в меридианной энергетике тела.

1. Упражнение "Йога мудра", рис. 7

Сесть на коврик, ноги скрестить, как показано на рисунке, руки положить на колени. Дыхание произвольное. Сознание направить внутрь тел. Затем тело наклонить вперед, руки на пол.

"Подготовительный этап": ощущение тепла начинается с кончиков пальцев, затем ладони, тепло поднимается к локтям и до **плеч**, по спине до крестца и в район таза. Тепло вязко наполняет ткани таза, кости, мышцы, суставы. Связки размягчаются. Нужно

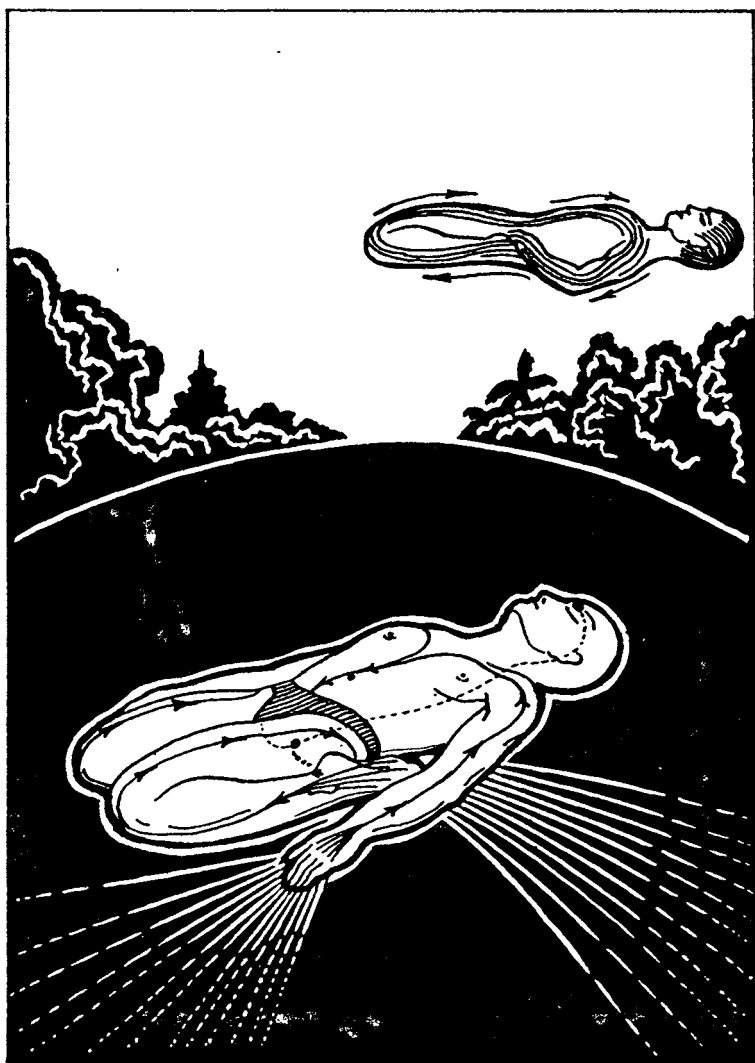


Рис. 8
ВАДЖРАСАНА

вызвать ощущение расплавленного воска или пластилина. Тело должно "мягко размягчаться". Эти ощущения потом, по мере практики станут у вас довольно четкими, оформленными.

"Энергетический рисунок": ощутить, что вы сидите не на полу, а на голой земле. Особенно важно ощущать в воображении под ладонями мягкую землю. Энергия идет от земли по ладоням, течет до плеч, затем по боковой поверхности плеч, низу живота, промежности и собирается в первый центр Муладхару, находящийся в крестце. Второй поток течет из макушки, центр Сахасара, затем поток идет по затылку, спине, и тоже вливается в Муладхару. Здесь оба потока уплотняются и образуют ярко-красный, плотный горячий шар.

Психологическое ощущение: человек ощущает себя Учеником перед своим Наставником.

2. Упражнение "Ваджрасана" (поза молнии), рис. 8

Подготовительный вариант: сесть на колени, расположив их на ковре на ширину плеч, затем сесть ягодицами на ковер. После, опираясь на локти постараться лечь на пол. Если" вначале это не удастся, можно разогреться в достигнутом положении. Но, переходя на энергороботу, лечь на коврик полностью всей спиной обязательно. Ладони положить на ступни. Надо напомнить, что во всех позах тепло нужно вызывать только в форме расплавленного воска или пластилина. Это очень важная особенность в упражнениях. Тепло, рождающееся в ступнях, идет по наружной стороне ног, коленей, по растянутой стороне бедер, в низ живота, затем к груди, в районе ключиц потоки раздваиваются, идут к плечам, и по руке выходят на ладони. Далее тепло снова переходит в ступню и снова по указанному маршруту, усиливаясь по ощущениям.

Энергетический: вначале убрать ладони со ступней и положить их на пол рядом. Энергия идет от земли по кончикам пальцев ног, наполняет ступню, поток идет до колен, по бедрам к ягодицам и вливается в Муладхару. От ладоней прана течет к плечам, по груди, к низу живота, в промежность и тоже в Муладхару. Здесь оба потока свертываются в жгут и горячим потоком энергия поднимается по центру позвоночника в точку между бровей, где и накапливается тепло.

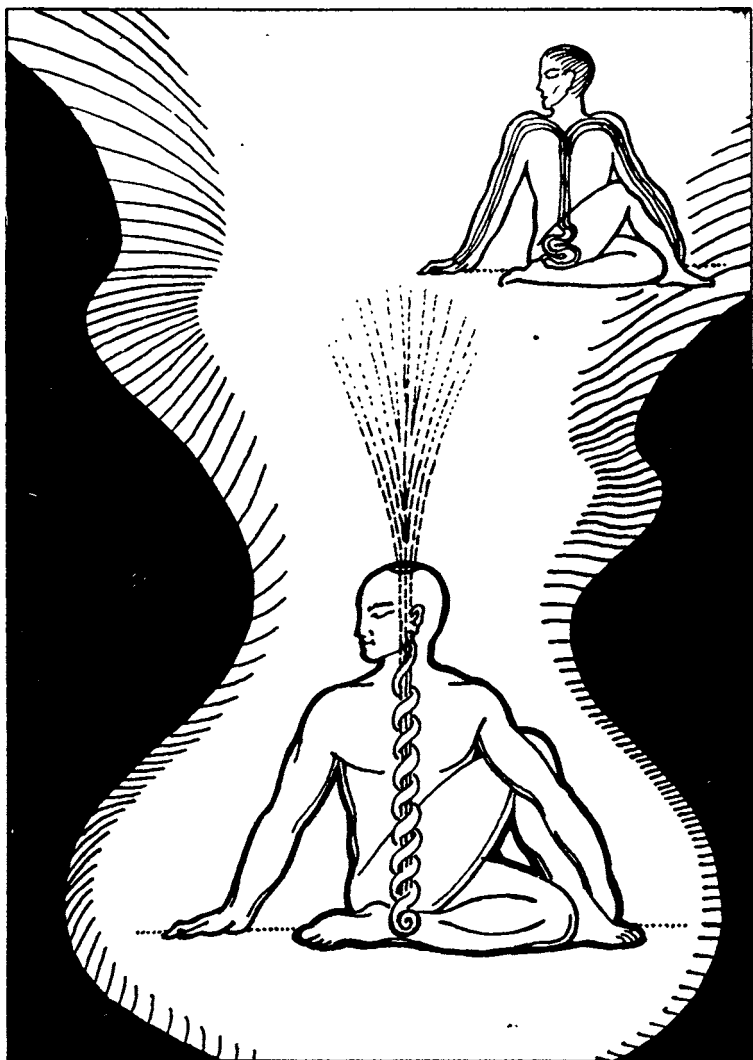


Рис. 9

АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА

Психологическое ощущение: чувствовать себя набирающим Силу от Земли.

3. Упражнение "Ардха Матсиендрасана" (закрут), рис. 9

Подготовительный вариант: сесть на пол, положить левую ступню под правое бедро, правую ступню поставить снаружи левого колена. Левую руку ладонью положить на правую ступню. Правую руку, развернув корпус, поставить на пол. Тепло, возникшее в ладонях, поднять до уровня шеи, и затем заставить стекать вниз по позвоночнику, как по стволу дерева, до крестца, где его и надо накапливать.

Энергетический рисунок: прана входит сверху в голову через Сахасару, затем стекает вниз по спирали, вокруг позвоночника, в первый центр - Муладхару. Если корпус развернут вправо, то есть правая рука стоит сзади, спираль по часовой стрелке, если влево, то против.

Психологическое ощущение: ощущение мягкости, свободы, которую получает позвоночник. Выполнять 2-3 минуты в каждую сторону.

4. Упражнение "Бхудгжанасана" (поза кобры), рис. 10

Подготовительный вариант: лечь на живот, ладони положить у плеч, затем, выпрямляя руки, принять позу змеи. Тепло со ступней по задней поверхности ног через ягодицы, по обеим сторонам позвоночника доходит до шеи, а здесь тепло, погружаясь внутрь тела, стекает по позвоночнику назад в Муладхару.

Энергетический вариант: прана тянется из точки на темени, по затылку к шее, далее погружается внутрь и выходит на переднюю поверхность груди, в низ живота, промежность, крестец, вверх по спине до шеи погружается в горло, выходит на переднюю поверхность шеи, идет по лицу, лоб, темя, опять по маршруту все сначала. Если смотреть в профиль, то формируется восьмерка с точкой пересечения в центре Вишудха.

Психологическое ощущение: почувствовать ощущение пробуждения ото сна, оцепенения и т.п. Выполнять 2-3 минуты.

5. Упражнение "Халасана" (плуг), рис. 11

Подготовительный вариант" лечь на спину, руки положить за голову, ноги поднять и завести тоже за голову, как на рисунке. Тепло от ступней в крестец, Муладхару и дальше вдоль позвоночника до шеи. Тепло от рук тоже накапливается в районе шеи.

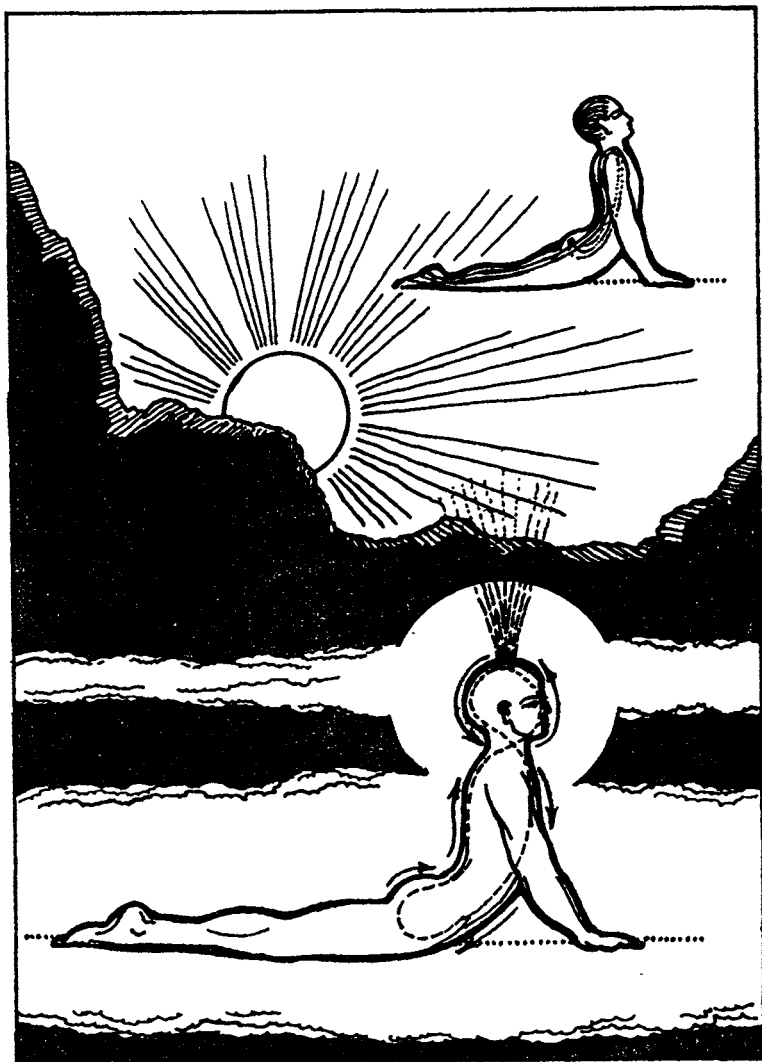


Рис. 10
БХУДЖАНГАСАНА

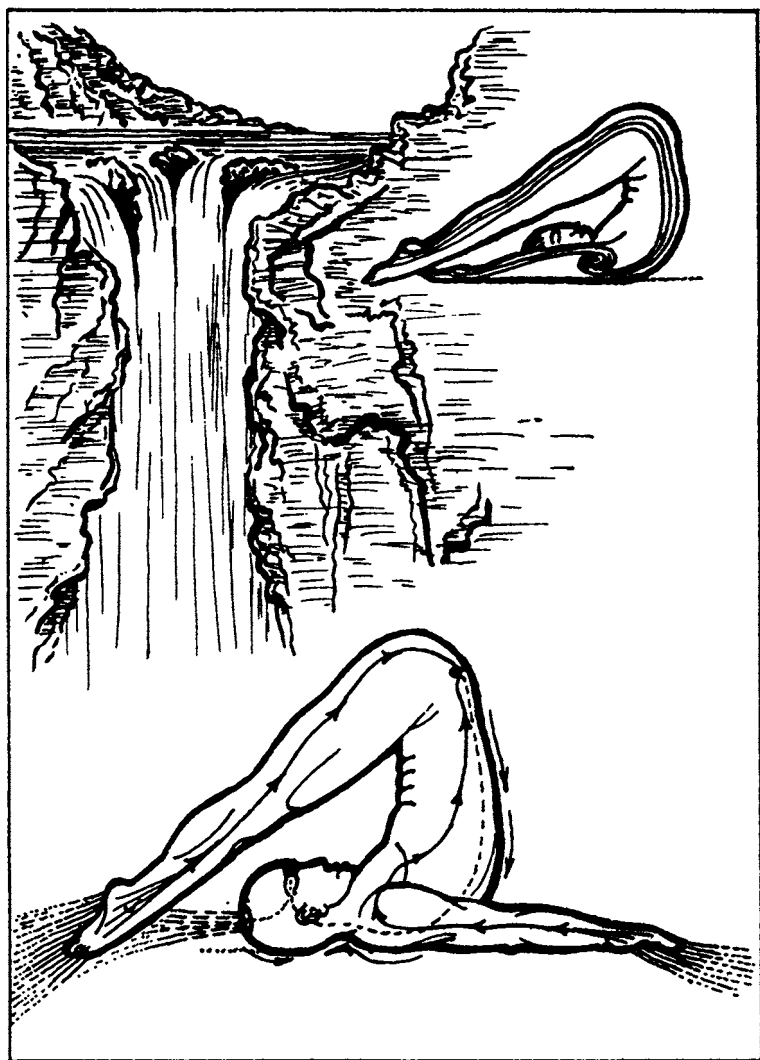


Рис. 11
ХАЛАСАНА

Энергетический вариант: прана от ступней течет в Муладхару. От ладоней также энергия идет по боковой поверхности туловища в крестец, Муладхару, затем, объединившись в один поток, прана идет по позвоночнику в точку между бровей. Из Сахасары энергия также движется внутрь головы, после в точку между бровей. Здесь сила и фиксируется. Психологическое ощущение: почувствовать вливание энергии в позвоночник.

6. Упражнение "Сарвангасана" (свеча), рис. 12

Подготовительный вариант: лечь на спину, руки поставить на поясницу и, подняв ноги, принять позу как показано на рисунке. Тепло от ступней по передней поверхности ног перемещается до шеи, здесь часть тепла идет к плечам и в ладони.

Энергетический вариант: поток энергии из ступней по задней поверхности ног движется в Муладхару, по спине в шею, затем выходит на переднюю поверхность шеи, далее на лицо, темя, затылок, опять сзади в шею, затем на грудь, низ живота, крестец и опять по спине вниз, по известному уже маршруту.

Психологическое ощущение: почувствовать себя пламенем свечи. Выполнять 2-3 минуты.

7. Упражнение "Дханурасана" (лук), рис. 13

Лечь на живот, захватить руками лодыжки ног, вдохнуть воздух и прогнуться. В момент фиксации позы дыхание поверхностное. Тепло возникает в ступнях, затем идет к коленям, по передней поверхности бедер, низу живота, по бокам туловища к плечам, через ключицы поток переходит спину и стекает в район крестца.

Энергетический вариант: прана от ступней по задней поверхности ног течет в Муладхару, далее во второй центр Свадхистану. Из темени энергия течет в шею, здесь раздваивается, первый поток идет по спине до Свадхистаны, второй из шеи по груди, до низа живота и в точке на 3-4 пальца ниже пупка погружается тонким потоком внутрь тела и идет к Свадхистане.

Психологическое ощущение: нужно вызвать чувство возрастания внутренней силы.

8. Упражнение "Маюрасана" (павлин), рис. 14

Подготовительный вариант: встать на колени, ладони на пол, пальцами назад, корпусом наклониться вперед и принять позу, изображенную на рисунке. Тепло от ступней разливается до ма-

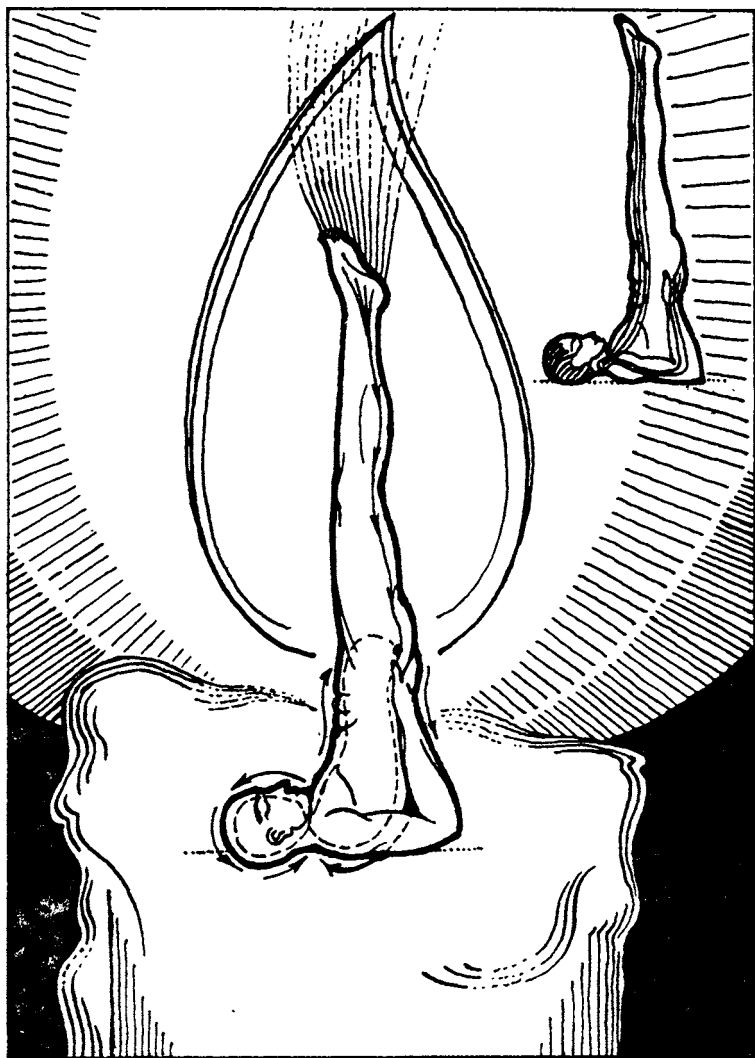


Рис. 12
САРВАНГАСАНА

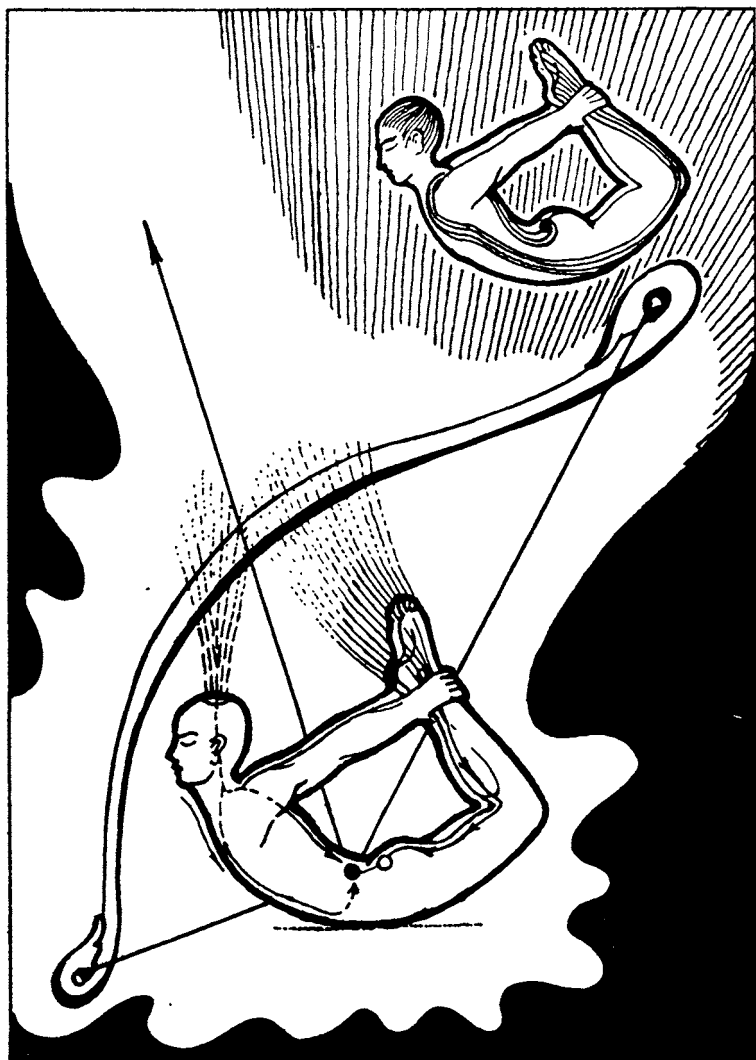


Рис. 13
ДХАНУРАСАНА

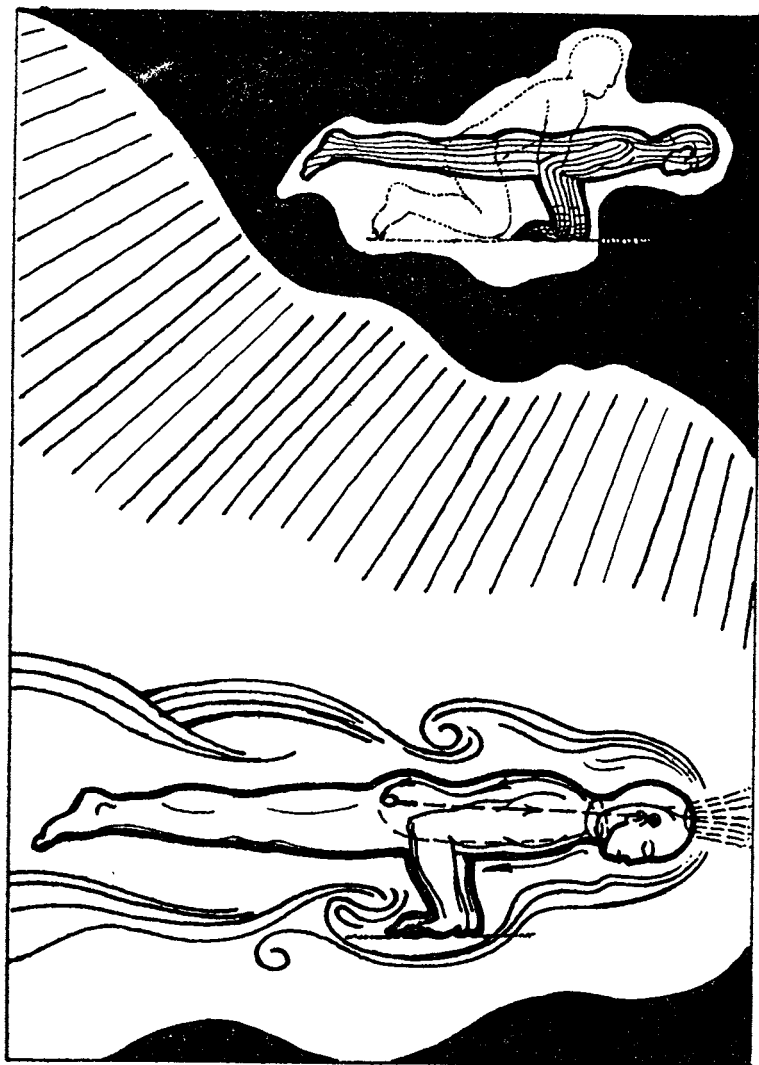


Рис. 14
МАЮПАЧАНА

кушки, заполняя тело как фору, затем от плеч тепло идет в центр ладоней, где уплотняется, вызывая ощущения увеличивающейся внутренней Силы.

Энергетический вариант: энергия из темени течет по обеим сторонам головы, обходя уши сзади до шеи, здесь потоки объединяются в широкое кольцо вокруг шеи, после этого в сторону ног идут два потока, один по спине в Муладхару, другой по груди, животу также идет в Муладхару. Встретившись в первом центре оба потока скручиваются в жгут, или можно просто их слить, и уже этот поток стрелой идет по центру позвоночника в середину головного мозга, где и накапливается (район третьего глаза).

Психологическое ощущение: чувство летящей стрелы в центре позвоночника. Выполнять 2-3 минуты.

9. Упражнение "Сиршасана" (стойка на голове), рис. 15

Подготовительный вариант: встать на колени, пальцы в замок, руки положить на ковер, голову верхней частью затылка положить на пальцы, поднять ноги и выпрямить тело. Людям, страдающим сосудистой дистонией, разучивать асану нужно крайне осторожно. Тепло от ступней стекает по обеим сторонам тела до горла, затем часть тепла уходит в ладони, а небольшая часть в голову в район темени.

Энергетический вариант: прана пошла от ступней по задней поверхности ног, затем по спине к затылку, темени, поднимаясь по лицу, верху груди, низу живота, затем прана идет в Муладхару, из которой вниз по центру позвоночника в район Сахасары, где и накапливается.

Психологическое ощущение: почувствуйте себя гигантом, удерживающим на своей голове землю. Выполнять от 30 секунд до 3 минут.

10. Упражнение "Лотос", рис. 16

Сесть на пол, положить правую ступню на левое бедро, левую ступню на правое бедро согласно рисунку. Затем, расслабившись, погрузить свое внимание вглубь тела.

Энергетический вариант: ощутить внутри тела энергорисунок первой асаны "Йога-мудра". Вначале, может быть, он будет слабый, но затем по мере занятий ощущение усилится. Его надо довести до максимально возможного, а затем убрать, как бы смыть. В первый день можно поработать с одним ощущением. При

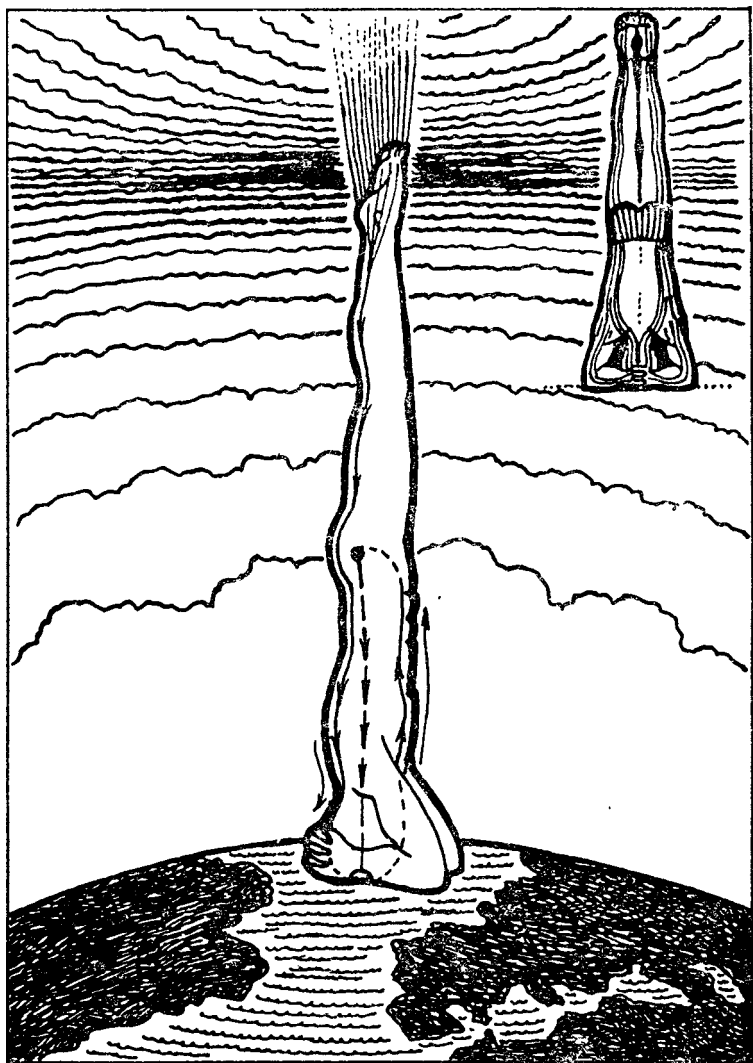


Рис. 15
СИРШАСАНА

следующем занятии можно после размывки первого энергетического ощущения вызвать второе, от Ваджрасаны, затем добавлять еще и еще, пока за один подход не пройдут ощущения всех вышеперечисленных асан. Выполнять 15-20 минут.

Второй, или совершенный, этап. Этот вариант асаны выполняется тогда, когда уже человек освоил Дхарану, концентрацию и способен строить в своем энергополе объемные голограммы, по которым циркулирует энергия. Упражнение выполняется так: приняв позу Лотоса и погрузив сознание вглубь тела, нужно вызвать в энергополе, или, в астральном теле, ощущение энергокаркаса первой асаны данного комплекса, затем вызвать ощущение циркуляции энергии по энергокаркасу второй асаны нашего комплекса, позы молнии, затем эти контуры надо объединить между собой и заставить гармонично циркулировать по ним прану. Сейчас, возможно, трудно понять весь механизм работы, но когда вы научитесь работать с энергией тела, вам многое станет ясно в данном взаимодействии энергокаркасов. Так вот, когда вы объедините работу двух асан сразу, можно добавить рисунок циркуляции энергии и в третьей, четвертой и т.д., весь предыдущий комплекс сложить в один цельный акт. В этот момент на человеческое тело действуют все асаны комплекса. Это уникальное воздействие, в результате чего человек подчиняет свое тело себе полностью, у него раскрываются сверхнормальные психические способности, резервные силы организма, экстрасенсорика, тело приобретает высокую степень сопротивляемости негативным воздействиям и т.д. Особенно важны эти способности для медитации, потому что подключаясь к различным информационным полям, человек несет очень большую энергетическую и психофизическую нагрузку.

И в завершение комплекса асан выполняем позу отдыха.

11. Упражнение "Шавасана" (поза трупа), рис. 17

Лечь на спину, расслабиться. Дыхание медленное, равномерное, сознание погружаем внутрь тела, расслабляем мышцы и начинаем ощущать, как тело разбухает, наполняется вибрирующими микрочастицами, которые, циркулируя в теле, начинают растворять кости, мышцы, ткани тела, пока не останется ощущения, что тело превратилось в тоненький пленочный каркас, состоящий из кожи и наполненный энергией, свободно циркулирующей внутри. Это, по сути, и есть астральное тело человека. Происходит перенос внимания с физического на астральное тело, которое стано-

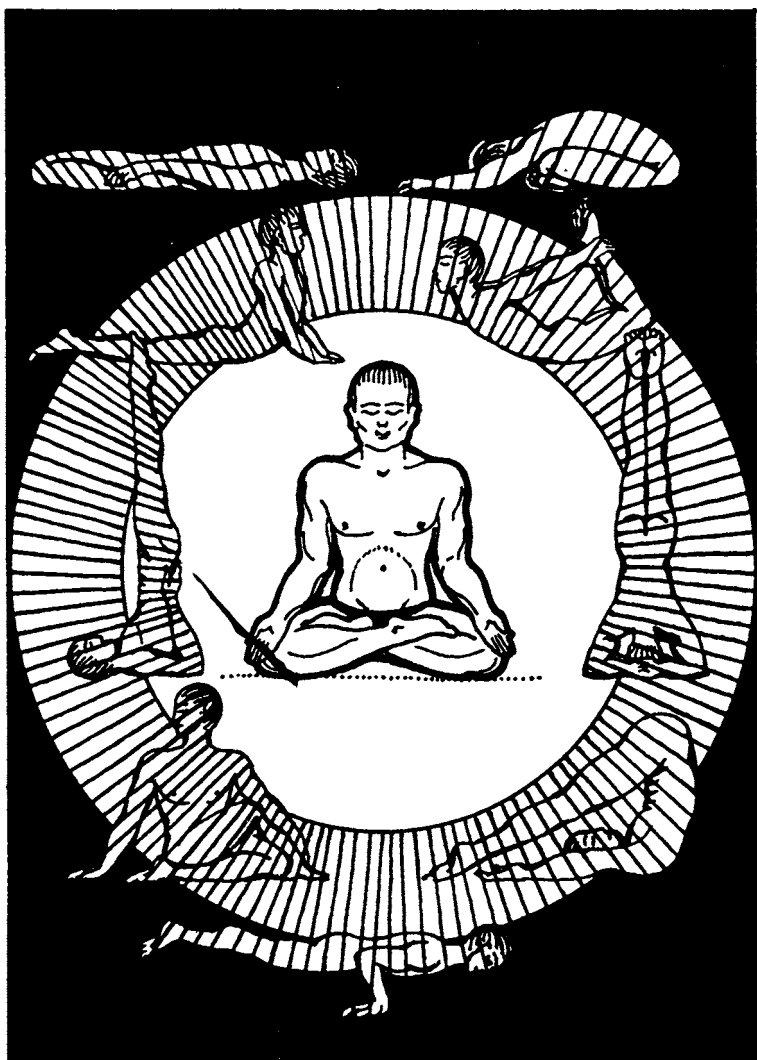


Рис. 16
ЛОТОС

вится необычайно легким, и может возникнуть ощущение отрыва астрального тела от физического и парение его в воздухе. Чтобы вернуться в обычное состояние, ученик должен либо вызвать в себе ощущение пробуждения ото сна, либо нагрузить себя грубыми ощущениями физического тела, т.е. постараться вспомнить эти чувства.

Психологическое ощущение: человек, находясь в таком состоянии, чувствует себя промытым солнечными токами, обновленным, наполненным солнечной энергией.

На этом этапе физическая подготовка заканчивается, и мы переходим к следующему разделу, к Пранаяме.

Пранаяма в переводе с индийского языка дословно переводится как контроль над праной. Это раздел дыхательной гимнастики, на базе которой человек учится осваивать свою биоэнергию. Пранаяма является четвертой ступенью восьмиступенчатой системы йоги. Согласно философии индийских йогов, прана, или жизненная сила, является первичной энергией Вселенной. Она присутствует во всех объектах материального мира, в том числе и в живых организмах. В человеческом теле прана циркулирует, как мы уже говорили выше, в определенной системе каналов, называемых меридианами. Для того, чтобы человек мог успешно заниматься медитацией, он должен предварительно освоить циркуляцию биоэнергии в системе меридианов. Эта система является питающей для особых образований в биоплазме человека, именуемых Чакрами, или Лотосами. Чакра в переводе с санскрита означает колесо. Чакры - это энергетические структуры, при помощи которых человек общается с внешним и внутренним миром. По учению йоги, наша вселенная и все, что в ней находится, состоит из пяти первоэлементов: земли, воды, огня, воздуха, эфира, а по некоторым сведениям металла. Каждой Чакре соответствует своя стихия, уровень энергетики, определенные ощущения в теле человека и определенная мерность в пространстве и времени. Чакры вместе с астральными каналами, именуемыми "нади", составляют сложную энергосистему человека. В плане работы с лотосами нас будут интересовать только непосредственно связанные с ними каналы. Согласно учению йоги, чакры расположены вдоль позвоночника на внутренней его стороне (см.рис. 6). Первый центр, или Муладхара, находится в основании позвоночника Человека. Стихия, соответствующая Муладхаре, - Земля или твердое агрегатное состоя-



Рис. 17
ШИБАКА

ние материи. Это значит, что эта чакра соответствует материальному уровню и вся энергетическая работа, выполняющаяся при помощи Муладхары, происходит только в рамках энергетических законов физического плана. В йогической науке Человек представляет из себя систему, которая при познании или воздействии на окружающий мир выпускает из себя энергетические потоки на искомый объект. Сделав небольшое отступление, надо подчеркнуть, что в классической йоге Лотосы еще рассматривались как "Долины раздумий" или "Долины медитации". Отсюда следует вывод, что Муладхара есть "Долина раздумья" или познания мира в физическом плане. Люди, живущие на уровне Муладхары, живут только в настоящем времени, у них нет ни прошлого, ни будущего, они механистически воспринимают как внешний, так и внутренний мир. Однако подчиненная и раскрытая Муладхара дает человеку повышенную жизненную силу, неразрушимое здоровье, стойкость, решительность. Человек приобретает могущество на физическом уровне. Более подробно к рассмотрению "Долины медитаций" мы вернемся в следующем разделе.

В завершение необходимо сказать, что чакра Муладхара в раскрытом виде представляется в форме Четырехлепесткового Лотоса, в центре которого дремлет свернутая в три с половиной спирали сила змеи "Кундалини", - это энергия трехмерного физического уровня, которую следует разбудить, подчинить, трансформировать и поднять по позвоночнику до Сахасары или "тысячелепесткового" Лотоса, достигнув таким способом единения с Космическим разумом, или Абсолютом.

Второй центр - "Свадхистана". Это Лотос с шестью Лепестками оранжевого цвета, находится на уровне половых органов или же, точнее сказать, на границе поясничного и крестцового отделов позвоночника. Стихия этого центра - вода, или жидкое агрегатное состояние материи.

Третий центр - "Манипура", Десятилепестковый лотос желтого цвета. Стихия - Огонь, или плазменное состояние материи. Находится в астральном теле на уровне пупка.

Четвертый центр - "Анахата". Лотос с двенадцатью лепестками. Цвет ярко-зеленый. Стихия этого центра - Воздух, или газообразное состояние материи. Расположен на уровне сердца.

Пятый центр - "Вишудха". Лотос голубого цвета с шестнадцатью лепестками. Расположен на шее, на уровне яремной впа-

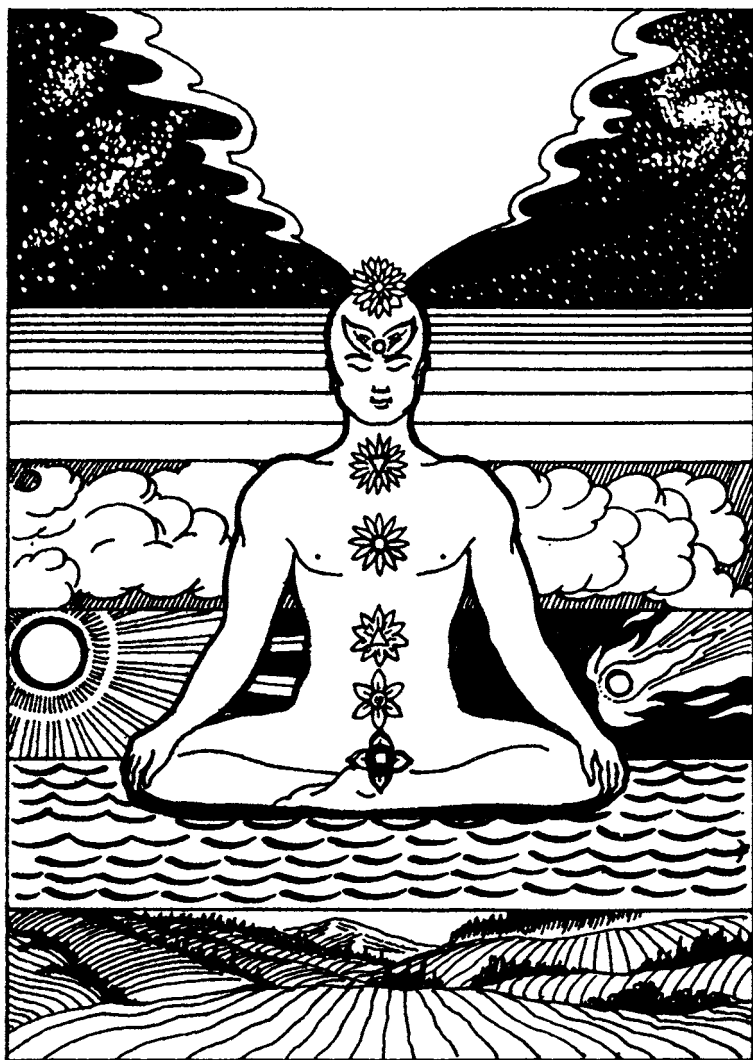


Рис. 18
РАСКРЫТЫЕ ЛОТОСЫ

дины. Стихия этого Лотоса - металл, или мысль. Подробно будет рассмотрен в следующем разделе.

Шестой психический центр, "Аджна", так называемый "третий глаз". Лотос синего цвета. Имеет два лепестка. Расположен в центре мозга, на уровне межбровья. Стихия в обычном понимании отсутствует.

Здесь надо пояснить, что первые три центра, начиная с "Муладхары", генерируются за счет земных стихийных уровней, два следующих, "Анахата" и "Вишудха", за счет инфраастральных пластов (это уровни вибрации или состояние материи между земным и астральным планом). Два верхних, "Аджна" и "Сахасара", это уровни энергетических законов многомерного Космоса

И последний центр - это "Сахасара", или Тысячелепестковый Лотос. Этот центр находится в верхней части головы, под сводом черепа в районе темени. Цвет фиолетовый, в центре чакры переходящий в белый (рис.18).

Чакры между собой соединены тонким каналом в центре позвоночника, именуемом на санскрите "Сушумна". Слева от центрального канала расположена "Ида", или канал отрицательной, Иньской, Лунной энергетике, которая на астральном уровне соединена с левой ноздрей. Справа от "Сушумны" находится "Пингала", или канал положительной, Яньской, Солнечной энергии, получающий энергию от правой ноздри (рис. 19). Согласно теории, все иньские меридианы соединены с каналом "Ида", а яньские с каналом "Пингала". Для нормальной энергетической работы "Ида" и "Пингала" должны быть прочищены. Это достигается путем прокачивания мощных потоков энергии по этим каналам. Кстати сказать, что при очищении левого канала положительное, очищающее воздействие распространяется на все иньские меридианы, преимущественно на внутренние пути этих меридианов. При работе с правым каналом аналогичным образом происходит воздействие на все яньские меридианы.

Изучение пранаямы следует начинать с подготовки дыхательного аппарата человека. Затем осваивается циркуляция энергии, далее очищение каналов, и в завершение подготовка к раскрытию плексусов, или Лотосов.

Первое упражнение, с которого рекомендуется начинать, это "полное дыхание йогов". Полное дыхание приводит дыхательные

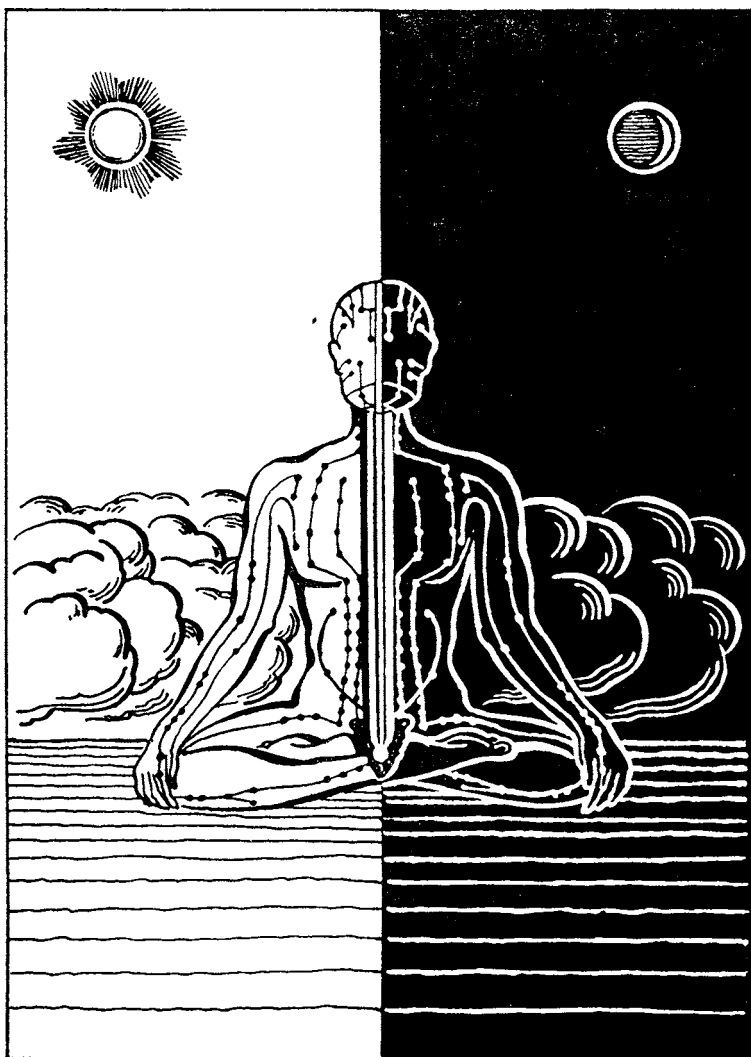


Рис. 19

ИДА, ПИНГАЛА, СУШУМНА

органы к правильной гармоничной работе. Оно состоит из трех фаз, которые в отдельных случаях рассматриваются как различные виды дыхания, объединенные же вместе они составляют единое целое.

Встаньте или сядьте прямо. Вдыхая воздух через нос, максимально наполняется нижняя часть легких, что происходит за счет опускания диафрагмы и расширения нижней части живота. Затем наполняется средняя часть легких за счет расширения груди и, наконец, верхняя часть, что достигается подъемом ключиц. После задержки дыхания в несколько секунд начинается выдох в том же направлении. Вначале выжимается воздух диафрагмой из нижней части легких, затем опустошается средняя часть, и в последнюю очередь опускаются ключицы, изгоняя воздух из верхней части легких. Смысл этого упражнения - приучить дыхательную систему к правильному, естественному дыханию. Время выполнения - две - три недели.

Второе упражнение - "Бхастрика", или кузнечные меха. Цель этого упражнения - укрепить ткани дыхательной системы, или как еще говорят специалисты, "раздышать" легкие. Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, руки находятся на уровне пояса. Начинается дыхание с резкого выдоха. Во время выдоха живот резко втягивается, затем расслабляется, воздух входит в легкие и вновь резкий, "ударный" выдох. Это упражнение готовит дыхательную систему к значительным нагрузкам. Выполняется в несколько приемов, по 15-20 дыханий за один подход. Время выполнения 2-3 недели.

После того, как легкие подготовлены вышеописанными упражнениями, можно начинать занятия по контролю за движением праны.

Прана. или космическая энергия, находится практически везде. Это первичная основа всех видов энергии. Различные формы излучений, химические комбинации, внутриатомные силы, все это проявления различных видоизменений праны. Человеческий организм поглощает энергию из пищи, воды, воздуха, при этом дыхание по важности стоит на первом месте. Вспомним, что без пищи человек может находиться 40-50 суток (рекорд 119 дней), без воды едва ли неделю, без кожного дыхания три-пять дней, а без легочного дыхания максимум 2-3 минуты.

Первое упражнение по контролю за праной следующее: сесть

в удобную позу на ковер, в кресло, можно даже лечь. Затем начинаем выполнять полное дыхание. Внимание сосредоточиваете на воздухе. Наблюдаете, как воздух входит через ноздри, трахею, бронхи и наполняет легкие. На выдохе мысленно просматриваете все в обратном порядке.

Когда ваш ум привыкнет к такому наблюдению, добавляется новое ощущение. Вы представляете, как во время вдоха вы не вдыхаете воздух, а как бы пьете его ноздрями. Дыхание с каждым вдохом все более замедляется. Вы пьете воздух и наблюдаете, как он проходит по уже известному вам маршруту, на выдохе воздух плавно изгоняется из легких. Через некоторое время вы почувствуете, что вместе с воздухом вы вдыхаете нечто плотное, вибрирующее. Ощущения могут быть разными, но результат один, вы пришли к ощущению энергии Космоса в свободном ее состоянии. Выполнять упражнение надо до появления устойчивого, объемного ощущения входящей и выходящей энергии. После того, как вы освоили этот процесс, можно переходить к энергетической работе и при занятиях асанами, но не раньше.

Следующее упражнение - базовое для очищения солнечного и лунного каналов. Выполнение: сесть с прямым позвоночником. Поза Лотос, полулотос, можно просто сидя на стуле. Сосредоточиться на позвоночнике, вызвать тепло и прогреть его, особенно правую и левую стороны. Затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, потянуть, как нить, тонкий поток энергии, к точке между бровей, затем в мозг и по левой стороне позвоночника опустить в первый центр Муладхару. Здесь во время задержки дыхания удерживать стусок праны, затем во время выдоха вывести поток энергии по правой стороне позвоночника и через правую ноздрю выдохнуть. Следующий вдох через правую ноздрю, по правой стороне позвоночника к Муладхаре, затем выдох через левую ноздрю. И так по очереди выполнять 7-15 минут. Ритм дыхания вначале 1:2:2, затем, когда достаточно освоитесь, более трудное соотношение 1:4:2. Это значит, что единица времени - вдох, задержка - в два раза больше (если 2), выдох тоже 2 единицы. Например, вдох 3 секунды, задержка 6, выдох 6 секунд. Или же вдох 4, задержка 8, выдох 8 секунд. Это упражнение приводит к гармонизации между Яньской и Иньской энергиями в организме, очищает энергоканалы. Дополнительно укрепляется нервная система, улучша-

ется самочувствие, легче идет работа с энергией. И завершается раздел Пранаямы упражнением по подготовке к раскрытию Лотосов, или Чакр, которые необходимы для медитации.

Выполнение: как и в предыдущем упражнении, сесть, прогреть позвоночник, затем, вдохнув воздух, посылаете энергию по левой стороне позвоночника в Муладхару, причем должно быть ощущение удара по Муладхаре, ток идет в нее резко. Во время задержки ток в Муладхаре, затем выдох через правую ноздрю. Все снова повторяется, но уже вдох через правую, выдох через левую ноздрю. И так делаете до момента, когда в районе Лотоса начинает ощущаться тепло и пульсация. После того как вы добились устойчивого ощущения в первом центре, начинаете работать со вторым. Принцип работы такой же, как и в предыдущем упражнении, только во время задержки дыхания сгусток праны вначале фиксируется в Муладхаре, затем по оси позвоночника, или по "Сушумне", переводится во второй центр, "Свадхистану", где фиксируется и разогревается этот центр. Затем энергетический ток идет в обратном направлении из "Свадхистаны" в "Муладхару", и по правой стороне выходит через правую ноздрю. Все остальное делается аналогично предыдущему упражнению. Это занятие дает ученику качества и способности, необходимые для непосредственного раскрытия Лотосов в плане медитативной работы.

Точно так же прорабатываются центры "Манипура", "Анахата", "Вишудха", "Аджна" и "Сахасара" Этим упражнением можно завершить предварительную часть.

Таким образом, освоив подготовительную ступень, человек в состоянии перейти к Пратъяхаре, что является пятой ступенью в йоге, или первой ступенью в медитативной практике, которую мы рассмотрим в следующем разделе.



СТУПЕНИ МЕДИТАЦИИ



Прежде чем перейти к рассмотрению техники медитации, необходим хотя бы краткий обзор той плоскости человеческого существа, на которой, если так можно выразиться, происходит процесс медитации. Процесс этот начинается на ментальном уровне. Все построения, приемы, методики и комплексы формируются во внутреннем мире человека сознанием. Поэтому вначале надо познакомиться с теми уровнями сознания, на которых действует человек. В классической философии Востока сознание, или "Я" человека, действует в ментальном мире на трех уровнях. Это уровень инстинктов, или подсознания, затем уровень интеллекта, или сознания, и третий уровень, на котором обычный человек еще не пробудился, это уровень Сверхсознательный.

Инстинкт, или инстинктивный ум, - это уровень, обычно не контролируемый человеком. Здесь все происходит автоматически. Это функции тела, рост и восстановление тканей, голод, жажда, пищеварение, выделение, реакции на внешние воздействия, практически вся деятельность на уровне соматики тела. Далее, подсознание ведаёт целым складом наследственных качеств, привычек, подражаний, внушений и многим другим. Практически все виды безумия и мудрости находятся на этом уровне. Подсознательный ум выполняет работу, которую не в состоянии исполнить интеллект. Например, когда человек обучается какой-нибудь работе, он ее анализирует, все стадии процесса проходят через сознание и затем передаются подсознанию, и оно моментально начинает выполнять все, чему его обучил интеллект. В такой комбинации подсознание находится как бы в гипнотической зависимости от интеллекта. Поэтому любые построения интеллекта, его мыслеобразы, энерго-информационные программы, инстинкт по-

вторяет на своей территории практически мгновенно. В результате этого за многие годы эволюции человека на уровне подсознания накопились качества, ненужные на данном этапе человеку. Стереотипы поведения, ненависть, злоба, ревность, зависть и тому подобное имеют свои корни именно на территории подсознания.

Поэтому человек, начинающий анализировать свой инстинкт, находит здесь причину всех своих эмоций, страстей, стремлений и желаний. Только узнав этот пласт, человек в состоянии подчинить его себе, но никак не раньше. Инстинктивный уровень - это ступень человеческого развития, его надо подчинить себе, но ни в коем случае не уничтожать. Уничтожение этой ступени приводит к уничтожению Лестницы эволюции. Все качества и способности подсознательного пласта следует трансформировать, переплавить, в результате чего они станут строительным материалом для следующей ступени - Интеллектуальному уровню человека.

На теперешнем уровне инстинктивный пласт сознания, или инстинктивный ум, достиг в человеческой биологической машине своего высшего расцвета. В дальнейшем эволюция инстинкта, если можно так выразиться, может происходить только в рамках и под контролем интеллектуального ума.

Сделав небольшое отступление от темы, нам следует ввести для удобства определенную терминологию. Например, действие сознания на уровне инстинктивного пласта назовем деятельностью инстинкта, на интеллектуальном плане - интеллектом, находя же свое выражение на духовном уровне; человеческое "Я" приобретает сверхсознательный, духовный ум или, иначе Сверхсознание.

Вернувшись к инстинкту, надо сказать, что он может, в принципе, проконструировать в Человеческом теле все уникальные способности биологического мира. Способности, свойственный собственному организму, инстинкт проявляет автоматически, а качества других биологических машин или систем он моделирует только под контролем интеллекта. Например, китайская гимнастика "Игры зверей" есть, по сути, система, используя которую, человек во время исполнения определенных упражнений формирует в своем теле энергетические состояния, возникающие у животного в различных ситуациях его жизни. Выполняя, например, движения тигра или медведя, человек, контролируя на уровне интеллекта инстинкт и экстрасенсорику, используя единое информационное поле Ноосферы, моделирует и развивает в своем организме те па-

раномальные способности, которые данное животное сформировало в процессе длительной эволюции.

Далее, человек на уровне интеллекта сформировал науку бионику, в рамках которой, изучая и копируя природу (или, точнее сказать, то, что в биологическом мире развито под контролем Инстинкта), он привнес в окружающий мир множество изобретений. К примеру, строение соломинки злаковых - это железобетонные трубчатые конструкции, строение костей и суставов - шарниры и опорные механизмы машин. Форма тела животных - это корпуса кораблей и самолетов, функции тела животных - ультразвуковой локатор, реактивные и водометные двигатели и многое другое.

Здесь же надо отметить, что спонтанное раскрытие экстрасенсорных качеств еще не говорит о высокой духовности человека. Корни экстрасенсорики обнаруживаются на уровне инстинкта. Все животные в той или иной мере обладают сверхчувствительным восприятием, но пользуются им только в рамках физического и астрального мира. В отличие от животных, только человек, используя интеллект, способен сконцентрировать восприятие на объекты физического и вышестоящих миров, а также на абстрактные понятия, в результате чего он сознательно начинает черпать многоплановую информацию о Вселенной.

На уровне интеллекта человек начинает анализировать внешний и внутренний мир на качественно новом уровне. Следует подчеркнуть, что если инстинкт относится к интеллекту как ноль к бесконечности, то и интеллект таким образом относится к Сверхсознанию. На интеллектуальном уровне человек выходит из-под контроля так называемого "коллективного бессознательного" уровня существования. Человек начинает анализировать себя как личность, свое собственное "Я". У него развивается творческая, динамичная воля. Здесь же формируются системы фиксирования информации - это язык и письменность, а также музыка, живопись и другие формы искусства. Творчество человека, развиваясь количественно и качественно, дает возможность человеку осваивать ментальный мир. Просыпаясь в ментальном мире, Человек приобретает способности создавать объемные мыслеобразы, эйдосы, программировать свою судьбу. Здесь происходит формирование групповых мыслеформ, чувственных энергополей, что в совокупности формирует Эгрегорные системы, которые входят в состав так называемой Ноосферы.

На интеллектуальном уровне, развив способности к сосредоточению умственных сил, образному мышлению и подчинив себе внутренний психический мир, человек осваивает и развивает приемы медитативной практики.

Используя медитацию, человек выходит на уровень Сверхсознания, просыпается и начинает активно жить в более высших, многоплановых мирах. Он начинает ощущать себя личностью, живущей во многих измерениях Вселенной, начинает осознавать бессмертие собственного "Я", развиваясь, движется вверх по лестнице знания, достигая все больших высот на пути Эволюции Духа, или познания собственного "Я", что в принципе тождественно.

Переходя непосредственно к медитативным упражнениям, нам придется сделать краткий обзор некоторых состояний, в которых, согласно восточной философии, существуют объекты во Вселенной.

В древности на Востоке появилось фундаментальное учение о трех Гунах, или энергетических состояниях, в которых находятся все объекты во Вселенной. Состояния эти назывались Тамас, Раджас и Саттва. Состояние Тамас обозначает инертность, оно характеризуется заторможенностью всех энергетических процессов внутри объекта. Неподвижность, стабильность внутри объекта, отсутствие взаимодействия с другими объектами окружающего мира - это Тамас.

Например, а состоянии Тамас находятся горы, скалы, камни, лед, вода в стоячем водоеме и т.д. Все инертное, неизменное, бездействующее - это все Тамас.

Раджас обозначает активность, динамизм. Присутствие Гуны Раджас в энергетическом состоянии объекта обусловлено активностью, мобильностью протекающих внутри объекта процессов. Состояние Раджас - это еще стихия огня в своем проявленном состоянии. Циркуляция энергии, химические реакции, изменение энергетического потенциала внутри объекта, взаимодействие с внешним миром - все это проявление Гуны Раджас.

Например, течение рек, извержение вулканов, грозы, ураганы и т.д., все это есть проявление в природных стихиях состояния Раджаса. В живой природе состояние Раджаса - это рост и вое-, становление тканей, все процессы пищеварения, обмена веществ, передача нервных импульсов, активный информационный обмен на экстрасенсорном уровне и многое другое.

Состояние Саттва есть состояние, которое более применимо к психическому миру. В природе это состояние обусловлено равновесием между активностью и инертностью. Редкое промежуточное состояние между Раджасом и Тамасом, в неживой природе обычно переходит либо в активность энергетических процессов, либо в инертность.

Все эти силы, или состояния, присутствуют в объектах окружающего мира. Они могут активизироваться внутри объекта, уступать место друг другу, но полностью они никогда не исчезают. Пока существует Вселенная и объекты в ней, эти силы находятся в вечном круговороте, взаимодействии между собой, в результате чего материальные объекты воздействуют друг на друга под контролем доминирующей Гуны. Иными словами, объекты приобретают определенные физические, энергетические и информационные свойства, которые определяют в дальнейшем судьбу объекта в окружающем мире. Надо отметить, что в Китае, в частности, в Даосизме, эти понятия выражаются в известной философии Пути Дао, или Великого Пути.

Говоря современным языком, Дао это существование объектов в рамках вышеуказанных Гун. Различие лишь в том, что в Даосской философии эти понятия выражаются так называемыми триграммами. Триграммы - это обозначения, состоящие из прямых или прерывистых линий, которыми обозначают внутреннее энергетическое состояние объектов. Непрерывные линии означают наличие внутри объекта Яньского, солнечного, мужского, или динамического, начала, прерывистые линии указывают на наличие Иньского, лунного, женского, или инертного, состояния (рис.20).

Яньское начало в Даосизме соответствует состоянию Раджас, Иньское начало - Тамас, инертность. Между этими двумя силами существуют извечно меняющиеся сочетания. В определенной комбинации этих сил рождается промежуточное состояние, которое соответствует Саттве - гармонии, или состоянию Дао. Энергетические, информационные изменения объектов есть путь Великих Перемен, или Путь Дао. Этим путем следуют все объекты во Вселенной. Движение звезд, планет, внутренняя жизнь Солнца и Земли, существование растений, животных и человека, все это различные проявления Пути Дао. Согласно Даосской философии человек, постигший закон перемен, приобретает неограниченные знания и неограниченную власть над миром.

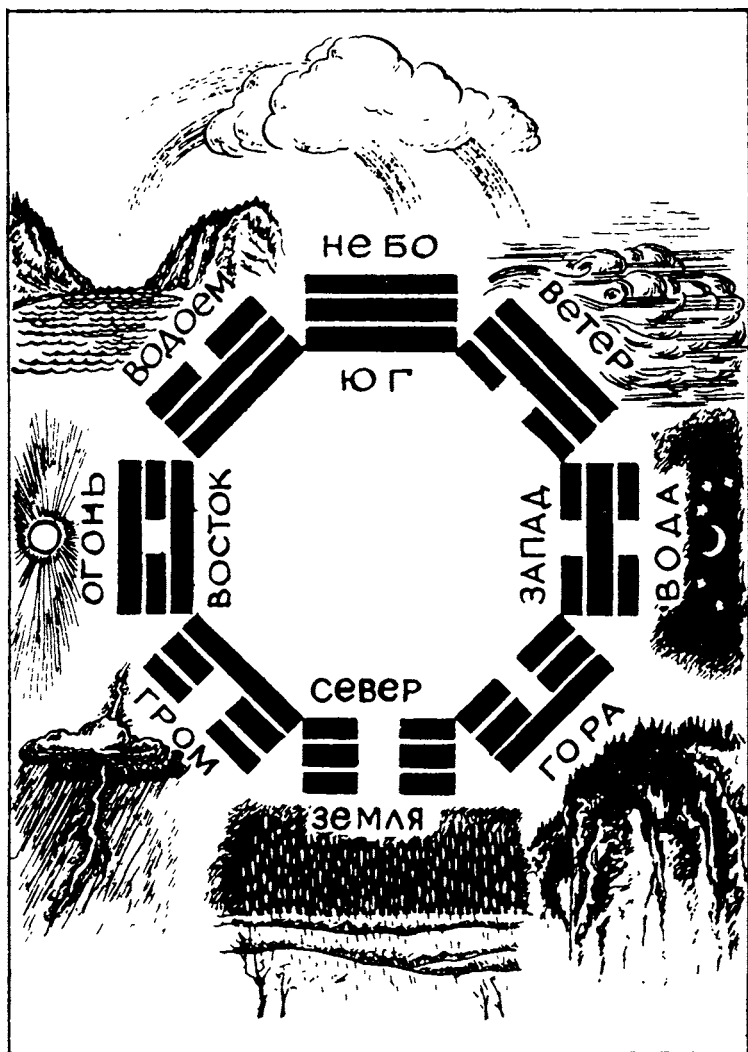


Рис. 20
ТРИГРАММЫ

Индийская и Даосская йога в равной мере признают тот факт, что сознание человека, которое по сути тоже объект, подвержено воздействию Гун. Взаимодействуя между собой, Гуны формируют в психике человека изменчивые состояния. Человек, занявшийся развитием и подчинением себе тела и психики, вынужден будет изучить и обуздать деятельность изменчивых Гун внутри своего организма.

Если в психике человека преобладает состояние Тамас, то он становится ленивым, инертным, сонливым и т.д. Преобладание состояния Раджас дает психике активность, динамичность, но в то же время сознание и мысли не находятся у человека под должным контролем. Когда же в психике человека доминирует состояние Саттвы, то сознание человека находится в ясном, спокойном и гармоничном состоянии. Это достигается тем, что изучив, почувствовав внутреннее состояние Тамаса, ученик берет его под свой контроль и затем трансформирует в состояние Раджас. Подчинив себе Раджас, ученик превращает его в Саттву. Благодаря этому ментальный, а за ним астральный и физический уровни человека будут пребывать в особом "динамично-спокойном" состоянии, в результате чего возможны занятия Медитацией. Когда ментальный мир человека находится в равновесии, тогда и внутренняя энергетика, и жизнь физического тела находится в гармонии. Это дает человеку крепкое здоровье, ясность мышления и т.д. Лишь на этом этапе существования человека возникает база для занятий медитацией.

Контроль над этими состояниями психики достигается специальными упражнениями, объединенными в три ступени - Пратьяхару, Дхарану и Дхиану.

В соответствии с традициями Раджа-йоги изучение психических упражнений начинается с Пратьяхары. Название дословно переводится с санскрита как "отвлечение ума от органов чувств". В результате упражнений этой ступени ум, отвязавшись от беспокойной ассоциации чередующихся мыслеобразов, прекращает на них реагировать и весь организм человека приходит в гармонию. Упражнения этой ступени дают удивительный отдых сознанию и телу человека, который никаким другим образом получить невозможно.

Результатом этих упражнений является то, что, отпустив свои мысли и отвязавшись от них, человек формирует у себя опреде-

ленное поле внимания, благодаря которому он может формировать мыслеобразы, необходимые при концентрации. Затем сформированное и взятое под контроль поле внимания может направляться на любой объект как внешнего, так и внутреннего мира. В результате происходит достижение шестой ступени йоги, концентрации, за которой следует ступень медитации.

Теперь мы подошли непосредственно к упражнениям. В классическом варианте Пратъяхара состоит из трех упражнений, объединенных под названием "Погружение в пустоту".

Первое упражнение называется "Мысленный поток". Для его выполнения следует принять удобное положение, например, сесть в позу лотос, или просто в кресло, или же лечь. Расслабиться, успокоиться и слегка прогреть тело. Затем успокоить дыхание, доведя его до ритмического, такого, когда вдох и выдох имеют одинаковую длину. Если ритмическое дыхание вначале получается плохо, то им следует заняться отдельно.

Успокоив дыхание, начинайте наблюдать за собственными мыслями как бы со стороны. Мысли непрерывным потоком потекут перед вашим внутренним взором. В этом упражнении самое главное не применять никаких усилий, не пытаться разорвать ЦЕПЬ ассоциаций. Не старайтесь направить ваши мысли в определенное русло, просто будьте сторонним наблюдателем. Вы увидите, как перед вами пройдут невероятные комбинации образов. Некоторые будут настолько неприятными, что невольно будут вызывать у вас отвращение. Иные образы вызовут у вас негодование на самого себя. В некоторых случаях они будут вызывать приятные эмоции. Вы можете почувствовать удовольствие от приятных для вас картин. Но как только вы проявите эмоциональную реакцию, значит, вы дали волю чувствам и начали реагировать, а это уже ошибка. Вернитесь в прежнее, отрешенное состояние и спокойно, как бы со снисходительной улыбкой, смотрите на мысли, мелькающие в вашем мозгу. Будьте их сторонним наблюдателем. Искусственно не создавайте новых мыслей, только наблюдайте за тем, что происходит. На определенном этапе этого упражнения, достигнув некоторого совершенства, заставьте мысленный поток течь медленней. Каждый день во время упражнений замедляйте мысленный поток, ощущая свою власть над ним. Со временем вы настолько освоитесь в этом упражнении, что будете в состоянии почти остановить поток мыслей. Но не следует форсировать события, пол-

ная остановка мысленного потока - это следующий этап. На первой стадии можно лишь добавить прием просматривания мысленного потока назад. Заставьте двигаться всю цепь ассоциаций в обратном направлении, вернувшись в ту точку, с которой вы начали просмотр. На этом обыкновенно и заканчивается первый этап, или первое упражнение.

Обычно в упражнениях этой ступени нет определенных сочетаний, ассоциаций мыслеобразов. Размышлять можно о чем угодно, вниманию следует разрешить двигаться в любом направлении, оперировать с любыми образами, идеями, переживаниями из прошлого, настоящего и воображаемого будущего.

Ниже приводится примерная форма первого упражнения, один из бесчисленных вариантов, которые можно использовать по своему усмотрению.

Итак, один из вариантов упражнения "Мысленный поток". Исходное положение сидя в кресле. Ваше внимание задерживается на книге, лежащей у вас на столе. Внешняя форма книги, цвет обложки, размеры напоминают вам другую книгу, которую вы читали с упоением много лет назад. Вы вспоминаете название книги, это "Остров сокровищ". Перед вашим мысленным взором возникают картины из жизни пиратов, вы сами как бы присутствуете на корабле. В воображении возникает плывущий корабль, свежий ветер, паруса, далее могут возникнуть, например, картины корабля, раскачиваемого на ветру. Ветер переходит в шторм, корабль терпит крушение, вы видите картину гибели корабля, сами участвуете в ней, т.е. вы падаете за борт и на вас сверху падают обломки корабля, доски, веревки, обшивка корпуса и т.д. В момент падения с корабля у вас может возникнуть ответная реакция, чувство страха. Но вы должны помнить, что это всего лишь игра ума, вы должны быть в отрешенном состоянии, ни в коем случае не участником событий, а только сторонним наблюдателем. Полная отрешенность от событий и только спокойное наблюдение.

Далее вы видите упавшие в воду деревянные обломки корабля, доски, бревна, и здесь образ бревна может вызвать у вас моментально другую ассоциацию, например, вы увидите поленицу наколотых дров, которая сложена у забора. Возникает образ далекого детства. Вы гостите у своего дедушки в деревне, вот он рядом с вами возле поленицы, вы помогали ему складывать дрова. Здесь у вас может возникнуть чувство радости, приятного спокой-

ствия и т.д. Это, хотя и положительная, но тоже реакция, поэтому вы и здесь по возможности должны не реагировать на возникающие мыслеобразы. Для вас важнейшим является состояние полной отрешенности.

Продолжая просматривать мысленную цепь, у вас, например, возникает образ вашего дедушки. Лицо освещено солнцем, вы ясно видите его глаза, нос, усы, затем возникает образ дедушки в костюме пчеловода. Вот вы с ним уже на пасеке. Рядом жужжат пчелы. Здесь может возникнуть чувство страха, боязнь быть ужаленным пчелой, поэтому вам следует опять вызвать состояние отрешенности.

Вы наблюдаете за пчелами, видите, как одна пчела садится на цветок, цветок этот ромашка, и ваши мыслеобразы резко меняют направление. Вы уже переноситесь в другое место и время, перед вами весенний луг, покрытый ромашками, тепло, ярко светит солнце, месяц май. Вы чувствуете приятное состояние, которое тоже следует постараться размыть, отключиться от него, продолжая рассматривать этот весенний луг. Над цветами порхают различные насекомые, бабочки, жуки, и ваше внимание привлекает большой крупный майский жук. Вы его начинаете рассматривать, и здесь как бы "не досмотрев" этого жука, ваше внимание может переключиться на большое изображение этого же жука, которое вам довелось увидеть в школьные годы на плакате во время урока биологии. У вас сразу же возникает новый образ. Вы увидите свой класс, почувствуете себя в классе, сидящим за партой. В зависимости от того, выучили вы в тот день урок или нет, у вас может возникнуть ответная реакция. Например, если вы не выучили урок, вы как бы заново переживаете неприятное чувство ожидания, что вас могут вызвать отвечать урок и т.д. Как только у вас опять будут возникать эмоциональные реакции, вызванные проходящими перед вами образами, вы снова должны постараться успокоиться, отрешиться от идущих картинок. И так должно продолжаться всякий раз, когда вы начинаете реагировать на мыслеобразы.

Продолжая данную ассоциацию мыслей, можно предположить, что ваше внимание от класса перейдет к открытому окну, которое случайно может предстать перед вашим взором. И далее, например, на школьный стадион, где идет игра в футбол. И вы сразу же мысленно окажитесь на поле, почувствуете себя играющим в

футбол.. На вас снова "навалиются" эмоциональные реакции, и вам снова придется от них избавляться, пытаясь вызвать у себя состояние отрешенности от происходящего. И так снова и снова, до тех пор, пока все ваши образы будут проходить "мимо вас", не задевая вас, не вызывая у вас эмоциональных ответных реакций.

Вот приблизительный поток мыслеобразов, который обычно возникает в вашем сознании во время упражнения. Проявляются самые невероятные комбинации образов, самые, казалось бы, неожиданные сочетания, но надо помнить, что все это происходит на ментальном уровне. Если же вы позволили вашим чувствам прореагировать на мыслеобразы, например, испытаете страх при крушении корабля, или чувство радости, вспоминая лето, проведенное в детстве в деревне, страх перед пчелами и приятное ощущение цветущего луга и т.д., то это значит, вы позволили на астральном уровне проявиться этим воображаемым событиям. Это значит, что упражнение не освоено. Когда вы научитесь на допускать у себя ответных реакций на любые, самые невероятные, ассоциации, можно сказать, что это уже первая победа. Вы получите независимость от стереотипов поведения, вы получите ту внутреннюю свободу, которая вызовет у вас легкость, ясность ума, и наверное впервые в жизни вы испытаете настоящий отдых вашей психики.

После того, как вы научитесь выполнять достаточно хорошо это упражнение, - а это довольно трудно, потому что перед вашим умственным взором будут проходить мысли, которые я не рискну здесь и описать, - вы можете переходить ко второму упражнению. Время выполнения упражнения "Мысленный поток", обычно составляет 15-30 минут в день, в течение от 2-3 недель до полугода и больше, потому что все зависит от качества работы и особенностей ученика (рис.21).

Сюда следует добавить результаты, которые вы получите выполняя это упражнение.

Во-первых, вы почувствуете возможно уже знакомое вам состояние полной инертности вашего сознания или состояние Тама-са. Его следует прочувствовать, вжиться в него, а затем только вы сможете в полной мере трансформировать его в активное состояние сознания, в Раджас. Не подчинив себе Тамас, невозможно добиться состояния Раджас.

Во-вторых, это упражнение коренным образом будет воздейст-

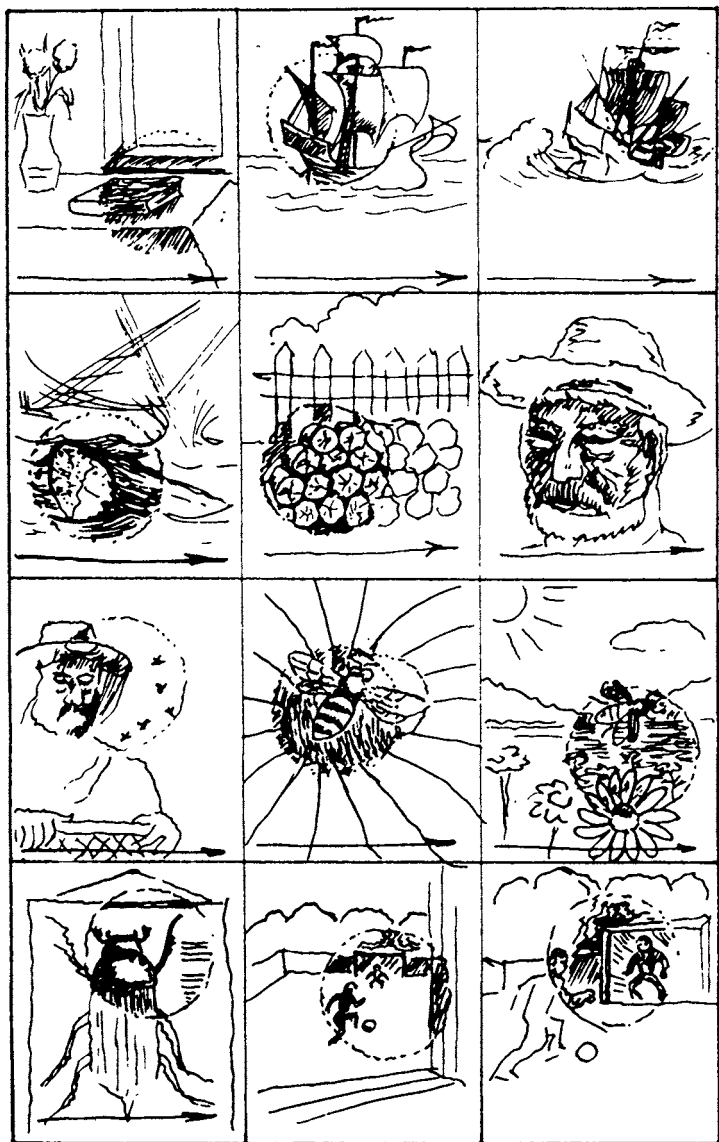


Рис. 21
МЫСЛЕННЫЙ ПОТОК

вывать на ваше физическое здоровье. Происходит это следующим образом.

Многие болезни, хронические состояния имеют как правило в подсознании соответствующий негативный образ. Это могут быть результаты травм, повреждений, которые обычно оставляет в психике свой "след". Сюда же можно отнести и психические травмы, которые, среди целителей и знахарей, именуются как "сглаз", "порча" и т.д. Эти мыслеформы очень часто являются ключом к хронической болезни. До тех пор, пока они существуют в ментальном плане, существует и негативная информация, а значит существует и болезнь. Работая со своим ментальным миром, отсекаясь от негативных "образно-чувственных" мыслеформ, вы придете к особому состоянию, в котором уничтожаются причины многих ваших болезней, как проявленных, так и скрытых, то есть формирующихся.

Но как только исчезает негативная информация - причина, то инстинкт в состоянии запустить механизм самовосстановления. Таким образом уничтожаются все препятствия на пути к выздоровлению. Неважно каким образом вы будете его достигать, - физическими упражнениями или лекарственными методами.

Очень часто именно по этой причине усилия врачей при лечении больных не дают положительных результатов, так как не устранена энергетическая причина болезни.

Это же можно отнести и к нетрадиционной медицине, когда, целитель или экстрасенс не разобравшись в причине болезни, не добравшись до энерго-информационного каркаса болезни, не освободив психику или ментальный мир больного от негативных наслоений (что по сути дела является уже работой с Кармой человека), начинает "накачивать" в него энергию обычно размахивая руками или каким-либо иным способом. Опуская детали, следует отметить, что в результате этого экстрасенс как правило повышает потенциал негативных мыслеобразов, вызвавших болезнь и находящихся обычно в психике больного, если так можно выразиться, "на поверхности". В итоге вместо ожидаемого исцеления наступает прямо противоположный результат. Обыкновенно это почерк работы "двухнедельных" "экстрасенсов", "колдунов" и "магов", которые еще вчера исповедовали ортодоксальный материализм, а сегодня уже "управляют энергиями Вселенной". Настоящий целитель работает совершенно иначе. Сначала он, работая с

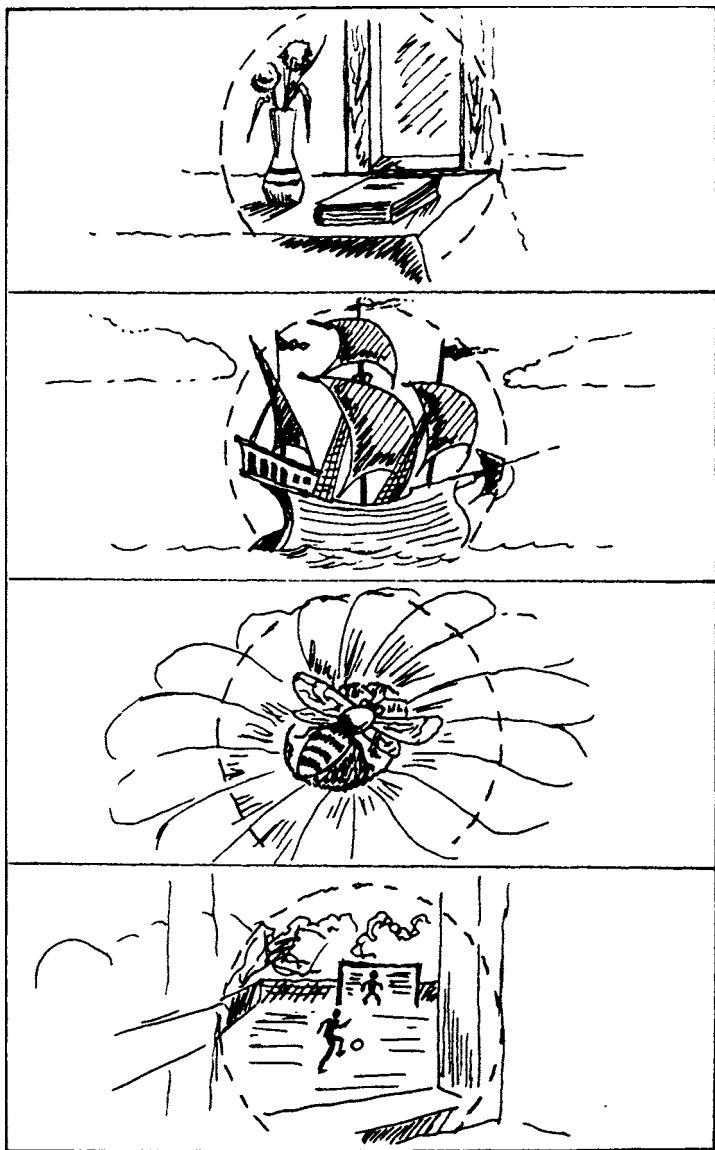


Рис. 22

ВЯЗКИЕ МЫСЛИ

информационным полем больного, помогает последнему размыть ментальные образы, вызвавшие болезнь, то есть уничтожает Кармические образования, затем, зафиксировав психику пациента на положительных состояниях и опираясь на них, как на фундамент, строит процесс выздоровления. Либо целитель объединяет свое энергополе с энергополем пациента, и таким образом, беря на себя негативные состояния, больного уничтожает их в собственном биополе, что в принципе могут и делают лишь некоторые высокоразвитые целители, запуская затем процесс выздоровления. Эти методики и приемы будут даны в следующей книге "Теория и практика целительства", а мы с вами вернемся непосредственно к нашей теме.

Итак, освоив упражнение "Мысленный поток", переходим ко второму, которое называется "Вязкие мысли".

Второе упражнение "Вязкие мысли" - это по сути продолжение первого упражнения. Только здесь во время замедленного просмотра мыслеобразов попробуйте сделать ваш мысленный поток как бы вязким, инертным. Выполняйте это без усилий, осторожно. Достигнув некоторой вязкости мыслеобразов, перенесите основное внимание на эту вязкость, продолжая ее усиливать. Со временем вы должны достигнуть полной вязкости, в которой все мысли будут как бы в застывшем состоянии. Продолжайте спокойно наблюдать эти застывшие картинки. Когда вы освоите этот этап, ассоциации, проходящие перед вашим внутренним взором будут реже менять свое направление. На этом этапе ваше поле внимания начнет приобретать определенные контуры. Размер его уменьшится, но мыслеобразы будут восприниматься намного ярче, красочнее. В какой-то степени вы уже сами ведете ассоциацию мыслей в интересующем вас направлении. На этом этапе ваше сознание уже приобретает состояние динамичности. Возрастает, если так можно выразиться, сила мышления. Начинается трансформация состояния Тамаса-инертности сознания в Раджас - активное мышление. Это упражнение тоже выполняется по 15-30 минут от 2-3 недель до нескольких месяцев (рис.22). Но всегда надо помнить, что оценочным критерием является достижение определенных результатов. Вам следует исполнить все правила и условия, так как это упражнение является фундаментом для следующей ступени концентрации.

Целью этого упражнения является развитие способности дли-

тельно удерживать мыслеобразы перед вашим внутренним взором. Это остановка образа, картины, дает возможность детальной "прорисовки" представлений или состояний, что очень важно при занятиях концентрацией. На этом этапе вы также сможете освоить упражнение "Целебный самонастрой", которое будет дано в следующей главе.

И в завершение переходим к последнему третьему упражнению пятой ступени Раджа-йоги, которое называется "Растворение мыслей". Отсюда начинается самый трудный и сложный этап вашей работы.

Итак, "Растворение мыслей". Выполняется вначале как и предыдущие упражнения. Приняв удобное положение, вы начинаете созерцать ассоциацию образов, затем доводите их до состояния вязкости или застывших картин, предварительно остановив движение мысленного потока, или хотя бы уменьшив его до минимума. Добившись этого начинайте осторожно растворять мыслеформы в пространстве.

При этом с вашей стороны не должно быть никакого усилия. Если вы перестараетесь и примените активность, то может случиться срыв. Мыслеобразы должны таять как облака, улетучиваться как дым. Таким образом добейтесь того, чтобы все образы, мысли растворились и улетучились из головы и вы погрузились в "Ничто". Очень важно - растворение образов должно идти по определенной системе. Сначала следует размыывать только негативные фрагменты из цепи мысленных ассоциаций. Потому что в зависимости от характера человека они чаще всего являются ведущими фрагментами в мысленном потоке. В момент практики упражнений Пратъяхары негативные образы выходят из-под контроля сознания, а так как наш инстинкт является огромным хранилищем негативных стереотипов мышления, то практически инстинкт (особенно в начале тренировок) и является главным-режиссером ассоциативных построений и направлений, по которым разворачиваются события в упражнениях пятой ступени йоги.

Если же вам вначале не удастся растворять негативные комбинации образов, можно взяться за нейтральные или даже позитивные фрагменты ассоциативной цепи, а затем, достигнув определенного мастерства вы уже легко сможете разрушать отрицательные мыслеформы.

Это упражнение выполняется столько времени, как и предыдущие (рис.23).

Третий этап "Растворение мыслей" по сути прикладной. В первых, при его выполнении ваше сознание полностью переходит из состояния Тамаса в состояние Раджаса. Вы уже можете сознательно управлять мысленным потоком, уничтожая ненужные вам мыслеформы, превращая их в пустоту, что будет очень важно при занятиях концентрацией, во время которой нужно будет убирать посторонние мыслеобразы.

Параллельно можно отметить, что на третьем этапе происходит завершение формирования вашего поля внимания, которое вы уже сможете направлять куда угодно, подобно лучу прожектора. Это по сути уже переходное состояние между Пратьяхарой и Дхараной, потому что упражнение "Растворение мыслей" будет последним упражнением пятой ступени и в равной степени это подготовительное упражнение шестой ступени классической йоги.

Кстати, на этом принципе функционирует и механизм ребефинга, приобретающего все большую популярность в последнее время. Здесь происходит введение человека в "переживание" полученного в прошлом стресса или иного негативного воздействия, затем выполняется размывка энерго-информационной скрутки или программы. Вследствие чего, уничтожив программу, как уже говорилось выше, человек уничтожает и следствие - болезнь. В этом кроется секрет механизма многих загадочных и порой необъяснимых исцелений человека.

И в заключение надо подчеркнуть, что вышеописанные упражнения формируют у человека поле внимания, или можно сказать точку внимания, которую условно назовем "золотой рыбкой" и которая поможет вам в дальнейшем в работе над освоением шестой ступени йоги - концентрации или Дхараны. Подводя итоги мы получим приблизительно следующий механизм формирования точки внимания.

Во время упражнения "Мысленный поток" внимание скачет по мыслеобразам и восприятие происходит отдельными фрагментами, кусочками или лучше сказать, осколками (см.рис.21).

На стадии "Вязкие мысли" у вас формируется устойчивое фиксированное поле внимания (см.рис.22). И наконец, на третьем этапе "Растворение мыслей" вы берете под свой контроль точку

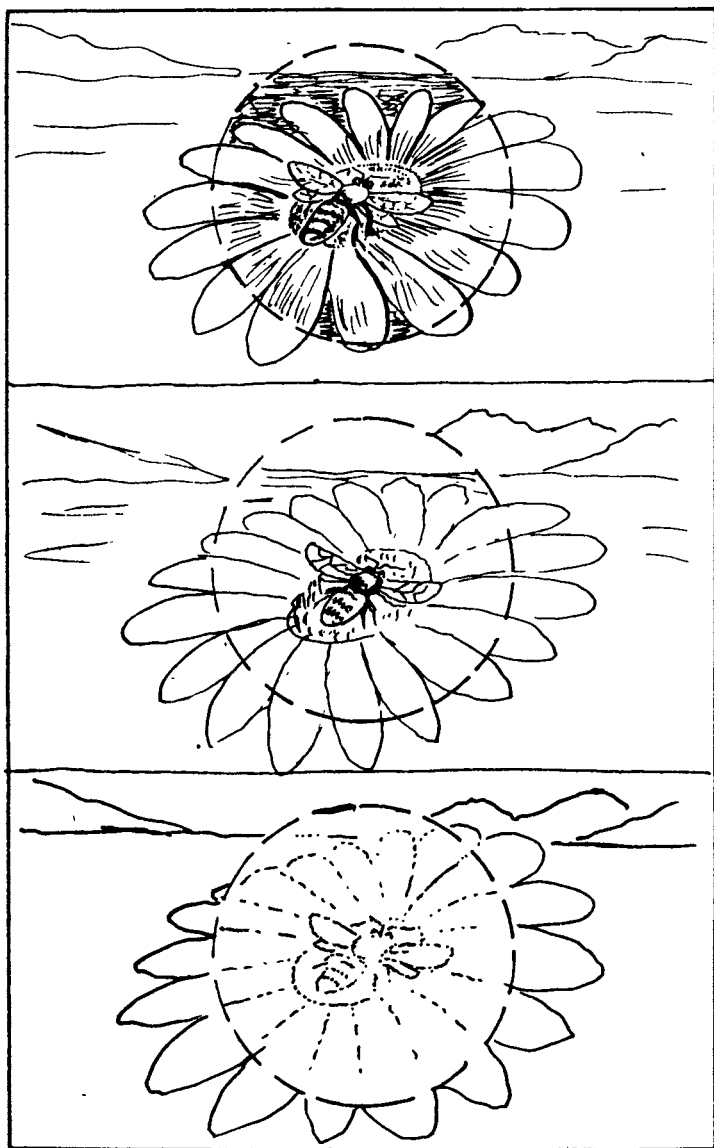


Рис. 23
РАСТВОРЕНИЕ МЫСЛЕЙ

внимания и в рамках, ограниченных вашим полем восприятия, вернее в вашей "золотой рыбке", вы контролируете существование мыслеобразов вплоть до полного их исчезновения (см.рис.23).

На этом первый этап подготовки сознания окончен. Познакомившись с азами процессов мышления можно смело переходить к упражнениям шестой ступени - Дхараны. Дхарана (или концентрация) непосредственно вытекает из правильной практики Пратьяхары, Состредоточение дает человеку способность направлять внимание на внешние или внутренние объекты, в результате чего человек строит в своем, очищенном от посторонних образов, информационном поле энергетические образы объектов, и таким образом происходит полное слияние энергоструктур человека с энергоструктурами объекта. Человек, воспринимая эту информацию образно или преимущественно правым полушарием, анализирует и переводит ее на свою систему мышления, или на восприятие через левое полушарие. Окружающий мир начинает восприниматься иначе, и открываются многие новые грани, которые раньше ускользали от восприятия. Таким образом, достигается участие в процессе мышления всего головного мозга. Известно, что чем большее количество нервных связей участвуют в восприятии объекта, тем объемнее, многограннее его восприятие или созерцание, что в принципе одно и то же.

Прежде чем перейти к упражнениям шестой ступени, нужно создать определенную установку, или базу. Как мы уже договорились выше, представим "маленькую рыбку", которая и будет вашей точкой восприятия окружающего мира. Рыбка словно плавает в окружающем океане чувств, образов, понятий и т.д. Ваше внимание находится в этой рыбке, и вам надо заставить ее плавать в нужном направлении. А приручить ее вы сможете только благодаря упражнениям, которые составляют основы подготовительных упражнений шестой ступени йоги.

Итак, первое упражнение. Сядьте в своей комнате, внимательно осмотрите ее, запоминая все мелкие подробности, затем закройте глаза и заставьте вашу рыбку-внимание проплыть по всем предметам вашей комнаты, стараясь ничего не пропустить. Затем откройте глаза и проверьте, что ваше внимание пропустило в процессе упражнения. Повторите снова и делайте упражнение до тех пор, пока у вас не получится мысленный просмотр всех вещей и

предметов в том порядке, в котором они находятся в комнате. На отработку этого упражнения обычно уходит не менее недели.

Это упражнение можно варьировать. Вы можете подбирать упражнения, по собственному вкусу и настроению. Ниже предлагается еще одно упражнение из этой же серии.

Второе упражнение. Заставьте пропутешествовать вашу рыбку-внимание по какому-либо хорошо знакомому вам маршруту. Например, по дороге из дома на работу. Если ваше внимание уходит с маршрута, возвращайтесь на то же место и мысленно проходите весь маршрут заново, пока не сможете легко выполнять это упражнение.

Оба эти упражнения предназначены для контроля над точкой внимания. Вы приучите вашу рыбку-внимание двигаться, строго по определенным, важным для вас, маршрутам. Это дисциплинирует ум, в результате чего вы приобретаете контроль над определенными процессами на ментальном уровне.

Третье упражнение. Возьмите какой-нибудь предмет, например, часы. Сосредоточьтесь на них и удерживайте внимание, одновременно стараясь в сознании воспроизвести все, что происходит в часах: движение маятника, колес, стрелок. Обратите внимание на тиканье часов. Спросите себя, какова причина всех этих процессов. И так, раскладывая все по полочкам, дойдите до изготовления предмета и всего, что с этим связано. Не важно, будут ли эти представления правильными, важно пройти по длинному ряду причин, не теряя из виду цели. Выполнять это упражнение нужно тоже не менее одной-двух недель. Третье упражнение из раздела Дхараны развивает способность работать в воображении с одним объектом, не распыляя внимания на другие мыслеобразы.

Поработав таким образом с сознанием, переходите к упражнениям под названием "Умственное рисование". Ниже даны два упражнения, первое подготовительное, второе непосредственно "Умственное рисование".

Четвертое упражнение (подготовительное). Приняв удобное положение в кресле или в позе лотоса, успокоив дыхание, обратите внимание на стену вашей квартиры. Запомните все предметы, находящиеся у стены, картины на стене и т.д. Словом, нужно запомнить все, что попадает в поле внимания. Затем закрыв глаза,

следует воспроизвести все в своем воображении по возможности одномоментно.

Во время выполнения этого упражнения вы натолкнетесь на одну интересную особенность. В целом вся картина может быть довольно тусклой. Но если вы уменьшите поле внимания, то объекты станут намного ярче и отчетливее.

Это свойство нашего внимания. Если поле внимания освещает малое пространство, то напряженность его увеличивается, и предметы видны лучше. При увеличении поля внимания воспринимаемые предметы становятся более тусклыми, невыразительными. Например, если вы постараетесь вспомнить фигуру вашего знакомого, то в целом она будет представляться несколько туманной. Если вы сосредоточитесь на лице, оно будет выглядеть более четко, но остальные части тела будут исчезать. Такова особенность нетренированного сознания.

Поработав 2-3 недели с четвертым упражнением, можно переходить к пятому.

Пятое упражнение "Умственное рисование". Возьмите портрет приятного вам человека, поставьте перед собой. Посмотрите внимательно на один из штрихов рисунка, находящийся в середине лица. Затем, закрыв глаза, нарисуйте этот штрих отчетливо в вашем воображении. Повторяйте, пока он не появится совершенно отчетливо. Затем возьмите другой штрих, другую линию в портрете, и удержите ее так же отчетливо в вашем воображении. Добившись четкого представления по отдельности, представьте оба штриха разом. Таким образом, прибавляя каждый раз новую линию, новый участок портрета медленно продвигайтесь вперед до тех пор, пока все лицо не будет отчетливо построено в вашем воображении. Четкость должна быть такая, что вы смогли бы легко нарисовать этот портрет на бумаге. Тренироваться нужно не менее 2 недель по 15-20 минут над одним портретом. Это упражнение является базовым для следующей серии, которая называется "Расширение поля внимания".

Напряженность внимания - залог успехов в медитации. Следовательно, эту способность надо взращивать и усиливать. Напряженность внимания - это способность сосредоточивать внимание на некотором объекте, который может быть как частью собственного тела, так и внешним предметом. При этом состоянии почти весь объем мозга участвует в восприятии объекта. К тому же не-

которая часть, а именно заведующая зрением, слухом, обонянием, осязанием находится в бездействии, благодаря чему от этих участков не поступает информация, и внимание не перегружено. В результате этого построение на ментальном уровне и восприятие объекта происходят практически без помех. Напряженность внимания напрямую зависит от степени "расширения сознания". Этот термин обозначает объем воспринимаемой информации. Чем больше качеств и свойств объекта воспринимает человек за единицу времени, тем более расширено у него сознание, или в нашем случае - восприятие. Достигается эта способность следующими упражнениями.

Шестое упражнение "Расширение поля внимания". Примите удобное положение, например, в кресле, предварительно поставив перед собой картину с изображением человека на первом плане. Рассмотрите ее внимательно. Затем закройте глаза и полностью отключитесь от окружающего мира. Воспроизведите в своем воображении картину. Начните уменьшать поле восприятия, обращая внимание, насколько изображение становится отчетливее по мере того, как уменьшается объем восприятия. Сначала выпустите из виду задний план, потом более ближний, и пока у вас ничего не останется, кроме центрального персонажа или предмета. Продолжайте медленно суживать поле вашего внутреннего зрения, делая изображение более отчетливым. Когда четкость изображения будет максимальной, зафиксируйте изображение на минуту, а затем начните очень осторожно расширять поле вашего внимания, стараясь сохранять целое изображение таким же отчетливым, как самый маленький участок картины. В момент, когда вы будете, расширяя внимание, строить картину, напрягите все усилия, чтобы сохранить ту ясность и четкость для всей картины, какой вы достигли для малой ее части. Это очень важно, - воссоздать картину с четкостью, которой вначале вы достигли на малом участке.

Выполнять 15-20 минут в течение 2-3 недель.

Седьмое упражнение "Расширение сознания" является последним в рамках шестой ступени, и оно же является подготовительным в плане седьмой ступени или медитации. Четкой границы, где кончается Дхарана и начинается Дхиана, а принципе не существует, последняя непосредственно вытекает из концентрации. Точно так же и с упражнениями, которые на первом этапе

можно отнести к концентрации, а в более совершенном варианте они уже готовят человеческое сознание для практики медитации.

Итак, упражнение "Расширение сознания". Приняв удобное положение, поместите перед собой какой-нибудь предмет, например, спичечный коробок, часы, подсвечник, статуэтку и т.д. Допустим вы начинаете работать со статуэткой. Поставьте ее на расстоянии в полуметре от себя, предварительно рассмотрев ее со всех сторон. Закройте глаза и представьте образ статуэтки такой, какой бы вы видели ее с того места, на котором вы находитесь. Изображение будет плоским, как на картинке. Теперь представьте, что вы как будто смотрите на статуэтку сзади. Создайте в воображении картину обратной стороны статуэтки. Когда оба изображения будут получаться хорошо, постарайтесь их соединить вместе, так как если бы вы смотрели на предмет с обеих сторон сразу. Чтобы это получилось хорошо, вам надо избавиться от мысли, что вы находитесь напротив предмета лишь с одной стороны, а воспринимать статуэтку с обеих сторон сразу. Теперь вообразите, чтобы вы рассматриваете фигуру, глядя на нее сверху. Для этого мысленно перенесите свое сознание на потолок. Затем представьте, что вы медленно обходите на небольшом расстоянии фигуру вокруг, рассматривая ее последовательно с разных сторон. В завершение научитесь представлять предмет снизу, со стороны пола.

Наконец, пробегая через все эти предметы вашего восприятия последовательно и все увеличивая скорость, постарайтесь все образы, полученные вами с разных точек зрения слить в одно представление, и охватить вещь такой, какова она в действительности, независимо от вашего положения относительно нее. Сначала это очень трудно, но у вас к этому времени будет опыт работы с асанами в энергетическом варианте, где вы проделывали нечто подобное, но только с ощущениями циркуляции энергии. Опыт работы с асанами окажет вам существенную помощь в работе над этим упражнением, и если вы не пренебрегли энергетической работой над асанами, то вы очень быстро добьетесь успеха. Упражняйтесь по 15-30 минут в день в течение 3-4 недель. Надо отметить, что срок в несколько недель условен. Все упражнения выполняются столько времени, сколько вам необходимо для полного их освоения. Это упражнение расширяет уровень восприятия, что очень важно во время медитации, так как медитация - Дхиана - это спокойное, непрерывное и объемное созерцание объекта.

Это означает равномерное течение мысли вокруг объекта созерцания без какого-либо перерыва или нарушения восприятия. В результате этого человек получает ясное и отчетливое представление объекта, и прежде всего его частей и аспектов. То есть интеллект, используя мысленную энергию, или как ее еще называют "материю сознания" строит на ментальном уровне голографический образ изучаемого объекта, который затем сливается энергетически с реальным изучаемым объектом, и в этот момент сознание или "Я" человека получает всю информацию об объекте настолько полно, насколько "расширенное сознание" в состоянии ее воспринять.

Таким образом, созерцание полностью раскрывает реальность рассматриваемого объекта для сознания йога.

Для того, чтобы строить четкие и качественные голографические мыслеформы, полезно поработать с упражнением по непосредственной постройке "голограмм". Следующее упражнение предназначено для развития этой способности.

Восьмое упражнение "Объемная мыслеформа" или "Голограмма". Возьмите в руки простой предмет, например, коробку спичек, рассмотрите ее снаружи и внимательно осмотрите ее внутреннюю сторону. Положите перед собой, закройте глаза и представьте, как она выглядит с разных сторон. Теперь представьте себе ее внутренние части и постарайтесь все эти частности предмета держать одновременно в сознании. Мысленно перенести свое сознание в коробку и воспринимайте ее как бы изнутри. Представьте, что ваше восприятие предмета - это маленькая точка. Соедините восприятие предмета изнутри и представление предмета снаружи в одно впечатление, и удерживайте в сознании. Затем начните постепенно расширять точку внутри предмета, постоянно ощущая коробок спичек.

Точка превращается в шар с предметом внутри себя. На этом уровне происходит подлинное, энергетическое слияние внешнего и внутреннего восприятия объекта, в результате объект воспринимается цельно. Иными словами, в обычном восприятии, когда человек изучает предмет, объект или событие, он "видит" обычным "узким" сознанием отдельные фрагменты объекта, затем переводит на свою систему осознания, понимания, или фиксации информации, а затем все фрагменты впечатлений соединяет в единое целое. И получает более или менее определенное представление об

объекте, построенном в собственном умственном мире. Например, рассматривая будильник человек сначала воспринимает циферблат, затем форму часовой и минутной стрелок, затем форму цифр на циферблате. Развернув часы, человек видит заводные ручки будильника, цвет корпуса, его форму и т.д. Все это, будучи воспринимаемым поэтапно, собирается в единый образ, отдельные части которого более или менее адекватно соединены между собой.

Достижение успеха в упражнении "Голограмма" дает человеку способность воспринимать все фрагменты, части объекта, все его качества в едином целостном восприятии. Подчеркиваю еще раз, объект не строится в сознании из фрагментов, а проявляется целиком, мгновенно, что является важной особенностью медитативной практики.

Сейчас мы подошли к упражнениям седьмой ступени йоги - медитации.

На этом уровне существуют еще дополнительные варианты упражнений "Голограмма", один из которых приведен ниже.

Вначале рассмотрим назначение этого упражнения. Дело в том, что упражнение "Голограмма" дает возможность человеку воспринимать объект статично, говоря иными словами, дает умение ощущать все, что происходит с объектом в единицу времени, одновременно. Между тем, практика медитации - это восприятие объекта в течение определенного времени. Однако, как уже упоминалось выше, информационное состояние всех объектов во Вселенной постоянно изменяется. Внутри каждого объекта происходят на энергетическом и информационном уровне различные изменения (вспомните три Гуны - Тамас, Раджас, Саттва) или же даосский вариант, по которому все объекты следуют по пути Дао, по пути вечных вселенских изменений. Соответственно, сознание человека должно уметь воспринимать внутреннее состояние объекта в динамике, в русле вечных внутренних изменений.

Следующее упражнение, имеющее несколько названий, служит для того, чтобы подготовить сознание человека именно для такой практики. Одно из названий упражнения "Образы Дао", что можно истолковать как "мышление в образах", или "изменения образов".

Девятое упражнение "Образы Дао". Вам следует научиться думать образами, не употребляя слов. Постарайтесь вызвать в во-

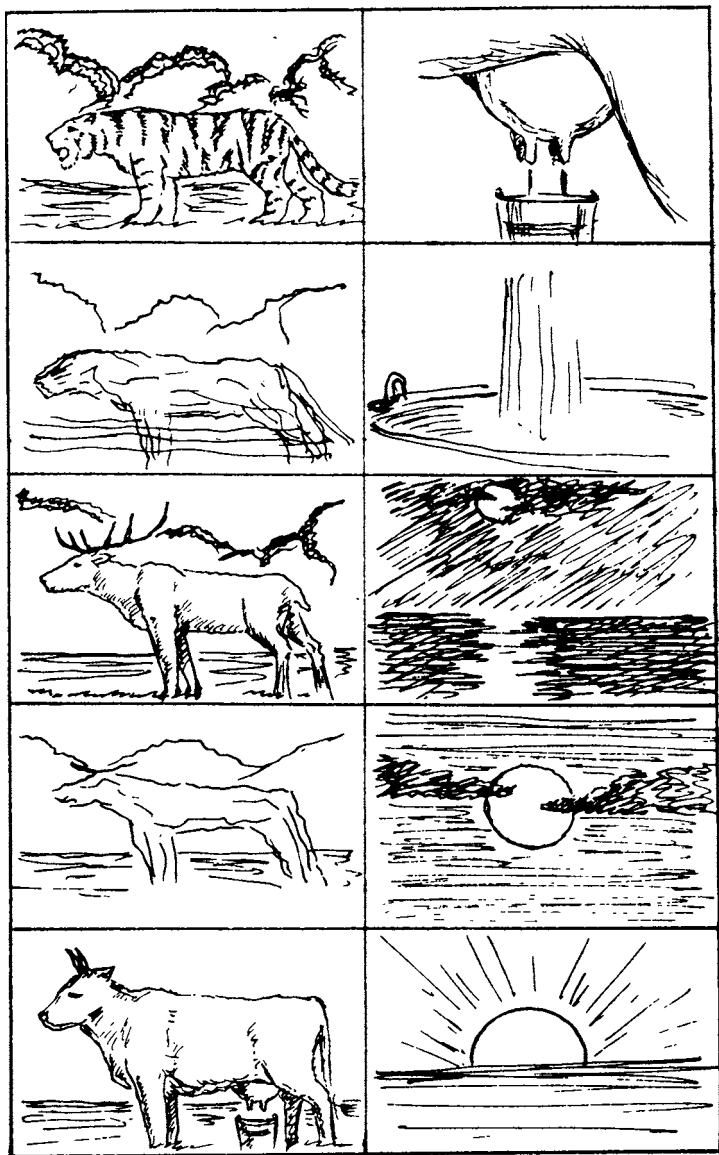


Рис. 24
ОБРАЗЫ ДАО

ображении и познавать вещи, не называя и не описывая их словами. Думать словами - это значит думать символами, и при этом существуют ошибки неправильного восприятия, потому что символы можно расставить и переставить в таком виде, который совсем не соответствует действительному положению вещей. При обращении с высшими мистическими понятиями придется нередко обходиться без помощи символов или слов, потому что вам будет необходимо проникать на такие уровни Вселенной, где человеческая речь не имеет никакой силы и никакого значения. Для этого следует развить на ментальном уровне способность мыслить образами или научиться их трансформировать, что в принципе одно и то же.

Например, представить воду и превратить ее в огонь, трансформировать образ одного животного в другое и т.д.

Вот примерная форма упражнения.

Представьте себе тигра на фоне зеленого леса. Образ должен быть ярким, красочным, но важно, чтобы вы не вспоминали названия животного, просто образ тигра и все. Теперь, если вы оставите этот образ и вызовете образ оленя, то вам придется вспомнить слово "Олень", которое необходимо, чтобы от одного образа перейти к другому. Вот обычный ход мысли.

Но в нашем упражнении названия должны быть опущены, а изображение должно подвергаться непрерывным изменениям, обусловленным видоизменениями предмета, без его уничтожения (рис.24). Представьте себе отчетливо тигра, потом начните малопомалу изменять его по частям. Измените очертания спины, изгиб шеи, форму тела, трансформируйте цвет и постепенно реализуйте изображение оленя. Очень важно каждый этап трансформации четко воспринимать, от вашего внимания не должен ускользнуть ни один элемент превращений, вы должны контролировать весь процесс, пока не произойдет полный переход одного образа в другой. Сформировав образ оленя, точно так же, не вспоминая названия, попытайтесь трансформировать его, например, в корову. Вы обнаружите, что это будет уже немного легче, так как сходство между оленем и коровой больше, чем между тигром и оленем. Построив аналогичным приемом образ коровы, затем сосредоточьтесь на образе молока, даваемого коровой. Постепенно начните терять из виду голову, ноги, туловище и другие части коровы, пока не останется видимой лишь струя молока и наполнен-

ный сосуд. Подвергните теперь и этот образ постепенному изменению. Заставьте молочную струю терять свои определенные очертания и насыщенность по цвету. Затем сохраните лишь ее цвет, сделав его более бледным и прибавляйте к этому туманному потоку очертания и среду, которые помогли бы вам получить изображения лунного света над темной водой. Держите этот образ перед собой примерно минуту. Теперь направьте лунный свет к самой луне на фоне темного неба и дополните это морским пейзажем. Затем уничтожьте постепенно темное море и дайте вашему вниманию подняться по лунному лучу к самой луне. Зафиксировав на минуту этот образ, начните изменять и его. Сохраняя очертания луны, постепенно расширьте ее и изменяйте ее цвет, пока не получится, например, большой красно-золотой шар восходящего солнца.

На этом этапе можно прервать описание упражнения, отметив, что все эти трансформации вы можете продолжать до бесконечности. Главное правило, которое надо соблюдать - это постоянно следить за тем, чтобы у вас не возникали названия объектов, и непрерывно визуально контролировать этапы трансформации образов.

Выполняйте это упражнение очень медленно, не форсируя процессы изменения образов. Время выполнения 15-45 минут. Сроки - от 2-3 недель до нескольких месяцев.

Упражнением "Образы Дао" можно закончить серию подготовительных упражнений.

В завершении главы подведем итоги всего объема подготовительных психических упражнений.

Итак, подготовка к медитации, как мы выяснили, состоит из трех частей - Пратъяхары, Дхараны и Дхианы.

Занимаясь упражнениями пятой ступени - Пратъяхары, вы научитесь брать под свой контроль ваше внимание и органы чувств, затем, оторвав их от внешнего мира и подчинив своей воле, вы добьетесь состояния, которое можно назвать "собрание в себе". Это дает вам возможность направлять ваши органы чувств и ваше внимание строго на те объекты, которые вас интересуют. Это уже Дхарана - концентрация, благодаря чему ваше "Я" сможет воспринимать в одно время только один объект. В результате этого расширятся границы восприятия, оно станет многоплановым, об-

разным, проще говоря, голографическим. А это уже практически начало медитации. Дхиана, или медитация, созерцание - это ступень психической деятельности, характерная черта которой заключается в том, что сознание учится удерживаться сосредоточенным на определенном внутреннем или внешнем объекте. Возникает состояние непрерывного течения мысли в направлении изучаемого объекта. По прошествии определенного времени созерцания, человек способен отбросить внешнюю форму объекта и воспринимать только его внутреннюю сущность. Тогда человек достигает знания объекта, не связанного ни с каким-либо местом, формой или событием, по отношению к этому объекту.

Это уже Сверхсознательный уровень восприятия, когда объекты Вселенной познаются во всех измерениях, в которых они существуют, и человек, получив полное знание об объектах приобретает и неограниченную власть над ними. Это уровень всезнания, просветления, озарения, Самадхи и т.д. То есть практически для человека на этом уровне не существует никаких тайн во Вселенной. Достигнув Космического знания, человек получает полную внутреннюю и внешнюю свободу, в результате чего его жизнь уже происходит на Высших Планах Бытия, на Сверхсознательном уровне. Достигнув этого состояния, человек способен познать собственное "Я", достичь космического сознания или Бога, в результате чего человек выходит на уровень существования, недоступный обычным людям. Выйдя на этот уровень, освободившись от цепей собственной Кармы, человек погружается в состояние "Нирваны" или Вечного счастья, блаженства, слияния с Богом, что в принципе является конечной целью всех психосистем на нашей Земле, в том числе и конечной целью Йоги.



ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ



Сделав небольшое отступление и подводя итог предыдущему материалу, мы получили следующее.

Медитация - это созерцание или размышление в определенном состоянии сознания, которое достигается специальной тренировкой. Достижение этого состояния дарит человеческому сознанию качества и свойства, благодаря которым человек имеет возможность получить полное, развернутое, живое знание объекта, на который направлено внимание.

В процессе медитативной практики участвуют различные уровни сознания человека, или другими словами активная точка человеческого сознания "расширяется", увеличивая объемы восприятия и действует на нескольких уровнях. Это интеллектуальный уровень сознания - интеллект, или ментальный план человека, далее подсознательный уровень - инстинкт, или астральный план, в рамках которого действует биоэнергетика и физический уровень, или физическое тело.

В составе астрального тела функционируют уже упомянутые раньше Чакры, которые особым образом участвуют в медитативной практике. В частности Чакры дают возможность человеку получать информацию с различных планов Космоса, иными словами уровень нашего сознания напрямую зависит от степени раскрытия или активности функционирования наших Чакр.

В древних классических системах Чакры или Лотосы рассматриваются как "Долины раздумья" или "Долины медитации".

Таким образом медитативная работа у человека происходит на соответствующих уровнях, которые взаимодействуют между собой энергетически и информационно. Обычно человек мыслящий на вышестоящем уровне, легко получает знания нижестоящих планов Бытия. Но, находясь на своем, определенном уровне, человек не может воспринимать информацию миров, которые находятся выше того уровня, на котором существует человек. Для того, чтобы воспринимать новые уровни Вселенной, параллельные, или же вышестоящие миры, человек должен, сделав над собой усилие, раскрыть в себе определенные способности.

Поэтому размышлять о Боге, или Космическом Разуме, о Законах Мироздания, о таинственных оккультных знаниях и многом другом невозможно, не поднявшись на определенный, соответствующий уровень. Потому что не достигнув определенного внутреннего роста, человек будет получать обрывки знаний, которые он не сможет соединить между собой, и которые не дадут ему сколь-нибудь правильного знания интересующих его вещей.

Возвращаясь непосредственно к практике медитации, мы получим следующую схему развития человека и подготовки его к практике медитации. Начиная со ступени Пратьяхары ученик при помощи определенных упражнений готовит свою психику для работы, вначале с простыми мысленными потоками, затем усложняет ментальные построения и наконец создавая сложные объемные "голографические" мыслеформы, формирует из них объекты или сложные построения. Эти построения затем энергетически связываются с реальными объектами или же с информацией об объектах, хранящейся в информационном поле. В результате в мыслеобразе возникают энергоинформационные события, которые реально отображают внешнюю и внутреннюю жизнь изучаемого объекта. Или же мыслеформа созданная человеком на ментальном уровне, сливается в единое целое с образом объекта в ментальном мире. В результате этого жизнь объекта и мыслеобраза сливается воедино. Человек через свое подключение к мыслеформе, получает полное знание объекта.

На определенном этапе, в работу включается система Лотосов. Раскрыв определенный центр и погрузившись в созерцание объекта, человек получает информацию о предмете своего изучения

только на уровне задействованного Лотоса. Чтобы получить информацию на двух и более уровнях, человек должен раскрыть два или несколько центров, соединить их энергетически (через позвоночник) между собой, и тогда объект воспринимается на соответствующих уровнях восприятия. Надо отметить, что впечатления разных уровней, обычно очень отличаются. Один и тот же объект в разных измерениях имеет различные характеристики. Чем выше мир по иерархической лестнице, тем больше характеристик, функций или степеней свободы имеет объект. Поэтому при восприятии информации окружающего мира, знания вещей, законов, событий и т.д., получаемые на различных уровнях соединяются воедино, формируя объемное многоплановое знание.

В практике медитации, для этого существует прием координации, совместной деятельности всех Лотосов, или так называемый "подъем Кундалини". Как уже говорилось выше - это пробуждение и поднятие по позвоночнику энергии физического уровня, в результате чего деятельность всех Чакр совместно координируется, через информационно-энергетический канал возникающий в позвоночнике.

Прежде чем перейти к работе с Чакрами, вначале рассмотрим качественные характеристики этих уровней восприятия или "Долин медитации".

Первый центр, это "Муладхара", Лотос находящийся в основании позвоночника. Это Лотос физического плана. Уровень материальных взаимодействий, которые являются отражением вышестоящих законов Космоса. На энергетике этого уровня происходит работа физического плана. Для человека это грубая физическая работа. Здесь человек живет только в настоящем. Уровень существования так сказать сиюминутный, у него нет ни прошлого, ни будущего. Восприятия информации только материального мира. Центр функционирует в рамках информационно-энергетических законов стихии "Земля".

Второй центр "Свадхистана". Это более высший уровень работы по сравнению с первым центром.

Лотос "Свадхистана" имеет шесть лепестков. Это значит, что восприятие информации и работа на этом уровне происходит в объеме шести измерений Космоса. Иными словами количество лепестков Лотоса, соответствуют количеству измерений воспринимаемого мира, или уровня Вселенной.

На этом уровне воспринимается понятие материальной красоты, идеализация окружающих предметов, идеализация половых партнеров и т.д. "Свадхистана" является центром силы или энергонасыщенности человека. Этот центр функционирует в рамках энергетических законов стихии "вода".

Третий центр "Манипура". Лотос с десятью лепестками. Лотос взаимодействует с десятью измерениями Вселенной, от физического до ментального плана. В этой так сказать "Долине медитации" человек помимо всего прочего воспринимает, ассимилирует внешний мир, стремится изучить его, творчески переделать, приспособить для себя и т.д. Это уровень энергетических построений, которые формируют текущую жизнь и дальнейшую судьбу человека. Законы этого уровня - информационные законы стихии "огонь".

Четвертый центр "Анахата". Лотос с двенадцатью лепестками. Это уровень выхода в нематериальные (с физических позиций), образно - чувственные, идейные сферы.

На этом уровне работы человек получает в эмоционально-чувственной форме, различную информацию, определенные понятия, состояния и т.д. Затем он переводит и фиксирует их на материальном уровне, в форме удобной для восприятия окружающих людей. В этой "Долине" работают люди искусства; писатели, художники, музыканты. Это также уровень брахманов, философов, мистиков, так сказать, "сострадаелей человечества".

Функционирует этот центр в рамках стихии "воздух".

Следующий, пятый центр, "Вишуддха". Раскрытый Лотос имеет шестнадцать лепестков. Это первый из верхней, космической триады центров человека. В упрощенном варианте это уровень ментального творчества. Этот центр действует в рамках законов стихии "металл".

Смысл этого символа, заключается в следующем.

Законы, управляющие деятельностью этого центра, являются законами взаимодействия мыслеобразов различной степени энергонасыщенности. Это построение и функционирование мыслеобразов, которые являются продуктами деятельности человеческого разума. Это трудно объяснить привычным языком. Но в упрощенном варианте это можно представить так. Формируя мыслеобраз, человек должен построить, или как бы создать, выплавить его из субстанции ментального мира. Чем четче, или чище от посторон-

них включений, наслоений, мыслеформа, тем более эффективней происходит работа с ней.

Если на более низких уровнях человек работает с уже существующими мыслеформами, информационными полями и т.д., то работая на уровне данного центра человек формирует новые мыслеобразы, которые он трансформирует, перерабатывает и в конце концов творчески создает.

Смысл символа "металл" можно истолковать следующим образом. Например, в природе металл в рассеянном состоянии в естественных геологических отложениях не имеет ярко выраженных свойств. Когда же его выплавляют, чистый металл проявляет новые качества и свойства ранее ему не присущие.

Точно также и мыслеобраз, в рассеянном состоянии материи, из которой он построен, не оказывает какого-то ни было существенного воздействия на функционирование и энергетику, ментального, астрального и физического миров. При высокой же степени концентрации ментальной энергии в мыслеформе, она приобретает новые, особенные свойства и качества, являясь мощным генератором действия на окружающие и нижестоящие уровни бытия, в том числе и на физический план. В этом и заключается идея йогического выражения что "мысль - это гигантская сила".

Таков вкратце изначальный смысл символики стихии "металл". В более поздних философских школах и системах, этот символ обрстал новыми дополнениями, наслоениями, искажениями, в результате чего в большинстве своем утратил первоначальное значение.

Следующий шестой центр "Аджна" или третий глаз. Это уровень высшей ментальной деятельности, высшего абстрактного знания. Это также центр снятия информации со всех нижележащих Лотосов, или говоря другими словами центр "ясновидения". Символ стихий отсутствует.

Последний центр человека это "Сахасара" или Тысячелепестковый Лотос. Этот Лотос взаимодействует с бесконечным количеством измерений Вселенной. Центр всеобщего Космического знания. Уровень достижения состояния Самадхи, или Сверхсознания. Раскрыв этот Лотос человек получает знания собственного "Я", осознает свое место во Вселенной, и достигнув бессмертия собст-

венной души, погружается в состояние блаженства, счастья или в состояние Нирваны.

Мир Нирваны это по сути зеркальное отражение окружающей Вселенной. На предыдущих уровнях Вселенная воспринимается не полностью, а только ограничиваясь рамками определенного уровня или Лотоса, здесь же прекращается всяческая деятельность и мир воспринимается таким, каков он есть. На этом уровне человек все видит, все понимает, но ничего не делает. Здесь наступает уровень всезнания.

Надо подчеркнуть, что вышеописанные характеристики Лотосов, даны в очень сокращенном и упрощенном варианте. Потому что во-первых, полное описание принципов функционирования Лотосов, заняло бы слишком много места и во-вторых, основное знание о центрах, которое не указано ни в одном трактате, вы будете получать только во время медитативной практики.

Теперь мы непосредственно переходим к практике раскрытия Лотосов и "подъему Кундалини". Раскрытие Чакр может производиться в зависимости от цели, либо отдельно как бы индивидуально для каждого Лотоса, либо методом "подъема Кундалини", что в принципе то же самое, только все центры раскрываются в едином упражнении или в один прием.

Итак упражнение "Подъем Кундалини": Сесть в позу Лотос, полулотос, или любое другое положение с прямым позвоночником. Закрыв глаза, погрузите сознание внутрь тела, отключитесь от внешнего мира. Во время дыхания создайте образ энергии, вдыхаемой через обе ноздри одновременно, пуская два потока по "Иде" и "Пингале" в "Муладхару".

Во время задержки дыхания энергия начинает разогревать первый центр. Плавно выдохнув воздух, вы представляете, что энергия задержалась в "Муладхаре". Во время следующего вдоха в "Муладхару" идет новая порция энергии, и так продолжается до тех пор, пока хорошо не прогреете "Муладхару". После этого, продолжая накачивать во время дыхания энергию, вы представляете в первом центре ярко-красный шар, размером с теннисный шарик, диаметром 2-3 сантиметра.

Этот шарик разогревается, набухает и раскрывается как бутон. Продолжая накачивать энергию в "Муладхару" вы раскрываете че-

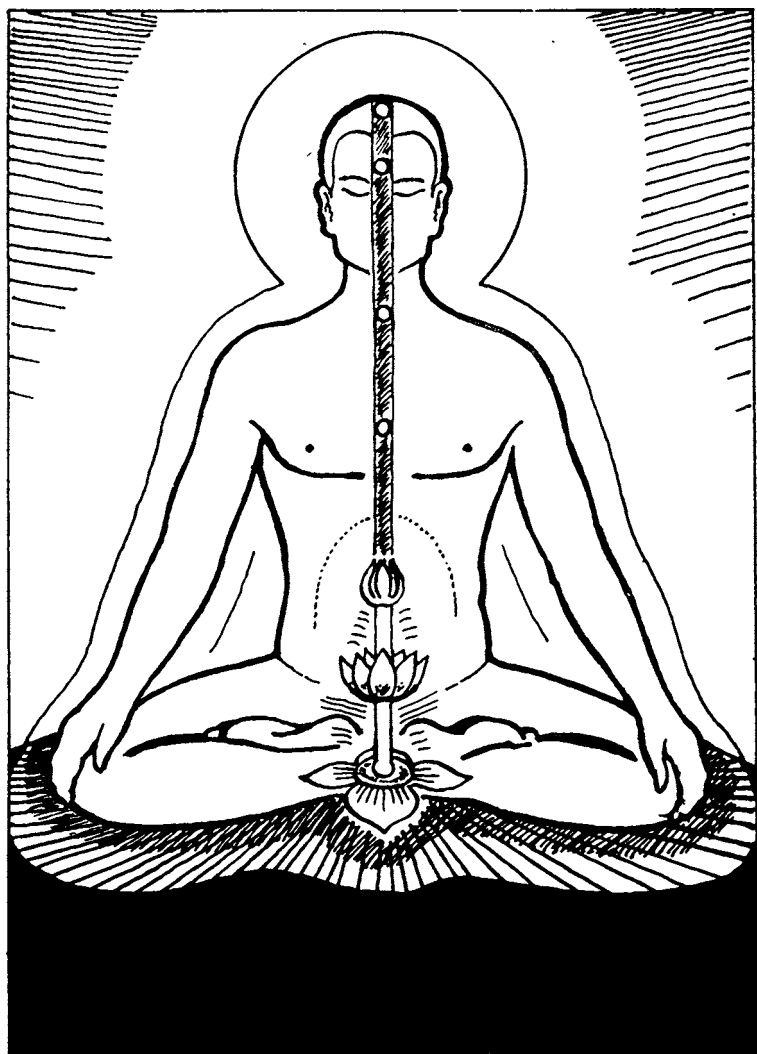


Рис. 25
РАСКРЫТИЕ ЛОТОСОВ

тырехлепестковый цветок в горизонтальном направлении. Создайте цветок объемным, горячим на "ощупь", красного цвета.

Здесь придется сделать небольшое отступление.

Во время упражнения "Подъем Кундалини" для облегчения работы по раскрытию центров, в некоторых школах Востока добавляют нагрузку ощущениями различных органов чувств. Например, "Муладхаре", дополнительно соответствуют ощущение жара на ладонях, запах розы, сладкий вкус и звук октавы "до". "Свадхистане" соответствует оранжевый цвет, звук "ре", вкус вяжущий, запах ромашки и горячие ладони. "Манипуре" свойственно на ладонях тепло, вкус острый, запах мяты, звук "ми", цвет желтый. "Анахата" - цвет зеленый, звук "фа", вкус кислый, запах герани, на ладонях отсутствие ощущения температуры. "Видшуддха" - цвет голубой, звук "соль", вкус горький, запах полыни, ладони прохладные. "Аджна" - цвет синий, звук "ля", ладони холодные. Запах и вкус отсутствует. "Сахасара" - цвет фиолетовый, **звук "си"**, на ладонях холодное покалывание.

Все эти ощущения, во-первых помогают раскрытию центров, во-вторых, загружают органы чувств и таким образом закрывают доступ внешней, отвлекающей информации.

К тому же если человек хочет для какой-либо работы раскрыть только один центр, то комбинация этих вызванных ощущений существенно облегчит ему задачу.

Однако, если вы просто будете работать над раскрытием Лотосов, то на определенном этапе ощущения возникнут у вас сами собой.

Мы же остановимся только на окраске Лотосов и на ощущениях ладоней.

Итак, вернемся к Муладхаре. Вы раскрыли центр, создали цветок, можно Лотос, можно любой другой. Главное здесь характеристики цветка, четыре лепестка, красный цвет, и горизонтальное положение (рис.25).

Затем из центра цветка вверх по позвоночнику, по каналу "Сушумна" поднимается огненная змейка, доходит до "Свадхистаны" наполняет ее и аналогичным образом вы открываете второй центр. Формируете шестилепестковый цветок, оранжевой окраски, в этот момент ладони можно сделать горячими, хотя на начальном этапе это и не обязательно.

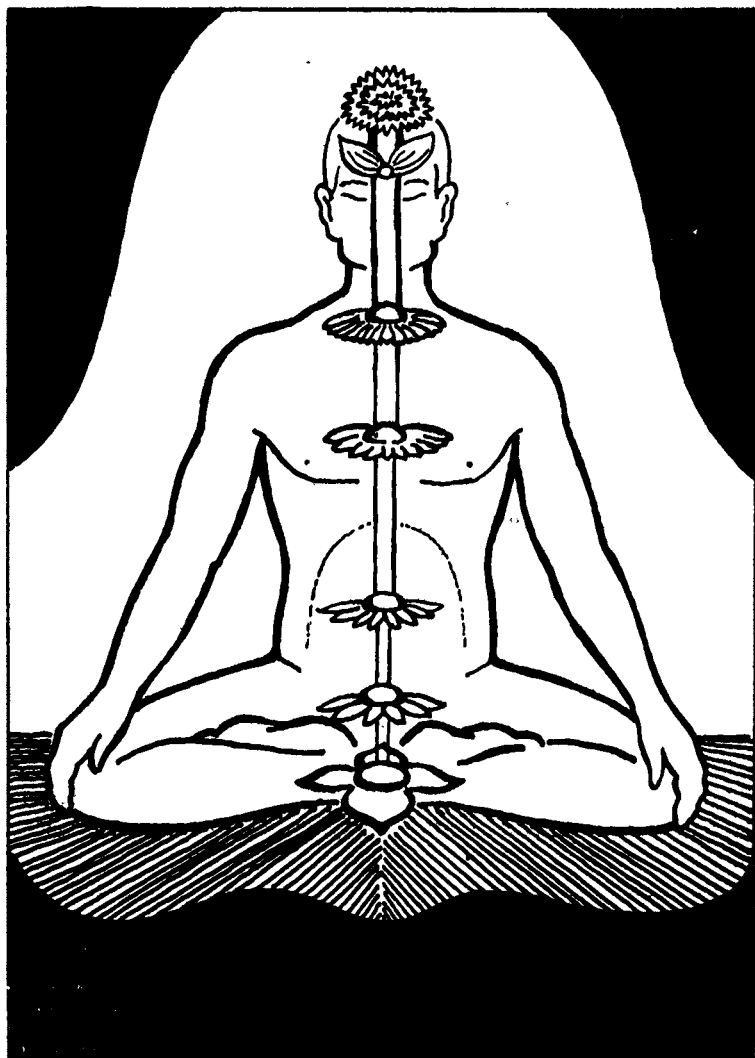


Рис. 26
ПОЛНОЕ РАСКРЫТИЕ ЛОТОСОВ

Раскрыв "Свадхистану" вы из центра цветка поднимаете по "Сушумне" золотую змейку, которая доходит до "Манипуры" наполняет и раскрывает ее. Создается голография ее кий, объемный образ цветка, желтого цвета с десятью лепестками.

Далее из середины чакры "Манипура" вверх по "Сушумне" двигается золотая нить, похожая по форме и цвету на пламя свечи, доходит до сердечного центра "Анахата" и на уровне сердца, в астральном теле, раскрывается ярко-зеленый, двенадцатилепестковый центр.

Из "Анахаты" пламя свечи поднимается к "Вишуддхе" пятому центру, расположенному на уровне горла. Здесь вы, используя энергию поднимающуюся по позвоночнику, раскрываете ярко-голубой, шестнадцатилепестковый Лотос.

Затем из "Вишуддхи" энергия в форме расплавленного золота течет непосредственно в центр мозга, где и накапливается. Здесь, в биоплазме вашего тела, в районе накопления энергии, то есть в центре мозга, формируется Чакра "Аджна". Наполнив до предела энергией "бутончик" чакры вы начинаете медленно ее раскрывать, формируя образ двухлепесткового цветка.

Причем, важность заключается в том, чтобы эти лепестки заполнили правое и левое полушарие головного мозга. Таким образом чакра "Аджна" при помощи лепестков снимает энергетическую информацию с обоих полушарий. Затем в "Аджне" происходит координация информации, как-то, наложения впечатлений правого и левого полушария и объединения их в единое восприятие, которое затем передается нашему сознанию, или иными словами нашему "Я".

Помимо всего "Аджна" дополнительно, на своем уровне, участвует в получении информации, которую невозможно получить при помощи нижележащих центров, в информационно-энергетической системе человека.

После того, как произошло раскрытие "Аджны", вы из цветка, поднимаете вверх ослепительный золотисто-белый ручеек и направляете его в "Сахасару".

Наполнив темя сверкающим потоком вы раскрываете тысячелепестковый Лотос (рис.26). Он должен быть фиолетового цвета по краям, а из его центра исходит ослепительно белое сияние.

Выполнив все это вы произвели "подъем Кундалини". То есть

энергию физического плана вы разбудили, затем, трансформировав и подняв по позвоночнику, довели до точки Космического плана, до "Сахасары". Одновременно туда, проходя различные уровни и состояния, пропутешествовал и центр вашего сознания, ваша "Золотая рыбка", или ваше "Я".

Этот прием позволяет человеку достичь Сверхсознания, на котором уровень мышления и восприятия недоступен обычному Человеку. Как уже говорилось на этом этапе Человеку открываются все знания Вселенной.

Подводя итоги всему вышесказанному, можно сделать очередной вывод. Освоив Дхарану, концентрацию, человек способен сосредоточить свое внимание на объекте, выбранном для медитации. Зафиксировав внимание на объекте, человек погружается в состояние образного восприятия или Дхианы, в результате чего происходит слияние энергоструктур человека с энергоструктурами объекта восприятия, затем человек раскрывает объемную голограмму Лотоса и таким образом через раскрытый Лотос, человек воспринимает полную информацию об объекте, соответствующую уровню раскрытого Лотоса. Чем больше Лотосов - голограмм - находится в действии, тем более многоплановую информацию получает человек. При раскрытии всех центров, включая сюда и "Сахасару", человек достигает состояния озарения или "Самадхи", которое дарит человеку полное, одномоментное знание всей Вселенной, включая туда и самого человека.

Прежде чем идти дальше, рассмотрим в качестве примера один из многочисленных медитативных приемов. Это работа с собственным физическим телом человека. Упражнение называется "Самьяма", что переводится как отождествление. Его еще можно назвать "Целебный самонастрой".

Итак, приняв удобное положение, вы начинаете вдыхать прану через ноздри и направляете ее в центр "Аджна". В момент задержки вы мысленно сливаетесь с вышеуказанным Лотосом. Надо, чтобы вы ощущали себя точкой в центре мозга. Затем во время задержки дыхания, которая должна быть как можно дольше, вы медленно гоните прану до избранной в вашем теле точки, сопровождая энергию вашим вниманием. Остановив энергию в определенной точке тела, например в левой ладони, и почувствовав ваше мыслящее "Я", зафиксированным в данный момент исключительно только в этой локальной точке, вы начинаете поверхностное, лег-

кое дыхание. В течение всего времени слияния вашего "Я" с участком тела, вы начинаете чувствовать все сознательные, а более всего подсознательные ощущения в избранной части тела. Если там кроется болезнь или нарушение вы сразу его заметите. В момент фиксации внимания вы можете представить ощущение жара или холода. В результате избранная часть тела делается пылающей или ледяной. Посредством расширения времени этого процесса, всякий раз когда вы будете изменять ваше состояние сознания, вы будете изменять и физическое состояние избранной точки тела, или органа. Заканчивая упражнение, вы должны вернуть во время очередного выдоха энергию и сознание в центр "Аджна" и оставить его там. Отпустив Вашу точку внимания, вы медленно выходите из достигнутого состояния и прекращаете упражнение.

На базе этого упражнения существуют целые системы энергетического самопрограммирования, которые подробно будут описаны в следующей книге "Биоэнергетический тренинг".

И в завершение главы мы рассмотрим одну из нескольких, известных на сегодняшний день методик, вхождения в состояние "Нирвана".

В начале будет дано само упражнение, а затем его теоретическое освещение. Для удобства разборки этого упражнения условно разобьем его на несколько фрагментов.

Итак, примите удобное положение, можно сесть в лотос, поллотос, можно даже лечь.

1 этап. Вы сосредотачиваетесь на ощущение "Я" можно для удобства начинающих, начать с повторения собственного имени.

2 этап. Вы начинаете регулировать дыхание, и ваше дыхание становится медленное как во сне. 3 этап. После установки дыхания начинаете снимать ваши внутренние напряжения, расслабляя тело медленно переходите к наблюдению за своим мысленным потоком. Замедляя мысленный поток делаете мысли и ощущения вязкими.

В дальнейшем все эти этапы выполняются на фоне состояния "вязкие мысли". 4 этап. Снова внимание на теле, расслабляете лицо, вначале корень языка, затем губы, челюсть, брови, шею, плечи, руки и наконец, все тело. 5 этап. В расслабленном теле возникает ощущение тяжести и тепла, вы доводите это чувство до максимального уровня. 6 этап. Чувство тяжести, тепла и т.д. Вы размываете и доходите до ощущения полного исчезновения тела.

7 этап. Сосредотачиваетесь на эмоциональных образах, фиксиру-

етесь на каком-либо чувстве, например, чувстве радости, счастья, покоя и т.д. 8 этап. Доводите это чувство до максимального состояния. 9 этап. Успокаиваете доведенные до экстаза чувства и размыиваете их. На этом этапе у вас могут появиться удивительные ощущения вязкости эмоций. 10 этап. Начинаете сосредоточиваться только на звуке АУМ. По индийской традиции это первичная космическая вибрация или священное имя Абсолюта, Бога. И этап. Усиливаете звук АУМ, чувствуете как эта Космическая вибрация пронизывает и наполняет весь ваш внутренний мир. Все ваши ощущения, которые еще остались погружаются в эту вибрацию. 12 этап. До сих пор звук АУМ и все предыдущие состояния вызывались какой-то силой. Здесь нужно убрать эту силу. Начните не хотеть, добейтесь полкой отрешенности. 13 этап. Постарайтесь ощутить только состояние "Я есть" и по возможности глубже уйти в это состояние. 14 этап. Ничего не делать, не желать, не хотеть, даже не вызывать самому состояние "Я есть". Оно уже проявившись зафиксируется в вашем сознании. На этом этапе возникает ощущение Абсолютной Космической Пустоты. 15 этап. Высшая реализация "Я". Дойдя до этого уровня вы почувствуете неизвестное ранее состояние пустоты, и одновременно ощущение единственной реальности. Или ощущение вашего бессмертного "Я". Это высшее состояние объективной реальности "Я", это бессмертие Души.

Это состояние трудно описать словами. То, что происходит здесь с человеком не поддается никаким объяснениям, никакому анализу. Во все времена мистики, пережившие этот экстаз, озарение, пытались донести до людей эти переживания. Но это безуспешно, потому что говорить об этих вещах, это все равно, что объяснять в словах Мир, в котором сама речь теряет всякий смысл!

В наше время нечто подобное пытаются получить люди, занимающиеся "Трансцендентальной медитацией". Механизм же процесса, описанного выше, приблизительно таков:

Зафиксировав внимание на физическом уровне вы выполняете следующие этапы; 1 - ощущение "Я"; 2 - установка дыхания; 3 - успокаивание жизненного ритма; 4 - расслабление.

Затем активное поле внимания, как по ступеням, переходит с физического уровня на астральный, с полным отключением в конце концов от физического уровня. На астральном уровне вы прой-

дете этапы начиная с пятого. Итак, 5 - тяжесть, тепло; 6 - торжество до ощущения тела и его исчезновения; 7 - мир и покой, сосредоточение на чувствах; 8 - доведение чувств до экстаза; 9 - успокаивание и размывка чувств. Здесь заканчивается работа на астральном уровне и вы переходите на ментальный план. Разумеется, что все это происходит постепенно. На ментальном уровне вы проходите этапы или состояния начиная с десятой позиции.

10 - перевод сознания и мыслей в звук АУМ; 11 - усиление АУМ. После этого вы отключившись от ментального уровня переходите на идейный, выполняя здесь один единственный этап: 12 - приведение в неподвижность силы.

Выполняя тринадцатый этап - ощущение пространства "Я", вы уже выйдете на информационный уровень.

Далее, приведя в неподвижность это состояние вы попадаете в духовный мир, выполняя 14 этап - неподвижность "Я". Здесь перед человеком остается последняя ступень, мир Вселенской пустоты, отсутствие всех проявленных объектов, или мир Нирваны, в котором и происходит высшая реализация человеческого "Я".

Сюда следует добавить, что все миры взаимопроникают друг в друга и мы живем во всех мирах сразу. Но у обычного человека сознание не подготовлено и не в состоянии охватить все пласты Вселенной. Выше приведенная методика позволяет даже не очень тренированному человеку, погружаясь в определенные состояния, и отключаясь от более грубых, инертных миров, постепенно дойти до восприятия или погружения в Мир Нирваны что, как уже говорилось выше, является конечной целью йоги.





ЭПИЛОГ



В завершение всего материала, для большей ясности попробуем хотя бы вкратце разобрать то, что было сказано выше.

Итак, медитация была разработана мудрецами в глубокой древности. В различные века, на территориях разных государств, в различных нациях и этносах медитация познавала расцветы и забвения, трансформации, слияние с определенными религиями и культурами. Ее видоизменяли, она обрастала специфическими ритуалами и превращалась в засекреченные практики.

Культура многих государств достигла величайших расцветов, благодаря тому, что духовная элита занималась медитативной практикой. И напротив как только учителя, духовенство, жрецы, теряли или искажали теорию и практику медитации, возникали инертные, ортодоксальные философские системы. В результате этого наука, культура, да и общество в целом переживало духовные кризисы, приводящие иногда к распаду и исчезновению целых государств и даже этносов.

В определенные периоды истории медитация повсеместно запрещалась, на нее были гонения. Но всякий раз она, как Феникс, возрождалась порой в самых неожиданных местах, в обновленных формах и приемах.

В какой-то степени древние философские школы были засекреченным хранилищем этих, доступных немногим, оккультных знаний. Но как часто бывает в истории, многие тайные общества, жреческие и монашеские ордена, философские школы не выполнили своего назначения и священные знания стали достоянием всех. В результате появились новоиспеченные "учителя" и "махатмы". И в наше время когда резко обострились внутренние проти-

воречия общества, да и самого человека, когда человечество поставлено перед лицом экологической катастрофы, на грань выживания и медитация в этих условиях приобретает особенную важность, эти новоявленные "братства" предлагают какие-то "таинственные" знания, невероятные методики, не имеющие ничего общего с истинными, классическими знаниями.

Следование этим правилам, занятия под магнитофонные кассеты и тому подобные несуразности, мало того, что не приносят пользы, но и очень часто приводят к негативным последствиям.

Поэтому прежде чем приступить к изучению медитации, читателю следует по возможности в более полном объеме изучить историю, теорию, философскую базу медитации. В противном случае даже многие годы занятий медитацией в лучшем случае не принесут ощутимых результатов.

Не смотря на глубокую древность происхождения медитация была есть, и, надеюсь, будет важнейшим инструментом Эволюции Человека.

Благодаря Медитации перед человеком открываются неограниченные возможности внутреннего роста, духовной эволюции и т.д., в результате чего человек открывает Врата Знания и достигает собственного Бессмертия.

Можно бесконечно приводить доводы в пользу медитации, но самый лучший аргумент, это мнение самого человека, испытавшего действие Медитации на себе.

И в завершение, автору остается пожелать только успеха, читателям, решившим освоить эту древнейшую науку.

г. Екатеринбург. 1992 г.



Основы Миросозерцания индийских йогов.
Рамачарака. СПб, 1913 г.

Патанджали Йога-сутра. СПб, 1911 г.

Йиенгар. Раджа-йога. Перевод с английского,
1967 г.

Вуд. Концентрация, Медитация, Созерцание.

Вивекананда. Раджа-йога. СПб, 1911 г.

Л Феррер. Йога. Меридианная биоэнергетика.
Париж, 1958 г.

Хирософия. СПб, 1904 г.

Йога психического тепла. Перевод с санскрита. Калькутта, 1867 г.

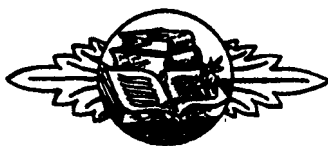
В. Битнер. В область таинственного. СПб, 1907 г.

А. Долин, Г. Попов, Традиции У-ШУ. Москва, 1989 г.

Д. Табеева. Руководство по рефлексотерапии. Москва, 1988 г.

В. Ибрагимова. Точечный массаж. Москва, 1988 г.

М. Богачихин. Краткий китайско-русский оздоровительный словарь. Свердловск, 1990 г.



Лесняк
Леонид Федорович

МЕДИТАЦИЯ

Литературный редактор
Аня Чуркина

Технический редактор
И.М.Петров

Подписано в печать 19.10.92. Формат 60х84/16.
Бумага тип. №1. Печ. л. 6,5. Усл. печ. л. 6,04.
Тираж 50 тыс. Заказ 4470

Издательство "ВИКТОР"
620049 Екатеринбург, ул. Мира, 23

Верхнепышминская типография Управления печати
и массовой информации
624080 г. Верхняя Пышма Свердловской области,
ул. Кривоусова, 11

