

*Свами Муктананда*



# Кундалини

СЕКРЕТ  
ЖИЗНИ

# КУНДАЛИНИ

СЕКРЕТ ЖИЗНИ



СВАМИ  
МУКТАНАНДА

КУНДАЛИНИ  
СЕКРЕТ ЖИЗНИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО СИДДА ЙОГА  
ОПУБЛИКОВАНО SIDDHA YOGA VERLAG GmbH

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Свами Муктананда и Духовная Родословная</i>	
<i>Мастеров Сидда Йоги</i>	vii
<i>Вступление</i>	xiii
Кундалини — секрет жизни	1
Природа Кундалини	3
Необходимость пробудить Кундалини	7
Пробуждение Кундалини	9
Гуру	11
Как происходит пробуждение Шакти	14
Сидда Йога	17
Центральный канал	20
Опасения относительно пробуждения Кундалини	23
Очищение тела и ума	26
Внутреннее путешествие Кундалини	29
Сердце	30
Пробуждение Кундалини в повседневной жизни	33
Аджна чакра	35
Очищение органов чувств	36
Конечное достижение	39
<i>Примечания</i>	44
<i>Словарь специальных терминов</i>	45



*Свами Муктананда*

# Свами Муктананда

## и Духовная Родословная Мастеров Сидда Йоги

Свами Муктананда родился в 1908 году в процветающей семье землевладельцев около города Мангалор в Южной Индии. Когда ему было около пятнадцати лет, он несколько раз встречался с великим святым Багаваном Нитьянандой, которого он впоследствии признал своим духовным учителем. Эти встречи оказались поворотным моментом в жизни мальчика. Вскоре после этого он решил уйти из дома, чтобы обрести духовный опыт, позволяющий непосредственно ощутить Бога. Во время этих поисков, длившихся почти четверть века, он трижды исходил всю Индию вдоль и поперек. Своего первого учителя, одного из признанных ученых и святых того времени, Свами Сиддаруду он встретил в Хибли, в ашраме, находящемся в двухстах милях на север от родительского дома. Там он изучал веданту, принял обет *санньяса*, или монашества, и получил имя Свами Муктананда, „блаженство освобождения“.

Когда в 1929 году Сиддаруда умер, Свами Муктананда стал посещать один ашрам за другим, где он встречался и учился у более чем шестидесяти духовных учителей, продолжая постоянно искать того, кто дал бы ему возможность испытать непосредственное погружение в Бога. Он искал восемнадцать лет. За это время он в совершенстве изучил основные писания Индии, обучился ряду дисциплин и ремесел, от хатха



*Свами Нитьянанда*



йоги до кулинарии и *аюрведической* медицины, и все-таки он не нашел того, чего искал.

Наконец, один из святых, с которым он встретился, послал его к Багавану Нитьянанде, Сидда Мастеру или совершенному духовному учителю, с которым он уже сталкивался много лет назад. Багаван Нитьянанда жил тогда в крошечной деревне Ганешпури, в пятидесяти милях на северо-восток от Бомбея. Узнав в нем того Гуру, которого он искал, Свами Муктананда говорил впоследствии: „Эта встреча навсегда прекратила мои блуждания.“ От Багавана Нитьянанды он получил Шактипат — духовное посвящение Сидд, которое пробуждает внутреннюю духовную энергию. Эта энергия, называемая Кундалини, является божественной силой, которая существует в каждом человеке; после пробуждения она позволяет ищущему достичь самых тонких уровней внутреннего духовного опыта.

Получив Шактипат, Свами Муктананда стал учеником Багавана Нитьянанды, и посвятил себя духовному пути, указанному ему Гуру. Это было началом девяти лет интенсивной трансформации, в течение которой Муктананда прошел через полное очищение, исследовал внутренние сферы сознания и, наконец, утвердился в экстатическом ощущении полноты своей глубинной внутренней природы. В 1956 году Багаван Нитьянанда заявил, что внутреннее путешествие его последователя завершено: Свами Муктананда достиг Самореализации, состояния единства с Богом.

Даже после того, как он достиг цели своего ученичества, Свами Муктананда оставался преданным учеником, продолжая тихо жить около Ганешпури. Багаван Нитьянанда основал для него маленький ашрам около своего собственного ашрама, и в течение пяти лет Гуру и его ученик жили менее чем в миле друг от друга. Затем, в 1961 году, незадолго до своей смерти, Багаван Нитьянанда передал Свами Муктананде преемственную силу Сидда Мастеров осенять благодатью и



*Свами Чидвиласананда*

пробуждать духовную энергию в других. В этот день Багаван Нитьянанда сказал ему: „Весь мир увидит тебя“.

В последующие десятилетия Баба (инд. Отец), как стали позднее называть Свами Муктананду, путешествовал по миру, даря другим то самое посвящение Шактипатом, которое он получил сам, и знакомя ищущих со спонтанной йогой Сидда Мастеров. Он свободно дарил благодать, переданную ему его Гуру, открывая небывалому числу людей то, что он называл "королевской дорогой" Сидда Йоги — широкий и доступный путь к Богу. Люди, которые никогда раньше не слышали о медитации, обнаруживали, что в присутствии Бабы они погружались во внутренний покой, который давал их жизни новое направление и смысл. Он ввел специальные программы, на которых давал посвящение Шактипатом огромным группам, и без устали разъяснял людям непрерывный процесс трансформации, разворачивающийся с того момента внутри них. Когда Баба стал всемирно известным, его ашрам (который сейчас называется Гурудев Сидда Пит) расширился, чтобы вместить всех ищущих, и со временем по всему миру были основаны другие ашрамы и сотни центров медитации Сидда Йоги.

В 1982 году, незадолго до смерти, Свами Муктананда назначил Свами Чидвиласананду своей преемницей. Она была его ученицей и последовательницей с раннего детства и путешествовала с ним с 1973 года, переводя на английский его труды, его лекции и множество бесед с его приверженцами. С раннего возраста продвинутый духовный аспирант с колоссальной устремленностью к Богу, она стала его образцовой ученицей. Ее Гуру заботливо готовил ее к тому, чтобы стать его преемницей, и со скрупулезной тщательностью направлял ее в *садане*. В начале мая 1982 года Свами Чидвиласананда официально приняла обет монашества, а в конце того же месяца Свами Муктананда завещал ей силу и власть духовной родословной Сидд — то самое духовное

наследие, которое Свами Муктананда получил от своего Гуру. С тех пор Гурумайи, как ее называют повсюду, дает Шактипат непрерывно возрастающему числу последователей и обучает их практикам Сидда Йоги. Она знакомит своих последователей с главным заветом Свами Муктананды:

*Медитируйте на своем Высшем Я.*

*Почитайте свое Высшее Я.*

*Поклоняйтесь своему Высшему Я.*

*Познавайте свое Высшее Я. Бог*

*живет внутри вас в виде вас.*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Книга, которую вы собираетесь прочитать, принадлежит к классике духовной литературы. Чтобы понять ее важность, мы должны осознать, что тема Кундалини была веками окутана тайной, ограждена дезинформацией и охранялась строгой секретностью. По существу, эти знания были так тщательно скрыты, что когда Свами Муктананда получил пробуждение Кундалини от своего Мастера, Багавана Нитьянанда, и стал испытывать воздействие этого пробуждения, он не понимал, что с ним происходит. Он написал свою первую замечательную работу, духовную автобиографию — *„Игра Сознания“*, для того чтобы предохранить своих учеников от подобного замешательства и помочь им понять процесс, происходящий внутри них.

Опыт пробуждения Кундалини не сравним ни с чем. Часто его уподобляют перерождению, поскольку происходит глубокая трансформация, которая может ощущаться так, словно нас выбросило в новый мир. Мой собственный исходный опыт был именно таким. В 1973 году, через три дня после моего прибытия в ашрам Свами Муктананды в Ганешпури (в Индии, около Бомбея), я подметала листья с одной из дорожек сада. Подняв голову, я увидела Бабу, идущего по дорожке с группой людей в мою сторону. Я видела, как он поднял лист эвкалипта и стал рассматривать его с величайшим интересом. Я отошла в сторонку, чтобы дать им пройти,

но к моему изумлению он остановился прямо передо мной и протянул мне этот лист. Затем он пошел дальше.

Все еще держа в руке лист, я вошла в храм, чтобы принять участие в полуденном песнопении. В тот день я пришла немного заранее. Пока я сидела в ожидании начала песнопений, невероятно громкий взрыв прозвучал прямо над моей головой. Это было подобно звуковой бомбе. В то же время другой взрыв произошел в моей груди, как будто бы куском динамита рванули гранит. Во мне открылся целый внутренний мир. Невероятно сильные волны любви стали вздыматься внутри меня. Они были совершенно не похожи ни на какие варианты любви, которые я когда-либо испытывала. Это была совершенно чистая любовь, безусловная и невероятно сильная. Помню, я подумала, что именно это, должно быть, называют божественной любовью. Я читала о ней в работах испанских мистиков несколько лет назад. Ощущение было таким интенсивным, что я заплакала. И продолжала плакать с перерывами в течение двух недель, которые мне понадобились, чтобы привыкнуть к своему новому состоянию. Эти волны божественной любви, вздымающиеся внутри, продолжались двадцать четыре часа в сутки без перерыва в течение полутора лет. Потом это состояние стало спорадическим. Но любовь не ушла, хотя и стала мягче.

Независимо от того, приходит ли к нам Шактипат драматично, как громкий взрыв, или очень тихо и неуловимо, как это случается со многими, пробужденная Кундалини полностью изменяет наш взгляд на мир и наше самоощущение. Вот почему в течение многих веков почти в каждой культуре и духовной традиции Кундалини была известна и почитаема, ведь в этой могущественной силе заключен секрет непосредственного духовного опыта — источник жизни истинной религии. Ее внутреннее раскрытие производило великих мистиков и гениев, живших во все века. Тем не менее, она не является исключительным достоянием немногих избранных. Кундалини живет в каждом человеческом существе, хотя

обычно в спящей форме. Один древний христианский текст описывает ее так: „В каждом человеческом существе обитает бесконечная сила, корень вселенной. Эта бесконечная сила существует в двух состояниях: одно — проявленное, другое — потенциальное. Эта бесконечная сила в спящем состоянии существует в каждом.“<sup>1</sup> С момента ее пробуждения наше духовное развитие гарантировано.

В духовных традициях многих так называемых „примитивных“ народов Африки, Австралии и Америки Кундалини считается энергией эволюции, которая ведет человека обратно, к его божественному источнику. Индейцы Хопи на юго-западе Соединенных Штатов являются таким примером. Согласно верованию Хопи, первые люди понимали, что „живое тело человека и живое тело земли имеют одинаковую структуру. Через каждое из них проходит ось, человеческая ось — это спинной хребет, позвоночник, который контролирует равновесие его движений и его функции. Вдоль этой оси расположено несколько центров вибрации, которые вторят изначальному звуку жизни, пронизывающему вселенную, или же звучат предостерегающе, если что-то не в порядке.“<sup>2</sup>

Эти центры, конечно, соответствуют *чакрам*, описанным в Кундалини Йоге. В нисходящем порядке Хопи описывают их расположение так: макушка головы („открытая дверь“, через которую человек получил свою жизнь и общается со своим Создателем), мозг, горло, сердце и место ниже пупа. Две нижние чакры, известные в литературе йоги — центр у основания органов воспроизведения и центр у основания позвоночника, не упоминаются в традиции Хопи.

Согласно Хопи: „Человек создан совершенным по образу своего Создателя. Затем, после закрытия двери (на макушке) и выпадения из благодати в состояние беспрепятственного выражения своей собственной человеческой воли, он начинает свое медленное восхождение обратно... С этим поворотом к восхождению, человек делает функции каждого из более

высоких центров преобладающими. Затем открывается дверь на макушке, и он соединяется с целостностью всего творения, из которого он возник."<sup>3</sup>

Хотя знания о Кундалини являются частью многих духовных традиций, в западном обществе в течение долгого времени они были достоянием только эзотерических кругов. В наши дни понимание этой мощной духовной силы распространяется все шире, и западные мыслители все больше осознают, какую существенную роль Кундалини играет в развитии человека. Тем не менее, только когда мы начинаем понимать, что наши истинные человеческие возможности выходят далеко за пределы успешной личной и профессиональной жизни, мы осознаем огромную важность пробуждения Кундалини. Очень немногие люди осознают, что существует возможность постоянно жить в состоянии полностью раскрывшегося сознания и радости, которое мы достигаем слиянием с Божественным. Только после пробуждения Кундалини, мы начинаем испытывать присущую человеческому существу бесконечную свободу.

Несколько лет назад Гурумайи Чидвиласананда посетила Мексико-Сити. Одна женщина подошла к ней в конце вечерней программы и сказала Гурумайи, что она „потеряла сознание“ во время короткой медитации, которая следовала за выступлением Гурумайи. Удивительно то, сказала женщина, что, вернувшись в сознание, она впервые в жизни поняла, что она абсолютно свободна. Будучи не знакома с йогой и ее терминологией, она не поняла, что вовсе не теряла сознания, но на мгновение вошла в состояние *самади* — единства с Божественным. Этого мгновения в самади было достаточно, чтобы на время убрать умственные и эмоциональные ограничения, разрывая тонкие связи, которые привязывают наше осознание самих себя к телу и личности. Этот глубокий внутренний опыт произошел просто в результате того, что она провела несколько часов в присутствии Гурумайи. Такие озаре-



ния действительно случаются в присутствии великих Мастеров, подобных Гурумайи. Это верный признак того, что энергия Кундалини пробуждена.

Писания согласны в том, что самый легкий и безопасный способ пробудить Кундалини — это с помощью благодати, исходящей от полностью реализованного Мастера или Гуру. Как Баба показывает в этой книге, пробуждение и раскрытие Кундалини — это специальная функция Гуру. Он писал: „Только доктор имеет квалификацию прописывать лекарства, адвокат — трактовать законы, учитель — учить. Точно так же, только Гуру может активизировать Кундалини." Один из постулатов традиции Кундалини гласит: „Гуру должен быть просветленным, он должен пронзить все (внутренние) блоки, и он должен передавать и контролировать Шакти (духовную энергию)."

Роль Гуру в пробуждении Кундалини объяснена очень ясно в древних философских текстах Кашмирского Шиваизма. Одна из наиболее значительных и всеобъемлющих философий Индии, Кашмирский Шиваизм, учит, что вся вселенная — это распространение Бога, и показывает, как человек может осознать свою тождественность с этим всеохватывающим принципом божественности. Согласно текстам Шиваизма, Высшая Реальность осуществляет пять космических функций: сотворение, поддержание и разрушение вселенной, сокрытие истинной природы этого мира и одарение благодатью, которая пробуждает в людях способность осознавать истину о себе и вселенной. Шиваизм определяет Гуру, как воплощение пятой космической функции Бога — дарования благодати. Как сказано в *Шива Сутра Вимаршини*, одном из основных текстов Шиваизма: *Гуруреа парамешвари ануграхика шакти* — "Гуру — это божественная сила, осеняющая благодатью."

Таким образом, живой Гуру является тем орудием, с помощью которого реализуется этот пятый космический процесс — процесс ниспослания благодати. Поскольку Гуру соединил свое индивидуальное сознание с Божест-

венным, он может служить чистым сосудом, через который течет чистая божественная энергия. Именно эта энергия пробуждает и ведет Кундалини; и поскольку именно эта самая бесконечная сила создает весь мир, она может принимать любую форму. Вот почему многие люди, имеющие духовную связь с великим Мастером, ощущают присутствие этого Мастера, даже когда он физически очень далеко. Сидда Гуру, совершенный Мастер, не может вместиться в ограниченные понятия времени и пространства, и об этом существует множество историй.

Несколько лет назад, во время вступительной программы в ашраме Сидда Йоги в Бостоне, была показана видеозапись выступления Свами Муктананды. В этой видеозаписи переводчиком была молодая женщина, ставшая впоследствии Гурумайи. Внезапно мужчина в аудитории разразился слезами без всякого видимого повода и выбежал из комнаты. Свами, ответственный за программу, последовал за ним, чтобы узнать в чем дело.

Этот человек рассказал ему невероятную историю. Когда ему было пять лет, у него был незабываемый сон. Перед его домом стояла машина с открытой задней дверью. Внутри, в дымке голубого света, сидела прекрасная женщина. Она поманила маленького мальчика, он залез в машину и уселся к ней на колени. Она обняла его, и он почувствовал себя окруженным глубоким спокойствием и абсолютной заботой. Вскоре во сне отец мальчика подошел к машине и сказал: „Пора идти.“ Маленький мальчик отказался, заявив, что он не хочет с ней никогда расставаться. Однако женщина мягко сказала: „Сейчас ты должен идти, но не бойся, я вернусь.“

С этого дня вся его жизнь стала поиском того, как снова обрести это чувство глубокого удовлетворения и благополучия, и особенно поиском той, чье присутствие вызвало это чувство. Теперь, будучи уже человеком средних лет, он начал сомневаться, что он когда-нибудь снова ощутит эту невероятную глубину умиротворения, которую он испытал в тот высокий момент ее присутствия.

В тот вечер, когда лицо Гурумайи появилось на экране, он немедленно узнал в ней ту женщину из детского сна. Самым непостижимым в этом является то, что когда человек видел этот сон, Гурумайи еще не родилась.

Процесс, с помощью которого Гуру пробуждает Кундалини, называется Шактипат — передача божественной энергии. Однако, Гуру не только пробуждает Кундалини, Гуру также контролирует и регулирует процесс, помогая убрать все блоки и препятствия на пути ученика, пока ученик не достигнет полной реализации Высшего Я. Поскольку Гуру един с этой внутренней энергией, он может проделать эту работу на тонком уровне, изнутри.

Опыт одного из учеников Бабы Муктананды иллюстрирует, как деликатно может проходить этот процесс. Когда Баба был в Майами во время своей третьей поездки по всему миру, молодой австралиец обратился к нему со своей проблемой: он не мог глубоко медитировать из-за сильного страха. Как только он достигал определенного состояния в медитации, его охватывал страх потерять себя, который в свою очередь пробуждал глубоко укорененный страх смерти.

Баба в нескольких словах уверил его, что бояться нечего и велел ему продолжать медитировать. Через несколько дней, когда молодой человек сидел в зале для медитации, он погрузился вовнутрь и снова был охвачен знакомым чувством ужаса. Однако на этот раз он вдруг оказался вне своего физического тела, наблюдая его со стороны на расстоянии нескольких метров. Внутренний голос сказал ему: "Ты видишь, что бояться нечего? То, что ты есть, твоя главная суть не имеет ничего общего с телом и не может никогда умереть."

Затем он вернулся в свое тело и голос продолжал: „Нет причин бояться. Давай попробуем еще раз."

То же самое происходило еще несколько раз в течении последующих дней во время медитаций. В результате молодой человек потерял свой прежний страх смерти и был в состоянии погрузиться в более глубокую медитацию.

В этой книге Баба описывает некоторые необычайные ощущения, которые человек испытывает после Шактипата, когда пробужденная Кундалини начинает очищать всю систему. Поскольку темперамент и степень готовности у всех разные, каждый реагирует на Шактипат по-своему. Нет двух человек, которые бы приняли Шакти одинаково. Тем не менее, какую бы форму пробужденная Шакти ни принимала, она настойчиво продвигает нас к более высшим и опьяняющим уровням реальности, пока мы в конце концов не достигнем блаженства Высшего Я. Это постепенный процесс, который иногда может показаться медленным, но он непрерывен и абсолютно безошибочен.

В начале моего пути, после того как я получила Шактипат от Бабы, у меня иногда бывали очень сильные ощущения Шакти в медитации. Но мои ежедневные медитации были далеко не такими интенсивными и драматичными, как я ожидала. Мой ум был еще очень активен, и различные повседневные дела часто приходили на ум, когда я садилась медитировать. Я очень расстраивалась по этому поводу. Однажды утром в медитации я ясно увидела глубокий колодец. Я стояла около него. Я не могла попасть внутрь колодца, потому что его поверхность была завалена мусором — илом, грязью, листьями, досками и ветками. Символика этого мне была совершенно ясна. Я видела, что причина, по которой я не могу уйти очень глубоко в медитации, заключалась в умственном и эмоциональном мусоре, который я накопила внутри себя за многие годы. Одновременно я поняла, что тот процесс, который Баба пробудил во мне, постепенно уберет весь этот мусор. Я просто должна продолжать практиковаться в том, что питает Кундалини, и быть терпеливой.

Я совсем забыла об этом. Прошло десять лет, Гурумайи Чидвиласананда стала Гуру. Однажды утром во время медитации я увидела себя на дне того самого колодца. Я немедленно узнала его. Я взглянула наверх и увидела, что достаточно мусора было убрано, чтобы я

могла оказаться внутри. Я была в состоянии полного экстаза. Все мои барьеры и ограничения исчезли. Я была совершенно свободна. Но я также поняла, что не могу оставаться на дне колодца, пока остатки мусора не убраны.

Затем я почувствовала рядом чье-то присутствие. Я поняла, что это был Гуру-принцип, принцип благодати, который в течении стольких лет был одет в физическое тело Бабы, и который теперь воплощен в Гурумайи. Я осознала, что именно этот Гуру-принцип, работающий через Кундалини, убирал весь мусор из колодца очень постепенно, день за днем.

Так работает Кундалини. Понемногу, по мере того как она продвигается по системе тонкого плана, блок за блоком убираются, пристрастия и зависимости отпадают, жизнь приводится в порядок. В конце концов пребывание в состоянии Высшего Я становится постоянным.

Абинавагупта, великий мудрец Кашмирского Шиваизма, писал в десятом веке:

*адарше маларахите ядвадванам вибати тадвадаям  
шиваактипатавимале дитаттве бати барупа*

„Так же как лицо ясно отражается в незапятнанном зеркале, так и Высшее Я сияет во всем своем величии в уме, очищенном Шактипатом.“

К счастью, это так же справедливо сейчас, как было тогда. Через совершенных Мастеров сила благодати всегда будет течь к тем, кто ее действительно ищет. Таким Мастером был Свами Муктананда, и таким Мастером является Гурумайи Чидвиласананда. Пусть их благодать и благодать верховной Кундалини озарит умы всех тех, кто прочтет эту книгу.

Свами Крипананда  
Южный Фолсбург, Нью Йорк  
декабрь 1993 года



*Невообразим этот свет в глазах!*

*Неописуем этот звон в ушах!*

*Несравним этот вкус на языке!*

*Неизмерим этот покой непостижимой сушумна нади!*

*Ты найдёшь Его повсюду:*

*В мельчайших пылинках,*

*В твёрдом дереве или в нежном стебле травы.*

*Он повсюду!*

*Неуловимый, нетленный, неизменный Господь!*

Аллама Прабу





# КУНДАЛИНИ — СЕКРЕТ ЖИЗНИ

Всю нашу жизнь мы живем в надежде достичь счастья. Все что мы делаем, мы делаем ради счастья. Мы вступаем в брак не ради жены или мужа, но ради счастья. Мы заводим детей не ради них самих, а ради своего собственного счастья. Мы занимаемся искусством и развиваем свои дарования только ради своего собственного счастья.

И не удивительно, что это так, потому что счастье — это наша истинная природа. Наше внутреннее Высшее Я — это воплощение счастья. Упанишады говорят, что вся эта вселенная создана из блаженства Бога, она возникает из блаженства, пребывает в блаженстве и, в конце концов, погружается в блаженство. Так что это блаженство, исходящее от Бога, — наше прирожденное право. Однако, мы так и не нашли подлинной обители блаженства. Мы не научились достигать его и потому остаемся несчастными.

Чем ближе мы приближаемся к внутреннему Высшему Я, тем больше счастья мы испытываем. Часто мы можем ощутить вкус этого внутреннего счастья в нашей ежедневной жизни. Когда мы просыпаемся, в первый момент наш ум еще совершенно спокоен, и мы ощущаем это внутреннее довольство. После хорошей еды мы обращаемся внутрь и на мгновение чувствуем это удовлетворение. Когда мы встречаем друзей после долгого перерыва и обнимаем их, мы закрываем глаза,

обращаемся внутрь и на мгновение испытываем эту радость. Счастье присутствует в нашей жизни. Тем не менее, поскольку мы считаем, что счастье приходит извне, мы постоянно теряем с ним связь.

Счастье лежит внутри, и, чтобы достичь его, мы должны обратиться внутрь себя. Внутреннее Высшее Я исполнено блаженства. Именно для того, чтобы ощутить Высшее Я, чтобы приблизиться к Высшему Я, мы занимаемся йогой и медитацией.

Мы крайне нуждаемся в знании Высшего Я. Именно потому, что нам не хватает этого знания, знания истинной человеческой природы, так много ужасного происходит в мире. Именно потому, что мы забыли принципы человечности, существует ненависть между странами, существует ненависть между людьми, и повсюду возрастает насилие. Чтобы снова обрести человечность, мы должны познать, кто мы есть на самом деле, мы должны осознать свое собственное Высшее Я. Если мы не уважаем себя, как мы можем уважать других? Потому что прежде всего мы должны познать свое Высшее Я.

Внутри каждого человеческого существа присутствует божественная энергия, называемая Кундалини. Эта энергия имеет два аспекта: один являет собой мирское существование, а другой ведет нас к высшей истине. Обыденная сторона этой энергии функционирует безупречно, а внутренний аспект пребывает в бездействии, во сне. Когда внутренняя энергия Кундалини пробуждена, она приводит в действие разные процессы йоги внутри нас и ведет нас к состоянию Высшего Я. Вот почему нет знания более важного, чем знание Кундалини.

# ПРИРОДА КУНДАЛИНИ

Почти каждая духовная традиция в той или иной форме говорит о Кундалини и описывает ее по-своему. По-японски ее называют *ки*, по-китайски *чи*, христианские писания именуют ее Святым Духом. Что же такое Кундалини? Это сила Высшего Я, сила Сознания.

Кундалини — это Шакти, высшая энергия, которой мудрецы Индии поклонялись как Матери вселенной. Шакти — это супруга Шивы. Она является активным аспектом не имеющего формы и свойств Абсолюта. Люди, следующие духовной традиции блаженства, называют Ее *Ананда*. *Йоги* видят в ней цель своей йоги. Приверженцы Шакти с любовью воспевают Ее имя, и Она становится предметом их любви. Просветленные люди знания видят Ее во всех формах и объектах вселенной, и, видя единство всего в Том, они погружаются в То. Нет ничего возвышеннее, ничего величественнее, ничего грандиознее и прекраснее, чем Шакти. Пребывая в центре сердца, Она сияет всеми цветами утреннего солнца, и, когда Она пробуждена в нас, мы можем видеть Ее во всем Ее лучезарном великолепии.

Какова природа этой Шакти? Она является высшей созидательной силой Абсолютного Существа. Так же как жар, обладающий силой сжигать, не отличим от огня, так и Шакти, обладающая силой создавать эту вселенную, идентична Парабраману, Высшему Абсолюту.

Она является Браманом в образе звука, звуковой вибрацией Абсолюта, из которой возникла вселенная. В мантрах Она присутствует в форме *матрики*, букв, и в словах Она проявляется в форме знания. Все буквы созданы Ею; благодаря Ей существуют звук, язык и алфавит. Потому Она живет во всех буквах алфавита — от первой до последней.

*Шива Сутры*, основное священное писание Кашмирского Шиваизма, утверждают: *ича шактир ума кумари* — „Она является силой Божественной воли — эта вечно юная дева по имени Ума.“ Ее называют вечно юной, поскольку она непрестанно играет. Ее игра — это созидание, поддержание и разрушение этого мира.

Другое имя Кундалини — Чити, Вселенское Сознание. Первый афоризм *Пратъяабиджнаридаям*, другого основного священного писания Шиваизма, описывает ее, говоря: *чити сватантра вишва сидди хету* — „Вселенское Сознание создает эту вселенную исключительно по своей свободной воле“. Чити в высшей степени независима. Никто не заставляет Ее творить эту вселенную; Она делает это сама по себе, абсолютно свободно, не завися ни от чего вовне. Более того, как утверждает второй афоризм, *свечная свабиттау вишвам унмилаяти* — „Она развертывает эту вселенную на своем собственном экране.“

Вселенная многообразна. В ней такое множество различных вещей, что нам никогда не познать их всех, и каждый атом этого мира наполнен Чити. Все, что мы знаем, — это Чити. Земледелец высаживает в поле семена разных растений — перца, сахарного тростника и лимонного дерева; и когда он орошает поле, то одна и та же вода питает разные растения. Когда вода попадает в лимонное дерево, она принимает качество лимона и становится кислой, а когда она попадает в перец, она становится горькой. Но хотя она и проявляет себя во всех этих различных формах, почва та же, вода та же, земледелец тот же. Точно так же Чити, космическая

энергия, становится этой многообразной вселенной. Она создает эту вселенную не так, как человек строит дом, используя различные материалы и оставаясь отличным от этих материалов. Она создает вселенную из своего собственного существа, это Она Сама становится вселенной. Она становится всеми элементами вселенной и входит во все различные формы, которые мы видим вокруг нас. Она становится солнцем, луной, звездами и огнем, чтобы осветить космос, который Она создает. Она становится *праной*, жизненной силой, чтобы поддерживать жизнь во всех созданиях, включая людей и птиц. Она, чтобы утолить нашу жажду, становится водой. Чтобы утолить наш голод, Она становится пищей. Все зримое и незримое, все, что существует, начиная с земли и кончая небом, есть не что иное, как Чити, не что иное, как Кундалини. Это та высшая энергия, которая движет и оживляет все создания, от слона до мельчайшего муравья. Она входит во все без исключения существа и предметы, созданные ею, и все-таки никогда не теряет свою сущность или свою безупречную чистоту.

Эта божественная сила и есть сила нашего собственного Высшего Я. Хотя мы говорим о пробуждении Кундалини, истина заключается в том, что Кундалини каждого уже пробуждена. Так же, как Она создала эту внешнюю вселенную и обитает в ней, Она создала это человеческое тело и наполняет его собой с головы до пят. Обитая в центре вселенной, Она скрепляет и поддерживает ее. Таким же образом, обитая в центре тела в *муладара чакре*, у основания позвоночника, Она контролирует и поддерживает всю нашу физиологическую систему через сеть 720 миллионов *пади*.

Кундалини — это опора наших жизней, это Она заставляет работать наши тела. Когда Ее поток направлен вовне, Кундалини функционирует через ум и ощущения и мотивирует все наши действия. Она лежит в основе всех наших органов чувств и органов действия, и Она заставляет каждый из них работать в

соответствии со своей природой. Более того — это Она слышит нашими ушами, видит нашими глазами и ощущает вкус нашим языком. Она заставляет ум думать, интеллект — принимать решения и различать, а воображение — фантазировать. Это Она производит вдох и выдох и заставляет сердце биться. Именно внутренняя сторона Кундалини должна быть пробуждена. Кундалини в ее внешнем проявлении пронизывает все, и потому, хотя Она и функционирует внутри нас, мы не ощущаем Ее. Только через утонченное понимание мы можем узнать Ее; без понимания мы не можем Ее найти. Такое понимание возникает, когда внутренняя Кундалини начинает действовать. Будучи всепроникающей, Кундалини является свидетелем всего происходящего и обладает знанием всего того, что возможно познать. Мы не можем познать Ее, но Она может познать Себя. Как солнце освещает мир и в то же время освещает себя, так и лучезарная Кундалини, освещая ум, интеллект, ощущения и предметы ощущений, одновременно освещает Себя и делает Себя познаваемой.

# НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОБУДИТЬ КУНДАЛИНИ

Пробуждение внутренней Кундалини — это истинное начало духовного пути. Будучи направлена вовне, Кундалини дает нам возможность исследовать внешний мир; когда же активизируется ее внутренняя сторона, мы получаем возможность на опыте познать свой внутренний духовный мир. Писания говорят, что пока внутренняя Кундалини спит, не важно скольким аскезам мы следуем, как много мы упражняемся в йоге или как часто мы повторяем мантры, мы никогда не осознаем тождества со своим внутренним Высшим Я. Мы никогда не узнаем свою божественность, не поймем Бога, не ощутим вездесущность Сознания. В нашем нынешнем состоянии мы отождествляем себя с нашим телом, имеющим определенный размер и форму. Мы не осознаем, что мы вездесущи. Только когда Кундалини пробуждена, мы начинаем осознавать нашу истинную природу, наше величие, постигать тот факт, что мы не только принадлежим Богу, но что мы *есть* Бог. Если наша Шакти не пробуждена, то даже если Бог облечется в форму и предстанет перед нами, мы не будем в состоянии узнать Его или ощутить Его истинную сущность. Господь Кришна был возницей Арджуны. Он был с Арджуной постоянно, но Арджуна не извлекал никакой пользы из его общества. Только когда Господь даровал Арджуне свою благодать и пробудил его

внутреннюю Шакти, Арджуна смог действительно познать Его.

Очень трудно познать высшее Начало. Хотя Оно и вершит все, Оно не раскрывает себя как вершителя. Стих в *Шива Махимна Стотрам* гласит: „Как мне описать Тебя, когда Ты за пределами ума, тела и чувств?“ Если Высшее Я безгранично, не рождено и вечно, как можно узнать Его? Только посредством Шакти мы можем достичь Высшего Я. Шакти — это путь к Богу. Шакти — это лик Шивы. Когда мы смотрим кому-то в лицо, мы знаем, кто это; и так же, когда мы ощущаем внутреннюю работу Шакти, мы приходим к постижению Бога.

Вот почему так важно пробудить внутреннюю Кундалини Шакти. Согласно Шиваизму, когда человек приобретает силу Кундалини, он безгранично расширяется и затем вбирает в себя всю вселенную; он способен видеть все мироздание внутри своего Высшего Я. Человек не остается больше ограниченным, связанным существом; он достигает полного единения с Богом. Человек сливается с Шивой и становится Шивой.



# ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Хотя Кундалини пронизывает человеческое тело, у Нее есть специальное местопребывание в центре тела, в муладара чакре, у основания позвоночника. По существу, есть три типа Кундалини в теле — Прана Кундалини, Чит Кундалини и Пара Кундалини — каждая из которых расположена в своем особом месте.\* Кундалини может быть пробуждена в любом из этих мест, однако обычно Она пробуждается в муладаре. Слово *мула* значит «корень» и *адара* значит „основание“. Согласно писаниям йоги, этот корень имеет длину три дюйма (7.5 см), и внутри него, свернувшись в три с половиной кольца, находится Шакти в своей утонченной форме. Вот почему Она известна как Кундалини, „свернувшаяся“. Когда Она пробуждается, Она раскручивается и начинает двигаться вверх к обители Шивы в *сахасраре*.

Кундалини Шакти может быть разбужена несколькими способами. Она может пробудиться, благодаря самозабвенной преданности Богу, благодаря повторению мантры или благодаря различным йогическим упражнениям. В редких случаях стремящийся может даже ощутить спонтанное пробуждение, благодаря заслугам, накопленным в результате *саданы*, духовных практик, сделанных в прошлых жизнях. О разных способах пробуждения Кундалини рассказано в писаниях. Однако самый простой и лучший метод — это

**\* Знание об этих трех Кундалини и их местонахождении может быть получено только от Гуру.**

через Шактипат от Гуру, во время которого Гуру непосредственно передает ученику свою собственную божественную Шакти. Пробудить дремлющую Шакти — это божественная функция Гуру. Когда Гуру передает свою силу ученику, внутренняя сторона Кундалини автоматически пробуждается и начинает действовать.

Шактипат — это великая и божественная наука. Это тайное посвящение величайших мудрецов, и оно передавалось от Гуру к ученику от начала времен.

Традиция посвящения присуща всякому пути и всякому вероучению. Однако истинное посвящение — это Шактипат, внутреннее пробуждение, благодаря которому ученик может получить сверхсознательное видение Абсолюта и через которое он со временем ощутит свою идентичность с Богом.

# Гуру

Шактипат может дать только тот Гуру, кто получил Шактипат от своего Гуру и чья Кундалини полностью развернулась, прочно утвердив его во внутренней обители совершенства; эта обитель и есть источник Шакти. Писания говорят: *Гурурва парамешвари ануграхика шакти* — «Гуру — это божественная сила, осеняющая благодатью». Значит, истинный Гуру — это тот, кто может даровать божественную благодать ученику через Шактипат, кто может пробудить три типа Кундалини, кто может убрать все блоки в чакрах, духовных центрах ученика, кто может успокоить его блуждающий ум и помочь ему обрести внутренний мир. Такой Гуру знает писания досконально и сведущ в толковании таинств духовных истин. Он может повелевать, обладает авторитетом и может контролировать работу Шакти в ученике.

Все тело такого Гуру пронизано Шакти. По существу, Гуру становится воплощением Шакти до такой степени, что его головной убор, его одежда, коврик, на котором он сидит, пропитаны ею, и, прикасаясь к ним, ученик может получить Шакти.

Философ Амир Кусро получил знание Истины от обуви великого святого суфи Низамудина. Поэт-святой Кабир удостоился пробуждения от непреднамеренного прикосновения к нему сандалий его Гуру. Если человек

достоин, если у него есть великая любовь и вера в Гуру, он с легкостью получает Его Шакти.

Есть еще одна история, иллюстрирующая это. В Бенаресе жил великий святой по имени Равидас, который был сапожником. Много людей приходило к нему, посетил его и премьер-министр того государства. Когда премьер-министр увидел Равидаса, он ощутил покой и умиротворение, и, вернувшись во дворец, он сказал королю: „Вы должны навестить святого Равидаса. Вы испытаете радость в его присутствии.“

В те дни в Индии господствовала кастовая система. Когда король услышал, что Равидас был сапожником, он не мог придумать, под каким предлогом он может навестить его. Но однажды была ярмарка, и пока все люди города были на ярмарке, переодетый король отправился в дом Равидаса.

„О, святой, — сказал король, — "у меня нет покоя. И хотя у меня так много внешних мирских благ, я испытываю внутреннюю опустошенность.“

Равидас был всеведущим, он знал, что происходило в уме короля. В мастерских индийских сапожников обычно стоит каменный чан с водой, в котором они вымачивают кожу. Равидас зачерпнул кружку воды и велел королю выпить ее. Король и раньше сомневался, но когда святой предложил ему выпить грязной воды, он почувствовал полное отвращение. Он отвернулся от святого, и вместо того, чтобы выпить эту воду, он вылил ее себе за пазуху. Затем он ушел, вернулся во дворец и вызвал королевского прачника.

„Моя рубаша запачкалась, — сказал он. — возьми и хорошенько выстирай ее.“

Прачник изумился, увидев королевскую рубашку в таком виде. Он расспросил людей и узнал, что король ходил в дом Равидаса, что тот дал ему выпить кружку воды и что король вылил эту воду себе за пазуху. Прачник позвал свою дочь и рассказал ей, что произошло. Затем он дал ей рубашку и велел хорошенько ее выстирать.

Дочь была очень умной. Она взяла рубашку и высосала из нее все пятна и затем, постирав ее, вернула отцу. В тот же вечер после работы она погрузилась в медитацию на свое Высшее Я. Со временем она стала великой святой, и многие люди стали приходить к ней из разных мест. Премьер-министр тоже посетил ее. Он пошел к королю и рассказал ему о девушке. Он сказал королю: „Я не вижу в вас никаких изменений. Вы по-прежнему обеспокоены и несчастны. Почему бы вам не навестить эту девушку?“

Король отправился к девушке и взмолился: „Я так несчастен, у меня нет покоя. Пожалуйста, дай мне счастье и покой.“

„О, Ваше Величество, — сказала она, — все, чего я достигла, я достигла благодаря тому, что высосала пятна с рубашки, которую вы дали мне постирать. Все, что я имею, я получила от вас! Что же я могу вам дать?“

Такова ценность *прасада* Гуру. Истинный Гуру не всегда дает посвящение преднамеренно. Просто побывав в обществе такого Гуру или в окружении, пропитанном его Шакти, человек может спонтанно получить посвящение. Сила общества великого святого такова, что она влияет на каждого, кто соприкасается с ним.

Господь Гауранга Махапрабу был великим человеком и, пребывая в постоянном экстазе, он без усталости танцевал, распевая *Харе Рама*, *Харе Кришна*. Однажды миллионер, раздраженный на него, подослал к нему двух своих самых прекрасных наложниц, чтобы они соблазнили его. Гауранга сидел у обочины дороги, распевая и покачиваясь в экстазе, когда наложницы подошли к нему. Они сели рядом с ним, и, пока они слушали его, его Шакти проникла в них, — обе проститутки переполнились любовью к Богу. Они стали последовательницами Гауранги и провели остаток своей жизни в богослужении.

## КАК ПРОИСХОДИТ ПРОБУЖДЕНИЕ ШАКТИ

Существуют четыре способа, которыми Гуру преднамеренно пробуждает Шакти: прикосновением, словом, взглядом и мыслью. Первый способ — посвящение прикосновением, называется *спарила дикша*. Есть три основные точки, которых касается Гуру: одна — пространство между бровями, *аджна чакра*, другая — это сердце, и третья точка — *муладара*, у основания позвоночника. Именно прикосновением Шри Рамакришна дал Вивекананде мгновенное ощущение своей божественности.

Второй способ посвящения — с помощью слова или мантра дикша, при котором Шакти Гуру входит в ученика посредством мантры. Гуру, дающий эту мантру, сам долго повторял ее на протяжении всей своей саданы, осознал силу этой мантры и способен зарядить ее живой силой сознания. Все его существо насыщено этой мантрой. Мантра, которую Гуру сделал живой и божественной, известна как *чайтанья* или сознательная мантра. Такая мантра совершенна, она приносит освобождение и дарует всевозможные силы. В результате постоянного повторения мантры пробуждается Кундалини. Если Гуру прошепчет мантру ученику прямо в ухо, то Кундалини может пробудиться мгновенно.

Когда человек упражняется в *прана* мантре *Со'хам*,

осознавая слоги *хам* и *са*, которые входят и выходят с дыханием, Шакти пробуждается очень быстро.

Третий способ называется *дрик* дикша, посвящение взглядом. Тот, кто дает такое посвящение, должен иметь внутренний взгляд. Если посмотреть на фотографии великих святых, то видно, что их глаза направлены вовнутрь, на внутреннее Высшее Я. Хотя их глаза открыты и, кажется, смотрят вовне, на самом деле их внимание зафиксировано внутри. Так что только тот, кто укоренился во внутреннем взгляде, может дать посвящение через глаза.

Четвертый способ — посвящение мыслью, называемое *манаса* дикша, в котором Гуру лишь думает о посвящении, а человек получает его.

Посвящение, при котором происходит мгновенное познание на опыте Высшей Действительности, благодаря прикосновению, слову, взгляду или мысли Гуру, называется *шамбави* дикша. Это великое посвящение. Однако лишь немногие достаточно крепки, чтобы перенести силу воздействия такого посвящения.

Различна мера воздействия Шактипата. Шактипат бывает трех степеней: мягкий, средний и интенсивный. Каждый из них в свою очередь делится на девять подразделений, составляя в общем двадцать семь вариантов получения Шактипата. И все же Шакти одна. Только одна Шакти передается в Шактипате; люди же отличаются возможностями и темпераментом. Каждый получает Шактипат в соответствии со своей природой, со своими действиями и с грузом накопленных грехов и добродетелей. Кундалини обитает в каждом; поэтому эта энергия может быть пробуждена в каждом, но это всецело зависит от веры, преданности и стремления к пробуждению. Гуру дает Шакти всякому, кто ее приемлет. Не существует такого, чтобы одному давали, а другому отказывали. Если спросить, кому солнце дает тепло, то ответ — всякому, стоящему под ним. Но тот, кто остается в доме, будет продолжать мерзнуть. Так что

каждый может получить Шакти от Гуру. Просто одни принимают ее раньше, а к другим она приходит позже.

Однажды женщина из Швеции приехала в наш ашрам и прожила в нем восемь дней. В конце этого срока она подошла ко мне и пожаловалась, что она ничего не получила, и сказала, что возвращается домой. „Очень хорошо, — сказал я ей, — можешь ехать“. И она уехала из ашрама в Бомбей. Через два дня она села на самолет, летящий в Швецию. В самолете ее захватила Шакти. Она стала делать произвольную *пранаяму* — дыхательные упражнения. Добравшись домой, она написала мне в письме, что с ней произошло. Такова Шакти. Никогда не знаешь, когда она активизируется. Если вы уже получили благодать Гуру, то она никогда не пропадет зря. Она будет неотступно следовать за вами из одной жизни в другую, ожидая момента для начала своей работы.

Тем не менее, если вы хотите, чтобы Шакти работала в полную силу, вы должны об этом позаботиться. Эта Шакти создает новую жизнь. Получив ее, вы должны быть в состоянии ее усвоить. Вы не должны утратить ее или отбросить, живя недисциплинированно, или пренебрегая своей саданой. Напротив, вам следует постараться понять и усилить ее. Медитация, песнопения, повторение мантры, вера и любовь к Гуру, чистая и размеренная жизнь, — все это увеличивает Шакти. Вообще говоря, после получения Шакти любовь к Богу и стремление к садане возрастают в вас сами по себе. Шакти сама ведет вас верным путем.



# СИДДА ЙОГА

Так же как зерно содержит в себе целое дерево в потенциальной форме, так и Кундалини содержит в себе все различные формы йоги, и пробуждаясь по милости Гуру, Она спонтанно приводит в действие все эти йоги внутри вас. Процесс, который начинается, когда вы получаете Шактипат, называется Сидда Йогой, „совершенной йогой“, или Маха Йогой, „великой йогой“. Путь Сидда Йоги — это путь проложенный великими святыми. У него длинная и славная духовная родословная, и он существовал со времени Сотворения мира. Эта йога приносит плоды немедленно. Сейчас, в этой самой жизни, где бы вы ни были, сила Кундалини дает вам возможность познать истину Высшего Я, благодаря которой духовная и мирская жизни сливаются воедино.

Сидда Йога называется Маха Йогой, потому что она включает в себе все другие йоги. Есть много типов йоги: хатха йога, йога физических упражнений; *бакти* йога, путь любви; *раджа* йога, которая достигается с помощью медитации; мантра йога; *лайя* йога; *жняна* йога и много других. Когда Кундалини пробуждена, все эти другие йоги происходят самопроизвольно. Вам не нужно прилагать усилия, чтобы упражняться в них; они приходят к вам сами собой.

Например, после Шактипата можно испытывать такие произвольные телодвижения как подергивание и

шевеление рук и ног. Может даже начать неистово вращаться голова. Человек может непроизвольно принимать различные йогические *асаны*, исполнять *мудры*, *банды* и различного типа пранаямы, которые все являются частями хатха йоги. Все эти телодвижения, называемые *кряями*, являются спонтанными движениями Кундалини в теле, производящими очищение. Когда мы делаем упражнения, основываясь на нашем ограниченном понимании, мы не можем знать, какие именно асаны, мудры, банды и пранаямы нам полезны. Например, *сарвангасана* — поза, может быть больше всего подходящая моему телосложению, а я буду упражняться в *ширшасане*, которая мне совершенно не подходит, и, продолжая заниматься ею, я могу получить заболевание мозга вместо достижения мастерства в йоге. Но когда эти движения происходят самопроизвольно, вы сами по себе выполняете только подходящие и необходимые позы.

Кундалини всеведуща. Она знает наше прошлое и наше будущее, и Она знает, что нам подходит, а что нет.

Наряду с движениями хатха йоги происходят и другие йоги. Пробуждаются любовь и самозабвенная преданность, которые присущи бакти йоге. Приобретаются спонтанные знания, как в жняна йоге, и способность к беспристрастию в действиях, которая свойственна карма йоге. Можно слышать внутренние звуки, ощущать божественные вкусы и запахи, или иметь видения разнообразного света, богов и богинь, святых, священных рек и гор и даже далеких миров, как в лайя йоге. Можно начать спонтанно повторять мантры на санскрите и других языках, петь, рычать как лев, шипеть как змея, щебетать как птица или издавать различные другие звуки. Может найти вдохновение, и вы напишете прекрасные стихи. Развивается огромное стремление к песнопению, к повторению имени Бога, к чтению писаний. Это все проявления мантра йоги.

Когда пробужденная Кундалини поднимается по центральному каналу, Она пронизывает шесть чакр, или духовных центров, три узла (*брамагранти*, *вишнугранти* и

*рудрагранти*) и в итоге приводит к состоянию *самади*, состоянию осознания всеединства и всеравенства, навсегда утверждая ученика в высшем духовном центре, сахасраре, где он становится единым с Господом Шивой. Это проявление Кундалини соответствует раджа йоге и завершается конечным осознанием Бога внутри себя. Таким образом, Сидда Йога — это очень легкая, очень естественная йога. Есть много путей, которыми можно достичь конечной цели с огромными усилиями и трудностями, но в Сидда Йоге вы достигаете ее очень естественно и непринужденно. Самади, которое следует за пробуждением Кундалини, это не то самади, которое делает вас инертными. Это самади при полном сознании; оно делает вас более живыми, более сознающими. Это состояние названо в *Шива Сутрах локананда самадисукам* — "Блаженство мира — это экстаз самади"<sup>6</sup>. В этом состоянии вы осознаете присутствие Бога во всем. Вся цель пробуждения Кундалини в том и заключается, чтобы, продолжая функционировать в миру, достичь этого естественного самади.

# ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ

Со стороны может показаться, что тело состоит лишь из плоти и крови, но ЭТО на самом деле не так. Тело состоит также из нади, или каналов. Подобно тому, как, подняв капот автомобиля и заглянув внутрь, вы увидите множество проводов, так в теле вы обнаружите множество нади. Эти нади выполняют различные функции. Некоторые из них являются каналами для крови, некоторые — для ветра, некоторые — для праны и так далее. Среди 720 миллионов нади, которые находятся в теле, есть сто важных, которые поддерживают все остальные нади. Среди ста есть десять нади, которые контролируют эти сто; и основу этих десяти составляют три наиважнейших нади: *ида*, *пингала* и *сушумна*.

Ида и пингала действуют у каждого, поскольку при вдохе и выдохе воздух входит и выходит через эти нади. Однако большинство людей находится в неведении относительно сушумна нади, самой важной из 720 миллионов нади. Сушумна расположена между идой и пингалой в центре позвоночного столба. Различные виды жизнедеятельности возможны только благодаря сушумне. Сушумна управляет всеми остальными нади. Она проходит непрерывной нитью от муладары, где лежит, свернувшись, спящая Кундалини, до сахасрары на темени, головы, обители

верховного Шивы. Внутри сушумны есть особо тонкая нади, называемая *читрини*, которая является каналом для движения Кундалини. Сушумна также называется *брама нади* (канал Абсолюта), *самвитти нади* (канал сознания), *мадья нади* (центральный канал) или путь великой Кундалини.

Все мысли человека возникают в этой центральной нади, и все его кармы и впечатления прошлых жизней хранятся там. Все различные состояния, которые мы испытываем, — желание или жадность, вдохновение или скука — поднимаются из сушумны. В верхней области сушумны находятся такие качества как удовлетворение, покой и знание, а в нижней части лежат такие страсти как похоть, алчность, гнев и все чувства неуверенности и неполноценности. Когда ваша Шакти пробуждается, все прошлые впечатления и кармы выходят наружу. Вот почему, когда вы впервые получаете Шактипат, вы иногда испытываете отрицательный настрой или сильный гнев. Вы не должны пугаться, если вы попадете в такое состояние; это происходит только потому, что Шакти изгоняет из вас все кармы бесчисленных прошлых жизней. Иногда, когда человек получает Шактипат, он начинает либо смеяться без конца от радости, либо часами рыдать от горя. Иногда он растворяется в божественных чувствах; иногда кажется безумным. Тот, кто постиг эти вещи, понимает, что это различные проявления Шакти.

После того, как вы получаете Шактипат, медитация начинается спонтанно, и тогда прана и *апана*, вдох и выдох, уравниваются, и длинная *кумбака* (задержка дыхания) происходит сама собой, без усилий. Прана становится очень утонченной и проникает в сушумну, и затем сушумна раскрывается и начинает разворачиваться.

*Пратьябиджнахридаям* говорит: *мадья викасач чидананда лаба* — „Когда центральная нади раскрывается, человек испытывает блаженство Сознания“. Если центральная нади не раскрыта, человек не может развиваться.

Раскрытие центральной нади — это паломничество к освобождению, путь Самопознания. Если вы получили Шакти от Гуру, то центральный канал раскрывается самопроизвольно.

## ОПАСЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Некоторые люди говорят, что когда Кундалини пробуждается, есть опасность сойти с ума, или заболеть ужасными болезнями. Эти страхи безосновательны, болезней в чреве Кундалини нет. Напротив, Кундалини поедает болезни и источает чистый эликсир. Однако, есть люди, которые пытаются пробудить Кундалини насильственно, собственными усилиями, — либо с помощью таких техник хатха йоги как мудры и банды, либо необычными упражнениями, ими же изобретенными, — в этом случае может произойти что угодно. Если Кундалини не была пробуждена должным образом, то это может принести вред. Человек, который старается вызвать такое пробуждение сам с помощью необычных упражнений, не достигает успеха в поднятии своей Кундалини, ему удастся лишь растревожить Ее. И если Кундалини раздражена сверх определенной меры, человек может потерять умственное равновесие, или его тело может ослабеть. Но если Кундалини пробуждается по благодати Гуру, спонтанно, и если процесс Кундалини Йоги приведен в движение Самой Шакти, такие неблагоприятные реакции невозможны, потому что в царстве Кундалини нет болезней и умственных растройств.

Иногда ищущий может проходить через стадию, которая кажется трудной. Например, человек со слабым рассудком или склонностью к умственному расстройству

может обнаружить, что в результате пробуждения Кундалини на него находит временное умопомрачение или безумие. Но это происходит лишь с тем, чтобы изгнать эту тенденцию из его организма, и тут совсем нечего бояться. В наш ашрам иногда приезжают люди душевно больные, люди потерявшие рассудок, и, когда Кундалини пробуждается в них, Она создает в них новый интеллект; они вновь обретают дар рассуждения.

Когда происходит пробуждение Кундалини с помощью благодати, Она поднимается по своей собственной воле и утверждается там, где Она должна быть. Кундалини Сама заботится о Себе, потому что Шакти сознательная и всеведущая сила. Для Кундалини недостаточно просто пробудиться, Она должна подняться до сахасрары и утвердиться там. Если человек пробуждает Кундалини собственными усилиями, ему очень трудно провести Ее наверх, потому что с момента пробуждения Кундалини до того, как Она наконец поднимется в сахасрару, ищущий должен зависеть от йогических упражнений. Но когда Кундалини пробуждена благодатью Гуру, благодать сама будет направлять Ее должным образом. В этом случае нет абсолютно никакой опасности.

Те, кому удастся пробудить Кундалини без благодати Гуру, действительно испытывают некие определенные ощущения и приобретают некий опыт, но без руководства совершенного Мастера они приходят в замешательство. Они ограничены своими прежними познаниями, которые недостаточны, чтобы объяснить этот новый опыт, и потому они не решаются принять многое из него за действительное. Они сомневаются в опыте, который приходит к ним и к другим, не понимая, что силы Кундалини неограничены, и что Она может явить бесконечные миры внутри и снаружи. Чтобы говорить с уверенностью о работе Кундалини, человек должен заниматься Кундалини Йогой под руководством совершенного Мастера. Он должен заниматься ею систематически в



соответствии с предписаниями священных книг а также должен достичь конечного совершенства.

Многие несовершенные учителя могут вызвать частичное пробуждение, но Кундалини скоро снова засыпает, оставляя ищущего в состоянии беспокойства. Многи люди, с которыми я встречался во время моего путешествия по всему миру, говорили: „Моя Кундалини была пробуждена три года назад, но сейчас Она снова уснула." Именно так и происходит, когда человек лишен благодати Мастера, достигшего совершенства, и такое пробуждение оказывается бесцельным. Только Гуру, получивший благословение верховной Богини и своего собственного Гуру и который получил команду давать Шактипат, может вызвать непреходящее пробуждение; оно приведет ищущего к конечной цели.

## ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА И УМА

Большинство из нас обладает знаниями только о физическом теле. Однако, истина заключается в том, что мы обладаем не только одним, но четырьмя телами. Плотное тело, в котором мы ощущаем боль и удовольствие в бодрствующем состоянии; тонкое тело, в котором мы видим сны; причинное тело, тело глубокого сна; и сверхпричинное тело, тело сверхсознательного состояния или состояния *турийя*. Шакти работает во всех четырех телах. Тот, кто систематически медитирует, последовательно пройдет через все эти тела и увидит в медитации четыре соответствующие им свечения — красный, белый, черный и голубой. Каждое свечение появляется внутри другого. Красное свечение соразмерно физическому телу. Белое свечение размером с большой палец, черное — величиной с кончик пальца, а голубой свет размером с кунжутное зерно.

Прана — самый важный элемент тела; когда прана оставляет тело, цена ему — копейка. Это Шакти в форме праны поддерживает наше тело, чувства и ум. По существу, вся вселенная возникла из праны. Писания гласят: *прак самвит пране парината* — „Вселенское Сознание претворяется в прану," и *сарвам пране пратиштитам* — „Все обосновано в пране". И хотя есть только одна пранашакти, Она принимает пять форм для того, чтобы выполнять различные функции тела упорядоченно: прана, апана, *самана*, *вьяна* и *удана*. Прана — это дыхание, вдох и выдох. Апана освобождает

тело от отходов. Самана распределяет питательные вещества нашей еды между различными частями тела. Вяна распространяется по всему телу, как сила движения, которая позволяет ему функционировать. Удана расположена в сушумне и ее действие направлено вверх.

Часто, когда Кундалини впервые активизируется, человек испытывает сонливость и тяжесть в голове. Это результат движения праны, и это верный знак того, что Кундалини пробуждена. По мере своего движения по сушумне Кундалини преобразует тело и делает его пригодным к духовной садане; только после того как тело очищено, Шакти может работать в полную силу. Причина всех болезней и болей в нечистотах, которые преграждают поток праны в нади. Эти преграды вызваны нарушением баланса между тремя телесными потоками — ветром, желчью и слизью, возникшим из-за вредных привычек в еде и излишеств. Чтобы очистить нади, Кундалини вызывает в физическом теле различные движения хатха йоги или крии. В форме праны Она проникает во все 720 миллионов нади, поглощая все старые разлагающиеся жидкости и снабжая их взамен жизненной энергией. Когда нади наполняются праной, тело омолаживается изнутри. Оно становится сильным, крепким и по-детски гибким.

Иногда в процессе этого на поверхность всплывают скрытые зародыши недугов, вследствие чего человек может заболеть. Однако, это происходит лишь для того, чтобы навсегда изгнать эту болезнь из организма, и тут нечего бояться. Во времена моих странствий по Индии я заразился хронической дезинтерией, потому что я бродил с места на место и ел всякую пищу, которую мне подавали. В один из периодов моей саданы болезнь настолько обострилась, что я испражнялся от сорока до пятидесяти раз в день. Через некоторое время я совсем обессилел и не мог даже подняться, чтобы пойти в отхожее место. Некоторые мои друзья были очень обеспокоены, но меня

самого это не пугало. Позже это прекратилось само собой и навсегда.

Очищение нади — это очищение всей системы. Те же заторы, которые вызывают болезни, порождают также и такие чувства как отвращение, ненависть, апатия, скука и алчность, но когда нади промываются Кундалини, все эти качества тоже исчезают. Когда очищаются нади, очищается и ум. Ум тесно связан с праной. Когда прана неуравновешена, возникает чувство раздвоенности, и ум плетет все новую паутину мыслей и грез. Чтобы управлять умом, чтобы сделать его спокойным и ровным, йоги стараются контролировать дыхание. Вот почему они упражняются в различных типах пранаямы или контроля дыхания. В ходе очищения Сидда Йогой возникает естественная пранаяма. Прана и апана (вдох и выдох) уравниваются, и со временем дыхание начинает задерживаться внутри. Это называется кумбака. Шиваизм говорит, что управление дыханием не является подлинной кумбакой. В истинной кумбаке прана и апана становятся единым целым. Тогда прана не выходит, а апана не входит. Когда прана останавливается, ум успокаивается, и вы испытываете высший покой. Великие существа пребывают в этом состоянии внутреннего покоя. Если вы взгляните на фотографию моего Гуру, Нитьяланды, вы увидите, что у него большой живот. Это не потому, что он ел слишком много, а из-за внутренней кумбаки.

Эта внутренняя кумбака чрезвычайно ценна. Состояние кумбаки — это состояние чистой мудрости, чистого знания. Когда возникает спонтанное знание, вы узнаете *Хамса* пранаяму. Вы осознаете, что внутри вас звучит саморожденная мантра, состоящая из слогов *хам* и *са*, которые создаются вдохом и выдохом. Это Сидда-мантра, естественная *джана* тех, кто достиг совершенства. Это сознание „Я емь То“, сознание своей идентичности с Истиной.

# ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ КУНДАЛИНИ

Вдоль сушумны расположены шесть чакр или духовных центров, которые преграждают путь Кундалини, когда она поднимается к сахасраре. Когда Шакти развертывается, все эти чакры пронзаются ею. Писания объясняют местонахождение каждой чакры: муладара — около заднего прохода, *свадиштана* — между пупком и половыми органами, *манипура* — в области пупка, *анахата* — в сердце, *вишудда* — в горле и *аджна* — в пространстве между бровями.

Эти шесть чакр можно ощутить только с помощью йоги и медитации. Их нельзя обнаружить, изучая анатомию. Современные ученые не нашли способа зарегистрировать чакры с помощью своих приборов, поскольку они слишком неуловимы. Однако, вы начинаете ощущать их в медитации по мере того, как Кундалини движется вверх по сушумне.

# СЕРДЦЕ

После того, как Кундалини очистила нижние чакры, Она поднимается в сердце. Здесь расположен великий духовный центр. Когда этот центр активизируется, происходит внутреннее очищение, и вы начинаете познавать различные внутренние миры и погружаться в тонкие духовные состояния.

Когда Кундалини достигает этого уровня, сердце открывается, и волна за волной поднимается блаженство. В сердце горит прекрасный свет, который можно видеть в медитации. Более того, в нем расположен центр чистого знания, и, когда Кундалини начинает работать в сердце, знание возникает в вас само собой. Различные дарования, такие как ясновидение, яснослышание и целительство приходят автоматически.

Я пишу, основываясь на собственном опыте, описывая то, что происходило со мной во время саданы, после того как моя Кундалини была пробуждена по благодати моего Гуру. После пробуждения Кундалини медитация происходит спонтанно. Нет необходимости сосредоточивать ум, потому что Кундалини сама овладевает умом и сосредоточивает его на том, что Она считает нужным. По мере того, как вы уходите все глубже и глубже в медитацию, вас во множестве посещают тонкие духовные состояния.

Есть состояние, называемое *тандра*, в которое человек спонтанно соскальзывает по вдохновению Кундалини. В

тандре возникают видения гор, рек, божеств, святых и даже других миров. Тантра напоминает состояние сна, но она существенно отличается от него. Видения, которые возникают в тандре, не похожи на галлюцинации или сны, они так же реальны, как те, что воспринимаются физическими глазами. Часто приходят видения событий во внешнем мире, которые потом подтверждаются. По существу, в состоянии тантры можно видеть всю вселенную, сидя на одном месте с закрытыми глазами. Иногда можно увидеть всю систему нервов, вен и артерий в теле, а также выделительный и пищеварительный тракты в многокрасочном свете, который разлит по всем нади. Можно даже видеть, как по нади течет прана с интенсивностью, возрастающей по мере очищения тела.

Медитируя в состоянии тантры, я посетил много различных внутренних миров. В медитации я путешествовал по лунному миру, по миру умерших, по раю и аду, по миру Сидд, населенному великими святыми и мудрецами всех исповеданий. После посещения этих миров я понял, что описания различных планов существования, приведенные в священных писаниях и в трудах древних мудрецов и йогов, абсолютно достоверны. Все эти миры чрезвычайно тонки, и их не увидеть физическими глазами.

Это не удивительно, что можно видеть множество миров, ибо Сознание способно создавать бесконечные вселенные. Во время моего второго путешествия по миру я встретился с астронавтом, который посетил Луну. Я сказал ему, что если бы он мог погрузиться в медитацию, то он мог бы исследовать много различных внутренних миров, сидя на одном месте с закрытыми глазами. Если бы вы отправились на Луну внешним путем, это заняло бы много времени, усилий и расходов. Но когда разворачивается внутренняя Шакти, и вы погружаетесь внутрь себя, вы можете попасть туда во мгновение ока. Хотя внешне эти миры могут казаться очень далекими, внутри все они очень близки. Вы можете уяснить это на примере

коротковолнового радиоприемника. Покрутив ручку в одну сторону, вы услышите новости из Бомбея. Сдвинув ее на полдюйма, вы поймете новости из Нью-Йорка. Если бы вы полетели на самолете, то у вас ушло бы четырнадцать или пятнадцать часов, чтобы узнать эти новости, но по радио это не занимает даже пол-секунды. Подобно этому, когда Кундалини пробуждена, вы можете путешествовать в эти отдаленные миры во мгновение ока. Есть еще много других тонких духовных опытов, которые могут прийти к медитирующему по мере того, как Кундалини поднимается по сушумне. Не каждый медитирующий испытает их все, потому что внутренние духовные переживания различаются в зависимости от темперамента человека и интенсивности его веры и преданности. Но каждый, кто занимается медитацией под руководством совершенного Мастера, несомненно обретет некоторые из них. Благодаря этим внутренним опытам понимание, восприятие и все существо человека постепенно преображаются.



# ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Пробужденная Кундалини преобразует нас на каждом уровне нашего существа, и это значит, что Она позаботится также и о нашей мирской жизни. Когда Кундалини пробуждена, она меняет наши взгляды и заставляет видеть мир вокруг нас по-новому. То, что казалось трудным и удручающим, начинает доставлять удовольствие и приобретает вкус. Появляется новый энтузиазм по отношению к нашей деятельности и занятиям.

Кундалини порождает величайшее дружелюбие между людьми. Она удостоивает нас видеть божественное друг в друге, видеть наших мужей и жен, наших друзей и соседей, наших детей и родителей исполненными божественности. Она улучшает нашу ежедневную жизнь и усовершенствует все, что несовершенно в ней. Там, где у вас есть слабости, Она вас укрепит и наполнит собою. Она сделает вас способными лучше заботиться о вашей семье и более умело и умно заниматься своим делом или работой. Она улучшает память и концентрацию ученика. Благодаря ей художник становится лучшим художником, а доктор — лучшим доктором. Кундалини — источник поэзии, музыки, силы интуитивного мышления, изобретательности ученого и административных талантов государственного деятеля. Все таланты, все вдохновение, все творчество находится в лоне Кундалини, и когда Она

пробуждается, Она высвобождает огромные творческие силы. Некоторые после этого пробуждения становятся великими поэтами или пишут выдающиеся философские труды. Для некоторых Кундалини принимает форму Лакшми, богини богатства, и они становятся весьма богатыми. Другим она является как власть, и они становятся великими вождями.

Согласно писаниям: "Где есть освобождение, там нет мирских радостей, и где есть мирские радости, там нет освобождения; но когда человек удостоивается благодати верховно прекрасной Кундалини, мирские радости и освобождение идут рука об руку." Кундалини создала всю эту вселенную, и она пронизывает каждую ее частицу. Так что нет ничего удивительного в том, что Она в состоянии позаботиться о вашей мирской жизни, которая, в конечном счете, также является Ее творением.

Многие великие святые, принадлежащие традиции Сидд, были мирянами и жили полнокровной мирской жизнью и достигли Бога, не оставляя своих мирских дел. Сидда Йога приводит не только к освобождению. Она также приносит мирское счастье и исполняет ваши сокровенные желания. Кундалини — это древо исполнения желаний. Она принесет вам все, чего вы только пожелаете в этом мире.

## АДЖНА ЧАКРА

По мере того, как Кундалини поднимается и пронзает все нижние чакры, сознание человека сосредоточивается в пространстве между бровями, называемом *аджна* чакра. Эта чакра также известна как трон Гуру. Аджна значит повеление, и Кундалини не пройдет через этот центр без повеления внутреннего Гуру. Когда аджна чакра пронизана, вы испытываете самопоглощенное состояние сознания. Ум становится совершенно спокойным и единоплавленным, и мысли, создававшие беспокойство и волнение, улягутся. Это начало последней ступени саданы, которая приводит к конечному достижению. После того, как аджна чакра пронизана, Кундалини поднимается к сахасраре.

# ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

На своем пути к сахасраре Кундалини проходит через все органы чувств, очищая их и наделяя новыми способностями. Пока чакры органов чувств не очищены, чувства работают обыкновенным образом, но когда они очищены, они приобретают божественные способности, и даже физические ощущения обостряются и утончаются. Когда Кундалини поднимается к зрительному центру, Она очищает глаза с помощью процесса, называемого *бинду-беда*. Она обосновывается в зрачках, и тогда глаза обретают новую силу, и человек может видеть предметы на огромном расстоянии. Благодаря процессу бинду-беда, возникает способность видеть вселенную такой, какая она есть — как массу непрерывно сверкающего и искрящегося голубого света, невидимого для физических глаз. Этот мягкий голубоватый свет проникает во все; он подобен тому нежному послеобразу, который остается перед глазами после того, как кто-то осветил вас вспышкой фотоаппарата. Он не похож на сплошную пелену, а состоит из частичек, подобных крошечным, постоянно сверкающим искрам.

Когда Кундалини очищает чувство осязания, человек начинает ощущать трепет любви каждой порой и каждым волоском своего тела. Его охватывает радость прикосновения.

Когда Кундалини достигает центра обоняния, расположенного между бровями, Она очищает его, и человек приходит в непосредственное соприкосновение с

тонкой сущностью запаха. Согласно индийским писаниям, суть земли произошла из этой тонкой сущности запаха, и запах всей нашей пищи, растений и цветов берет начало из этой сущности. Когда Кундалини обосновывается в этом центре божественного благоухания, начинают источаться поразительные запахи. Никакие ароматы внешнего мира не могут превзойти это благоухание.

Когда Шакти доходит до слухового центра, Она очищает его с помощью процесса, называемого *карна-беда*. Когда этот центр очищается, вы начинаете слышать небесные созвучия, оглашающие верхние пространства в сахасраре. Эти внутренние звуки называются музыкой сфер. Вся музыка внешнего мира — это попытка приблизиться к этим сокровенным созвучиям. Даже лучшим музыкантам их не воспроизвести никакими изощреннейшими музыкальными инструментами.

Внимая этой божественной *наде*, человек может услышать внутренний гром, и тогда происходит *кечари мудра*, в которой язык заворачивается кверху в носоглотку. Эта мудра имеет чрезвычайное значение. Йоги работают по пятнадцать лет, вытягивая наружу языки, чтобы удлинить их, и даже подрезают свои языки бритвой, и тем не менее они не достигают мастерства в кечари мудре. Есть узел в сушумне, в области черепа, называемый *рудра-гранти*, или узел Рудры. Этот узел открывается кончиком языка, когда он касается его во время кечари мудры. И тогда пробужденная Шакти поднимается в сахасрару, чтобы соединиться с Шивой, обитающим там. После этого человек испытывает состояние самади и вкушает божественный нектар.

Как в атмосфере, вслед за громом следует дождь, так и во внутренних пространствах — когда гремит гром, и происходит кечари мудра, выпадает дождь нектара. Есть заводь нектара в области за лбом, и во время кечари мудры этот нектар освобождается и капает на основание языка. Когда этот сокровенный напиток достигает языка,

вкусовые окончания приобретают чрезвычайную утонченность, и тогда даже самой простой пищей вы наслаждаетесь как чистым эликсиром. Когда внутренний нектар опускается к желудочному огню в солнечном сплетении, он растекается по всем нервным волокнам. Этот нектар так питает тело, что нет необходимости потреблять много пищи.

Таким образом, Кундалини очищает каждый из пяти органов чувств и наделяет их божественными качествами. Для того чтобы развить эти сверхчувственные силы, йогические писания предписывают особые техники концентрации на нервных волокнах соответствующих органов чувств. Но в процессе Сидда Йоги Кундалини сама, естественным образом, очищает каждый из органов чувств. Шакти дает человеку контроль над чувствами. Тогда он уже не подвержен притяжению внешних объектов ощущений, будучи прочно утвержден в своей собственной природе и полностью удовлетворен внутри себя. На этой стадии человек получает опыт *практика даршан*, видение своей собственной формы. Этот феномен имеет огромное значение. Он обозначает, что тело полностью очищено.

# КОНЕЧНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ

В центре сахасрары есть треугольник, который можно увидеть в медитации, и в центре этого треугольника пребывает верховный Шива, которого также называют верховным Гуру. Это и есть цель путешествия Кундалини. Когда Кундалини достигает сахасрары, Она начинает играть, и, предаваясь этой игре, Она побуждает вас к осознанию того, что все есть Божественная игра. Шиваизм называет это чистым знанием или *шудда видья*; *Шива Сутры* говорят, что когда это чистое знание озаряет вас, вы достигли Божественности.

Когда Кундалини поднимается к сахасраре, вы начинаете видеть божественное сияние. В сахасраре есть тысяча узлов, которые сияют светом тысячи солнц, но их свет не опалает как солнце, а, напротив, освежает прохладой. Этот свет настолько мощный, что когда он являет себя вам, вы не в состоянии выдержать его. Когда я увидел это сияние внутри себя, я упал, потому что я не мог вынести его интенсивной яркости. В центре этого сияния расположен крошечный и очаровательно прекрасный свет, Голубая Жемчужина, и, когда медитация углубляется, вы начинаете видеть ее, искрящуюся и сверкающую. Иногда она выходит из глаз и стоит перед вами. Она перемещается со скоростью молнии, и она настолько неуловима, что когда она проходит через глаз, глаз не ощущает ее движения.

Видение Голубой Жемчужины — наиболее значительный опыт из всего, что я описал. Каждый должен увидеть эту Голубую Жемчужину хотя бы раз. Писания определяют эту жемчужину как божественный свет Сознания, который обитает внутри каждого. Это подлинная форма Высшего Я, нашей самой глубинной сути, форма Бога, который живет внутри нас. Голубая Жемчужина тоньше тонкого. Она величиной с кунжутное семя. Но хотя она так мала, она все же необъятна, потому что в ней заключен весь мир, движущийся и неподвижный. Семя индийской смоковницы так мало, что если его раздавить между пальцами, оно исчезает, его нет. Однако, если посеять это зерно, то из него вырастает большое дерево смоковницы, которое даст бесчисленное количество других семян. Так же и в Голубой Жемчужине заключены многие миллионы вселенных. Голубая Жемчужина заключает в себе весь космос.

Познав на опыте эту истину, великий святой Индии Тукарам Махарадж писал: „Господь вселенной строит крошечный дом величиной с кунжутное семя и живет в нем. Боги — Брама, Вишну и Махеш — приходят к этому крошечному домику и входят в него.”

Почему нужно медитировать? Почему нужно пробудить внутреннюю Шакти? Ответ — чтобы увидеть эту Голубую Жемчужину. Это цель вашего духовного путешествия. Именно Голубая Жемчужина кладет конец вашему закреплению и заставляет осознать ваше собственное совершенство.

Нужно практиковать медитацию систематически и регулярно. У вас может быть не будет высокого духовного переживания в первый, во второй или на третий год, но, если вы будете продолжать медитировать, вы несомненно однажды увидите голубой свет. Не торопитесь. В конце концов, вы работали годы, чтобы получить высшее образование или ученую степень. Когда Шакти выполнит все свои многочисленные функции и окончательно



очистит вас, вы сможете увидеть Голубую Жемчужину. Она появится перед вами в медитации. Но медитация не завершается лицезрением Голубой Жемчужины. Это видение должно стать устойчивым. Если вам свойственно интенсивное стремление к Богу, преданная любовь к своему Гуру, глубокая вера в Кундалини, то придет время, когда вы добьетесь того, что Голубая Жемчужина будет стоять перед вами неподвижно. В ней вы увидите свое возлюбленное божество. Если вы любите Раму, вы увидите Раму. Если вы любите Кришну, вы увидите Кришну. Если вы любите Иисуса, вы увидите Иисуса. В нашей духовной традиции особое значение придается личному образу Бога, и этот опыт известен, как познание личного Бога.

Однажды, когда моя медитация подходила к своей кульминации, Голубая Жемчужина стала разрастаться, пока она ни приняла очертаний человека. Тело этого Существа не было создано из плоти, но из мерцающего голубого света, голубого света Сознания. Он был исключительно прекрасен. Он стоял передо мной, мерцающая масса Сознания, и я созерцал его в изумлении. Он подал мне знак глазами и заговорил.

„Я вижу все повсюду,— сказал Он.— Я вижу глазами, я вижу носом, у меня повсюду глаза.“ Он поднял ногу и сказал: „Я вижу ногой. У меня языки повсюду. Я могу говорить не только языком, но любой частью моего тела. Я могу двигаться, куда только захочу. Во мгновение ока я могу оказаться в любом месте. Я хожу без ног и беру без рук. Я говорю без языка и вижу без глаз. Когда я далеко-далеко, — я очень близко. Я становлюсь телом во всех телах, но все же я отличен от тела.“

Голубой Человек дал мне несколько советов и благословил меня. Затем Он снова уменьшился до Голубой Жемчужины и вошел в меня.

Я понял, что это было высшее невоплощенное Существо, описанное в главе XI *Багават Гиты*: „У него руки и ноги повсюду. У него глаза, головы и лица со

всех сторон. Он существует во всем". Именно это Существо дарует постижение личного Бога. Это же Существо повелевает стать Гуру. Только тот, кто получил приказ от своего Гуру и от этого Существа, может стать Гуру.

Лицезрение Голубого Существа — это еще не конец вашего путешествия. В конце концов, по мере того как вы медитируете и медитируете, однажды Голубая Жемчужина взорвется, и ее свет зальет всю вселенную и вы испытаете свою вездесущность. Этот опыт — кульминация саданы, высшее постижение. В этом состоянии вы теряете осознание своего тела и соединяетесь с телом Бога. Именно в упоении такого состояния божественности великий святой суфи Мансур Мастана сказал: *ана'ль Хак*, — „Я есмь Бог". И познав на опыте именно это состояние, великий Шанкарачарья провозгласил с твердой уверенностью „Я есмь Шива".

Истина заключается в том, что это тело — Храм Бога. И нет храма величественнее, чем человеческое тело. Каждый должен размышлять на эту тему, чтобы понять, что Бог находится внутри него. Так же как говорят: „Это моя собственность" или: „Это мой дом", следует заслужить право сказать: „Бог — во мне". Тукарам Махарадж сказал: „Я отправился на поиски Бога, но не нашел Его. Я сам стал Богом. В этом самом теле Бог открыл Себя мне." И это воистину так.

Вот знание, которое открывается, когда Кундалини восходит в сахасрару. Это состояние Парабакти, высшей преданности, в котором не остается ни мира, ни Бога, ни его почитателя. — одно лишь единство. Как река после длительного пути вливается в океан и становится им, так и вы всецело погружаетесь в Бога, как только Кундалини, завершив свой труд, воцаряется в сахасраре. Все ваши нечистоты и оболочки уничтожены, и вы полностью покоитесь в Высшем Я. Пелена, из-за которой вы видели двойственность, спадает, и вы воспринимаете мир, как блаженную игру Кундалини, игру божественной энергии.

Вы видите вселенную, как блаженнейший свет, неотделимый от вас, и осознание этого становится незыблемым. Это состояние освобождения, состояние совершенства.

Тому, кто достиг этого состояния, нет нужды закрывать глаза и удаляться в уединенное место, чтобы войти в самади. Медитирует ли он, ест ли, моется ли, спит ли, находится ли он в одиночестве или в обществе, он ощущает покой и радость Высшего Я. Все, что он видит, есть Бог, все, что он слышит, есть Бог, все, что он вкушает, есть Бог, всякое слово, которое он произносит, есть Божье слово. Посреди мира он испытывает уединение пещеры, среди людей он ощущает блаженство самади. Это состояние в *Шива Сутрах* описано как *локананда самадису-кам* — "Блаженство мира — это экстаз самади."

Именно для того, чтобы достичь этого, мы должны медитировать, мы должны пробудить нашу Кундалини. Мы медитируем не для того, чтобы достичь Бога, потому что мы уже достигли Его. Мы медитируем, чтобы осознать Бога, проявленного в нас. Это знание Сидда Йоги, плод внутренней йоги, которая активизируется, когда Кундалини пробуждается благодатью совершенного Мастера.

И вот почему я неустанно твержу: „Медитируйте на своем Высшем Я, почитайте свое Высшее Я, поклоняйтесь своему Высшему Я, потому что Бог живет внутри вас в виде вас.“

## ПРИМЕЧАНИЯ

1. Elain Pagels, *The Gnostic Gospels* (New York: Random House, 1979).
2. Frank Waters, *Book of the Hopi* (New York: Penguin Books, 1977), 1142.
3. *Ibid.*, 33.
4. Шива Сутры 1:13.
5. Кшемараджа, Шива Сутра Вимаршини.
6. Шива Сутры 1:18.
7. Пратьябиджнаридаям 17.
8. Каллата, Таттварга Чинтамани.
9. Шива Сутры 1:18.

# СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

## ***аджна чакра:***

духовный центр, расположенный между бровями, описываемый как двухлепестковый лотос. Пробужденная Кундалини проходит через эту чакру только по команде (аджна) Гуру. Эта чакра также называется чакрой Гуру, поскольку здесь можно увидеть внутреннего Гуру в форме сияющего пламени.

## ***банда***

(*досл. замок*) один из видов упражнений в хатха йоге, который, в сочетании с *пранаямой* (дыхательными упражнениями), способствует объединению *праны* и *апаны* (вдоха и выдоха). Банды также помогают замкнуть прану в теле во время исполнения *мудр.* Они могут происходить иногда совершенно произвольно, по вдохновению пробужденной Кундалини.

## ***Багават Гита***

одно из основных писаний индийской философии; духовное учение Господа Кришны, в котором он наставляет своего ученика Арджуну о природе Бога, вселенной и Высшего Я, о различных формах йоги и о пути достижения Бога.

## ***бакти йога***

путь к Самореализации, в котором главный фокус — выражение преданности Богу; потому он известен как йога божественной любви.

## **Брама**

в философии Веданты это божество является воплощением принципа творения.

## **Вишну**

имя одного из аспектов всепроникающей Высшей Реальности; в личной форме представляет Бога как поддерживающее и сохраняющее начало вселенной.

**джана**

повторение мантры, обычно про себя.

**жняна йога**

путь знания; йога достижения высшей мудрости с помощью интеллектуального исследования.

**замок**

см. банда.

**ида**

*нади* или тонкий канал, тянущийся вдоль *сушумны* от *муладары* до *аджна чакры*, и заканчивающийся над основанием левой ноздри. Ида называется также лунной *нади* из-за ее освежающей природы.

**йога**

(*досл. союз*) (1) состояние единства с Высшим Я, с Богом; (2) упражнения и духовные дисциплины, приводящие к этому состоянию.

**йог; йогин**

(1) тот кто занимается йогой; (2) тот кто достиг цели йоги.

**карма йога**

йога бескорыстного действия во имя Бога.

**Кашмирский Шиваизм**

философия недвойственности, которая рассматривает всю вселенную, как манифестацию Чити — божественной энергии сознания.

Кашмирский Шиваизм объясняет, как непроявленное высшее

Начало проявляется в виде вселенной.

**кечари мудра**

одна из продвинутых йогических мудр, в которой кончик языка заворачивается назад к горлу и, поднимаясь, закрывает носоглотку. Эта мудра разрушает *рудрагранти* (узел Рудры) в *сушумна нади*, позволяя Кундалини подняться в *сахасрару*, и дает возможность медитирующему испытать состояние *самади* и вкусить божественный нектар. В хатха йоге эта мудра требует многих лет ревностной подготовки, но в Сидда Йоге она происходит спонтанно по команде внутреннего Гуру.

**Кришна**

(*досл. темный*) воплощение Бога, который родился, чтобы освободить мир от греха и несправедности. Его жизнь описана в индийских писаниях. См. *Багават Гита*.

**крия**

грубое (физическое) или тонкое (умственное, эмоциональное) очистительное движение, вызванное пробужденной Кундалини. Крии очищают тело и нервную систему с тем, чтобы позволить ищущему выдержать энергию более высоких состояний сознания.

**кумбака**

в хатха йоге так называется задержка дыхания после вдоха во время *пранаямы*.

Эзотерически, истинная кумбака наступает тогда, когда стабилизируются входящий и выходящий потоки праны. Когда это происходит, ум также стабилизируется, позволяя медитирующему испытать состояние Высшего Я, находящееся за пределами разума.

**лайя йога**

йога достижения *самади* с помощью медитативных упражнений, в которых ум, внимая внутренним божественным звукам, погружается в Высшее Я.

**Махеш**

имя Шивы, означающее Великий Господь,. См. также: **Шива**.

**мантра**

(1) священное слово или космический звук, преисполненный божественной силой; (2) Бог в форме звука.

**мудра**

(*досл. печать*) (1) техника хатха йоги, приводящая к удержанию *праны* в теле, заставляющая Кундалини течь в *сушумну* (центральную *нади*). Мудры могут происходить спонтанно после получения Шактипата; (2) симво-

лический жест или движение рук, которое выражает внутренние чувства или внутренние состояния, или обозначает такие качества, как благотворительность, знание и бесстрашие.

**муладара чакра**

чакра у основания позвоночника, где лежит свернувшись Кундалини. Оттуда Кундалини контролирует всю активность физиологической системы через сеть 720 миллионов каналов (*нади*). См. также: *чакра*.

**нада**

божественная музыка или звуки, которые можно услышать в высших состояниях медитации.

**нади**

канал в человеческом теле, по которому циркулирует жизненная сила. В физическом теле *нади* имеют форму кровеносных сосудов, нервов и лимфатических протоков; в тонком теле они составляют сложную систему 720 миллионов астральных трубок, по которым течет прана. Наиболее важные из них, *ида*, *пингала* и *сушумна*, разъяснены под своими именами.

**пингала**

*нади* или тонкий канал, тянущийся вдоль *сушумны* от *муладары* до *аджна*

*чакры*, и заканчивающийся над основанием правой ноздри. Пингала называется также солнечной нади, из-за ее согревающей природы.

### **прана**

(1) дыхание жизни, животворящая сила, поддерживающая жизнь в теле и во вселенной; (2) выдох; (3) в человеческом теле йога делит *прану* на пять типов в соответствии с ее функциями: прана контролирует дыхание, *апана* контролирует удаление отходов, *самана* распределяет питание, *вяяна* движет части тела, *удана* — это сила движения вверх по *сушумне*, и, когда она активизирована, она продвигает нас к Самореализации.

### **пранаяма**

наука йоги, с помощью которой контролируют и стабилизируют *прану* или жизненную силу, что является необходимым условием для достижения Самореализации. В хатха йоге пранаяма достигается с помощью особых дыхательных упражнений, так как есть связь между физическим дыханием и тонкой праной. В Сидда Йоге пранаяма происходит спонтанно, благодаря внутренней работе пробужденной Кундалини,

и медитация в Сидда Йоге часто сопровождается произвольными изменениями дыхания.

### **Пратъябиджняридаям**

(досл. сердце доктрины узнавания) сжатый трактат из двенадцати изречений, суммирующий основы философии Кашмирского Шиваизма. По сути своей он утверждает, что вследствие ложного отождествления человек забыл свою истинную природу. Он объясняет природу Абсолютной Реальности и учит, что Реализация — это процесс постижения этой истины. См. также: *Кашмирский Шиваизм*.

### **раджа йога**

(1) йога восьми ступеней или частей, направленная на очищение и контроль ума, благодаря чему постигается Высшее Я; (2) высшее состояние, достигнутое в результате упражнений в раджа йоге.

### **садана**

духовный путь или практика духовной дисциплины.

### **самеди**

трансцендентальное состояние сознания, в котором человек на опыте познает Высшую Реальность и достигает Самореализации. Это состояние достигается, когда активизируется высшая



*чакра* — *сахасрара*. В зависимости от степени активизации и типа практикуемой йоги возникают разные состояния самади. В Сидда Йоге состояние самади не сопровождается потерей сознания, невосприятием внешнего мира; напротив, человек испытывает *сахаджа* (естественную) самади, в котором сознание его бодрствует, и он воспринимает всепроникающую сущность вселенского Сознания в процессе всей своей повседневной деятельности.

#### ***сарвангасана***

(поза всего тела) поза в хатха йоге, в которой человек запрокидывает ноги и все тело вверх так, чтобы весь вес лежал на плечах.

#### ***сахасрара***

высший духовный центр, изображаемый в виде тысячлепесткового лотоса, находящегося в темени. Это трон Шивы, верховного Гуру. Когда Кундалини поднимается по *сушумне* и соединяется с *сахасрарой*, обособленная душа достигает состояния *самади*.

Сидда совершенный, тот кто достиг сознания всеединства, кто ощущает свое вездесущие и кто достиг полного контроля над своими органами чувств и их объектами.

#### ***сушумна***

основная *нади* тонкого тела, проходящая внутри спинного хребта. Это единственная *нади*, которая соединяет все шесть *чакр* с *сахасрарой*, обителью Шивы на макушке головы, и потому именно по ней Шакти должна подняться, прежде чем может быть достигнута Самореализация. Внутри *сушумны* проходит еще меньшая *нади*, называемая *читрини*, по которой, собственно, и поднимается Кундалини. *Сушумну* называют также *брама* *нади* (канал Абсолюта), *самвитти* *нади* (канал Сознания), и Путем Великой Кундалини.

#### ***тандра***

состояние медитации, напоминающее глубокий сон, но часто сопровождаемое духовными видениями, предвидением, астральными путешествиями в иные миры и другими подобными сверхъестественными явлениями.

#### **телесные потоки**

ветер, желчь и слизь. Согласно древней индийской медицине, хорошее здоровье зависит от поддержания баланса между этими тремя потоками.

**три узла**

(*гранти*) три точки пересечения в *сушумне* (центральной *нади*), где *ида*, *пингала* и *сушумна* *нади* сходятся и образуют узел. Это *брама-гранти*, расположенная в *муладара чакре*, *вишнугранти*, расположенная в сердечной чакре, и *рудрагранти*, расположенная в *аджна* чакре. Пробужденная Кундалини пронзает эти узлы, когда Она поднимается по *сушумна нади* к *сахасраре*.

**Тукарам Махарадж (1608-1650)**

великий поэт-святой, живший в Махараштре в Индии, который получил духовное посвящение во сне. Он сочинил тысячи боговдохновенных песен, описывающих все аспекты духовной жизни, которые почитаются как священные писания.

**Упанишады**

учение древних мудрецов, основанное на их непосредственном опытном познании высшей Истины, которое учит, что Высшее Я человека тождественно Абсолюту.

**хатха йога**

эта йога получила свое название от санскритских корней *ха* (солнце) и *тха* (луна); она стремится к достижению состояния

*самади* через систематическое уравнивание солнечной и лунной пран, которые в человеческом теле текут соответственно через *пингала* и *ида нади*. Прилежным выполнением под руководством эксперта физических упражнений, включающих *асаны* (позы), *мудры* (печати), *банды* (замки), *криш* (очистительные упражнения) и *пранаяму* (контроль дыхания), адепту хатха йоги удастся слить праны, текущие по *иде* и *пингале* и направить их в центральную *нади* (*сушумну*). Когда эта энергия поднимается в *сахасрару*, то происходит Самореализация.

**чакра**

(*досл. колесо*) средоточие энергии сознания, расположенное в тонком теле, где *нади* переплетаются наподобие лотоса. Есть шесть основных чакр, расположенных в *сушумна* (центральной) *нади*. Кундалини лежит, свернувшись, в основании *сушумны* в *муладара чакре*. По пробуждении Кундалини начинает подниматься по *сушумне*, пронизывая все чакры, пока Она не погружается в *сахасрару*, высший духовной центр.

**Чит**

(*Читы*) (1) божественная энергия сознания; (2) активный или созидательный аспект Бога; сила, проявляющая вселенную.

**Шактипат дикша**

йогическое посвящение, при котором Сидда Гуру передает свою духовную энергию ученику, пробуждая в нем дремлющую Кундалини. Существует четыре способа получения Шактипата: *спарша* дикша — через прикосновение Гуру, мантра дикша, через его слово, *дрик* дикша — через его взгляд и *манаса* дикша — через его мысль.

**шамбави дикша**

редчайшее духовное посвящение, в котором, в результате получения Шактипата от Сидда Гуру, ученик немедленно испытывает состояние Высшей Реальности.

**Шанкарачарья (788-820)**

великий индийский святой и философ известный как *джагадгуру* (Гуру мира). Он истолковал философию Адвайта Веданты, абсолютной недвойственности.

**Шива**

имя всепроникающей Высшей Реальности, сознающего Высшего Я. В своей личной форме он

почитается как повелитель йогов, как верховный Гуру, от которого ведет свое начало цепь преемственности Гуру. Он ниспослал и разъяснил ряд откровений, известных как Агамы, к ним принадлежит писания Кашмирского Шиваизма, а также тантры.

**Шива Сутры**

санскритский текст, состоящий из семидесяти семи изречений, которые были начертаны Господом Шивой на камне в Кашмире и явлены мудрецу Васугуптачарье в девятом веке. Он начинается с изречения „Высшее Я есмь Сознание" и является священным писанием и основой философской школы Кашмирского Шиваизма.

**Шиваизм**

См. Кашмирский Шиваизм

**шириасана**

(стойка на голове) поза хатха йоги, в которой тело полностью перевернуто, вес целиком опирается на темя, а позвоночник вытянут правильным образом. При занятиях под руководством опытного учителя, эта поза становится *мудрой*, которая очень эффективна в направлении *праны* в *сушумну нади*. В Сидда Йоге эта поза может произойти спонтанно, когда Кундалини пробуждена.



# ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЧТЕНИЕ

## КНИГИ НА РУССКОМ

Все происходит к лучшему

## КНИГИ НА АНГЛИЙСКОМ

Play of Consciousness  
From the Finite to the Infinite  
Where Are You Going?  
I Have Become Alive  
The Perfect Relationship  
Reflections of the Self  
Secret of the Siddhas  
I Am That  
Mystery of the Mind  
Does Death Really Exist?  
Light on the Path  
In the Company of a Siddha  
Lalleshwari  
Siddha Meditation  
Bhagawan Nityananda  
Mukteshwari  
Meditate  
My Lord Loves a Pure Heart  
Inner Treasures  
Kindle My Heart  
Ashes at My Guru's Feet

Дополнительная информация об опубликованных книгах  
Свами Муктананды и Свами Чидвиласананды, а также об  
изданных переводах может быть получена по адресу:  
Siddha Yoga Meditation Bookstore, 371 Brickman Road, PO Box 600,  
South Fallsburg, NY 12779-0600, USA Телефон: (914) 434-0124

Вы можете узнать больше об учении и  
практике Медитации Сидда Йоги по адресу:

SYDA Foundation  
371 Brickman Road, PO Box 600,  
South Fallsburg, NY 12779^0600, USA  
Телефон: (914) 434-2000

или

Gurudev Siddha Peeth  
P.O. Ganeshpuri  
PIN 401 206  
District Thana  
Maharashtra, India



В ТЕЧЕНИЕ МНОГИХ ВЕКОВ почти в каждой культуре и духовной традиции Кундалини была известна и почитаема, ведь в этой могущественной силе заключен секрет непосредственного духовного опыта — источник жизни истинной религии. Ее внутреннее раскрытие производило великих мистиков и гениев, живших во все века.

— Свами Крипананда  
из ВСТУПЛЕНИЯ

В этой книге сконцентрирована суть учения Свами Муктананды об этой таинственной божественной силе. Что такое Кундалини? Почему ее нужно пробудить? Каков процесс этого пробуждения? Как это влияет на нас в нашей повседневной жизни? И какова роль реализованного Мастера в пробуждении и последующем развертывании Кундалини?

*Как река после длительного пути вливается в океан и становится им, так и вы всецело погружаетесь в Бога, как только Кундалини, завершив свой труд, воцаряется в сахасраре.*

— Свами Муктананда  
из КУНДАЛИНИ — секрет жизни

