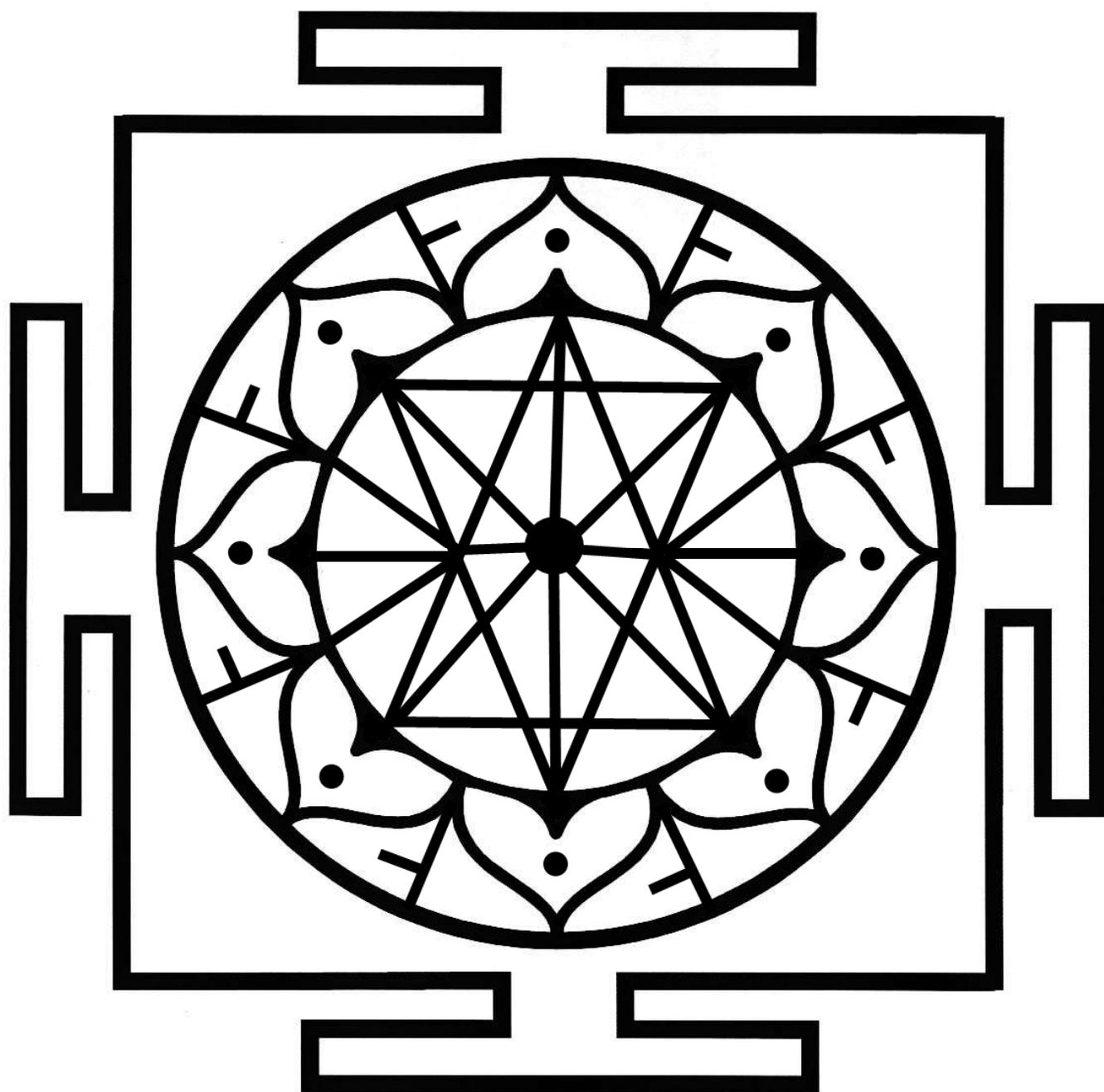


**Путь Дхарма-Ведаи Кулы.**



**Путь Шайва-Шакта-Адвайта**

---

# Путь Дхарма-Ведаи Кулы

Путь Дхарма-Ведаи Кула это путь Шайва-Шакта Адвайта – Недвойственный Шивизм с почитанием Господа Шивы(Рудра, Бхайрав) и его Шакти(Кали Ма, Дурги, Бхайрави). Путь основа на том чтобы помочь путнику реализовать себя и достигнуть цели освобождения. Путь Дхарма-Ведаи Кулы означает «Путь Истинного Знания». Ведаи-Кула это община этого пути.

## Путь обратно.

*Путь Шайва-Шакта-Адвайта*

*Путь Дхарма-Ведаи Кулы.*

(с)Шам-Далай-Ведаи

1. Всё есть иллюзия.
  2. Весь материальный мир есть иллюзия.
  3. Иллюзия есть игра Бога.
  4. Бог создал иллюзорный мир для того чтобы человек осознал свою истинную суть и цель пути.
  5. Все есть часть его. Во всем есть бог. Потому что это есть его энергия.
  6. Мир созданный из его энергии дан для того чтобы человек осознал истинную суть и смысл своего пути.
  7. Цель состоит в том, чтобы реализовать скрытую в себе часть его. Осознать себя и его как единое.
  8. При этом осознания получить освобождения от круга перерождения и страдания.
  9. Получения освобождения и слияния с богом и пребывание в нем. С потерей или без потери индивидуальности.
  10. Путник, когда вступает на путь, должен осознать то, что нет, не чего кроме бога. И единственная его цель это освобождения и слияния с ним.
  11. Как только он это поймет, он должен полностью предаться богу и пути. Преданно почитать его, а так же вести йогическую и магическую практику для достижения реализации своего духовного потенциала. И любыми путями и возможностями стремится к реализации и осознанию.
  12. Только то кто преданно почитает бог, тот сможет добиться его милости и достичь цели своего пути.
  13. В пути есть восемь вершин или уровней которые проходит путник который встал на сей путь.
  14. Вот они. Уровень восприятия и Уровень Понимания – этот путь становления мировоззрения и понимания пути. Осознания пути и себя.
  15. Что есть великое сознания а именно господь Шива. Тот кто есть источник всего. В чей игре иллюзии находится путник. Его великая энергия его Шакти та чьё имя Калика. Причина всего и вся. А он ест великая дух или Атман который встал на путь вещей к Богу.
  16. При практике возникают Уровни Оценки (Анализа), Рассуждения, Обдумывания, Осознания это уровни понимания практической стороны пути.
  17. Уровень Становления и Возвышения (Реализации) есть путь достижения Уровня Достижения или Уровень самой Цели самой практики пути. Какова цель есть путь обратно к богу.
  18. Все эти восемь ступеней ведут к достижению цели практики, а именно к реализации, освобождению и слиянию с Господом Шивой. И пребывания в вечном блаженстве его сознания.
  19. Для путника этот мир и это тело дано для того чтобы он смог воспользоваться им для реализации великой цели.
  20. Цель, которой это есть великое блаженство.
  21. Посему только осознавший истину сможет оценить ей в полной мере и знать то что есть и будет всегда.
-

22. Начальный путь есть преданность богу и его энергии. Преданное почитание и виденье его во всем и везде.
  23. Путь использования йогической и магической практики дает практику расширить его разум и воспринять все в истинном виде. В то котором только бог знает.
  24. Только вера как сила мудрость и знания как то что поможет путнику добиться великих результатов в пути.
  25. Получишь знания и мудрость, взятую из святых писаний и советов поученных от мудрых людей или взятую от историй о богах он сможет направить силу своей веры в то чтобы извлечь из мудрость практическое знания и достигнуть просветления.
  26. Как только ты достигнешь великого знания, то обретешь бесконечное блаженство.
  27. Когда твой твой ум сгорит в пламени великого осознания и знания сего, то ты будешь прибывать в блаженстве разума. А разум будет направлен на Великого Господа Шивы.
  28. По сему, коль ты готов вставай на путь и двигайся великой цели то знай что нет других путей кроме пути к богу. И тебе дана жизни тут и сейчас для того чтобы идти к цели.
-

# Глава 1. Появление Шивы

## Мужчина и женщина

В начале всё было Покоем. Время и пространство не существовали. Также не существовали и боги. Ничто не существовало.

Только Брахма, Создатель, мирно спал в своём золотом лотосе, хираньягарбхе. Он был как ребёнок в материнском чреве. Творение ещё не началось.

Лотос раскрылся и расцвёл, Брахма проснулся, готовый начать свою работу. Он создал Праджапати — отцов всех существ, которые станут населять мир.

«Идите и размножайтесь!» — сказал им Брахма. «Как?» — спросили они. Как именно, Брахма не знал.

Вдруг он услышал Божественный голос: «Ты только что создал Отцов, а как же Матери?» С этим посланием появился образ вселенского существа, содержащего целый мир внутри себя. Это был **Ардханаранари**, его левая половина была женщиной, в то время как правая половина была мужчиной.

Брахма осознал свою ошибку; он произвёл только одну половину творения. Другая половина, женская часть, была абсолютно проигнорирована.

Брахма создал первую женщину. Это была Ушас. Всё собрание Отцов (Праджапати) пристально смотрело на неё. Она была красива. Сердце Брахмы затрепетало в волнении, и в пространстве возник темнокожий юноша с курчавыми волосами и дерзкой улыбкой. «Кто ты?» — спросили все.

«Я — Кама, Бог желаний», — ответил он, пуская стрелы любви в сердца всех собравшихся мужчин.

## Птицы и звери

Брахма, поражённый любовной стрелой Камы, возжелал Ушас. Он попытался захватить её, но она исчезла, приняв форму коровы. Брахма погнался за Ушас в форме быка. Тогда она превратилась в лошадь и побежала быстрее. Брахма превратился в жеребца. Так всё происходило и дальше. Ушас становилась уткой, летящей по небу, дельфином, плывущим в море, комаром, крабом, львицей... и каждый раз Брахма превращался в соответствующую мужскую форму. Так пришли к существованию все животные в мире, от самого маленького насекомого до самого большого млекопитающего.

Наконец в форме самки Ушас поднялась до небес. В форме самца Брахма продолжал преследовать её.

Отцы Праджапати, которые были свидетелями всего этого, встревожились. Недисциплинированность, проявленная Создателем, была непростительной. Это могло вызвать крушение всего космического закона, порядка, дхармы.

«Кто-нибудь! Остановите его!» — кричали они. Но кто мог посметь пойти против вселенского отца?

Вдруг из брови самого Брахмы возникло существо ужасной внешности и дикого нрава. Это был Рудра, Ревущий. С грозным бормотанием он поднял свой лук и выпустил огненную стрелу, которой поразил Брахму и приковал его к небу. Ушас была спасена!

---

«Кто ты?» — спросили собравшиеся отцы. «Я — Шива», — ответил Рудра. Все узнали его голос: этот Шива был никем иным как Ардханаранари, женско-мужское существо, которое до этого вдохновило Брахму создать Ушас. Все они склонились перед Шивой, самым храбрым и мудрейшим из богов.

Брахма был признателен Шиве за своё усмирение при помощи стрелы. «В знак благодарности я сделаю тебя **Пашупати**, Богом животных и зверей, тем, кто контролирует наши животные страсти и желания».

И для подтверждения данного положения дел Брахма подарил Шиве могучего быка, Нанди, чтобы тот служил средством его передвижения, **ваханой**.

Шива как **Пашупати** почитается в Катманду, Непал.

## Растения и деревья

Брахма, остановленный стрелой Рудры, продолжил созидание, но в этот раз по-другому. Он работал вместе с Ушас, как партнёр, а не владелец, хозяин. Сейчас она назвалась Сарасвати и дала Брахме мудрость, необходимую для создания Вселенной.

Вместе они сотворили всех существ, которые блуждают в Космосе: богов, демонов и людей, даже духов и гоблинов.

Неожиданно Брахма заметил, что животные становились беспокойными, тревожными и свирепыми, буйными. Некоторые из них даже угрожающе двинулись на Отцов. Что же было не так?

«Они голодны, — ответила Сарасвати. — Они хотят пищи».

«Пусть они поедают друг друга и так выживают», — сказал Брахма.

Некоторые звери, те, у которых сильные челюсти и острые клыки, так и сделали.

Более слабые звери оказались в их власти. Они обратились к своему Богу, **Пашупати**, за помощью.

«Не волнуйтесь! — сказал Он с успокаивающей улыбкой. — Я найду что-нибудь и для вас».

Шива погрузился в медитацию, и из жара сурового тапаса выросли все травы, кустарники, ползущие и вьющиеся растения и всевозможные деревья.

Так Шива стал Богом всей растительности, **Врикшнатх**. Голодные звери стали поедать растения.

«А как будут питаться растения?» — спросил Брахма.

«Они будут питаться пятью элементами, бхутами: землёй, воздухом, светом, водой и эфиром», — ответил Шива, который стал известен как **Бхутешвар**.

---



## Смерть и перерождение

Удовлетворив свой голод, все существа начали размножаться. Вскоре их стало слишком много.

«Я вижу мир, заполненный существами, которые едят и воспроизводятся. Они ничего больше не делают. Вселенная задыхается от жизни. В чём я ошибся?» — задумался Брахма.

«Ты забыл создать Смерть, — сказала Сарасвати. — За входом в мир должен следовать выход. Это даст новое жизненное пространство для выживания».

Брахма осознал свою ошибку. Он создал *Мритью*, деву, тёмную по цвету, облачённую в красные мантии.

«Иди и убивай всё одушевлённое. Останавливай их дыхание и забирай их жизнь», — приказал он ей.

*Мритью* отпрянула в ужасе. «Почему я должна это делать?» — спросила она.

«Без Смерти Жизнь не имеет смысла», — сказал Брахма. Но *Мритью* отказалась и убежала.

Шива нашёл *Мритью* плачущей в уединённом месте. Он утешил её, говоря: — «Не бойся. Все, кто умрёт в твоих руках, будут рождены снова. Как убийца, ты всё же сможешь быть и матерью. Смерть не будет окончанием Жизни; Она станет воротами в новую Жизнь».

*Мритью* стала **Махакали**, пожирающей всю жизнь. Шива стал **Махакала**, Владыкой времени, Дарующим перерождение, трансформирующим остатки разрушения в семена нового творения. Так жизнь стала колесом, раскручивающимся Шивой. Всё это стало вечным кругом рождений и перерождений, *сансарой*.

## Пятая голова Брахмы

Шива внимательно изучил мир, созданный Брахмой: это было ужасно... Он увидел боль и страдания, смерть и болезни; Он увидел разочарование, несчастье, нищету. Он увидел мелочность, порочность и жестокость... и только редкие проблески радости, которые сопровождали все живые существа при прохождении от одной жизни к другой.

Шива заплакал, и из его слёз появились семена рудракши.

«Что ты наделал, Брахма! — закричал Шива, мучимый бедственным положением всего живого. — Ты не создал мир, ты сотворил мираж-иллюзию, дразнящую ложными надеждами, *майю*, которая втягивает человека в вечность побуждений, стремлений и разочарований».

Брахма был не в настроении слушать что-либо. Вместо этого он вытянул четыре головы для обзора всех сторон своего творения. Он был достаточно горд им, так горд, на самом деле, что он вынул пятую голову для размещения этой своей гордости.

Вид безразличного создателя, напыщенного пятиголового Брахмы, вызвал ярость Шивы. Он стал **Бхайравой**, Яростным. Со своими острыми когтями он напал на Брахму. «Как ты смеешь нападать на меня? — завопил Брахма. — За проявление такого неуважения тебя никогда не будут приглашать на жертвоприношения и не будут приносить святыне подношения».

Неустрасенный, Бхайрава оторвал пятую голову Брахмы. Брахма завыл в агонии и молил о пощаде, но в пылающих глазах Бхайравы её не было.

«Брахма, ты создал мир, наполненный несчастьем. Ты недостойн почитания. Тебе никогда не будут поклоняться. Мало кто побеспокоится о том, чтобы построить храм для тебя или устроить праздник в твою честь».

Так оно и есть, космическому создателю не поклоняются в Индии, кроме двух святых мест: Пушкар в Раджастане и Кумбаконам в Тамил Наду.

---

Брахма сказал: «Я создал только мир, а не страдания. Мир не является ни прекрасным, ни отвратительным, ни радостным, ни печальным, ни правильным, ни неправильным. Он просто есть! Всё остальное лишь оценки ума...»

«Но ты создал также и ум», — прервал Шива.

«Ум может быть введён в заблуждение концепциями, мыслепостроениями, восприятием... или может быть освещён истиной. Чей это выбор?»

Чей выбор? Кто контролирует ум? Это были интересные вопросы.

## Теория йоги

Шива с руками, измазанными кровью Брахмы, и сердцем, запятнанным злостью и печалью, направился к Авимукта, в Каши. Там он мрачно размышлял над вопросами, мучающими его ум. Он искал путь контролирования ума, как можно видеть истину за покровами иллюзии. Только это сделало бы выносимым существование в сансаре.

Наконец, он нашёл способ. Это была йога: методы и средства направить индивидуальный ум на путь космоса и соединить его с ним.

Мудрецы, боги и демоны, все, кто чувствовал разочарование в жизни и искал освобождения, мокши, от сансары, поспешили изучить секреты йоги от Шивы.

Под большим баньяновым деревом, восседая на шкуре тигра и смотря на юг, дакшин, Шива, раскрыл всё это. Он не взял никакой платы, дакшина, и поэтому его ученики назвали великого космического учителя **Дакшинамурти**.

«Познайте следующее, — сказал он своим ученикам, — есть две реальности существования, обе они вечные, но разные. Одна — это пуруша, ясный спокойный космический дух, который остаётся неизменным, за пределами времени и пространства. Затем есть **пракрити**, материя (вещество), космическая субстанция, источник времени и пространства, всегда находящаяся в состоянии изменения».

«То, что рождается и перерождается, чувствует боль и удовольствие — это не есть пуруша, это ваше тело и ваш ум, ваша пракрити».

«Вы перерождаетесь, потому что вы прикреплены к миру вашими действиями, вашей кармой. Действия порождают обратные, новые действия, реакции, через которые вы обязаны пройти и получить опыт, если не в этой жизни, то в следующей».

«Вы не можете избежать материального мира, если вы заколдованы вечными трансформациями пракрити. Это заставляет вас действовать снова и снова. Вы не видите её настоящую природу. Вы теряете связь с вашим пурушей».

«Йога помогает вам видеть мир так, как он есть, ясно, мудро, беспристрастно, без окрашивания мнениями, эмоциями и восприятием. Это повышает ваш уровень осознанности и даёт вам более широкую, панорамную перспективу. Это избавляет от всех омрачений, невежества, привязанностей и страха, клёша (недостатки, дефекты, загрязнения), которые поймали вас в ловушку относительной правды. Совершая всё это, йога успокаивает ум. Она делает вас ясным, осознающим, не затрагиваемым турбуленцией окружающего мира».

«Только тогда вы превзойдёте радости и печали, привязанности и отторжения, рождение и смерть. Только тогда вы двинетесь к совершенному блаженству, *кайвалья*, и обретёте мукти, освобождение из колеса жизни».

---

## Практика йоги

Объяснив цель йоги, Шива разъяснил средства её достижения: «Откажитесь от всех взаимодействий с материальным миром через практику *ямы*: удерживайте себя от насилия, лжи, жадности, воровства и секса. Дисциплинируйте себя практикой *ниямы*: будьте чистыми, удовлетворёнными, терпимыми, наблюдательными и верующими».

Затем Шива принял своим телом 840 000 поз-способов, каждый из них представлял собой разных птиц и зверей. Эти положения, *асаны*, наполняли энергией тело, раскрывая внутри пульсирующие животные инстинкты, которые должны были быть взяты под контроль. Он также раскрыл секреты управления дыханием, *пранаяму*, контролирование несущей жизнь энергии, праны, дающей возможность уму расширяться, выйти за узкие пределы тела.

«Погрузитесь внутрь себя, как черепаха уходит в свой панцирь. Не реагируйте и не откликайтесь на соблазны, искушения и угрозы, воспринимаемые вашими органами чувств. Эта интериоризация, *пратьяхара*, поможет вам сконцентрироваться на своём уме, его активности, его рефлексах и откликах, размышлениях и ответах, без внешних отвлечений».

«Затем через концентрацию и медитацию, *дхарану и дхьяну*, вы, наконец, достигнете *самадхи*, умения быть истинно объективным. Вы подниметесь над всей субъективностью, как физической, так и ментальной. Вы растворите материальные искушения и изменения, трансформации. Вы будете чистой мудростью, единой с космической душой, пурушей; вы будете просто наблюдать за обольстительным представлением, действием пракрити».

«И с того момента, как это будет сделано, вы станете по-настоящему просветлёнными, осознающими вечные абсолютные законы, которые управляют космосом, *санатана дхарма*. Сотворение и разрушение тела или удовлетворение и измена-предательство со стороны ума прекратят беспокоить ваше естество».

Мудрецы, боги и демоны, сидящие вокруг Шивы, возликовали. Так же как и Шива, они стали осознавать быстротечность, мимолётность всех мыслей, всех действий, всех событий; они отделили себя от бесконечных трансформаций мира. Они научились отпускать. Они нашли освобождение, мокшу.

Мудрец Патанджали составил из этих глубоких учений серию афоризмов, известных как Йога-сутры.

## Отречение

Обучив сущности йоги, Шива отрёкся от мира. Он отделился от всего... даже от своего тела.

Он ушёл из общества, завёрнутый в тигровую шкуру на бёдрах. Рептилии скользили по его телу, за ним следовали собаки и духи.

Он бродил по местам кремации среди погребальных костров. Натирая своё тело пеплом, бхасмой, он стал известен как **Бхасмешвар**, бог пепла.

«Каждая радость, каждая печаль, каждое рождение, каждая смерть, каждое тело, каждый ум, каждое событие и каждое достижение, каждый бог и весь космос придёт к завершению в своём погребальном костре. После любого огня остаётся лишь пепел. К чему тогда быть взволнованным, к чему быть разочарованным?»

Дайте мне просто быть, существовать в вечной невозмутимости, *вайрагья*».

Шива блуждал по миру как бродяга, не обращая внимания на то, как он выглядит и как его воспринимают. Он находился в покое.

---

Шива, **Йогешвар**, повелитель йоги, небесный аскет, потерял интерес ко всему в мире. Не реагируя и не отзываясь, он приводил в состояние трансцендентности мир вокруг себя.

---

# Глава 2. Свадьба Шивы

## Три лика мироздания

Мир вращается вокруг горы Мандара. На её пике восседает Шива в ясном спокойствии медитации, незатрагиваемый миром, растворяющий сансару.

В его руке — череп Брахмы, служащий ему чашей для питья. Так противостоит он миру, телу и уму с его моралью. Он есть **Капалин**, носитель черепа.

Шива был рад быть вне круга жизни.

Брахма был не рад.

«Если каждое существо на земле отречётся от мира, как Шива, то мироздание прекратит своё существование. Этому надо помешать. Но как?» Брахма обратился к Вишну, космическому спасителю, за помощью.

«Мы должны найти ему жену, — ответил Вишну. — Ту, что приведёт его обратно на пути мироздания».

«Для выживания человечества поиски *мокиши*, духовного освобождения, должны быть дополнены выполнением *дхармы*, обязательных действий».

Вишну сказал: «Путь ограничения — йога — должен быть сбалансирован прелестью удовольствия — бхога. Вместе Шива и его супруга создадут срединный путь между участием (вовлечением) — бхукти и отказом (отречением) — мукти».

Брахма согласился.

Неожиданно антагонизм между Брахмой и Шивой стал очевиден для всех богов — Брахма был раджастичным, активным и энергичным, в то время как Шива был тамасичным, пассивным и инертным. То, что создавал Брахма, *сришти*, Шива разрушал, *самхара*; то, что Шива разрушал, Брахма воссоздавал. Оба оправдывали существование друг друга. Пока Брахма был страстно вовлечён в созидание мира, Шива оставался в той же степени безразличным к нему, предпочитая погружать в трансцендентность все сети, хитрости и уловки мира, оставаясь аскетом.

Настало время воссоздать космическое натяжение-напряжение, посредством соблазнения вернуть Его обратно в мир.

Между Шивой и Брахмой стоял Вишну, космический спаситель, всегда обеспечивающий выживание преобладающего порядка, *стхити*. Он был абсолютно саттвичным, постоянно стараясь воссоздать баланс между агрессивностью созидателя и регрессивностью разрушителя.

«Но сможем ли мы найти женщину, которая подойдёт Шиве по духу и силе?» — поинтересовался Брахма.

«Я уже нашёл её — сама мать-богиня», — сказал Вишну.

«Да-да, кто же лучше, чем она! Она является персонификацией пракрити, воплощением элементов и энергий Природы. Но согласится ли она?»

«Она уже... посмотри, она только что родилась в доме одного из Праджапати — Дакши, как самая младшая его дочь, Сати».

---

## Дочь Дакши

Дакша, Праджапати, был главой цивилизации самадж и её культуры. Он сформулировал правила общества и обеспечивал выполнение традиционного порядка. Его дочери были жёнами богов, и дети расселились по всему миру.

Его младшая дочь, Сати, была особенной, проявлением самой Божественной Матери. Она стала бы совершенной женой для Шивы, подумал Вишну. Брахма согласился.

Но была одна проблема — сам Дакша.

Праджапати Дакше никогда не нравился Шива. Шива был *экавратья*, неортодоксальный отшельник, который жил по своим собственным правилам, не всегда принимаемым в традиционном обществе. Он отказался подчиниться миру. Как хранитель порядка, Дакша счёл это вызывающим.

«Шива блуждает по местам кремаций, отравляя себя веществами, запрещёнными в приличном обществе. Он распевает и танцует, где ему вздумается, не обращая внимания на этикет и приличия. У него нет дома, нет имущества, нет семьи, нет профессии; он пренебрегает приличиями и ритуалами и ничем не занят, он не подходит ни для одной из моих дочерей, особенно для Сати», — сказал Дакша.

Конечно, этому существовали свои объяснения. Была одна очень простая причина, почему Дакша терпеть не мог Шиву: Шива отказался потворствовать эго Дакши.

Дакша создал законы, определил кодекс поведения, сформулировал нормы общества. Естественным образом он считал себя кем-то особенным, кем-то более важным, чем другие. Он ожидал преклонения от каждого. Шива отказался. Он отказался следовать любым социальным нормам, которые продвигали напыщенность под видом достоинства.

Над склонёнными головами богов Дакша видел Шиву.

«Он и не уважает меня, и не выражает неуважения. Так, как если бы я не существовал, не имел никакого значения!» — подумал Дакша.

## Дакша прокликает луну

Однажды Шива спас луну. Совершив это, он навлек на себя гнев Дакши.

Чандра, Бог Луны, женился на 27 дочерях Дакши — накшатрах (28 созвездий на эклипике Луны). Но любил он только одну из них, обаятельную Рохини. Остальных он игнорировал, разозлив тем самым Дакшу, и тот проклял его: «Пусть твоё сияющее тело, которым ты так гордишься, иссохнет и исчезнет».

Как только проклятие вошло в силу, Чандра стал слабым и тусклым. С каждым днём его блеск убывал всё больше. Напуганный, он обратился к богам в поисках излечения. Вишну посоветовал: «Пойди к Шиве. Он является **Соманатхом**, владельцем священного растения сома, которое может помочь тебе».

Достаточно быстро **Вайдиянатх**, высший целитель, помог восстановить его блеск.

Но через какое-то время наложенная Дакшей болезнь вернулась, снова поглощая плоть Чандры. Бог Луны побежал за помощью к Шиве и опять получил магическую сому. Но и после этого излечения всё повторилось. Так продолжалось некоторое время — за проклятием следовало исцеление, за которым опять следовало проклятие. Ужасная болезнь Чандры не уходила. Наконец Шива сказал: «Приди и оставайся в пучке моих волос. Там ты найдёшь всю сому, которая необходима тебе. Каждый раз, когда болезнь будет беспокоить тебя, ты сможешь омолаживаться моей милостью».

Благословение Шивы пошло против проклятия Дакши. Когда Дакша вызывал убывание луны, Шива, разместив луну на своей голове, помогал ей снова сиять. Шива как спаситель луны стал извес-

---

тен под именем **Чандрашекхара**. Благодаря ему лунный свет стал наполнен магией сомы, и луна стала известна как Сома.

Дакша расценил поступок Шивы как попираание своего авторитета. Он явно не желал такого зятя.

Но дело находилось уже не в его руках. Сати к тому времени была влюблена в Шиву и решила выйти за него замуж.

## Шива и Сати

«Как я смогу жениться на ней? — воскликнул Шива, когда Вишну высказал своё предложение. — Я отказался от мира», — сказал он.

Но он не смог игнорировать силу любви Сати к нему.

Дочь Праджапати оставила удовольствия мира, чтобы быть вместе с ним. Она жила как отшельница, одна, далеко в лесу, питаясь плодами и кореньями, совершая суровые аскезы, тапасы, прося встречи с Владыкой-отшельником.

«Почему ты хочешь выйти замуж за меня?» — спросил её Шива.

«Потому что ты несовершенен без меня и я неполна без тебя».

«Но мне нечего предложить тебе...»

«Я ничего не прошу, кроме тебя».

«У меня нет ни собственности, ни рода, ни племени (кулы), к тому же, я ничего не желаю».

«Я принимаю тебя таким, как ты есть, а не то, чем ты владеешь».

«Я лишь наблюдаю за миром; я не участвую в нём».

«Я бы хотела наблюдать вместе с тобой».

Решительность Сати впечатлила Шиву. Он принял её как свою жену.

Брахма и Вишну возликовали. Круг жизни был завершён, когда Шива стал ещё одним элементом колеса существования.

Только Дакша был несчастлив.

---

## Великая жертва Дакши

Сати ушла из дворца Дакши. Она повсюду следовала за Шивой, куда бы он ни шёл: по одиноким холмам, через пустынные равнины и леса, по местам кремаций. В компании Шивы она не скучала по своему отцу или его дому и его миру.

Поначалу Шива игнорировал Сати. Он едва замечал её присутствие. Сати не возражала. Она следовала за ним самоотверженно, радуясь нахождению рядом с ним. Её мужество и терпение, её решительность быть его женой, её щедрая природа сияющей, блистательной личности — всё в ней нравилось Шиве. Он полюбил её.

Дакша тем временем организовал великую яджну.

Были приглашены все, кроме Шивы.

«Я думаю, это просто оплошность. Давай всё равно пойдём», — сказала Сати.

«Нет, Сати, не стоит быть неприглашённым гостем».

## Сати убивает себя

«Я пойду в дом моего отца, с тобой или без тебя, нравится тебе это или нет», — твёрдо сказала Сати.

Одетая в лучшие одежды, с гирляндой лотосов вокруг шеи, своевольная жена Шивы пришла на яджну Дакши. Она пошла прямо в жертвенный зал. Вокруг святого огня находились все боги, мудрецы и богини со всех планов существования. Никто не встал, чтобы поприветствовать её. К её удивлению, даже отец, казалось, не особенно был рад её видеть.

«Ты не была приглашена. Почему ты пришла? Тебе уже досталось от твоего бродяги мужа?» — спросил Дакша. Его слова поразили Сати, как отравленные шипы. Собравшиеся боги и мудрецы решили проигнорировать замечания Дакши.

В отличие от них Сати стояла на стороне Шивы.

«Мой муж — не бродяга. Он — йогин, осознающий устройство космоса».

Удивлённый возражением его дочери, Дакша сказал: «Если он такой мудрец, как он дошёл до незнания основных правил общества. Посмотри, как он живёт, какую одежду носит, окружение, в котором он находится».

«Общество является искусственным творением человека. Мой Господин един с Природой, он Владыка растений, Владыка животных».

«Владыка животных! Да он сам является животным: без дома, без семьи, без приличия, без этикета. Мне стыдно представлять его как мужа моей дочери». Боги рассмеялись.

Неожиданно всё прояснилось. Сати поняла, что принесение в жертву было для того, чтобы провести ритуал, призванный оскорбить её Господина. Унижение было невыносимым. Смерть показалась ей лучше такого позора.

Сати села на землю с умом, сконцентрированным на Шиве. Контролируя дыхание, она разжигала свой внутренний огонь, прана-агни, пока он не поглотил её.

Огонь, который она создала, — это *Джвала-мукти*, который сейчас находится в Химачал Прадеш.

---

## Шива выходит из себя

Известие о смерти Сати шокировало Шиву. Затем пришла боль.

Шива переживал муки разделённости, *вираха*, страдание одиночества. От этого страдания, *дукха*, пришёл гнев, *кродха*. Вместе с гневом проявились монстры жара и лихорадки: сущности, которые воспламенили тело и наполнили его гнойными выделениями. Шива стал **Джварешвар**, Богом жара. Его негодование исказило его черты и превратило его в дикого и свирепого **Вирупакша**, насылающего сглаз и порчу (букв. — зловредноглазого).

Шива растрепал свои волосы и стал хлестать ими о землю, создавая мрачного **Вирахадру** и ужасающую **Бхадракали**.

«Идите и надругайтесь над местом жертвоприношений — надругайтесь над огнём, сделайте ядовитыми воды, отравите воздух и убейте богов. Они лишили меня Сати, давайте лишим их жизни», — приказал Шива.

Вирахадра взял свой трезубец и призвал целую армию, гогочущую орду демонов, чудовищ, драконов, духов, призраков, привидений, гоблинов и уродов-извергов — **ганов** Шивы. Они зашагали в сторону жертвенного зала Дакши, сопровождаемые пронзительными воплями Бхадракали.

Предзнаменования беды начали появляться во дворце Дакши. Грифы кружили над жертвенным алтарём, завывали волки. Страх возник в каждом сердце в мироздании.

## Разрушение жертвенника

Сотни тысяч бешеных собак ворвались во владения Дакши, неся на своих спинах чудовищ гнева. Эти монстры и уроды прыгали на богов и терзали их с такой яростью, что все они начали биться в конвульсиях и харкать кровью.

Затем со зловещим боевым воплем Вирахадра и его свирепая армия обрушились на место действия. Они крушили и разрушали всё: священные сосуды были разбиты, гобелены были разорваны, а шатры в павильонах — сожжены.

Когда боги стали улетать, демоны схватили и зарезали их всех... Бхадракали выпивала их кровь.

Мудрец Бхригу использовал свою магическую силу и попытался вызвать духов, которые спасли бы жертвенник. Но духи отказывались появляться, когда слышали вой Бхадракали. Те же, кто пришёл, были расчленены ганами Шивы.

Наконец, Бхадракали приволокла за ноги Дакшу к огненному алтарю. Вирахадра взмахнул своим топором и обезглавил Праджапати. Оторванная голова была брошена в пламя.

После этого Вирахадра хохотал, и Бхадракали танцевала. Она использовала головы богов как бусины для своей гирлянды, тогда как Вирахадра украсил своё тело их внутренностями. Ганы присоединились к кровавому пиру. Жертвенный зал был захвачен и подчинён Шивой. Он стал известен как **Хара**, захватчик, насильник (второе значение — вызывающий восхищение, третье — уносящий).

Вместе с этим ярость Шивы улеглась. Лишь печаль осталась.

## Шива прощает Дакшу

Шива прошёл в жертвенный зал Дакши, и перед ним предстали последствия кровавой расправы: пир для волков, грифов и упырей. Сожаление, *каруна*, охватило его.

---

Выжившие в этой резне упали к его стопам, моля о пощаде. Он улыбнулся. Вдруг ароматный свежий ветерок пронёсся через пространство. Чудища затихли. Мёртвые боги поднимались, как будто просыпаясь от глубокого сна. Их раны зажили, сломанные кости срослись, отсутствующие органы восстановились.

Шива нашёл обезглавленное тело Дакши и оживил его, заменив его голову головой козла.

Затем Шива даровал ему город Бхогья: «Это город безграничного удовольствия. Я создал его для Сати. Там я предавался всевозможным удовольствиям и стал бхоги. Теперь Сати больше нет. Мне незачем использовать Бхогья. Я дарю его тебе».

Дакша был раздавлен великодушием Шивы. Козлоголовый Праджапати стал петь молитвы Шиве. «Ты — Шанкара, благосклонный, милостивый бог», — сказал он.

Дакша завершил своё жертвоприношение. На этот раз он отдал Шиве должное — его законные права. Шива перестал быть отверженным богом, изгоем. Он был принят, обожаем и почитаем с благоговейным трепетом. Он стал частью небесного пантеона.

Только Сати оставалась мёртвой.

## Разрушение тела Сати

Шива забрал безжизненное тело Сати и ушёл из зала жертвоприношений. Он не мог заставить себя сжечь его. Тело было всем, что осталось напоминать ему о его возлюбленной. Он отказывался расставаться с ним.

Обезумевший, он скитался по всему космосу с телом Сати в руках, слёзы катились по его щекам. Его ганы следовали за ним в молчании, не зная, как утешить своего Повелителя. Его скорбный плач пронизывал галактики и потрясал богов.

«Это надо остановить, — сказал Брахма, — иначе весь космос погрузится в агонию Шивы».

Вишну поднял палец, чтобы раскрутить могущественный диск, сударшан-чакру, и запустил его в полёт. Его острые края разрезали тело Сати на 108 частей. Они упали в разных частях Джамбудвипы, континента-предшественника Индии, и стали *шакти питхами*, священными местами Сати.

С уходом тела не осталось ничего, напоминающего Шиве о Сати, кроме воспоминаний. И воспоминания потускнели.

Сати научила Шиву всему, связанному с удовольствием, кама. Её уход научил его тому, что связано с гневом, кродха. Вместе кама-кродха (желание и ненависть) заманивают человека в ловушку сансары.

Шиве уже было достаточно этой жизни. Он ушёл в ледяные пещеры Гималаев. Он снова стал затворником.

Божественная Мать, причина воплощения всего, никогда не находится в покое. Она постоянно в состоянии текучести, движения. Её смерть была просто трансформацией; Сати ещё вернётся в другой форме.

Боги знали об этом. Шива тоже знал.

## Парвати — дочь гор

На протяжении северных границ Индии стоит гряда пиков Гималаев. Химаван был их царём. Его жена Мена родила прекрасную дочь, Уму, также известную как Парвати, дочь гор.

---

Парвати была перерождённой Сати, самой Божественной Матерью, ей было предназначено снова стать супругой Шивы.

Каждый день по возвращении после купания она пересекала холодные горные долины и приходила в пещеру Шивы с дарами из фруктов и цветов. Иногда она подметала пол и разводила огонь, надеясь, что он обратит внимание на неё.

Он никогда не делал этого.

Большую часть времени он медитировал. В иные же часы он курил свою трубку, чилум, и терялся в наркотических видениях.

Парвати знала, что она хочет стать женой Шивы. Но как она могла завоевать его сердце, если он никогда не смотрел в её сторону?

## Кама выпускает стрелу любви

Боги решили протянуть Парвати руку помощи. Индра, царь богов, послал за Камой, богом желания.

«Иди и наполни сердце Шивы страстным желанием к Парвати. Вынуди его оставить свой тапас, пусть он вместо этого примет принцессу гор».

В компании самых восхитительных *апсар* (танцующих божественных существ) Кама направился к Кайласу. Когда он пришёл, весенний бриз пронёсся по ледяным пикам, наполняя горы ароматом любви. Снега растаяли, и среди горных потоков возникли благоухающие заросли и цветы всевозможных оттенков. Суровая пустынная земля превратилась в прекрасный сад.

Попугаи кричали, пчёлы жужжали, птицы распевали песни любви, а нимфы радостно танцевали. Вдохновлённый, Кама поднял свой лук и выпустил стрелу любви, способную вызвать страсть в тысяче смертных. Она прошла через сердце Шивы.

Апсары захлопали в ладоши и поздравили Каму. Он совершил то, что должен был сделать. Так они думали.

Тело Шивы, которое когда-то покинуло желание, почувствовало тоску по наслаждению. Но его спокойный ум не имел намерения плясать под дудку плоти. Он решил подавить искушение, разрушить самый его источник... хладнокровно, без гнева.

Шива пробудил свою аджна-чакру, центр умственного различения, чтобы разрушить желание. Он обратил своё внимание на Каму. Виновнику нужно было преподать урок.

Шива открыл свой третий глаз и выпустил огненный поток. Он сжигал красивое тело Камы до тех пор, пока всё, что осталось от бога любви, не стало горсткой пепла. После такого грубого разрушения желания космический мудрец возвратился к своей медитации.

## Появление Ананга

«Что ты наделал?» — вскрикнула Рати, любимая апсара Камы.

«Без желания бык откажется от коровы, жеребец от кобылицы, пчёлы от цветов. Не будет дома, семей, мужчина и женщина не будут любить друг друга. Общество придёт в упадок, и жизнь потеряет свою сущность, смысл».

Рати продолжала: «Желание может быть причиной страданий; но также это причина, вызывающая удовольствие. Что есть жизнь без него? Существование без вкуса. Так оно становится страданием».

---

Что в этом такого ужасного? После страдания возвращается радость. Всё проходит в природе, всё является непостоянным, включая печаль».

Скорбь Рати тронула Шиву. Также он увидел мудрость в её словах.

«Я разрушил тело Камы, но не его дух. Он будет жить как *Ананга*, бестелесный бог, в сердце каждого», — объявил Шива. Также он раскрыл миру секрет различающего видения (букв. — глаз) — способ контролирования желания.

Шива осознал, что полное отречение от мира не имело большого смысла. Жизнь имеет свою цену — страдание, также она имеет свою награду — радость. Каждое из них приходит вместе с другим. В совокупности они дают причину продолжать жить.

Уход Сати принёс печаль. Но сейчас есть Парвати; её появление несло обещание радости. Возможно, он женился бы на принцессе гор, если бы её любовь была настоящей. С её помощью он бы нашёл баланс между йогой и бхогой.

## Испытание Парвати

Парвати поняла, что она должна доказать серьёзность своих чувств, если желает быть супругой Шивы.

Она сосредоточила свой ум на Шиве. Она не думала ни о чём, кроме него. Она ничего не ела, ничего не пила, она только повторяла его имя. Она сидела настолько неподвижно, что муравьи начали ползать по её коже, и ящерицы пробегали по её членам, считая её скалой. Мудрецы были впечатлены решимостью принцессы гор. Они собрались вокруг и благословили её. «Она — Апарна, женщина которая отказывается съесть даже листья», — сказали они.

Шива появился перед Парвати в образе молодого парня и сказал: «Шива — грубый варвар с сомнительными друзьями. Такой прекрасной девушке как ты необходим обаятельный мужчина в качестве мужа, кто-нибудь вроде меня, например». Парвати проигнорировала его и продолжала думать о Шиве.

Тогда Шива появился в обличии старца. «Дорогое дитя, перестань страстно желать Шиву. Он йогин, безбрачный аскет, строгий и скучный. Он не сделает тебя счастливой; он будет целыми днями не замечать тебя. Он тебя не стоит. Выйди замуж за кого-нибудь умного, как Вишну, или сильного, как Индра».

Парвати проигнорировала его и продолжала думать о Шиве.

Тогда Шива появился в форме уродливого карлика.

«Если Шива достаточно хорош для тебя, то, очевидно, ты не очень разборчива. Почему бы вместо этого тебе не выйти замуж за меня? Я не буду таким требовательным, как Шива; я буду всегда угождать тебе».

Парвати проигнорировала его и продолжала думать о Шиве.

Настойчивость Парвати была изумительна. Шива был впечатлён. Он согласился жениться на ней.

«По традиционному обряду!» — потребовали боги.

Шива согласился.

## Шива просит руки Парвати

---

Нищий, в сопровождении собаки, появился перед дворцом Химавана с грохочущим барабаном в руке. Он начал танцевать под ритм этого барабана. Он танцевал так красиво, что царь и царица гор были поражены. Все были поражены. Они никогда не видели ничего подобного.

Они предложили нищему одежды и пищу. Он от всего отказался. Они предложили ему драгоценности, но от них он тоже отказался.

«Что же ты ищешь? — спросил король. — Попроси, и это станет твоим».

«Я желаю твою дочь Парвати», — сказал нищий.

«Что?!»

«Да, твою дочь. Ты должен позволить ей выйти замуж за Шиву, великого йогина».

До того как Химаван смог озвучить свой протест, нищий исчез. Он был не кем иным, как Шивой, **Бхикшатаном**, высшим нищим. В соответствии с традицией он попросил руки своей невесты.

«Мы передадим свадебное приглашение жениху», — сказали Вишну, Брахма и семь космических мудрецов, сапта риши, перекрывая протест Химавана. Прежде, чем он попытался остановить их, они уже были на пути к Кайласу.

---

## Свадьба

Это должно было стать величайшей свадьбой эры. Химаван ничего не сделал для того, чтобы сделать свадебную церемонию успешной.

Священные диаграммы были расположены на полу и стенах. Священники читали молитвы в соответствии с наставлениями священных текстов, Грихасутр.

Каждый обряд был соблюден поминутно в деталях.

Парвати была умащена душистыми маслами и выкупана в ароматных водах. Благоприятствующие символы были нанесены на её тело, и она была украшена любовными талисманами-брелоками. Она выглядела прекрасной, сияющей невестой, счастливой от мыслей о свадьбе с тем, кого она желала.

Пришло известие, что жених с сопровождением достиг царского холма и уже был на пути ко дворцу. Мать Парвати, Мена, и её служанки стояли на входе ворот с гирляндами и благовониями, встречая жениха. Везде царило волнение. Никто никогда не видел Шиву. Всем было интересно, как же он выглядит.

Он был ужасен.

Спутанные волосы, измазанное пеплом лицо, змеи вокруг шеи и на одежде, подпоясанный хоботом слона, — Шива выглядел безобразно, просто отвратительно. Он держал трезубец в одной руке, барабан в другой и ехал на быке. Казалось, что он находился в состоянии опьянения.

Вокруг него находились его друзья, ганы, банда непристойных хулиганов. Они били в барабаны, дудели в трубы, создавая ужасную какофонию звуков. Сопровождение жениха, казалось, состояло из самой смертоносной и зловещей нежити, из всевозможных дьявольских тварей, жаждущих крови. Духи, уроды и гоблины, гномы и цыгане — распутные, обитающие в притонах на окраинах гор. Процессия была возглавляема ведьмами, колдунами и упырями, аферистами и мошенниками, призраками и привидениями.

Как и Шива, все ганы пили бханг (наркотическое зелье из каннабиса) и с каждой минутой становились всё более неуправляемыми. Они вопили и визжали, танцевали и прыгали повсюду.

«Слава Шиве, слава Шиве!» — кричали они, бросая вместо цветов черепа, кости и всевозможных ядовитых пресмыкающихся.

Шок был невыносимым. Мена упала в обморок.

## Отмена свадьбы

«Кто это чудовище?» — спросил Химаван.

«Это — Шива», — сказал Вишну.

«Это не может быть он. Он выглядит как демон».

«Я уверяю тебя — это величайший из богов, сам **Махешвара**».

«Возможно, он великий бог, но он не женится на моей дочери. Я не позволю ему».

Мена полностью поддерживала своего мужа. «Закройте ворота дворца. Держите того мужчину и его скандальную свиту снаружи», — приказала она охранникам.

«Ни одна мать в здравом уме не отдаст своего дорогого ребёнка за такого безумца».

Парвати была поражена решением своих родителей. Они пообещали найти ей лучшего жениха.

«Нет, я желаю только Шиву».

Мена не могла поверить своим ушам: «Я думаю, этот йогин, этот колдун, навёл порчу на нашего ребёнка. О, как это ужасно!»

---

Она расплакалась. Парвати плакала тоже, как и все женщины во дворце. Свадьба была отменена.

## Шива преображается

Парвати взмолилась Шиве: «Для меня, Повелитель, для меня, покажи им, что они хотят увидеть, не то, чем ты являешься на самом деле».

Шива услышал её мольбы. Общество не было заинтересовано в горькой правде; оно предпочитало находиться в сладких иллюзиях. Так оно было.

Ворота дворца раскрылись, и жених вошёл во дворец Химавана. Омытый в горных родниках, одетый в гирлянды благоухающих цветов, он был самым прекрасным мужчиной, которого кто-либо видел: светлая кожа, тёмные глаза, длинные шелковистые волосы, широкие плечи, узкие бёдра, гибкое тело... он был персонификацией красоты, **Сундарамурти**.

«Я пришёл за своей невестой, — заявил Шива, стоя перед Химаваном. — Где она?»

Мена не могла поверить своим глазам. «Это тот же самый мужчина, который сидел на быке снаружи дворцовых ворот?»

«Тот самый», — заверил Вишну.

«А кто эти прекрасные мужчины и женщины, стоящие позади него?»

«Это ганы, сопровождение, свита жениха».

«О... но... тогда кто?..»

«Благоприятное время для союза может пройти, пока мы ищем ответы». — Вишну торопил царя и царицу Гималаев с продолжением процедуры.

Прекрасные мелодии любви и желания наполнили пространство, когда священнослужители читали гимны союза. Затем перед святым огнём Шива, держа руку Парвати, принёс обеты, которые сделали их мужем и женой.

Теперь Шива и Парвати стали двумя половинами одного целого.

Мироздание возликовало.

---



# Глава 3. Объятия Шивы

## Космическая пара

Кама, бог желания, катализатор всех процессов созидания, был вновь оживлён в момент, когда Парвати обняла Шиву. Она смягчила строгого отшельника сладкими речами; её улыбка разбудила любовь в его суровом сердце. Зазвенела тетива лука бога любви, и воздух наполнился ароматом весны. Все радовались этому божественному союзу.

Парвати сделала своим домом гору Кайлас, что возвышается неподалёку от озера Манасаровар. Снежные пики служили Шиве и Уме пространством внутреннего двора, пещеры стали их покоями. Там Парвати приучала Шиву к семейной жизни, превращая его в домохозяина, к великому удовольствию богов. На прохладных водах Манасаровара, среди цветущих лотосов и прекрасных лебедей, она соревновалась с ним. На берегах озера они танцевали и пели, пленяя внимание лесных духов и божественных существ. Оба прекрасно дополняли друг друга. Она была мягкой и милостивой; он был диким и сильным. Её тонкий *ласья* уравнивал его энергичный танец *тандава* и создавал совершенную гармонию, заключающую вибрации всего мироздания, музыку всех сфер.

На склонах горы Ума беседовала с Шивой. Она задавала ему вопросы о космосе, о Природе, об обществе, жизни и судьбе. Каждый раз, когда он отвечал, она задавала Шиве тысячи других вопросов. Умелым образом Парвати привлекала Шиву на пути мира, пробуждая в нём заботу о социуме. Таким образом его мудрость, приобретённая за эоны медитаций и мрачных размышлений, была раскрыта на благо мироздания.

Парвати была совершенным учеником, Шива — совершенным учителем. Наконец-то мир был обогащён этими священными беседами; через них были обнаружены секреты Вед, великолепие Шастр и мистерии Тантр.

В присутствии Парвати Шива сделал следующее заявление: «Да будет известно, что ни одно поклонение или пожертвование не будет принято богами до тех пор, пока возле мужчины не будет находиться его жена».

Так оно и есть — ни одна яджна или пуджа не проводится без жены, сидящей слева от мужа. С тех пор жена называется *ваманги*, *та, кто сидит слева*.

Он сказал: «Тот, кто скорее избегает радости и огорчения жизни, чем имеет с ними дело — глупец. Он бежит от Истины».

Она сказала: «Тот, кто, одержимый удовольствиями и болью жизни, неспособен заглянуть в ясное спокойствие, находящееся за ними — глупец. Он бежит от Истины».

Они сказали: «Истина лежит в гармонии, гармонии между материей и духом, между телом, умом и душой, между индивидуальностью и обществом, между обществом и Природой, в *пуруше* и *пракрити*.

---

## Над облаками

Шива и Парвати путешествовали по всему космосу на быке Нанди. Зимой они заворачивались в мягкие тигровые шкуры от холода. Летом они искали укрытия от жара палящего солнца в тени деревьев. И когда тёмные грозовые тучи преграждали их путь к горам, Шива брал Парвати на руки и проносил её над облаками и дождями.

Парвати была очень довольна Шивой. Она дала ему новое имя, **Джимутавахана**, тот, кто разъезжает верхом на облаках.

## Танец Шивы

Красота Парвати вдохновила Шиву на создание музыки и танца. Из его мелодичного голоса произошли музыкальные ноты и мелодии, которые повторяет целая вселенная. Он создал различные элементы танца — походку, жесты, способы выражения и положения тела, которые наилучшим образом отражали человеческие эмоции. Шива стал покровителем искусств, **Калешвар**.

Однажды, когда Шива танцевал, Парвати сказала: «Что бы он ни сделал, я могу сделать лучше».

Она повторяла все его движения, и её представление заслужило признание богов.

Тогда Шива поднял одну из его ног и принял положение, известное как *урдхва-натараджа*. Парвати отказалась занять такую позу, которая, как она чувствовала, выходила за рамки женской скромности.

Шива взорвался смехом, и Парвати поняла, что он просто подшучивал над ней.

## Игра в кости

Шива и Парвати часто играли в кости на вершине горы Кайлас.

Однажды, чтобы сделать игру более захватывающей, Шива предложил сделать ставку в виде трезубца, если Парвати поставит свои украшения. Она сделала так, но он проиграл. Тогда Шива поставил на кон свою змею и тоже проиграл её. Вскоре он потерял всё, чем владел: свою чашу-череп, четки из рудракши, пепел, барабанчик, курительную трубку... и, наконец, свою набедренную повязку.

Униженный этим поражением, Шива пошёл в лес гималайских кедров — деодар. Вишну, сочувствуя Шиве, предложил помочь ему. «Сыграй в другую игру. На этот раз я обещаю, что ты выиграешь», — сказал он Шиве.

Именно так и случилось. Шива отыграл обратно всё, что он потерял в прошлой игре, даже набедренную повязку.

Парвати, не доверяя внезапному успеху Шивы, назвала его мошенником. Шива, возмущённый таким обвинением, потребовал извинений. Слова были произнесены, оскорбления были брошены...

Чтобы успокоить их обоих, на месте событий появился Вишну и раскрыл Парвати секрет побед Шивы.

«Мой дух вошёл в кости. Кости двигались не в соответствии с твоими движениями, а следуя моему повелению. На самом деле ни Шива не выиграл, ни ты в действительности не проиграла. Игра была иллюзией; ваша ссора — продукт иллюзии».

Выслушав Вишну, Парвати и Шива осознали, что жизнь похожа на их игру в кости — абсолютно непредсказуемая и за пределами контроля.

---

Они сказали: «Пусть боги благословят всех тех, кто играет в кости в этот день, и они осознают вселенскую истину».

Этот день — *Дивали*, праздник света.

## Аннапурна

Однажды Шива сказал Парвати: «Мир — это иллюзия. Природа — это иллюзия. Материя — это просто мираж, здесь один момент, ушедший — следующий. Даже пища — это лишь *майя*».

Парвати, мать всех материальных вещей, включая еду, рассердилась.

«Если я — это только иллюзия, давай посмотрим, как ты и весь остальной мир останетесь без меня», — сказала она и исчезла из мира.

Исчезновение Парвати вызвало опустошение и беспорядок во вселенной. Остановилось время, перестали сменяться времена года, земля стала бесплодной... пришла ужасная засуха. Невозможно было найти еду ни в одном из трёх миров. Боги, демоны и люди испытывали муки голода. Они плакали, как дети, ищущие своих матерей. «Спасение бессмысленно на пустой желудок», — воскликнули мудрецы.

До Шивы дошло известие, что Парвати вновь появилась в Каши и установила там кухню на благо мира. Он понёсся туда так быстро, как мог, со всеми остальными голодающими существами мира. Когда он протянул ей свою чашу, он сказал: «Сейчас я понимаю, что материальный мир, как и сознание, не может быть развеян как иллюзия».

Парвати улыбнулась и со своих ладоней накормила Шиву.

С тех пор Парвати стала известна как **Аннапурна**, богиня пищи. Её образу, подающему пищу своему мужу-отшельнику, до сих пор поклоняются в Каши (Варанаси), в Уттар Прадеш. Говорится, что она не ест ни кусочка до тех пор, пока все преданные не будут накормлены.

## Дикая женщина

Однажды Шива пресытился семейной жизнью. Он ушёл в лес деодар, чтобы возобновить свои аскезы. Парвати последовала туда за ним, не в силах вынести разделённость. Но Шива не заметил её.

«И что мне теперь делать?» — размышляла Парвати. Вишну прошептал ей в уши решение. Следуя ему, Парвати оделась, как дикая женщина, с яркими бусами вокруг шеи, с перьями павлина в волосах, она пела и танцевала до тех пор, пока Шива не вынужден был обратить на неё внимание.

---



Обезумевший, он последовал за Парвати обратно на романтические берега Манасаровара. Там, вдохновлённый красотой Парвати, он взял свою лютню — рудра-вина — и создал самые красивые мелодии, никогда ещё не слышанные во вселенной.

## Кали или Гаури

Однажды солнечный свет проник в их пещеру, Шива взглянул на Парвати и рассмеялся: «Ты такая тёмная! Ты — Кали, Чёрная, чёрная, как уголь, чёрная, как ночное небо, чёрная, как ворон, чёрная, как дно смерти».

Обиженная жестокими словами Шивы, Парвати ушла с Кайласа и переехала в лес деодар. Там она выполнила жесточайший тапас. Силой своей аскезы она убрала тёмный цвет, который, как говорится, перешёл в реку Калинди. Она превратилась в сияющую Гаури, яркую, как полная луна, и вернулась на Кайлас.

Парвати как Матерь мира и источник жизни называется Гаури, яркая и блистающая, полная надежды. Но когда она становится смертью, последним прибежищем всего, она называется Кали, Тёмная, та, которую невозможно избежать.

## Объятия Ади

Как-то раз Шива перестал приносить Парвати подарки и пищу. Иногда он курил наркотические вещества в чилуме и игнорировал её целыми днями. Однажды, устав от его бессердечного отношения, она ушла в лес деодар.

Воспользовавшись её отсутствием, демон по имени Ади взошёл на Кайлас и прошёл прямо в пещеру Шивы. Ганы не остановили его, потому что он выглядел точно как Парвати. Демон использовал свои магические силы для этого превращения.

Ади хотел обмануть Шиву. Он завидовал космической паре; он захотел выставить вселенского повелителя дураком, унижить его, высмеять его любовь к Парвати и, возможно, даже убить его, когда он будет уязвим.

Когда Шива увидел свою возлюбленную, входящей в пещеру, он очень обрадовался. Он поспешил поприветствовать её. Но вскоре он определил истинную сущность и намерения этой «Парвати».

Взбешённый этим, он превратился в **Ашани**, удар молнии. Его любовь превратилась в ярость, более ужасную, чем молния. Он плотно держал и выпивал, истощал жизнь демона своими объятиями. Боги возрадовались разрушению демона.

Проходили дни. Парвати не показывала никаких признаков возвращения на Кайлас. Её отсутствие доводило Шиву до безумия. Он начал дико плясать. Дрожали небеса, и содрогалась земля. Расколы появились на дне морей и океанов. Опасаясь самого худшего, боги молили Парвати остановить её мужа. Только она обладала силой сделать это.

Парвати вернулась на Кайлас. Когда она поднималась на Кайлас, напевая песни любви, танец горя Шивы превратился в танец радости.

Космос вновь обрёл равновесие, мир был спасён, и боги были счастливы.

---

## Парвати становится рыбачкой

Шива и Парвати часто обсуждали секреты вселенной. Вместе они исследовали чудеса космоса.

Но однажды, когда Шива разговаривал с Парвати, он обнаружил, что её внимание было занято чем-то другим. Она рассматривала рыбу, плавающую в озере Манасаровар. «Если рыба более интересна, чем мои слова, лучше тебе стать рыбачкой».

Парвати повиновалась Шиве и неожиданно родилась как дочь одного рыбака. Она росла сильной и красивой девушкой. Она управляла отцовской лодкой, чинила его сети и чистила всю рыбу, которую он вылавливал. Он очень гордился ей; единственное, что его беспокоило — как найти для неё достойного мужа.

Тем временем Шива пожалел о своих жестоких словах. С Кайласа он наблюдал, как Парвати бежит по берегу моря, и размышлял о том, как он мог бы вернуть её. Манибхадра, один из преданных ганов, заметил затруднительное положение своего повелителя. Он решил сделать что-нибудь, чтобы воссоединить бога с его возлюбленной.

Приняв форму огромной акулы, Манибхадра начал терроризировать морское побережье вблизи деревни Парвати. Рыболовы не осмеливались выходить в море.

«Она разобьёт наши лодки и затопит наши сети. Нам очень повезло, что мы вернулись живыми», — сказал один человек, выживший после многочисленных атак.

«Тот, кто поймает эту акулу, женится на моей дочери», — объявил рыбак — отец Парвати. Шива немедленно превратился в молодого моряка. С сетью в руке он выплыл в море и легко схватил акулу.

Шива и Парвати вновь воссоединились. И рыбаки празднуют их свадьбу со всей пышностью.

## Парвати и Шива уединяются

«Я не понимаю, — сказал Брахма, глядя на Шиву и Парвати, — иногда они любящая пара, многие эоны держащая друг друга в объятьях, счастливая быть вместе. Но затем они борются, так же долго и с той же силой. В чём заключается великая тайна?»

Вишну заулыбался: «Ты видишь ссоры и примирения между мужем и женой. Я вижу взаимодействие между космическим сознанием-духом, пурушей, и космической субстанцией, пракрити. Отношения этой космической пары отражают пути мира; они создают и передают вибрацию вселенной в жизнь».

Однажды Шива и Парвати не выходили из пещеры тысячу лет. Семь космических мудрецов, саптариши, в нетерпении от желания встретиться со своим повелителем, зашли внутрь без разрешения, не назвав себя.

Парвати, которую нечаянно застали врасплох, была так смущённа, что взяла лотос и прикрыла им лицо. Образ Парвати с лотосом на лице стал известен как **Ладжагаури**, застенчивая Парвати.

---

Раздражённые этим вторжением, Шива и Парвати решили отгородиться. Они переехали далеко в недоступные пещеры Гималаев. Некоторые говорят, что это была пещера в Амарнатхе, Кашмир.

## Подъём Кундалини

В уединении Шива и Парвати позволили себе раскрыть свой полный потенциал. Шива стоял справа как огненно-горячая пингала. Парвати возлегала слева как холодная ида. Различными физическими положениями, асанами, умственными упражнениями, дхьяной, и контролем дыхания, пранаямой, они уравнивали энергию друг друга, пока не доходили до совершенной гармонии в основании сушумны.

Парвати была как свёрнутая змея, кундалини, образующая основу прохода сушумны, в поиске союза с Шивой. Она начала поднимать себя способами панчамакара (майтхуна, алкоголь, мясо, рыба, зерно); чёткие диаграммы, мандалы, появились перед её глазами. Повторяющиеся звуки, мантры, наполнили её уши. На её языке был богатый вкус острого мяса, манса. Её нос наполнился переполняющим ароматом духов и алкоголя, мадья. Её кожа была разглажена и пробуждена многими позициями, мудра. Вскоре она была готова к подъёму.

Шива ждал её на другой стороне космоса, в противоположном полюсе существования. Пока её органы чувств были возбуждены, он находился за пределами чувств.

Они были космическими противоположностями: она — водой, он — огнём; она — материей, он — сознанием-духом; она — плотью, он — душой; она — чувствами, он — осознанием. Она была состоянием волнения, он — спокойствием; она была Шакти, всеми проявлениями энергии, он — Шивой, чистым, не имеющим ни форм, ни очертаний.

Он был **Бхава**, вечное бытие; она была **Бхавани**, вечное превращение. Они были готовы стать одним.

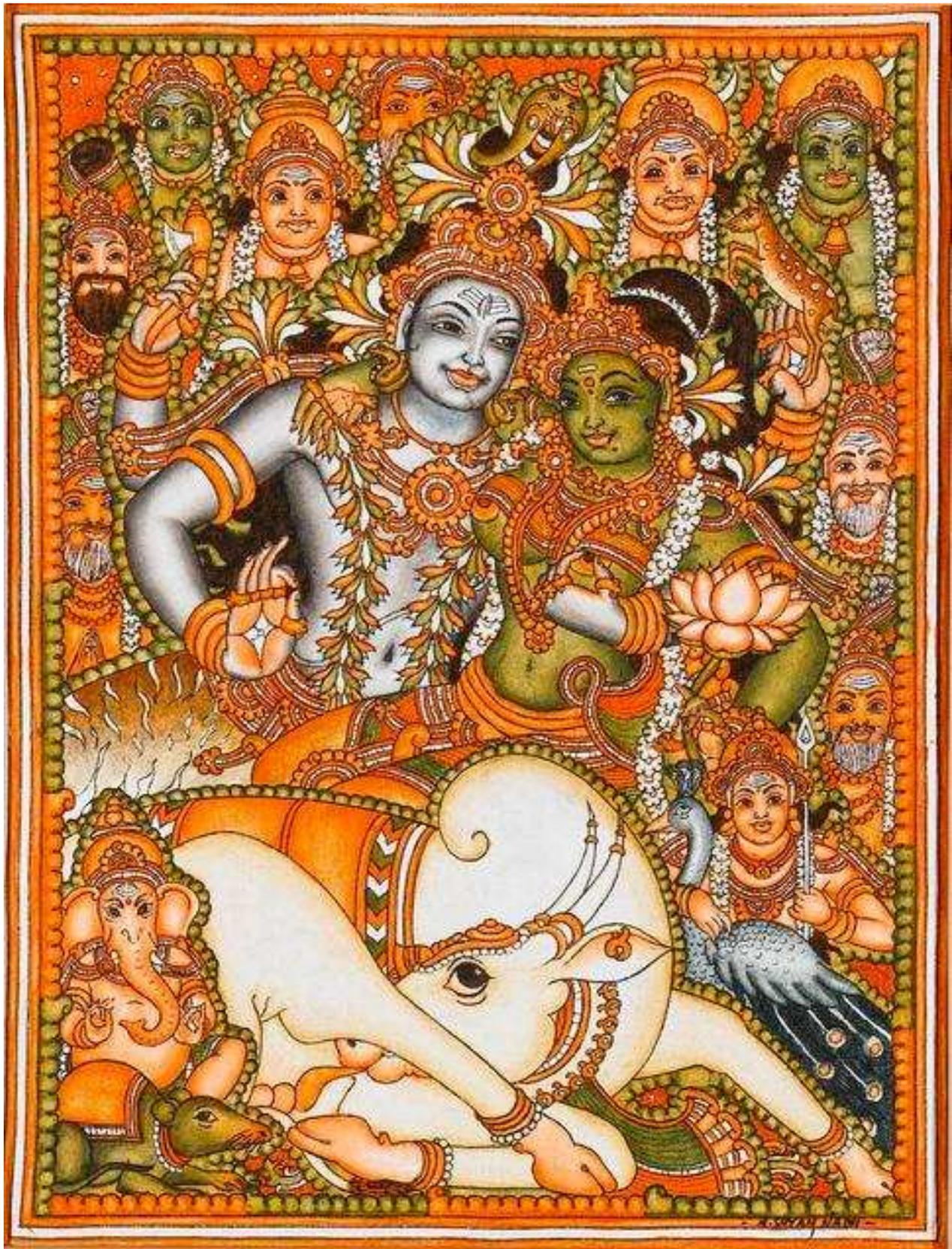
Парвати раскрылась и поднималась по сушумне, самому основанию бытия. Она была как стрела, выпущенная из могучего лука. Её восхождение было ослепительным: она пронзила шесть великих космических центров, чтобы достичь своего повелителя, это было великое *шат-чакра-бхеда*. Она пронзила центры страха, желания, голода, эмоций, общения (взаимодействия), внутреннего видения, размещённые в теле. Вот эти шесть чакр, управляющих жизнью: Муладхара, Свадхистана, Манипура, Анахата, Вишуддха и Аджна.

Когда она пронзила их, они раскрылись, как цветы, раскрывая весь свой потенциал. Она пересекла каждый уровень бытия и затем соединилась со своим повелителем, чистым космическим сознанием, в форме тысячалепесткового лотоса, Сахасрарапада. Он был семенем, драгоценностью, *мани*, которую она заключила внутри своих лепестков, *падма*.

Вместе они вернулись ко времени между созиданием, Ом, и разрушением, Хум. В этом состоянии растворения, лайя, выше всех различий, было только совершенное блаженство. Мужчина и женщина стали одним целым, *ардханаранари*, так же как лотос материи включал семя сознания-духа.

*Ом Мани Падме Хум!*

---



# Глава 4. Сыновья Шивы

## Нападение Тараки

Каждое космическое событие начинается с триумфа демонов и заканчивается триумфом богов. Никто не остаётся непобедимым навсегда.

Праджапати Кашьяпа, патриарх небесной расы, был отцом и дэвов, и асуров.

Кашьяпа создал дэвов, богов света. Асуры были демонами тьмы. Подарив им взаимноантагонистические роли, он обеспечил их вечную вражду.

Боги и демоны находились на противоположных полюсах космоса. Что бы ни совершали боги, демоны выступали против. Боги боролись за день; демоны — за ночь. Боги восславляли лето, демоны — зиму. Боги помогали луне расти, демоны вызывали её убывание. Это вечное противостояние, космические войны с попеременными триумфами и трагедиями обеспечивали динамизм, на основании которого космос поддерживал свою непрерывность.

Часто богам, увеличивающим свою силу через жертвоприношения и подношения, яджны, удавалось победить демонов. Но иногда приходило такое время, когда необходимо было призывать подкрепление. Так случилось, когда Тарака стал командующим асуров. Дэвы находили победу над ним почти невозможной. Они обратились к Брахме за помощью.

«Он может быть убит только ребёнком семи дней от роду», — объяснил Брахма, создатель жизни, повелитель судьбы.

«Где же мы сможем найти такого могущественного ребёнка, способного возглавить богов?» — спросили они.

«Конечно, у Шивы», — ответил Вишну.

## Божественная искра Шивы

Шива и Парвати уединились в своей пещере подальше от всяких вмешательств. Вход был запрещён даже богам.

Поэтому дэвы стояли снаружи и во весь голос обсуждали хаос, вызванный демонами, особенно Таракой. Они начали реветь и плакать, сожалея о своей неспособности разобраться с этой ужасной ситуацией. Будучи потревожена этим шумом и сочувствуя богам, космическая пара вышла из пещеры. «Как я могу помочь вам?» — спросил Шива.

«Дай нам ребёнка, способного победить демонов, семи дней от роду», — взмолились боги.

Шива согласился: «Возьмите сущность моих аскез. Из неё возникнет мой сын, самый великий бог войны в мироздании».

Он передал свою духовную энергию огню. Но Агни, бог огня, не смог долго выдержать её сияние. Он передал её реке Ганге, вызвав кипение её прохладных вод. Ужасная жара, созданная таким образом, воспламенила тростник по берегам реки. В этом великом пламени энергия Шивы превратилась в сияющего ребёнка, мальчика с шестью головами и двенадцатью руками.

Когда огонь улёгся, шесть нимф, зовущихся Криттики, нашли дитя среди тлеющих углей и в дымящейся золе, среди лепестков прекрасного лотоса. Они принесли его Шиве.

Вид этого необыкновенного ребёнка наполнил богов благоговейным страхом. Ему было дано много имён в соответствии с его статусом: Сканды — излучение энергии; Махасена — великий пред-

---

водитель; Гуха — таинственный; Шанмукха — шестиликий; Паваки — сын огня; Гангея — сын Ганги; Сарабху — рождённый среди тростника; Кумар — мальчик и Картикея — сын дев Криттика. Шива дал ему могучее копьё-пику, Вёл, в качестве оружия; павлина как средство передвижения, вахану. Он стал Веланом, обладателем копья.

На седьмой день своей жизни он издал пронзительный военный клич и вызвал демонов на битву. Это было великолепное сражение, которое потрясло космос до основания. Картикея убил не только демона Тараку, но и демонов Банукопна, Соорпадама и Симукха. Боги возликовали и благодарили Шиву за его сына.

## Рождение Ганapati

Парвати хотела ребёнка, чтобы кто-нибудь составлял ей кампанию, если она оставалась одна на Кайласе, когда Шива выбирал медитации в уединении. Гора Кайлас в отсутствие своего повелителя была пустынным местом: одни снега и камни, наполненные гнетущей тишиной.

Шива отказался обременять себя семьёй. В одиночестве Парвати решила сама создать себе ребёнка. В конце концов, она была Божественной Матерью!

В следующий раз, когда Шива исчез в лесу деодар в поисках передышки от семейной жизни, Парвати пошла на озеро Манасаровар. Там она растирала своё тело, пока оно не стало красным. Она собрала грязь и мёртвую кожу, смешала с сандаловой пастой и глиной и создала из этого куклу, симпатичного маленького мальчика. Парвати полюбила своё создание и быстро вдохнула в него жизнь.

Она назвала его Виньяка, предводитель, и проводила целые дни, разговаривая и играя с ним. В его компании она совсем забыла про Шиву. Так проходили дни.

Однажды Парвати сказала Виньяке: «Я хочу, чтобы меня не беспокоили. Никого не впускай ко мне в пещеру».

«Не пущу», — пообещал он.

Через некоторое время, закончив свою длительную медитацию, Шива вернулся на Кайлас. Он обнаружил, что вход в его пещеру преграждал мальчик, которого он никогда раньше не видел.

«Стой! — сказал тот, когда Шива направился к пещере. — Ты не можешь зайти в эту пещеру». Шива не обратил на мальчика внимания и попробовал пройти мимо него. «Стой! — настаивал парень, направляя копьё на Шиву. — Ещё один шаг, и я буду вынужден применить силу».

«Послушай, парень, разве ты не знаешь, кто я?» — спросил Шива.

«Нет, не знаю. Ты можешь быть самым Брахмой, но я не позволю тебе войти в пещеру».

«Как ты смеешь разговаривать со мной в таком тоне? — сказал Шива, начиная злиться. — Отойди в сторону, пока я не ударил тебя». Шива попытался оттолкнуть парня в сторону и зайти в пещеру силой, но копьё упёрлось ему в горло.

Шива рассердился. Он поднял свой трезубец, страшную тришулу, и метнул его в парня. Острые лезвия перерезали шею Виньяки. Он упал замертво, кровь хлестала из обезглавленного тела.

Потрявоженная суматохой снаружи, Парвати вышла из пещеры. Вид отрезанной головы Виньяки и безжизненного тела привели её в ужас.

Она упала на землю, хлеща себя по груди, плача кровавыми слезами. «Мой сын, мой сын», — кричала она, прижав изувеченную голову к сердцу. Безутешная, она растрепала волосы и измазала своё тело грязью.

Шива, осознав серьёзность ситуации, пожалел о своём гневе и о нехватке сдержанности. Чтобы всё сгладить, он решил воскресить мальчика. Иначе Парвати никогда бы не простила его.

Шива сказал своим ганам: «Принесите мне голову первого живого существа, которого увидите покидающим Кайлас».

---

Они сделали так, как было велено. Они повстречали могучего одноклыкого слона и принесли его голову Шиве. Он поместил её на обезглавленное тело и оживил мальчика.

Виньяка с телом, вылепленным Парвати, и головой, данной Шивой, стал известен как *Ганapati*, предводитель ганов. Ему дали мышь, чтобы она служила ему его ваханой. Он стал охранником порога, космическим стражем.

Он тот, кто удаляет все препятствия — Вигхнешвара. Без того чтобы умиловить его, ни одна работа не может быть сделана, ни одна задача не может быть завершена, ни один проект не будет успешным. Он наблюдает за каждым препятствием.

## Андхака, слепой сын Шивы

Однажды Парвати, играя, закрыла глаза Шивы. Её руки начали потеть, так как в глазах Шивы таилась энергия солнца. Из жара Шивы и пота Парвати возник истощённый слепой мальчик.

«Это наш сын», — сказал Шива. Парвати растила его, пока он не развил сильное шестое чувство, заменившее ему его зрение.

Шива отдал своего слепого сына королю-демону Хираньякше, своему любимому преданному, у которого не было своих детей. Под присмотром Хираньякши ребёнок вырос сильным воином, которого боялись даже боги. Он был назван Андхака, слепой демон.

Однажды Андхака услышал о Парвати, самой прекрасной женщине на земле. Поэты описывали её красоту столь бесчисленными эпитетами, что он решил сделать её своей королевой.

Андхака зашёл на Кайлас в момент, когда Шива и его ганы ушли на озеро Манасаровар. Парвати была одна.

Увидев Андхаку, она почувствовала его нечистые намерения. Она могла легко уничтожить его, но материнский инстинкт взял верх над чувством безопасности.

Она помолилась о помощи Вишну. Космический спаситель услышал её молитвы и пришёл на Кайлас в облике сотни тысяч двойников, Мохинис, каждая прекраснее другой. «Какая из них Парвати?» — размышлял Андхака.

Проходили часы. Андхака бродил среди прекрасных женщин, совершенно растерянный и смущённый.

Когда вернулся Шива, он сразу понял, что происходит. В ярости он проткнул Андхаку своим трезубцем; затем, подняв его вверх, как флаг, он выставил слепого демона напоказ. Так он оставался сотни тысяч лет, расплачиваясь за свои низменные инстинкты.

Андхака потерял свой божественный облик. Он стал истощённым и слабым, в нём только остались силы, чтобы просить прощения у матери и молиться отцу.

Шива, который никогда не держал долго зла, был тронут раскаянием своего сына: «Я прощаю тебя, Андхака. Ты был рождён в темноте, поэтому у тебя тёмная индивидуальность. Но теперь ты просветлён. Ты должен жить среди моих ганов, заняв своё законное место сына».

Андхака, демон тьмы, стал просветлённым последователем Шивы. Милость повелителя убрала завесу вождения, которое затуманило здравый смысл.

## Свадьба Ганapati

---

Парвати не могла решить, какой из двух её сыновей должен жениться первым: Картикейя или Ганеша. Шива предложил соревнование. «Давайте отпразднуем свадьбу того, кто первым вернётся из кругосветного путешествия», — сказал он.

Как только соревнование было объявлено, Картикейя оседлал своего павлина и помчался по космосу. Путешествие было долгим, но решительность Картикейи помогала ему идти.

Ганеша и не подумал сдвинуться с места. Когда он увидел Картикейю, возвращающегося на Кайлас, он быстро обошёл вокруг своих родителей.

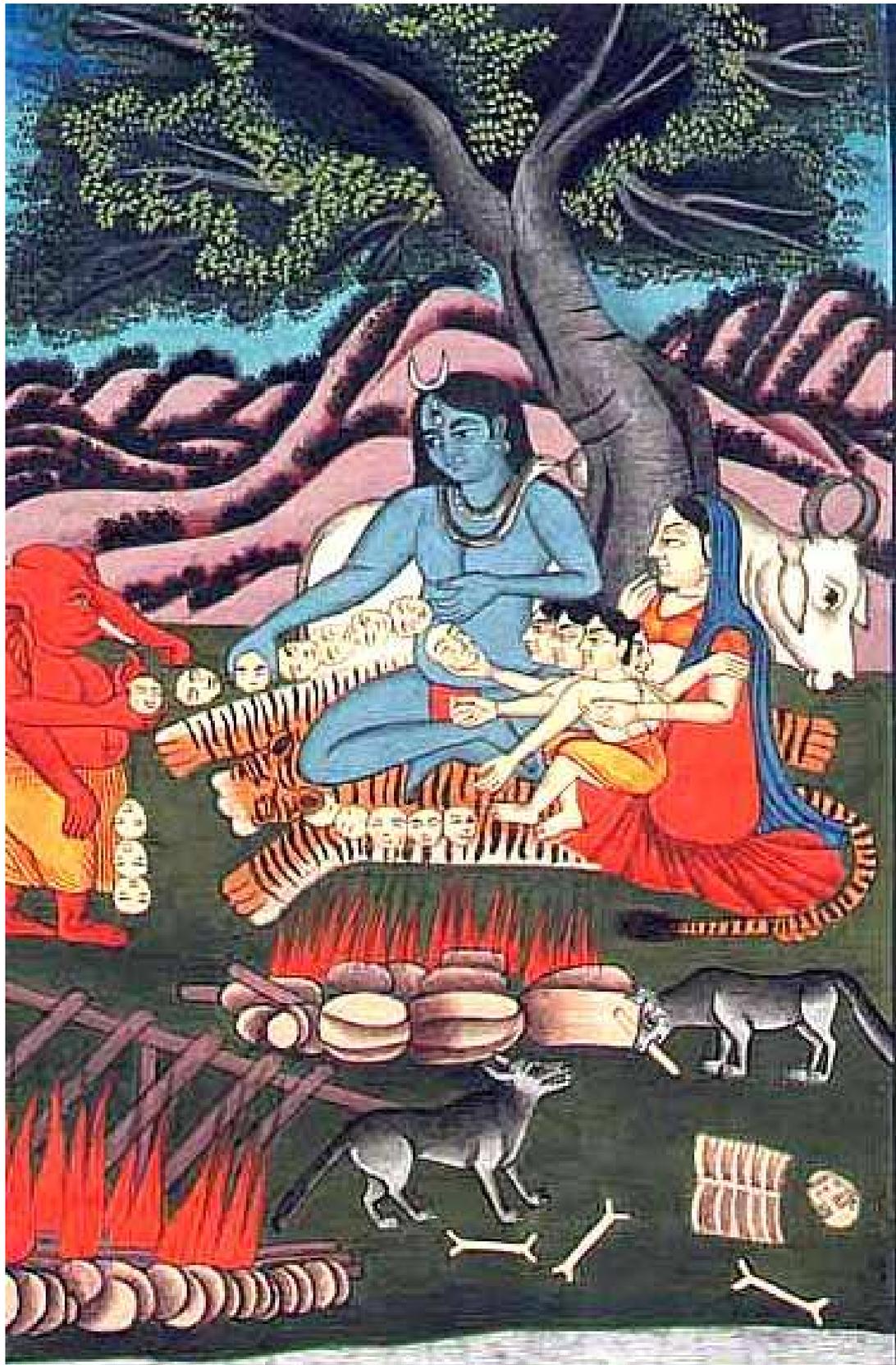
«Я выиграл», — заявил Картикейя.

«Нет, я выиграл. Я обошёл вокруг мира раньше, чем ты», — сказал Ганеша.

«Что ты имеешь в виду? Ты не сделал ни шага с Кайласа! Это же я объехал мир на своём павлине».

«Ты обошёл вокруг своего мира — великого космоса. Я обошёл вокруг моего мира — моих родителей. Так как я закончил первый, я выиграл».

---



Парвати сказала: «Вы оба выиграли, каждый по-своему: Картикейя — победитель на осязаемом уровне. Но на более тонком уровне, в более интеллектуальном смысле, победитель — Ганеша».

Парвати гордилась своими сыновьями, сильным Картикейей и мудрым Ганешей. Она объявила: «Тот, кто будет поклоняться Картикейе, получит силу; тот, кто будет поклоняться Ганеше, достигнет мудрости. Вы оба — два аспекта моей силы, шакти».

Но насчёт свадьбы Шива решил, что Ганеша должен жениться первым: «Я думаю, его ловкость заслуживает награды».

Картикейя пришёл в ярость.

## Картикейя оставляет Кайлас

Шива позволил Ганеше жениться первым, несмотря на очевидные аргументы и несогласие Картикейи. Две дочери Праджапати Вишварупы, Сиддхи и Вуддхи, богини успеха и ума, стали супругами Ганеши, усилив его статус бога мудрости, остроумия и победы.

Это событие ужасно раздосадовало Картикейю. Он чувствовал, что его родители не ценят его, его качества и его чувства. Но немногие хотели прислушиваться к нему. Все радовались на свадьбе Ганеши.

Картикейя стал считать, что он не был желанным. Поэтому он покинул Кайлас и двинулся на юг. Когда горы Краунча попытались встать на его пути, он просто бросил своё копье-пику и прорубил дорогу прямо через них.

Шива попытался помириться со своим сыном, но Картикейя отказался встречаться и разговаривать с ним. Он просто хотел, чтобы его оставили в покое.

## Свадьба Картикейи

Расстроенный явной предвзятостью своих родителей, Картикейя ушёл в южные горы и жил там среди местных племён. Местные называли его **Муруган**, божественный юноша. Он защищал их от демонов и чудовищ, которые населяли долины и лесные дороги. Но, несмотря на всё это, он оставался несчастным и одиноким.

Индра, царь дэвов, заметил бедственное положение этого великого бога войны. Он решил подарить ему жену, свою дочь Девьяни, также известную как Сена. Это было самое малое, что он мог сделать для такого могучего победителя. Они сыграли свадьбу в присутствии богов, в соответствии с обрядами священников.

Немного позже Картикейя, бродя по девственным джунглям земель Тамил, повстречал Валли, прекрасную девушку из местного племени. Она стояла посреди отцовского поля проса, прогоняя прочь птиц и зверей. Поражённый её красотой, Картикейя попросил её руки. Валли согласилась, и они поженились по природному ритуалу, вдохновлённые любовью и в присутствии стихий.

---

## Агастья развивает Юг

Однажды Шива давал даршан по йоге. Все существа мира — боги, демоны, мудрецы, колдуны, цари, торговцы, священники, рабы — поспешили на Кайлас услышать, что он говорит. В результате этого массового собрания в северных горах мир стал крениться на одну сторону.

«Мудрость, цивилизация, знания, умения, всё перешло на север; на юге ничего не осталось. Баланс космоса абсолютно потерян», — воскликнул Брахма.

Шива осознал всю серьёзность ситуации. Он обратился к Агастье, своему умнейшему ученику, и сказал: «Иди на юг. Возьми с собой всё, чему я обучил тебя: мастерство общения, секреты астрономии и медицины, искусство театра и музыки, науку сельского хозяйства и животноводства, основы философии, знания военного искусства, священные истины, сущность жертвоприношения. Возьми всё это. Помоги космосу восстановить равновесие».

«Как ты пожелаешь, — сказал Агастья, — только дай мне что-нибудь, что будет напоминать мне горы Кайласа». Шива дал ему две большие горы, чтобы отнести их на юг. Демон Эттумба предложил нести их на своём *кавади* (длинном шесте): он привязал каждую гору по обоим концам крепкого *кавади*, который положил на плечо, и двинулся на юг.

В Палани, Тамил Наду, Эттумба положил горы на землю и подошёл к реке, чтобы освежиться. Когда он вернулся, то обнаружил, что не может поднять горы снова. Как будто кто-то удерживал их.

Он посмотрел по сторонам и обнаружил прекрасного молодого юношу, сидящего на одной из гор. «Слезь с горы, парень, — сказал Эттумба. Но юноша отказался. — Если ты не слезешь, я ударю тебя». Парень даже не пошевелился. Эттумба разозлился и поднял свою руку, чтобы ударить парня и заставить подчиниться.

Когда Агастья прибыл к месту происшествия, он сразу понял, что это был необычный юноша. «Кто ты?» — спросил он. «Я — Картикейя, сын Шивы, — ответил юноша. — Эти горы напоминают мне Кайлас, мой дом на севере, который я оставил очень давно. Я бы хотел остаться здесь». Агастья согласился.

С тех пор говорят, что Картикейя проживает на вершинах гор Палани, а как Агастья — на равнинах. Когда эти двое представителей Шивы появились на юге, больше не было необходимости путешествовать через всё пространство к Кайласу на север. Равновесие космоса было восстановлено.

Считается, что каждый год Шива и Парвати навещают своего сына на юге, примирившись с ним.

---

## СЫНОВЬЯ ШИВЫ

Есть очевидная путаница по поводу свадьбы Ганеши и Картикейи в Джамбудвипе, материке-предшественнике Индии.

На севере считается, что Картикейя был старшим сыном Шивы и Парвати, рождённым раньше Ганеши. На юге Ганеша описывается как старший брат, а Картикейя как младший.

На севере говорится, что Картикейя не был женат, потому что видел свою мать во всех женщинах. На юге считается, что Ганеша был *Брахмачари*, сыном, который не женился, потому что не нашёл женщины, столь же прекрасной, как его мать.

На севере Индии Картикейя описывается как неженатый бог войны, одержимый командующий богов, который вдохновлял мужчин на битвы и вёл их к славной смерти. Там, где восхищаются этим качеством, женщины поклоняются Картикейе в поисках такого мужественного жениха, как он. Но в большинстве мест его воинственный дух воспринимается с опаской, и женщины, кроме некоторых вдов, не смеют поклоняться ему. Для них он — бог мужчин, бог их боевого братства.

На юге, в окружении своих двух жён, Картикейя всегда являлся персонификацией доблести и мужества. Его красота легендарна. Его жёны, Сена и Валли, символизируют его армию и оружие. Таким образом, оба этих брака усиливают его роль предводителя богов, бога силы, бога могущества.

На севере Сиддхи и Буддхи считаются жёнами Ганеши. Они — богини совершенства и ума. Этот важный союз делает Ганешу богом разума, богом мудрости.

Два сына Шивы и Парвати представляют два аспекта силы, шакти. Возможно, никто из них не выше и не старше другого, так же как ни один человек не может быть по-настоящему сильным, если сила и мудрость у него не уравновешены.

---

# Глава 5. Подвиги Шивы

## Появление мирового яда

Однажды боги решили поднять амриту из мировых вод.

Амрита — это небесный нектар, содержащий эссенцию всей жизни. Любой, кто выпивает его, становится бессмертным, живущим так же долго, как сам космос. Боги жаждали достичь этого.

Воды пролегли в бесконечности; чтобы вспахать их, боги соорудили необыкновенную машину. Ее основой была Акупара, божественная черепаха. На ее спине была установлена гора Мандара, небесная ось, вокруг которой, как устройство для пахтания, пребывал Шеша, Змей вечности.

Адити и Дайти, боги света и тьмы, тянули за хвост и шею Змея, сначала в одну сторону, затем в другую. В результате воды стали вращаться и крутиться, сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Пена собралась возле горы, и воды начали сворачиваться.

Боги проверили воды на первые признаки Амриты. Но, к их испугу, первое, что появилось на вспенившейся поверхности, было темным и липким, накипью-пенной, источающей едкие испарения; это был чудовищный яд Халахал! Яд начал растекаться вокруг, заражая воды и отравляя воздух. Шешу начало тошнить; Акупара потерял контроль над недрами. Все боги отравились и стали слишком слабы, чтобы даже позвать на помощь; само бытие космоса оказалось под угрозой.

В этот самый момент на месте событий появился Шива. Он вычерпнул смертоносную жидкость и выпил ее, как будто она была сладким вином.

Парвати, опасаясь за Шиву, взяла его за шею и остановила прохождение яда в его тело. Яд остался в горле Шивы. Он впитался в кожу его шеи и окрасил ее в синий цвет.

Действия Шивы спасли космос. С уходом яда воздух стал свежим, а океан — чистым. Боги восстановили свою силу и возобновили пахтание.

Когда, наконец, появилась Амрита, боги жадно выпили ее. Потом они вспомнили об ужасном Халахале. Вдруг они осознали, что желание вечной жизни чуть не разрушило всю вселенную.

Они поблагодарили Шиву за его своевременную помощь. Чтобы увековечить это великое событие, Вишну дал Шиве новое имя: **Нилакантха**, тот, у кого синяя шея.

## Третий глаз

Однажды Парвати, играя, прикрыла глаза Шивы руками. Едва она так сделала, весь мир погрузился во тьму. Глаза Шивы содержат силу солнца. И они были закрыты Парвати.

«Спаси нас!» — воскликнули боги, демоны и люди. Без солнца весь космос был обречен.

Тогда Шива открыл свой третий глаз и через него выпустил свои энергии.

Солнце вновь ярко засветило.

Молитвы благодарности были поднесены всей вселенной трехглазому богу по имени **Трилочан Махадэв**.

## Происхождение Ганги

Бхаджиратх, принц клана Икшаваку, однажды наткнулся на кучу пепла. Из нее донесся скорбный плач 60 000 юношей. Их печальные рыдания растрожили доброго принца. «Кто эти люди?» — спросил он своего деда, мудрого Аншумана.

Аншуман рассказал ему трагическую историю 60 000 сыновей Шагара.

---

«Давным-давно мой дед, царь Шагар, правил этой землей. Завидуя его растущей силе, Индра, царь небес, украл его лошадь. Мои дядья нашли ее в жилище мудреца Капилы. Они обвинили отшельника в краже, как и надеялся Индра. Разозленный этим обвинением, Капила призвал силы магии и сжег моих дядей дотла. Так как они были убиты раньше своего времени, их души застряли в сумеречной зоне, между жизнью и смертью».

«Есть ли для них хоть какая-то возможность?» — спросил Бхаджиратх.

«Да, но она невыполнима. Если их пепел будет предан Ганге, небесной реке, они смогут продвинуться к своей следующей жизни. Но Индра не позволит нам подняться на небеса, и Ганга никогда не спустится на землю. Так что наши предки обречены страдать целую вечность».

«Посмотрим, смогу ли я помочь. Я заставлю Гангу спуститься», — поклялся Бхаджиратх.

Бхаджиратх ушел из своего дворца и стал аскетом. Он постарался умиловать богов практикой ужасных аскез. Его тапас, который включал сто лет голодания и воздержания, вынудил Индру позволить Ганге спуститься с небес.

Когда Ганга услышала про это, она презрительно рассмеялась: «Мое снисхождение с небес разрушит все до основания на земле, — сказала она. — Города, джунгли, даже горы будут смыты мощью моих вод».

Обеспокоенный гордыней Ганги, Брахма сказал Бхаджиратху обратиться к Шиве: «Он великий **Капардин-Джатадхари**, обладатель густых волос. При помощи своих локонов, умасненных баньяновым соком, он поймает эту великую реку, как веревками спутывают блуждающих быков».

Бхаджиратх стал молиться Шиве: «Можешь ли ты помочь, Великий Господин?»

Шива сказал: «Пусть самолюбивая Ганга сойдет с небес. Я остановлю ее поток и разрушу ее тщеславие».

Шива стоял на горе Мандара, космической оси. Он смотрел на небеса в готовности поймать реку. Все собрались подле него, чтобы быть свидетелем этого события: боги, демоны, люди, птицы и звери.

Ганга обрушилась из своей небесной обители с силой, равной сотням тысяч океанических потоков. Звук был оглушительным. Казалось, что Ганга собиралась смыть всю землю. Мир затрепетал в ожидании.

Ганга упала точно на макушку головы Шивы. Она надеялась расколоть череп своей силой. Вместо этого она запуталась в его густых волосах. Спутанные пряди и плотные пучки волос поймали ее воды в ловушку, твердо сдерживая ее поток. Захваченная волосами Шивы, строптивая река, наконец, появилась из верхнего пучка волос, но не как сильный поток, а просто как струя, которая мягко текла в сторону моря и делала плодородной землю на своем пути.

Бхаджиратх бросил пепел своих предков в божественную реку. Они появились в виде духов и перед тем, как двинуться дальше к своей следующей жизни, дали Шиве имя **Гангадхар**, тот, кто управляет могущественной Гангой.

Ганга стала второй женой Шивы.

Даже сегодня люди бросают пепел своих предков в Гангу в надежде сделать безопасным путешествие в следующую жизнь.

## Былинка

Однажды боги сидели перед Брахмой, хвастаясь своими умениями. «Я могу сжечь океан своим пламенем», — сказал Агни, бог огня. «Я могу сдуть горы порывами штормового ветра», — сказал Вайю, бог воздуха. А Индра, царь богов, повелитель молнии, сказал: «Я могу сокрушить всех демонов своим оружием, ваджрой».

Брахма впал в уныние от высокомерия своих сыновей.

---

Вдруг на сцене появился якша. Он держал былинку на своей ладони. «Может ли кто-нибудь из вас избавиться от этой былинки?» — спросил он. Агни извергнул огонь; он шипел и потрескивал, но к своему удивлению обнаружил, что былинка осталась невредимой. Вайю надулся и породил ураган, но былинка отказывалась даже пошевелиться. Индра применил ваджру и выпустил свою молнию, но былинка осталось такой же, как и была.

«Что это все значит?» — спросили боги.

«Это значит, что за каждой великой силой находится еще одна, более великая», — ответил якша.

«Кто это сказал?»

«Шива».

Якша исчез, и наступила тишина. Агни и Вайю, усмиренные произошедшим, повесили пристыженно головы. Но Индре этого было недостаточно: «Что он о себе возомнил, этот Шива?» Индра взял свою ваджру и отправился к Кайласу, чтобы преподать Шиве урок.

Он увидел перед собой нагого аскета, авадохута. «А где Шива?» — спросил Индра.

«Это я», — спокойно ответил аскет.

«Ты набрался дерзости учить меня, царя богов?»

Шива не ответил.

Его молчание взбесило Индру. Он поднял свою ваджру, чтобы поразить его. Шива открыл свой третий глаз. Брахма понял, что сейчас может произойти.

«Постой! — закричал он, умоляя Шиву не причинять вреда Индре. — Не убивай Индру. Он предводитель богов; без него будет потеряно космическое равновесие».

Тогда Шива сбросил свой огонь в океан.

«Скоро Индра повстречает равного противника, и его гордыня будет разрушена, — сказал Шива. — Он осознает, что хвастовством не выигрывают сражения».

---

## Джаландхара — морской демон

Огонь Шивы обжег воды океана. Из пара возник демон по имени Джаландхара.

Сразу после своего рождения он стал предводителем демонов. Он повел их на борьбу против богов и одержал великую победу. Индра был совершенно унижен, повержен, покорен и выдворен с небес. Он был лишен своего трона, дворца, богатства, силы и власти, его ваджра была выброшена.

Индра пошел к Брахме за помощью. «Как я могу победить Джаландхара?» — спросил он.

«Ты не сможешь. Только Шива может», — ответил мудрый создатель.

Индра вспомнил и пожалел о высокомерии, которое он проявил не так давно.

«Поможет ли Шива тому, кто оскорбил его?» — поинтересовался он.

«Шива никогда не держит зла».

Джаландхара, как Индра перед Шивой, заявил: «Я самый великий воин в мире».

«Нет, ты не таков, пока не победишь Шиву», — сказал Индра.

«Кто этот Шива?» — спросил Джаландхара.

«Один отшельник».

Джаландхара рассмеялся и поспешил к Кайласу, чтобы сразиться с Шивой.

Шива улыбнулся и большим пальцем очертил круг на земле: «Я буду сражаться, только если ты сможешь удержать эту часть земли на своей голове».

«Да! Я смогу, — похвастался Джаландхара. Он вырвал часть земли, которую обозначил Шива, и поместил ее себе на голову. — Видишь, я могу это сделать».

Внезапно круглый кусок земли на голове Джаландхары начал крутиться, как диск, и увеличиваться в размере. Прежде чем он смог что-либо сказать, диск стал таким большим и настолько давящим, что расколол его череп и сломал его позвоночник.

Последнее, что услышал Джаландхара прежде, чем испустил дух, были слова Шивы: «Я ношу Луну на своей голове, а ты не можешь выдержать даже небольшой кусок земли. И при этом ты считаешь, что ты самое сильное существо во вселенной?»

## Прикосновение Бхасмаки

Однажды Шива употребил целый горшок бханга, потерял рассудок и перестал отличать реальность от опьяняющих снов. В этом состоянии он даровал демону по имени Бхасмака силу убивать любое создание простым прикосновением.

Демон решил опробовать эту силу на самом Шиве. Он угрожающе потянул свои руки по направлению к Шиве.

Шива, мгновенно протрезвев, вскочил и убежал. Весь космос был свидетелем этого происшествия: Шива, преследуемый Бхасмакой.

Они бы рассмеялись, если бы не осознавали всей серьезности ситуации: разрушение Шивы привело бы к космическому уничтожению.

Шива поспешил к Вишну. «Помоги мне!» — прокричал он.

«Я помогу», — пообещал космический спаситель. Приняв восхитительную женскую форму, Мохини, Вишну появился перед Бхасмакой. Взглянув на нее, демон забыл про Шиву. «Могу ли я обнять тебя?» — спросил он.

Мохини заглянула в его глаза и сказала: «Только если ты потанцуешь со мной».

Мохини начала танцевать, и Бхасмака повторял все ее движения.

---

Когда она поставила левую ногу вперед, он сделал то же самое. Затем она положила правую руку себе на пупок, он сделал то же самое. Наконец, когда она положила свои руки на макушку головы, он сделал то же самое. Вместе с этим собственное тело Бхасмаки вспыхнуло в огне.

Вишну спас жизнь Шиве; за это Шива был очень ему благодарен.

## Наука омоложения

Шукра (планета Венера) практиковал ужасные аскезы, чтобы изучить науку бессмертия.

«Нет такой науки. Все, что рождается, должно умереть», — сказал Шива.

«Тогда научи меня науке омоложения, Сандживани Видья, которая может излечить любое заболевание и залечить любую рану».

Шива, повелитель всех трав и всех лекарств, научил этой науке Шукру.

Шукра стал наставником демонов. Используя свои знания, он был способен оживлять и восстанавливать здоровье всех тех, кто был ранен в сражениях с богами. Поэтому асуры никогда не страдали от потерь на войне.

Брахма пожаловался Шиве: «Шукра нарушает космический баланс, оживляя асуров, погибающих в небесных баталиях. Сделай что-нибудь. Останови его! Убей его!»

«Я остановлю его, нет необходимости убивать его», — сказал Шива.

В следующий раз, когда боги и демоны сражались, странное существо появилось на горизонте. Это была великанша-людоедка по имени Критья, гана Шивы. Она втянула Шукру в своё тело. Там он и остался — нерождённый, неспособный использовать свою магию для помощи демонам. Благодаря этому сражения богов и демонов стали проходить честно.

Брахма посмотрел на Шукру, заключенного в утробе Критья, и улыбнулся изобретательности Шивы... только **Махакала** мог лишить существо жизни без того, чтобы убить его!

## Три летающих города

Три демона однажды построили три летающих города, Трипуру. На этих летающих городах демоны появлялись везде со своими армиями и семьями; ни одна гора не была слишком высокой для них, ни один океан не был слишком широким. Словно соколы, налетали они на города для насилия, грабежа и террора вселенной. Они казались неостановимыми.

«Они должны быть уничтожены», — решили боги.

«Но как?» — поинтересовался Индра.

«Только при помощи единственной стрелы!» — сообщил Браhma, хранитель всех знаний.

«Но это невозможно, — пожаловались они. — Нет такого охотника, который мог бы убить двух птиц одной стрелой, не то что разрушить три летающих города».

«Это вполне возможно, если есть подходящий стрелок, обладающий нужным луком и стрелой, перемещающийся на подходящей колеснице», — сказал Вишну. Все знали, что он говорил про Шиву, который также известен как **Шарва**, космический стрелок-лучник.

«Он может это сделать», — согласились они.

«Но только когда три города будут расположены на одной линии», — напомнил Индра.

«Не беспокойтесь, — заверил Вишну. — Я просчитал курс этих трех городов, и я знаю, что очень скоро они выстроятся в одну линию, но лишь на мгновение. Если именно в этот момент Шива выпустит стрелу, они обязательно будут уничтожены».

«Если кто-нибудь и может это сделать, то только он», — сказал Браhma.

Боги обрадовались и тотчас принялись за работу.

---

Сначала они использовали всю свою энергию, чтобы собрать подходящую военную колесницу: сама земля вместе с солнцем и луной служили ей колесами. Брахма стал ее возничим, а звезды — лошадьми.

Затем они создали лук: Меру, король гор, служил аркой лука, а как Васуки, царь змей — тетивой. Ее звенящий от натяжения звук наполнял всю вселенную.

«Но у нас нет подходящей стрелы», — сказали боги.

«Есть», — ответил Вишну, который превратился в огненный снаряд, сверкающую *шастру*.

Шива манифестировался как **Угра**, свирепый бог войны, и взошел на космическую колесницу. Он взялся за небесный лук и преследовал три города по всем галактикам. Он следовал за ними вверх по яркому небосводу и вниз до мрачных вод нижнего мира. Он ожидал момента, когда три летающих города выстроятся в один ряд. И когда это случилось, через тысячу лет ожидания, Шива выпустил смертоносную стрелу — Вишну-шастру.

Снаряд прошел через основание трех городов. Тут же они погрузились в пламя и стали разваливаться. Крики демонов, их женщин и детей наполнили пространство. Все были убиты. Остатки городов превратились в космические осколки: кометы, астероиды и метеориты. После этой расправы Шива стал известен как **Трипурантака**, разрушитель трех городов.

Боги возрадовались подвигу Шивы. Но он не улыбался.

«Я не могу праздновать смерть ни одного существа, каким бы испорченным оно ни было». Лицо Шивы было сурово; слезы скатывались по щекам. Крики демонов, наполненные болью, звучали эхом в его ушах.

«Знайте, — сказал Шива всем, кто собрался вокруг него, — придет день, когда весь космос, каждый его атом будет испорчен. В этот момент я возьму мой лук снова и разрушу три мира».

И чтобы каждый запомнил это грозное предупреждение, он нанес три линии на своем лбу, горизонтальные, как труп, используя оставшиеся угли от трех летающих городов.

---



## Глава 6. Проявления Шивы

У Шивы как бога есть множество форм.

Он — далекий и загадочный бог-глава **Ишвара**, благосклонный милостивый **Шамбху**, привлекательно-наивный **Бхола**, чья простота дарит улыбку каждому.

Для учеников он — **Дакшинамурти**, мудрый знаток Вед, Шастр и Тантр. Для артистов он — вдохновенный танцор, **Натеша**, первоисточник всех художественных форм.

Перед безнравственными и злыми он предстает как гневный **Бхайрава**, размахивающий мечом, обогранным кровью; перед раскаивающимися он проявляется как легко умилостиваемый **Ашутос**. Он обращается к жадным как скромный проситель **Бхикшатан**, с чашей в руке; он соблазняет романтичных, превращаясь в прекрасного **Сомасундара**, более красивого, чем сама луна.

В зависимости от потребностей мира, Шива принимает разные формы. Далее следуют различные истории о некоторых его проявлениях.

### Сын Анасуйи

Однажды Шива появился в доме Анасуйи, жены мудреца Атри, изувеченный, весь в синяках и ушибах.

Анасуйя приняла его и занялась лечением его ран. Она искупала его, накормила и уложила спать. Она обращалась с ним, как мать ухаживает за своим ребенком. Шива остался доволен. Он раскрыл свой истинный лик и предложил ей любую награду.

«Даруй мне сыновей, которые будут похожи на тебя», — сказала она.

Шива дал ей трех сыновей: первый — Сома, который был таким же прекрасным, как и он; второй — Датта, который был таким мудрым, как он, и третий — Дурваса, который был таким же темпераментным, как и он сам. Анасуйя была счастлива.

Говорят, что Датта, также известный как Даттатрейя, содержит в себе сущность Брахмы, Вишну и Шивы. Он вырос мистиком, бродящим по свету со своей коровой и четырьмя собаками.

Он овладел Ведами и Тантрами; множество садху, саньясинов, натхов, аскетов, йогов, отшельников и таких мудрецов как Матсьендранатх и Горакхнатх стали его учениками.

Он также стал великим лидером канпхата-натх-пантхи, мистиков с расщепленными ушами, следующих по пути без названия.

### Дракон Шарабха

Демон Хираньякашипу не мог быть убит ни человеком, ни зверем; ни снаружи, ни внутри дома; ни днем и ни ночью.

Вишну принял форму Нарасимхи, существа, которое было наполовину человеком и наполовину львом. Он атаковал Хираньякашипу, вырвал его сердце на пороге дома и выпил его кровь. Условия смерти были выполнены, и демон был уничтожен.

Опьянённый кровью демона, Вишну стал свирепствовать и начал нападать на невинных людей. «Помоги мне избавиться от этой формы, — взмолился Вишну: — Я уже не могу с этим справиться».

Тогда Шива в форме **Шарабхи**, дракона с восьмью ногами, часть которого была птицей, часть — змеей, часть — львом, поймал Нарасимху и содрал живьем с него кожу, позволив духу Вишну освободиться.

---

## Хари — Хара

Шива и Вишну отличаются друг от друга, и все же в чем-то очень похожи.

Шива выходит за пределы мира как йогин, отвергая чувства и ощущения. Он — нивритти-марги, тот, кто пассивно самоудаляется от мира. С другой стороны Вишну — это правритти-марги, активно участвующий в мирских делах и наслаждающийся удовольствиями мира.

Шива — светлый, Вишну — темный. Шива держит воды на своей голове, у Вишну они находятся под ногами. Шива располагает змею как украшение вокруг своей шеи, Вишну использует змея как ложе. Шива предпочитает жесткие листья баила, Вишну любит мягкие листья тулси. Супруга Шивы сидит у него на колене, супруга Вишну — у его ног. Священный знак Шивы — горизонтальный, знак Вишну располагается вертикально. Вишну — яркий солярный бог, ясный для понимания и обращения, Шива — загадочный, это лунное божество, неоднозначное, скрывающееся в сумерках. Вишну — предводитель богов, Шива — прибежище и усмирение для асуров и демонов.

Эти два бога представляют два подхода к вселенной, к самой жизни. Они дополняют друг друга.

Когда Шива отказался участвовать в делах мира, Вишну принял женскую форму и стал восхитительной Мохини. Очарованный, Шива заключил его в объятия и перестал быть отшельником. Вместе они стали **Хари-Хара**.

В храме Лингарадж в Бхуванешваре, Орисса, линге подносятся как листья тулси, так и листья баила, так как считается, что это символ Хари-Хара.

## Шива как труп

Когда разложение, испорченность, развращенность во вселенной достигла внимания Парвати, она так разозлилась, что ее кожа почернела, а глаза стали красными. Боги, напуганные дикой формой Парвати, назвали ее Кали, темной богиней. Они стали распевать песни, чтобы умиротворить ее. Но Кали, недовольная состоянием мира, продолжала разрушать всё и вся, что попадалось на ее пути. Само существование вселенной оказалось под угрозой.

Чтобы остановить ее, Шива превратился в труп и лёг у неё на пути. Богиня, ослепленная яростью, споткнулась и наступила на своего мужа.

Думая, что она убила его, и искренне сожалея о своей жестокости, она решила вернуть его к жизни. Несмотря ни на что, она все-таки была энергией, Шакти, без которой Шива был просто *шава*, труп.

Вернувшись к жизни, Шива успокоил Кали и стал танцевать с ней. Вместе они соединили восстановление разрушенного мира с ритмом жизни.

## Шива как ребенок

После убиения демонов по имени Чанда и Мунда богиня Парвати стала Чамундой. Она осознала, что мир потерял свою чистоту, и продолжила пожирать его. Она стала Космической Убийцей и забыла свою роль Вселенской Матери.

Чтобы спасти мир, Шива принял форму ребенка и начал плакать. Увидев его, Чамунда мучительно возжелала стать матерью и испытала непреодолимую жажду позаботиться о нем. Сделав это, Чамунда вернула себе память о том, что она Вселенская Мать, сияющая Гаури.

Она была очень благодарна Шиве за то, что ярость обратилась любовью.

---

## Жених Пуньякши

Боги не хотели, чтобы Пуньякши выходила замуж. Только будучи девственницей, могла она обладать силой убивать демонов.

Но Пуньякши страстно желала быть такой же, как другие девушки: иметь мужа и дом. Мужчины в ее деревне отказывались жениться на ней, ибо такова была воля богов. Тогда она стала молиться Шиве и просить его стать ей мужем. Он согласился.

«Какова цена невесты?» — спросил он.

«Сахарный тростник без колец на срезе, лист баила без прожилок и кокосовый орех без двух глазков», — сказали боги.

Но такого не бывает в природе.

Настроенный жениться на Пуньякши, Шива использовал свои магические силы, чтобы создать эти не существующие в природе дары. «Вот ваш выкуп за невесту. Когда же мы сможем пожениться?» — спросил Шива.

Боги разозлились на Шиву; они решительно хотели помешать свадьбе. Поэтому они сказали: «Вы должны пожениться до восхода солнца и наступления завтрашнего дня, в противном случае вам придется ждать до окончания этого зона».

Это условие было настоящим препятствием, деревня Пуньякши была на южной окраине Джамбудвипы, тогда как Шива жил в горах, которые граничили с его северными границами. Такое расстояние никто не мог пересечь за один день, даже боги.

«Не бойся, Пуньякши, я полечу по небу и буду там вовремя, чтобы сделать тебя моей женой», — пообещал Шива.

Уверенная в его обещании, Пуньякши нарядилась как невеста. Ее отец пригласил всю деревню на свадьбу. Священники установили свадебный пандал, повара приготовили угощения. Все было готово.

Однако Шива не прибыл в назначенный час. Все были расстроены. Взошло солнце, и священники ушли. Так же поступили и гости. Они не поженятся, и не будет свадебного пира. Пуньякши была обречена остаться незамужней до конца своей жизни.

Обиженная и оскорбленная, девушка разбила горшки с едой, приготовленной для свадебного пиршества, и выбросила все украшения. Демоны, глядя на расстроенную девушку, насмеялись над ней. «Почему бы тебе вместо этого не выйти замуж за нас?» — визжали они. В ярости она схватила серп и убила их всех.

Пуньякши стояла на краю Индии и решила ждать там до окончания зона, когда ей было суждено соединиться со своим повелителем. Она стала богиней Каньякумари, Вечной Девой. Еда, приготовленная для свадьбы, перемешалась с песком и навсегда окрасила пляж в Каньякумари.

Что касается Шивы, он на самом деле летел по небу, как и обещал. Но во время полета он услышал крики петухов перед рассветом. Полагая, что рассвет уже был, и что он опоздал на свадьбу, он решил не продолжать путь.

Но это была ещё только полночь!

Боги сыграли жестокую шутку: они обманули Шиву, заставив петухов прокричать задолго до наступления нового дня.

Шива в форме лингама все еще ждет Пуньякши в Сучиндрам, Тамил Наду.

## Муж Минакши

---

Принцесса Мадурайя, Минакши, была рождена с тремя грудями и обладала совершенно мужским темпераментом. Она могла скакать на лошадях, укрощать слонов, бороться с тиграми и охотиться на львов.

Она направила свои армии, чтобы завоевать четыре стороны мира, побеждая многих царей и воинов, кто по глупости пытался преградить ей путь. Наконец она прибыла к подножию Гималаев и узнала об отшельнике, который отказывался признавать чье-либо превосходство.

Она вызвала отшельника на поединок. Но как только она взглянула на этого мужчину, она потеряла волю к борьбе. Ее лишняя грудь исчезла, и она стала скромной девой.

Прекрасный отшельник по имени **Сундарешвар** был не кем иным как Шивой. Минакши вышла за него замуж в присутствии богов.

Храм принцессы и ее мужа-отшельника до сих пор существует в Мадурайе, Тамил Наду. Каждый год празднование годовщины свадьбы является событием, которое ожидает каждый бхакта.

---

## Натараджа, бог танца

В лесу деодар проживали мудрецы, которые проводили свою жизнь в изучении космоса, в поисках высшей Истины, санатана-дхармы. Они размышляли над ответом загадки человеческого существования и человеческого несчастья.

Но время шло, и они стали пребывать в иллюзии по поводу своей значимости, и их головы вскружились от гордости. Они заявили, что отказались от мира, однако в тайне они все ещё думали обо всех материальных удовольствиях. Они проповедовали отречение, все еще потакая практике всех форм чувственных наслаждений.

Чтобы преподать им урок, Шива появился в виде прекрасного молодого отшельника. Соблазненные его красотой, мудрецы и их жены побежали за ним.

«Оставайся с нами, оставайся с нами, — кричали они, — мы дадим тебе всё, что захочешь, если ты останешься с нами». Шива расхохотался. Это был *аттахаса*, презрительный смех, высмеивающий лицемерие и невежество.

Мудрецы обвинили Шиву в собственной несдержанности. Они решили разрушить это искушение.

При помощи своих магических сил они создали тигра, змею и гоблина и напустили их на Шиву. Шива содрал с тигра шкуру, закрутил змею вокруг шеи и, смеясь как сумасшедший, прыгнул на спину гоблина и стал танцевать на нем, как на сцене.

Его представление потрясло мудрецов: его руки дико вращались, сотрясая основание небосвода, его разлетающиеся волосы разрушали небесные тела, его удары ног раскалывали горы.

Боги сошли с небес, демоны оставили их сверкающие города, чтобы посмотреть на бога танца.

Пока он танцевал, мудрецы осознали, что Шива содрал шкуру с тигра их амбиций, укротил змею их страсти и уничтожил гоблина их эго. Его танец содержал ритм жизни, космический цикл порождения, созидания и разрушения; он заключал сущность космической истины.

В правой руке Шива держал грохочущий барабан, который издавал финальный звук смерти и воссоздавал первобытную вибрацию жизни.

В левой руке он держал огонь, который сжигал и разрушал, а также освещал и давал энергию.

Вокруг него отдельно крутилось огромное колесо *сансары*, наполненное бесконечными циклами рождений и перерождений.

Просветленные мудрецы смотрели на танец Шивы с благоговейным страхом. Он вдохновил Бхарата написать Натьяшастру, трактат, сформировавший основу классического индийского танца.

Так Шива стал известен как **Натараджа**, повелитель натья — танца и натака — театра.

Считается, что это событие происходило в Чидамбарам, Тамил Наду.

---



## Глава 7. Воины Шивы

За границами каждого поселения находится мир, враждебный для человека и общества. Это жестокое королевство диких зверей и ужасных чудовищ.

Эти существа, персонификации темной стороны Природы, истребляют урожай, воруют скот, распространяют болезни, загрязняют колодцы... они могут вторгнуться в человеческую цивилизацию и полностью овладеть ею. Лучше держаться от них подальше.

Стены, заборы и ограждения почти бесполезны. Что-то более могучее, кто-то более сильный, какой-нибудь отважный воитель, *вира*, должен стоять на страже день и ночь. Поэтому жители молятся Шиве, ибо только он может держать демонов и упырей в повиновении. И **Шанкар**, милостивый повелитель, выдвигает защитника для своих бхактов — порой одного из своих сыновей. Их имена Велан, Састха, Айяппа, Аийянар; порой одного из своих ганов, например Нанди, порой одно из своих воплощений, Виравхадру или Бхайраву; иногда он появляется как Кхандака или Маллана.

Защитник спускается с небес на огромном белом жеребце, чтобы проверить границы поселений. Часто к нему присоединяется его супруга и ее лютые гончие. Так как *кшетрапал* — охранитель поселений, его мужество и сила даруют им процветание и безопасность.

Люди воздвигают храмы в честь своего охранителя на окраинах своих поселений, особенно возле кладбищ, где прячутся дикие духи мертвых и неумерших. Храмы — это обычно всего лишь разукрашенный камень, *пинда*, под баньяновым деревом.

Каждое индийское поселение имеет хотя бы одного такого виру, присматривающего за его благополучием. Он удерживает ужасных бхутов, претов, ветал, пишачей, дакини, якшей и ракшасов. Через эти простые символы обычный человек ищет милости **Махадевы**, великого личного божества, который есть также далёкий космический правитель, **Ишана**.

Вот некоторые из историй об этом.

### Кхандака убивает Манни-Малла

Манни и Малла были двумя демонами, которые в обликах волков тревожили пастухов и фермеров на плато Деккана. Местные жители стали молиться, и Он появился для их спасения в форме Кхандаки со своей супругой Мхалсабай. Они изрубили двух демонов насмерть.

В благодарность крестьяне построили огромный храм великим убийцам Манни и Малла, прекрасный **Малхари Мартанд**, на склонах Джеджури, Махараштра. Похожие храмы были воздвигнуты в землях Андхры и Карнатаки.

---

## Бхайрава убивает Нилу

Демон Нила в форме дикого слона, гаджасура, безумно носился в полях Каши. Шива повелел своему стражу, ужасному Бхайраве, спасти город. Бхайрава атаковал слона, отрезал ему хобот и содрал живьем шкуру.

Последним пожеланием перед смертью демона-слона было, чтобы его шкура послужила мантией Шиве. «Так тому и быть», — пообещал Бхайрава.

В других частях Индии Бхайрава известен под разными другими именами: **Бхайро, Вирака, Вироба, Бхайраб, Бхайронатх**. Его образ рождает ужас в сердцах людей, богов и демонов. Он отпускает всех врагов от своего города.

## Састха убивает Махиши

Махиши, кровожадная великанша-людоедка, сделала жизнь людей Кералы невыносимой. Они стали молиться Вишну и Шиве о помощи. Вишну принял форму Мохини, и вместе с Шивой они создали сына, Хари Харасуту, которого подарили местному королю. Мальчик по имени Састха был так силен, что мог доить тигриц, словно они были добрыми коровами. Когда Махиши вызвала его на схватку, он убил ее.

Так как он убил женщину, хоть и в честном поединке, Састха решил сохранять целибат и уединился в горах Сабарималаи. Даже сегодня молодым женщинам не разрешается входить в его храм-гробницу.

## Хануман помогает Рама уничтожить Равану

Хануман — это не обычный вира. Он самый великий вира, *Махавира*. Он охранитель не города, а самого института общественности, брака и семьи.

Хануман — проявление силы и милости Шивы, рожденное Анджаной, женой обезьяны Кесари.

Он безбрачный воин, пожертвовавший собственными удовольствиями, чтобы обеспечить воссоединение мужа и его верной жены.

Равана, король клана ракшасов, похитил Ситу, жену Рама, принца Айодхьи, которого изгнали силой в результате дворцовых интриг. Без армии в своем подчинении Рама не знал, как спасти свою любимую Ситу. Он попросил Шиву о помощи.

Помощь пришла в виде обезьяны по имени Хануман.

Хануман обошел весь мир и нашел Ситу на островном королевстве Равана — Ланке.

Тогда он собрал всех лесных существ, чтобы построить мост через море к Ланке. По этому мосту от имени Рама он повел огромную обезьянью армию на битву с ужасными ракшасами для спасения Ситы.

Во время битвы Хануман много раз спасал жизнь Рама. Благодаря его поддержке Рама смог убить Равану и спасти Ситу.

---

## Глава 8. Свита Шивы

Говорят, что любой отверженный всегда найдет прибежище у Шивы.

Демоны, упыри, духи и гоблины пугают всех. Но они тоже дети Брахмы и имеют такие же права в Природе, как и все. Шива любит их так же, как и всех остальных.

Шива никогда не отвергал ни богов, ни мудрецов. Кубера, король якшей; Равана, король ракшасов; Шукра, наставник асуров — это некоторые из преданных Шивы. Даже ветапы, бхуты, преты, пишачи, духи, застрявшие между жизнью и смертью, поклоняются Шиве. Поклоняются ему и сиддхи, и тантрики, и агхори, и вратья, считающиеся чем-то вроде алхимиков, и маги, и колдуны. Каждая душа, божественная или дьявольская, ищет благословения Шивы.

Есть ещё ганы, его свита, дикая банда нарушителей законов, социальных неудачников, отщепенцев, существ, которые не вписываются ни в какое общество. Безобразные, уродливые, несчастные, они танцуют, распевают и пьют так, как им нравится, тогда, когда они захотят, не следуя ни правилам, ни закону. Он не различает священное и кощунственное. Только Шива может справиться с их необузданностью. Он поет и танцует к их восторгу и присоединяется к ним на пиршествах, удерживая их при этом от распространения хаоса.

Сами ганы — буйные и безответственные. Единственное, что для них важно — почитание Шивы.

Он их повелитель.

Вот некоторые истории о них.

### Кубера — король якшей

Кубера, сын праджапати Вайшравы, был королем якшей, неуловимых лесных духов, хранителей тайных сокровищ, которые прячутся внутри старых деревьев и в укромных озёрах.

Кубера жил на Ланке, в золотом городе, находящемся на острове посреди широкого синего океана.

Однажды Равана, король ракшасов, вытеснил его и захватил во владение его корону, его богатства, его жен и его дворец.

Кубера скитался по пустынным землям, сопровождаемый лишь его преданными. Несмотря на собственные проблемы, он дал приют многим беспомощным существам, таким как *киннары* (полубоги с лошадиной головой) и *кимтуруши*. Он даже стал охранителем для некоторых пришедших в упадок культов, таких как *вамачари*. Боги были впечатлены его добротой.

Однажды, голодный и уставший, он проходил через какие-то развалины. Его последователи решили провести ночь там. Они чисто подмели место, вымыли его, зажгли лампы и собрали еду из окрестных джунглей. После принятия пищи они стали распевать песни, чтобы развлечь себя. Развалины были остатками древнего храма Шивы. Не зная того, они восстановили храм в его прежней славе. Кубера даже поднес немного фруктов и цветов на святой лингам. Это так понравилось Шиве, что он сделал Куберу *локапалой*, охранителем северного направления. «Ты должен поселиться в Алаке, на горе Кайлас, и жить под моей опекой».

Кубера стал великим преданным Шивы. Шива стал известен как **Якшанатх**, бог якшей.

---

## Любовь Куберы к Шиве

Кубера был безобразным человеком. У него был круглый живот, косоглазие и грубые черты лица. Но Шива любил Куберу за его преданность.

Кубера так сильно обожал Шиву, что даже начал завидовать Парвати. Он сказал: «Моя любовь к Шиве больше, чем ее». Когда Парвати услышала это, она разозлилась. Она вырвала его левый глаз.

Кубера преисполнился раскаянием.

«Я верну тебе зрение, — сказала Парвати, — но, чтобы ты помнил о своей дерзости, твой левый глаз будет желтого цвета, желтый, как золото. Ты будешь известен как *Пингалакша*, тот, у кого желтый глаз».

## Кубера кормит Ганешу

Кубера был так богат, что вместо ездового животного использовал человека.

Он часто купал Шиву и помогал ему одеваться. Если бы Шива захотел, Кубера мог дать ему прекрасные драгоценности из золота, инкрустированные дорогими камнями. Но Шива не принял бы ни одно из них. «Набедренная повязка и пепел вместо сандаловой пасты — приму», — вот что сказал бы Шива.

«Почему ты не накормишь моего сына Ганешу? Ему нравится кушать, а я бедный отшельник, вряд ли могу накормить его».

«Не волнуйся, мой повелитель. Я дам Ганеше столько еды, сколько он никогда не видел в своей жизни».

На следующий день Ганеша пошел в Алаку за своей едой. Он съел всё, что было приготовлено: рис, хлеб, бобовые, овощи, фрукты, молоко, йогурт, масло, сладости. Затем он попросил еще. Ганеша кушал и продолжал просить еще.

«Твой желудок лопнет», — сказал Кубера.

«Нет, не лопнет. Смотри, у меня есть змея в качестве пояса; это помогает всему, что я съем, остаться в желудке. Продолжай, принеси мне еще еды. Я все еще голоден».

Была приготовлена еще еда. Ганеша также всё это съел. Вскоре еда была принесена из других домов, так как запасы Куберы были опустошены. Затем Кубера послал своих якшей в другие миры купить еды на свои драгоценные камни. Ганеша поглотил все, что было куплено, и все просил еще. Кубера начал выпрашивать, занимать и даже воровать, чтобы удовлетворить голод Ганеши. Но Ганеша оставался ненасытным. «Будьте добры, еще еды», — просил он. Наконец Кубера упал к ногам Ганеши и молил его остановиться: «У меня больше ничего нет, чтобы предложить тебе».

«Но ты сказал, что у тебя достаточно денег, чтобы кормить меня целую вечность». Ганеша заулыбался, и Кубера осознал свою ошибку.

## Послушание Киртимукхи

Однажды, разозленный наглостью якши, Шива создал великана, чтобы тот его съел живьем. Якша взмолился о пощаде, и Шива, гнев которого спадает быстрее, чем вспыхивает, отпустил его.

«А как же я? — спросил великан, которого только что создали. — Меня сделали, чтобы съесть якшу. Что я буду есть теперь? Я все-таки голоден».

«Ешь себя», — сказал в шутку Шива.

---

Великан принял слова Шивы всерьёз и начал поедать себя. Он съел свои руки, свои ноги, свое туловище, свое сердце, свои внутренности, он съел все части своего тела, и осталась только голова.

Шива изумился таким послушанием великана. Он сказал «Я доволен тобой. Отныне ты будешь известен как *Киртимукха*, лицо славы. Твоё лицо будет видно на каждой арке, помещенное даже выше богов».

Так и повелось, на каждой арке, в каждом храме и гробнице, вверху каждый может найти ужасное и все же благословенное лицо гана Шивы — *Киртимукхи*. Это прекрасный символ Жизни, питающей саму себя для выживания.

## Боги бури

Дану, жена праджапати Кашьяпы, была беременна. Брахман сказал, что ребенок будет в семь раз сильнее, чем Индра, царь богов.

Чтобы предотвратить такую возможность, Индра взял молнии и разрубил плод в утробе Дану на семь частей. Затем каждый кусок он разрезал еще на семь частей. Крик ребенка Дану заполнил пространство и достиг Кайласа. Шива из милости даровал жизнь этим сорока девяти кускам плоти в утробе Дану, превратив их в сорок девять богов бури, называемых Марутами.

---

## Третья нога Бхринги

Бхринги захотел обойти святое тело Шивы и совершить прадакшину. Когда он совсем был готов начать, Парвати остановила его. «Шива неполон без меня, — сказала она, — поэтому ты должен обойти вокруг нас обоих».

После того как Бхринги продолжил настаивать на ее исключении, Парвати вышла из себя. Она сплавила свое тело с телом Шивы. Они стали Ардханаранари, наполовину мужчина и наполовину женщина, сделав таким образом невозможным обойти вокруг только одного из них.

Но Бхринги был так решительно настроен сделать по-своему, что превратился в пчелу, проделал отверстие именно между телами Парвати и Шивы и облетел только вокруг правой части тела, принадлежащей Шиве. Решительность Бхринги впечатлила Шиву. Он заулыбался.

Но Парвати прокляла Бхринги, сделав его худым и истощенным, настолько слабым, что его две ноги не смогли удерживать его вертикально. Он рухнул на пол, поскольку ноги не могли поддерживать его тело.

Бедственное положение Бхринги тронуло Шиву. Он дал Бхринги еще одну ногу, при помощи которой он смог поддерживать себя и стоять ровно в присутствии своего повелителя. С тех пор гана Бхринги имеет три ноги вместо двух.

## Океан историй

Шива часто рассказывал Парвати и своим ганам сказки, в которых фантастические персонажи оказывались в интригующих ситуациях. Однажды он решил развлечь только Парвати. Он отвел ее в самый темный угол пещеры и прошептал ей на ухо историю с сотнями линий и подтекстов и бесчисленными поворотами сюжета.

Неузнанный ими гана Пушпаданта все подслушал. Узнав об этом, Парвати разозлилась. Она выкинула его с Кайласа. Гана молил Шиву о прощении. Сочувствуя ему, Шива сказал: «Иди и поделись этой сказкой со всем миром. Возвращайся только после того, как все создания неба и земли узнают ее».

В соответствии с этим Пушпаданта развлек все человечество рассказом Шивы. Он стал известен как *Катхасаритсагар*, океан сказок.

## Вьягхрапада

Один отшельник однажды попросил Шиву подарить ему ноги тигра. «Это поможет мне легко передвигаться по лесу и собирать листья баиля для поклонения тебе».

Это проявление преданности порадовало Шиву. Он назвал отшельника Вьягхрападой, «тот, у кого ноги тигра», и сделал его своим ганом.

---



## Панчалика впитывает печаль Шивы

Однажды Шива вспомнил Сати, свою первую жену, и стал оплакивать ее. Воспоминания наполнили его существо, и начались конвульсии. Ганы попробовали утешить его, но не смогли. Они не знали, что делать.

«Дай мне твою печаль, о повелитель. Перелей ее из твоего существа в мое», — сказал гана Панчалика. Тотчас же печаль Шивы переместилась в его тело. Внутри Панчалики печаль рассеялась. Он трансформировал печаль в радость с видением надежды.

Шива был доволен Панчаликой. Он объявил: «Когда зимний холод уступает место теплу лета, когда печальные снега тают в весенние ручьи радости, все будут вспоминать тебя, Панчалика. Ты будешь ганой, которого будут почитать во время празднества цветов, Холи».

## Патанджали-Каркотака

Каркотака был одним из змеев Шивы, тем, которого он носил вокруг шеи. Однажды Каркотака выпустил струю яда в Шиву. Раздраженный, Шива выкинул его с Кайласа. «Ты сможешь вернуться лишь тогда, когда увидишь меня танцующим от радости».

Каркотака в форме червя упал в руки девы по имени Гоника. Она назвала его Патанджали, тот, кто упал в ладонь. Патанджали ждал годы, чтобы увидеть танец Шивы. Когда, наконец, он его увидел, он заплакал от радости.

Барабанные удары Шивы вдохновили Патанджали написать трактат по грамматике, Махабхасья.

## Напиток Кешина

Кешин, гана с длинными волосами, однажды увидел Шиву пьющим что-то из чаши из черепа. «О Повелитель, я тоже хочу пить», — сказал он.

Шива протянул свою чашу, — она содержала яд, все смертоносные элементы мира. Кешин посмотрел на нее и выпил все залпом, думая так: «Что бы ни предложил мой повелитель, это будет нектаром для меня».

Шива был доволен таким проявлением безграничной преданности. Он наградил Кешина видением трех миров: небес, земли и ада, в прошлом, настоящем и будущем.

Кешин сделался един с космосом, став очевидцем того, чего никто никогда не видел, самого сердца вселенной, самой ее сущности — ее красоты и ее уродства, ее вечной текучести-изменчивости и ее абсолютной неподвижности.

Кешин был в экстазе.

---

## Глава 9. Преданные Шивы

*Бхакти*, беззаветная преданность богу и абсолютная вера в его образ — это самый простой способ переживать божественность.

Было время, когда люди считали, что каждый нуждается в сложных ритуалах и участии священников для того, чтобы достичь Бога. Но это верование было заменено возвышенными доктринами о преданности, распространенными множеством святых, главными из которых были Наянары, шиваиты, проживавшие в землях Тамилы между VII и X веками нашей эры. Их верования растворили все кастовые, половые и классовые противоречия.

Преданный, или бхакта, обладает безграничной верой в Шиву. Он верит, что все случается в жизни по воле Шивы. Хорошее или плохое, он принимает все как *прасад*, божественное подношение.

Среди бхакт Шивы встречаются мудрецы, воины, мужчины, женщины и даже боги и демоны. Вот некоторые из историй о них.

### Лотосный глаз Вишну

Как-то раз Вишну пообещал Шиве 1008 лотосов. Но во всем мире он нашел только 1007 лотосов.

«Поэты говорят, что я камал-наян, что мои глаза прекрасны, как небесные лотосы. Я заменяю цветок своим глазом». Сказав так, он выдернул свой глаз и положил его на лингам.

Шива был так впечатлен преданностью Вишну, что даровал ему могущественный диск, *сударшан-чакру*, при помощи которого он мог держать в повиновении всех демонов.

### Равана поднимает Кайлас

Равана, царь ракшасов, был великим преданным Шивы. Каждый день он путешествовал от Ланки, его островного королевства на юге, до горы Кайлас, которая находилась на севере, чтобы лично выразить почтение Шиве.

Но по прошествии времени Равана стал находить эти ежедневные поездки на север все более утомительными. Он решил вырвать с корнем гору Кайлас и перенести ее на юг для своего удобства.

Равана обладал силой сотни богов. Голыми руками он поднимал гору Кайлас. Гора тряслась, и снега падали вниз. Парвати была обеспокоена дерзостью Раваны, так же как и Шива. Он вернул гору на место и заключил в ловушку царя ракшасов под ее основанием.

Равана взвыл от боли, но Шива отказался отпустить его. Чтобы умиротворить разозленного бога, Равана стал составлять гимны в честь Шивы. Красота этих гимнов растопила сердце Шивы, и он отпустил царя демонов с благословениями.

---

## Равана женится на жабе

Равана создал лютию, которую назвал рудра-вина, и подарил ее Шиве, повелителю музыки. Шива в свою очередь решил отблагодарить его.

«Я хочу, чтобы Парвати была моей женой».

«Да будет так, — сказал Шива, не раздумывая. Он же известен как Бхоленатх, простак, простодушный. — Ты найдешь ее купающейся на озере Манасаровар».

Ганы, пораженные поведением Шивы, поспешили к Парвати и всё ей рассказали. Она подняла жабу мандока и, используя свои магические силы, превратила ее в сладостную женщину Мандодари.

Когда Равана прибыл на озеро Манасаровар, он нашел Мандодари сидящей в одиночестве возле воды. Равана, который никогда до этого не видел Парвати, влюбился в нее. «Это должно быть Парвати!» — воскликнул он. Он схватил ее и забрал поддельную жену Шивы на Ланку, довольный собой.

## Шестнадцатилетие Маркандеи

Маркандея был обречен умереть в юном возрасте — в шестнадцать лет.

Смирившись со своей ужасной участью, он решил провести последние часы своей жизни, молясь Шиве.

Время прошло быстро. Не успел он и глазом моргнуть, как Яма, бог смерти, стоял перед ним, готовый поймать его арканом.

«Ты подождешь, пока я закончу мои молитвы?» — взмолился он. Яма рассмеялся: «Смерть никого не ждет, молодой человек». Сказав это, он достал свой аркан и начал вытягивать жизнь из тела Маркандеи.

Маркандея вдруг осознал, что смерть означает разделение с богом. Он обхватил лингам и крепко прижался. «О мой Повелитель, помоги мне. Я не хочу оставлять тебя», — закричал он. Вопль Маркандеи сподвиг Шиву проявиться из лингама и остановить Яму.

«Но это его судьба. Он должен умереть, когда достигнет шестнадцати лет», — сказал повелитель смерти.

«В таком случае, Маркандея никогда не достигнет 16-ти лет. Он будет оставаться мальчиком пятнадцати лет до того дня, когда он решит умереть», — сказал Шива.

Маркандея, спасенный из челюстей смерти, расплакался от радости.

## Арджуна борется с Шивой

Арджуна, гордый принц Хастинапура, захотел получить великое оружие Пашупата у Шивы. Он установил лингам посреди джунглей и начал поклоняться ему с использованием листьев баиля.

Однажды это поклонение было нарушено появлением дикого вепря. Раздраженный, он поднял свой лук и застрелил его. В то же самое время другая стрела также поразила вепря, она принадлежала дикому воину, кираата.

Оба объявили вепря своим трофеем. «Давай разрешим это дело по законам джунглей; будем бороться за него», — сказал кираата.

Так принц и дикарь стали бороться, сначала с оружием, затем голыми руками. Арджуна обнаружил, что его противник был намного сильнее его. «Ну что, сдаешься?» — спросил кираата. Арджуна, который никогда в жизни не проигрывал, не мог вынести такого унижения. Со слезами на глазах он взглянул на Шива-лингам и сказал: «О мой бог, пожалуйста, помоги мне».

---

Вдруг дикарь отпустил Арджуну. Когда Арджуна отошел, к своему великому удивлению, он обнаружил листья баила на голове кираата — те же самые, которые он положил раньше на лингам. Дикарь улыбнулся, и до Арджуны дошло, что его соперник был не кем иным, как самим Шивой.

Шива благословил Арджуну и даровал ему оружие, которое он просил.

## Наследство Набхаги

Когда отец Набхаги умер, его братья разделили семейную собственность между собой, ничего ему не оставив. «Наш отец дал тебе образование. Это твоя часть наследства», — сказали они и выкинули его из дома.

Набхага пошел в лес, размышляя, как он мог бы с пользой использовать свои знания. Он встречал мудрецов Ангираса, проводивших великое жертвоприношение, яджна, которое помогло бы им подняться на небеса. Но жертвоприношение было незавершенным без необходимого гимна.

Набхага точно знал нужную мантру. Когда он раскрыл ее мудрецам, они были чрезвычайно ему благодарны. Когда они двинулись в направлении неба, они оставили ему тысячу коров, достаточное богатство, чтобы начать новую жизнь.

Когда Набхага был готов принять коров, вдруг со стороны севера появилось свирепое существо в окружении собак. «Все, что осталось, принадлежит мне», — сказал он громовым голосом. «Кто ты?» — спросил Набхага. «Я — Рудра», — ответил он.

Набхага немедленно отошел в сторону. Он знал священный закон: всё, что остается от любого жертвоприношения, принадлежит Рудре и никому больше.

Рудра, который является не кем иным, как Шивой, остался доволен, увидев, что нищета и отчаяние не испортили честность Набхаги. «Тебе больше нужны эти коровы, чем мне», — сказал он и ушел со своими собаками.

Слава о Набхаге как об ученом широко распространилась по миру.

## Нанда получает Даршан

Было время, когда священники запрещали людям из низших каст входить в храм Шивы. Они должны были находиться снаружи и там подносить свои молитвы.

Находиться снаружи означало, что лингам невозможно было увидеть вообще; именно напротив лингама находилось мурти Нанди, священного быка Шивы, закрывая всем просмотр.

Нанда, чернорабочий из низшей касты, был великим преданным Шивы. «Я мог бы стерпеть это несправедливое обращение, если я мог хотя бы видеть моего повелителя», — воскликнул он.

Шива посочувствовал Нанде и другим преданным из низших каст. Он попросил Нанди подвинуться немного в сторону так, чтобы те, кто находится внутри и снаружи храма, могли ясно его видеть. Нанди сделал так, как ему было велено. Нанда получил свой даршан. Он был счастлив.

Священники признали это чудо, но только через столетия спустя люди из низших каст получили доступ к святыням Шивы.

## Тяжелый удар Байджу

Один лингам располагался в обветшалом храме, глубоко в джунглях Бенгалии. Местные священники забросили это отдаленное святое место.

---

Только Байджу, дровосек, с благоговением наносил удары по лингаму своим топором каждый божий день. В один из своих редких визитов священники увидели дровосека, ударяющего по лингаму. Они пришли в ужас. «Бог может уничтожить тебя своим третьим глазом», — закричали они.

Вдруг из лингама раздался голос: «Я не могу уничтожить Байджу; я люблю его. Он достаточно помнит обо мне, чтобы бить меня каждый день. Его поведение более осмысленное, чем ваши случайные безумные молитвы».

Байджу был благословлен Шивой и достиг освобождения.

С тех пор этот лингам, расположенный в Пурулиа в Бенгалии, стал известен как Байджьянатх; некоторые считают его джьотир-лингамом.

## Пять мужей Драупади

Драупади, принцесса Панчала, желала совершенного мужа. Она обратилась с подношениями к Шиве.

«Я желаю мужа, который будет знатным», — попросила она.

«Да будет так», — сказал Шива.

«Я желаю мужа, который будет сильным», — попросила она.

«Да будет так».

«Я желаю мужа, который будет искусным», — попросила она.

«Да будет так».

«Я желаю мужа, который будет красивым», — попросила она.

«Да будет так».

«Я желаю мужа, который будет мудрым», — попросила она.

«Да будет так».

Драупади была довольна, не понимая, что Шива в своей божественной простоте подарил ей не одного, а пять мужей — Пандавов: Юдхистира — знатного; Бхима — сильного; Пратха — умелого; Накула — красивого; и Сахадэва — мудрого.

---

## Каараикал-Аммайяр

В Каараикале жила женщина, которая обладала магическими силами. Она объясняла это своей верой в бога Шиву. «Это он совершает чудо, а я — всего лишь посредник», — говорила она.

Чтобы проверить ее силу, муж попросил ее достать манго на ужин, хотя ни в доме, ни на базаре не было ни одного. Она все равно принесла манго, используя свои силы. Ее муж был впечатлен. Он решил, что ему затруднительно принимать ее как жену.

«Я хочу, чтобы женой была обычная женщина, а не благословенная святая, как ты», — сказал он. Он приказал своей жене отречься от веры в Шиву и оставить силы, которыми она обладала.

Она отказалась. Вместо этого она оставила своего мужа, семейную жизнь и стала отшельницей, распеваящей молитвы своему повелителю. Она стала известной как Каараикал Аммайяр — матриарх Каараикала.

## Глаз Канаппа

На окраине одного леса находился лингам, которому поклонялись священник и дикарь.

Священник совершал подношения по предписанным правилам. Дикарь выражал свою преданность способом, который он знал лучше всего: относясь к лингаму, как к почитаемому другу.

Каждый вечер, после охоты, дикарь «кормил» лингам свежим мясом, удаляя из него кости и пережёвывая мясо, пока оно не становилось мягким. Он омывал лингам своим потом и слюной, украшал его цветами, которые приносил в своих волосах, и затем развлекал его непристойными и грубыми песнями, которые он знал.

Священник относился с презрением к такому способу поклонения.

Однажды лингам выпустил два настоящих «глазка»-ростка. Оба преданных восприняли это как чудо; их обоих охватила радость.

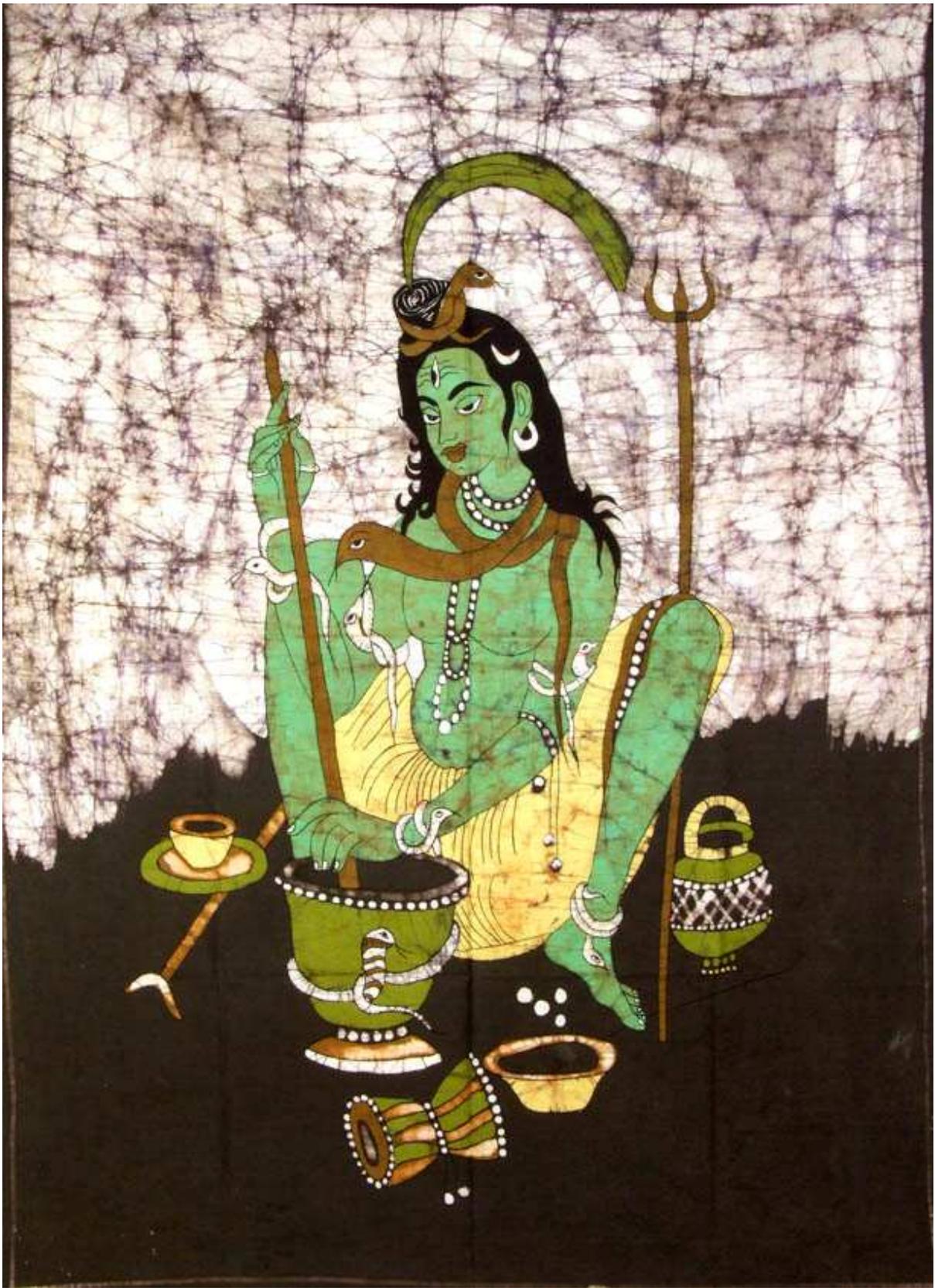
Но потом один из глазков закровоточил.

Священник посчитал, что это дурной знак, и поспешил удалиться.

Дикарь, переживая за своего повелителя, немедленно вырвал один из своих глаз и заменил им кровоточащий глаз идола. Как только он так поступил, другой глаз лингама также стал кровоточить. Не раздумывая, дикарь вырвал себе второй глаз тоже. Эта демонстрация беззаветной преданности оставила довольным Шиву. Он благословил дикаря.

Он стал известен как Канаппа Наянар, человек, который поднес богу свои глаза.

---



# Глава 10. Символ Шивы

Нелегко придать осязаемую форму идее о Шиве. Он, прежде всего, является Маха-Ишварой, Махешварой, самым великим воплощением верховного бога, космического духа. Большинство людей предпочитают поклоняться символу, который наполняет ум благоговением и придает в подсознании форму мистической идее, стоящей за образом.

Символ Шивы, возможно, самый простой для постижения: обычный камень, который исходит из плодородной земли и достигает прикосновения с сияющим небом. Это *лингам*.

## Значение лингама

Лингам буквально означает «характерный», или «характерная черта». В соответствии с Шветашватара Упанишадой, Брахман, космический дух, вечная, нерожденная душа вселенной, не имеет ни свойств, ни определений, ни формы, ни измерения. Другими словами, ни «лингама». Но большинство преданных нуждаются в чем-либо физическом, чтобы получить доступ к наивысшему. Следовательно, вертикальный камень используется как символ или лингам Брахмана.

Говорится, что Шива простоял на одной ноге несколько сотен тысяч лет, трансформируя себя в **Аджа-Экапада**, одноногого повелителя, ось вращающегося космоса. Эта ось не имеет ни начала, ни конца; считается, что это великий лингам Шивы.

В соответствии с Махабхаратой и Матсья Пураной, лингам Шивы — это божественный фаллос, источник семядуш, который содержит внутри сущность целого мироздания. Из него создается вся жизнь. И когда жизнь разрушается, она возвращается к первоначальному фаллосу Шивы.

Вместе с йони-бхага, формирующей его основу, лингам представляет союз мужчины и женщины, Шивы и Шакти, вселенский дух, соединенный с космической материей, чтобы существование стало возможным.

## Легенды, поясняющие почитание лингама

Рассказано много историй, поясняющих, почему Шиве поклоняются как лингаму.

По версии из Падма Пураны, мудрец Бхригу пришел на гору Кайлас и нашел Шиву и Парвати настолько потерявшимися и погруженными друг в друга от любви, что они даже отказались обратить внимание на его присутствие. В ярости мудрец проклял Шиву таким образом, что люди будут поклоняться ему без формы, как лингаму, охваченному йони.

Шива Пурана утверждает, что жены некоторых мудрецов влюбились в Шиву, когда он бродил по лесу деодар. В злости их мужья прокляли Шиву, чтобы он потерял свое прекрасное тело. Шива тут же превратился в огненный столб, *джьотир-лингам*, который угрожал уничтожить целый мир. Мудрецы взмолились о пощаде. В ответ на их молитвы богиня-мать Дэви приняла форму йони,местилища, и удержала столб. Внутри нее ярость Шивы утихла. Шива попросил мудрецов поклоняться лингаму и йони и осознать глупость-безумие желания и гнева.

В соответствии с Линга Пураной, Вишну и Брахма натолкнулись на великий огненный столб, который, казалось, простирался через всю вселенную. Из него эманировался звук «ОМ». Приняв форму лебедя, Брахма взмыл вверх в небеса и попытался найти его вершину; в форме вепря Вишну

---

стал рыть землю, пытаясь найти его основание. Оба потерпели неудачу, так как это был космический лингам Шивы, который простирается в бесконечность.

Брахма, тем не менее, соврал Вишну и сказал, что он достиг вершины. Как доказательство он предоставил цветок кетаки, который он предположительно нашел там. За эту ложь Брахма был лишен своих храмов и праздников. Цветок кетаки, согласившись быть соучастником лжи, вышел из милости. Шива отказался принимать его как подношение. Исключение было сделано только для святой ночи Шивы, *шиваратри*.

## Установление поклонения лингаму

Вамана Пурана утверждает, что это сам Шива настаивал, чтобы ему поклонялись как лингаму. Приняв форму слона, он установил первый лингам рядом с озером в лесу деодар, под большим баньяновым деревом. Он стал местом первичного паломничества, *тиртха*. Каждое существо космоса — боги, демоны и мудрецы — подносили листья баила этой первой святыне Шивы.

## Сваямбхува и Пратиштитх лингам

Лингамы, которые никогда не были установленными, называются самосозданными, *сваямбхува-лингам*. Это естественные камни или образования из льда, принявшие форму столба.

Многие лингамы, похожие на фаллос, были установлены различными бхактами. Некоторые вырезаны в скалах, из дерева или драгоценных камней, другие вылеплены из глины, песка или металла. Это сделанные *пратиштитх*-лингамы.

Члены секты Лингайтов или Вирашайвов в Карнатаке носят лингам в коробочке или кусочке ткани на шее, как символ их души.

---

## Мукхалингам

Многие лингамы покрыты металлом и имеют изображения лица, чтобы бог был более доступен своим преданным. Это *мукхалингамы*. Некоторые из них имеют целый образ Шивы, вырезанный на их поверхности.

Панчамукха-лингам имеет пять голов, которые представляют собой пять элементов, пять чувств и пять органов действий, которые составляют наши тела.

## Йони

Лингам стоит на основании. Эта основа обладает двумя функциями: первая — держать лингам вертикально; вторая — служить емкостью для собирания воды, поливаемой на лингам.

Иногда эта основа считается *йони*, или *бхага*, представляющей Богиню Мать, супругу Шивы.

## Дхарапатра

Конический кувшин, дхарапатра, всегда находится над лингамом, постоянно капая водой из своего основания. Идея заключается в том, чтобы охладить огненный лингам.

Говорится, что Шива вечно находится в объятиях своей любимой шакти. Входя в святое место Шивы, поклоняющийся фактически мешает повелителю. Возлияние воды необходимо для того, чтобы заглушить жар божественного гнева. Он может быть **Бхайравой**, вспыльчивым аскетом; он также **Ашутш**, тот, кто быстро успокаивается.

Бхакта должен успокоить своего бога прежде, чем просить о милости.

Кувшин с капающей водой также считается самой Гангой, другой женой Шивы.

## Змея

Металлическая змея всегда видна возле лингама; она свернута кольцами вокруг основания, ее капюшон служит зонтиком.

Змея представляет собой свернутую энергию кундалини, силу, которая дает возможность прорасти семенам и размножиться животным. Шива как повелитель трав и владыка зверей, первобытный «шаман», соприкасающийся с мистериями природы, имеет тесную взаимосвязь со змеями. Он также называется их повелителем, **Наганатхом**.

Говорится, что эта змея также является Ананта Шешей, великим змеем вечности, в кольцах которого покоится вселенная.

Шива всегда изображается носящим ядовитых змей, как украшения. Сыновья Шивы также ассоциируются со змеями. Картикейя держит одну змею под ногами, в то время как Ганапати повязывает змею вокруг талии.

## Бык Нанди

---

Перед лингамом сидит Нанди — кроткий бык Шивы, с обожанием смотрящий на своего повелителя.

Несмотря на свое природное телосложение, он вряд ли является диким зверем, блуждающим по пастбищам в поисках противника, готовый забодать до смерти соперника своими мощными рогами.

Бык Шивы усмиренный, он служит своему господину средством передвижения, *ваханой*. Нанди также появляется на знамени Шивы как его отличительный знак. Бык со своим лингамоподобным горбом кажется вполне естественным, природным выбором.

Преданные в святых местах Шивы часто дотрагиваются до боков и ног быка Шивы в поисках силы и сдержанности. Также они пытаются увидеть шивалингам через рога каменного быка, таким образом получая прекрасную перспективу космического владыки.

## Курма — черепаха

Между лингамом и Нанди находится образ черепахи. Некоторые говорят, что эта черепаха есть великая Акупара, на чьей спине покоится весь мир. Другие говорят, что эта черепаха является курмой — аватарой Вишну, которая держит сверху гору Мандара, которую боги использовали как мотовку, когда пахтали космический океан.

Важнее всего то, что в древности йоги были впечатлены способностью черепахи втягивать свои ноги и шею в панцирь и избегать искушений и угроз, исходящих из внешнего мира. Она стала символом *пратьяхара*, йогической практики, при помощи которой мистики отделялись от стимуляции органов чувств и возвращались к внутреннему миру.

---



# Глава 11. Атрибуты Шивы

Антропоморфические изображения Шивы служат лишь украшениями на стенах храма; они никогда не являются объектами подлинного поклонения. Эти изображения описывают его восемь форм: **Бхава** — существование, **Шарва** — космический стрелок, **Пашупати** — божественный пастух, **Уградэв** — яростный владыка войны, **Махадэв** — великий бог, **Рудра** — дикий мститель, **Ишана** — высший повелитель мира и **Ашани** — гром и надежда. Любое изображение Шивы, нарисованное или вырезанное, может быть распознано по некоторым из следующих атрибутов.

## Физические характеристики

В своей полной манифестации как пятиголовый **Панчамукха** Шива проявляет пять аспектов своей сущности: **Саджьота** — сияющий, **Вамадэва** — прекрасный, **Агхора** — довольный, **Татпуруша** — совершенный человек и **Ишана** — божественное бытие.

Он — **Карпура-Гоуранга**, белоснежный, как камфора, тогда как Вишну, поддержатель жизни, тёмный. Между ними лежит спектр жизненных оттенков. Они как ян и инь в китайском мистицизме.

Когда Шива выпил ужасный яд Халахал, выпахтанный из океана богами, его шея стала синей, принеся ему титул **Нилакантха**.

Как Триамбака, трехглазый бог, он использует свой внутренний глаз для отличия истины от иллюзии и разрушения вожеления, которое погружает человека в сансару. Его третий глаз способствует его положению владыки йоги.

Шива известен как **Капардин**, потому что его длинные волосы, смазанные баньяновым соком, свернуты в форме морской раковины, *капарди*. Этими могущественными волосами он смог заключить в ловушку могучую реку Ганга; при помощи их он даже может усмирять неуправляемый ум.

## Одежда и украшения

Растущая луна увенчивает голову Шивы, давая ему титул **Чандрачуда**. Как растущая и убывающая луна, Шива находится в гармонии с активностью и пассивностью космоса. На этой луне растет растение сома, чей сок является любимым напитком богов. Шива — хранитель этого священного растения — известен как **Сомнатх**.

Используя черную шкуру антилопы как верхнюю часть своей одежды, шкуру слона — как нижнюю и шкуру тигра как подстилку для сидения, Шива становится **Криттиваса**, носителем шкур животных.

В соответствии со своей андрогинной природой Шива часто показывается носящим мужскую сережку *кундала* в правом ухе и женскую *тананка* в левом.

Шива как **Капалин** обычно носит человеческий череп в своей руке, чтобы противостоять мирской морали. Иногда он использует верхушку черепа как чашу для питья. Иногда череп одевается на дубину, называемую *Кхатванга*, которая служит Шиве как булава. Также Шива носит гирлянду из черепов. Череп считается пятой головой Брахмы, отрезанной Шивой, разгневанным на гордыню и алчность Брахмы.

Повелитель также украшает себя семенами рудракши, появившимися из слез, которые он пролил, созерцая завершение мира. Ему также нравятся цветы дурмана и листья баила.

---

## Аскетические признаки

Шива покрывает себя пеплом, тем самым символически отвергая материальный мир и выражая презрение его мимолетности. Он предпочитает быть определяемым как вечная душа, которая находится внутри тела незатронутой. Пепел обычно наносится как три параллельные горизонтальные линии.

Как типичный саньясин, Шива носит *камандалу*, сосуд для воды для своих ритуалов; четки для помощи в концентрации; трубку, *чилум*, для курения конопля; чашу из человеческого черепа для питья *виша* — яда и *бханга* — снотворного напитка. В медитации Шива сидит со скрещенными ногами, связанными вместе поясом *йога-патта*, положив свои руки на подставку *йога-данда*.

## Священные животные

Змеи, особенно кобры, обвиваются вокруг шеи Шивы, скользя вниз по телу, отражая его абсолютное отречение, его отказ реагировать или отвечать на любую угрозу или искушение. Он **Нагешвар**, повелитель змей.

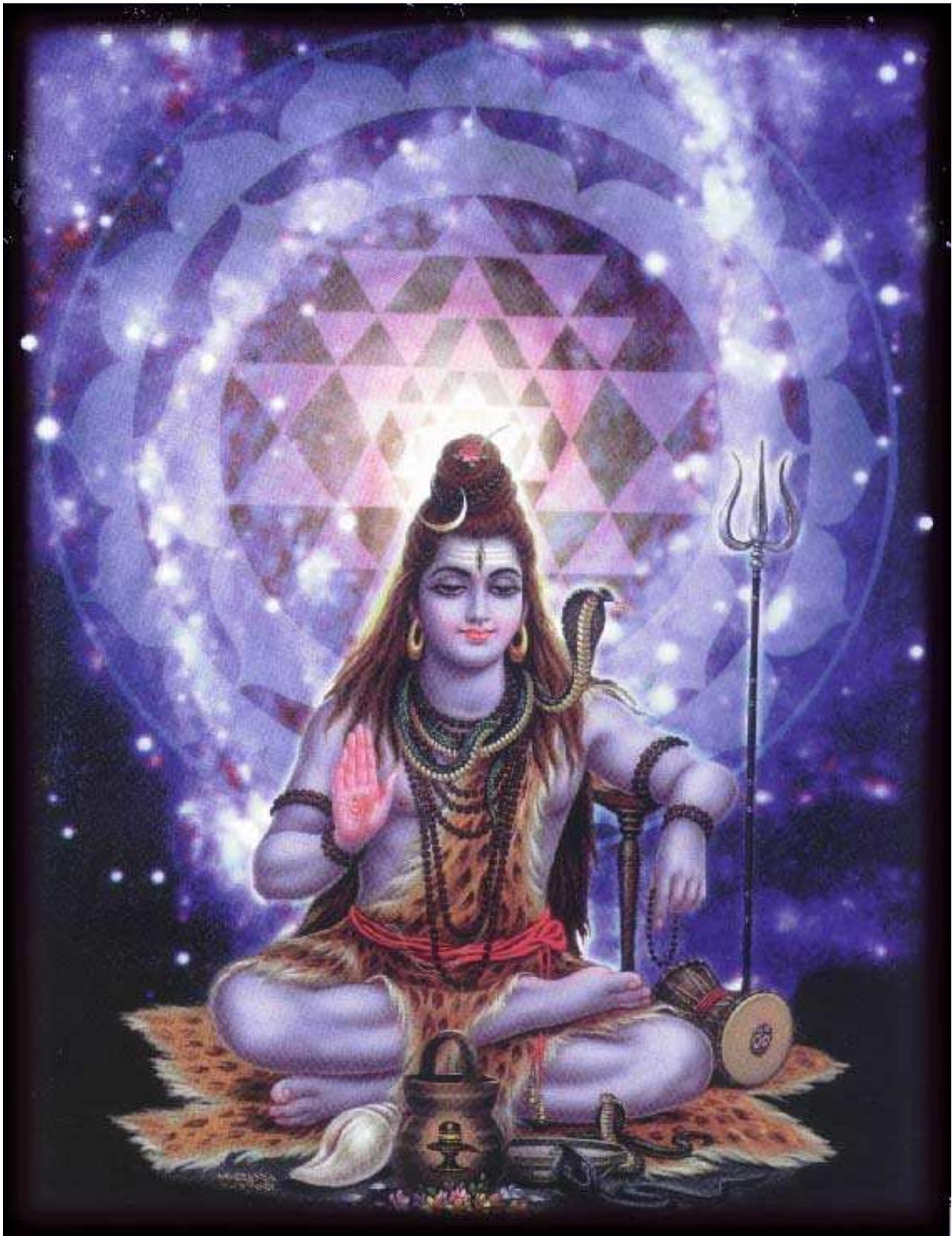
Одна из эмблем Шивы — павлин. Как и у Шивы, у павлина синяя шея и хохолок на верхушке головы, подобный луне Шивы. Когда Шива принимает форму кираата, дикаря, он часто носит павлиньи перья в своих волосах и становится **Шикхандешем**, повелителем оперения. Говорится, что Шива танцует, как павлин, в окружении своих ганов в конце эона, когда он становится пожирателем времени, **Калантакой**.

Отличительный знак Шивы — бык, *вришабха*, по имени Нанди, символ укрощенной силы.

Шива держит в своих руках антилопу, она — Ушас, которая искала защиты от преследования Брахмы. Антилопа представляет всех существ, находящихся под защитой и милостью Шивы. Это также символическое представление беспокойного ума, приведенного к подчинению при помощи практикования йоги.

Хотя люди взирают на собак как на грязных и порочных, они дороги Шиве. Когда он странствует по миру как нищий, собаки часто сопровождают его.

---



## Оружие

Шива — повелитель боевых искусств, **Вирешвар**, который подарил Вишну диск Сударшан-чакру; Раване меч Чандрахасу; воину-священнику Парашураме свой топор Парашу, а Арджуне — оружие Пашупата. Шива — это прообраз космического воина, обладающего множеством луков, известного как Пинака и Аджагава.

Шива всегда носит трезубец, «тришулу», чьи зубцы представляют троицу: Брахма, Вишну и Махешвара.

Своей петлей-арканом, «паса», Шива как **Пашупати** умиряет и подчиняет своих пашу, всех существ космоса, включая нас самих.

Однажды Шива вошел в тело трупа и оживил его. Воскрешенный труп стал учителем оккультных доктрин. Так как он носит дубинку-жест, *лакули*, он стал известен как **Лакулиша**. Дубинка эта стала символом его науки и дисциплины, его способности удерживать пробужденную мужественность.

## Музыкальные инструменты

Шива — это источник изначального звука, брахманады, из вибрации которого проявляется к существованию мироздание. Он — **Пранав-Омкар**, владыка священного «АУМ».

Шива носит *дамару*, который гремит во время его танца. Удары барабана представляют изначальный звук созидания, также как и последний губельный удар.

Шива проявляется как **Сангеетешвар**, бог музыки, который играет на лютне, известной как *рудра-вина*. Равана, король ракшасов, создал ее при помощи одной из своих десяти голов в качестве звучного корпуса, своей руки в качестве дрявка, своих нервов как ее струн и своих пальцев как щипковых приспособлений. Творение Раваны так впечатлило Шиву, что он благословил его.

Как аскеты, которые звенят в колокольчик, когда созерцают звучание тишины, Шива носит на себе колокольчик *гхантака*.

## Жёны

Супруга Шивы Парвати, дочь гор, также известная как Шайладжа или Гириджа, всегда сидит с левой стороны, имея при себе такой символ женственности как зеркало, или такой символ плодородия как попугай. Она — представительница Камы, бога любви, и, по некоторым источникам, манифестация Вишну, космического защитника, которая превратила Шиву в домохозяина и привела его к колесу жизни.

Вторая жена Шивы — это река Ганга, своенравная богиня, которая была им укрощена. Она живет в его спутанных волосах.

---

## Местопребывание

Украшенный черепами и костями, Шива бродит по местам кремации, танцуя в свете погребальных костров, согревая себя горячими углями, натирая свое тело пеплом.

Как прекрасный лотос, который вырастает из отвратительной грязи, Шива может обитать в зловещих местах, не теряя своего духовного совершенства. Поэтому Шива часто изображается сидящим на этом цветке.

Дикие и опасные леса — места, в которых любит бывать Шива. Там он загадочный дикарь, рогатый бог, *кираата*, который втайне забавляется со своими жёнами и горячо почитается всеми племенами аборигенов.

Шива — источник всех рек, **Синдхупати**; он также владыка гор — **Гириша**, и владыка пещер — **Гухешвар**. Он медитирует в темных сырых пещерах и на берегах рек или восседает на вершинах гор, просто наблюдая мир, танцующий вокруг него.

---

# Глава 12. Поклонение Шивы

Я — ни добро и ни зло, ни получающий удовольствие, ни страдающий.  
Я — ни святое слово, ни паломничество, ни священные писания, ни жертва,  
Я — ни наслаждающийся, ни то, что наслаждает, ни акт наслаждения.  
Я есть ум (сознание), Я — абсолютное блаженство.  
Я — Шива, Я — Шива.

## Нирванаштакам

Как поклоняются Шиве? Как выражают обожание его, восхищение всем, что он делает? Это нелегко для того, кто знает, какие на самом деле боги.

Древние шиваиты составили подробные ритуалы пуджи в агамических текстах. Им до сих пор следуют по всей Индии обученные священники.

## Ежедневное почитание

Самый простой ритуал поклонения Шиве заключается в возлипании воды или молока на лингам; украшение его листьями баиля, цветами, пеплом, вермилионом (красный порошок, тилака) и сандаловой пастой; подношение сладостей, возжигание ламп и распевание гимнов славы повелителю.

Понедельник, самвар, день луны, считается шиваитами особенно благоприятным. Это не удивительно, принимая во внимание тесную взаимосвязь между Шивой и его подопечным Чандрой, богом луны.

## Вода

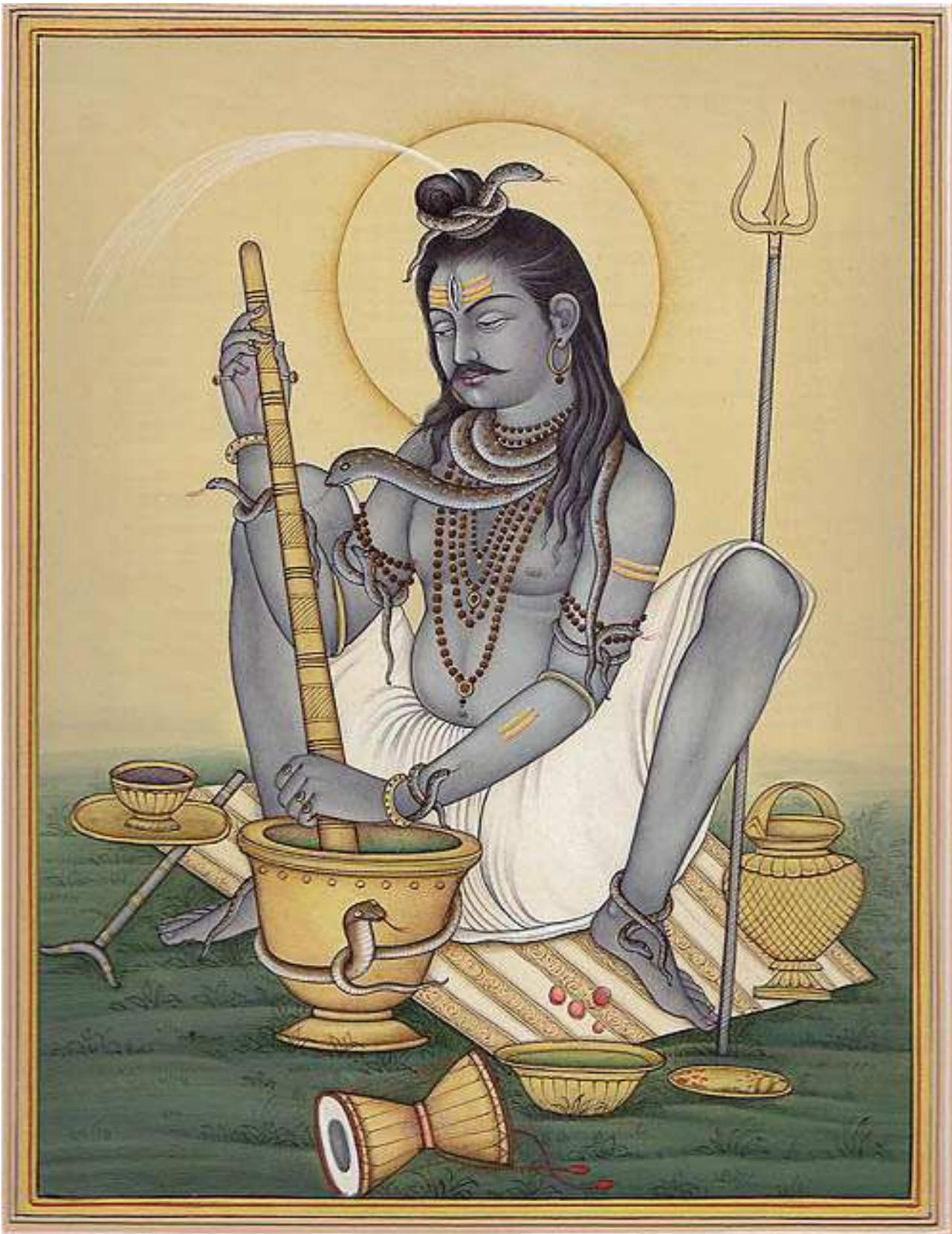
Вода льется на Шивалингам, чтобы успокоить, охладить Шиву, так как, входя в его святилище, мы мешаем его любовным забавам с Шакти.

Кроме воды, лингаму также подносят молоко и йогурт.

## Листья баиля

Листья и плоды дерева баиль (также называемого бильва) очень дороги Шиве. Некоторые говорят, что это дерево (*Aegle marmelos*) выросло из сладости Парвати.

---



Другие говорят, что, когда богиня Лакшми не нашла лотоса для почитания шивалингама, она предложила взамен свою грудь. Она и стала плодом баиля.

Листья баиля никогда не предлагаются Вишну, также как веточки тулси, обожаемые Вишну, никогда не предлагаются лингаму. Это остаток средневекового соперничества между Шивой и Вишну.

## Цветы дурмана

Лингам часто украшается цветами этого дикого растения. Возможно, это связано с ядовитостью его плодов.

## Семена рудракши

Ягоды этого уникального растения, *Elaeocarpus ganitrus*, священны для Шивы и его бхактов. Считается, что оно обладает магическими силами и может излечивать много болезней. Полагают, что эти семена произошли из слез Рудры, которые он пролил, созерцая конец мира. Четки из 108 семян носят многие преданные Шивы.

Одноликая ягода, экамукти рудракша, представляющая единство (единственность) абсолютной истины, брахман, самая редкая и наиболее ценная.

Пятиликая рудракша — это пятисторонняя ягода, которая представляет пять элементов и пять чувств, управляемых Шивой.

## Бханг

Бханг — это наркотическое психоделическое вещество, которое активизирует чувства и наполняет ум чувством спокойствия. Это опьяняющий напиток, приготавливаемый из листьев растения *Cannabis indica*. Отвар смешивается с подслащенным молоком и принимается бхактами на священную ночь Шивы, Шиваратри.

Отшельники используют трубку «чилум», чтобы курить порошок из сухих листьев канабиса, *ганжу*, и теряются в наркотических грезах.

## Священные знаки

Пепел, символ разрушения, очищения и возрождения, весьма почитаем Шивой. Последователи часто наносят им священные отметки, три параллельные горизонтальные линии на лбе и руках, используя *вибхути* или *бхасма*. Священный знак Шивы, *трипундра*, имеет много значений: священная троица Брахма, Вишну и Шива; три мира, разрушенные Шивой.

Обычно все, что наносится, будь оно из пепла, масла, пасты, духов или даже навоза, делается горизонтально шиваитами и вертикально вайшнавами.

---

Иногда весь лоб бхакты вымазывается пеплом. Строгие шиваитские аскеты, садху, принимают «ванны» из пепла и покрывают каждую часть тела пеплом, взятым из священных очагов, дхуни, их предводителя.

Другой священный знак Шивы — это ардха-чандра, полумесяц, нарисованный сандаловой пастой или красным порошком (синдуром), с точкой, бинду. Это символ Шива-Шакти.

Еще один священный символ для шиваитов — это тришула, или трезубец, оружие Шивы.

## Гимны

Преданные часто поют песни и повторяют гимны, описывающие красоту Шивы, превозносящие его добродетель, празднование его космического триумфа и вообще выражающие восхищение его отношением к жизни. Через эти бхаджаны и киртаны они надеются умиловать его и обеспечить его добрую милость. Прежде всего, он все-таки **Шамбху**, дарующий счастье. Гимны на санскрите поются священниками. Но песни преданности мирян почти всегда на местном диалекте.

Многие последователи читают Шива-чалису, фольклорный гимн из 40 стихов. Другие начитывают 1008 имен Шивы. Некоторые ограничиваются лишь одним именем и повторяют его 108 или 1008 раз. Эта джапа поддерживает ум последователя сфокусированным на повелителе.

Наиболее распространенная мантра шиваитов «Ом намах Шивайя» — приветствие Шиве. Когда употребляют опьяняющий бханг или курят чилум, мудрецы восклицают: «Джай, джай Шив-Шанкар, джай Шив-Шамбху» — «Слава Шиве, благосклонному и милостивому богу». Другие выкрикивают «Бам Бам Бхоле» — просьбу-молитву быть милостивым к простым людям.

Когда индийские солдаты идут в битву, ища божественной поддержки, они кричат: «Хар хар Махадэв» — «Во имя великого бога», победоносного и обращающего врага в бегство.

Лишь произнесением имени бога гарантируется божественная милость и обеспечивается спасение. Так говорится, так в это и верят.

---

## Глава 13. Праздники Шивы

Каждый год проводится два важных праздника Шивы. Один из них — Махашиваратри и другой — Картикейя пурнима. Кроме них, есть много *врат* для женщин, которые составляют часть поклонения Шиве.

### Шиваратри — священная ночь Шивы

13-я (или 14-я) ночь темной половины каждого лунного месяца считается Шиваратри — священной ночью Шивы. Самая великая из них, Махашиваратри, наступает в месяце Магх, февраль-март, когда мгла зимы уступает место весне. Этот день является годовщиной свадьбы Шивы и Парвати, когда отшельник превратился в домохозяина и стал частью жизненного цикла.

Шива — один из немногих богов в индуистском пантеоне, которому поклоняются в темную половину лунного месяца. Этот период, когда луна убывает и боги слабы, считается многими неблагоприятным. Демоны и духи управляют космосом. Только Шива может остановить их дьявольские силы. Поэтому благочестивые подносят особые молитвы Шиве на каждую Махашиваратри, когда луна принимает форму полумесяца.

Во время Махашиваратри преданные не спят всю ночь, воспевая Шиву в бхаджанах и киртанах. Они не едят и не пьют, подпитываясь рассказыванием друг другу разных историй о Шиве, его свадьбе и его многочисленных героических подвигах. Прохладная и ароматизированная вода возливается на шивалингам, совершаются подношения листьев баиля, бханга, молока и сладких шариков.

Рассказывается, что однажды на Шиваратри один дикарь заблудился в джунглях. Он расположился на дереве баиля. Крики диких животных, шакалов и гепардов наполняли пространство; они не давали ему заснуть всю ночь. Чтобы занять себя, он обрывал листья и веточки дерева. Они опали на небольшой лингам, расположенный у основания дерева. Дикарь ненамеренно поклонился Шиве — он бодрствовал в течение всей ночи, без еды и питья, и поднес листья баиля богу. За этот акт преданности Шива обеспечил ему спасение. Так как его очень легко умиловать, Шива известен как **Ашутос**. Каждый преданный ищет милости Шивы на Шиваратри.

### Картикейя Пурнима — ознаменование торжества Шивы

Это происходит на осеннее полнолуние в месяц Картик (октябрь-ноябрь). В эту ночь зажигаются лампы, как напоминание победы Шивы над демонами Трипуры, чьи три летающих города он сразил при помощи единственной стрелы.

Некоторые празднуют эту ночь как день рождения Шивы; церемонии и священные посты проводятся весь месяц. Люди приходят к святым рекам и храмовым водоемам и производят омовение, очищая свое тело и ум.

После этой ночи приходят самые темные, длинные и холодные ночи в году, когда демоны наиболее сильны. Молитвы Шиве в течение месяца *картик* дают уверенность, что он наблюдает за миром и сдерживает демонов.

---

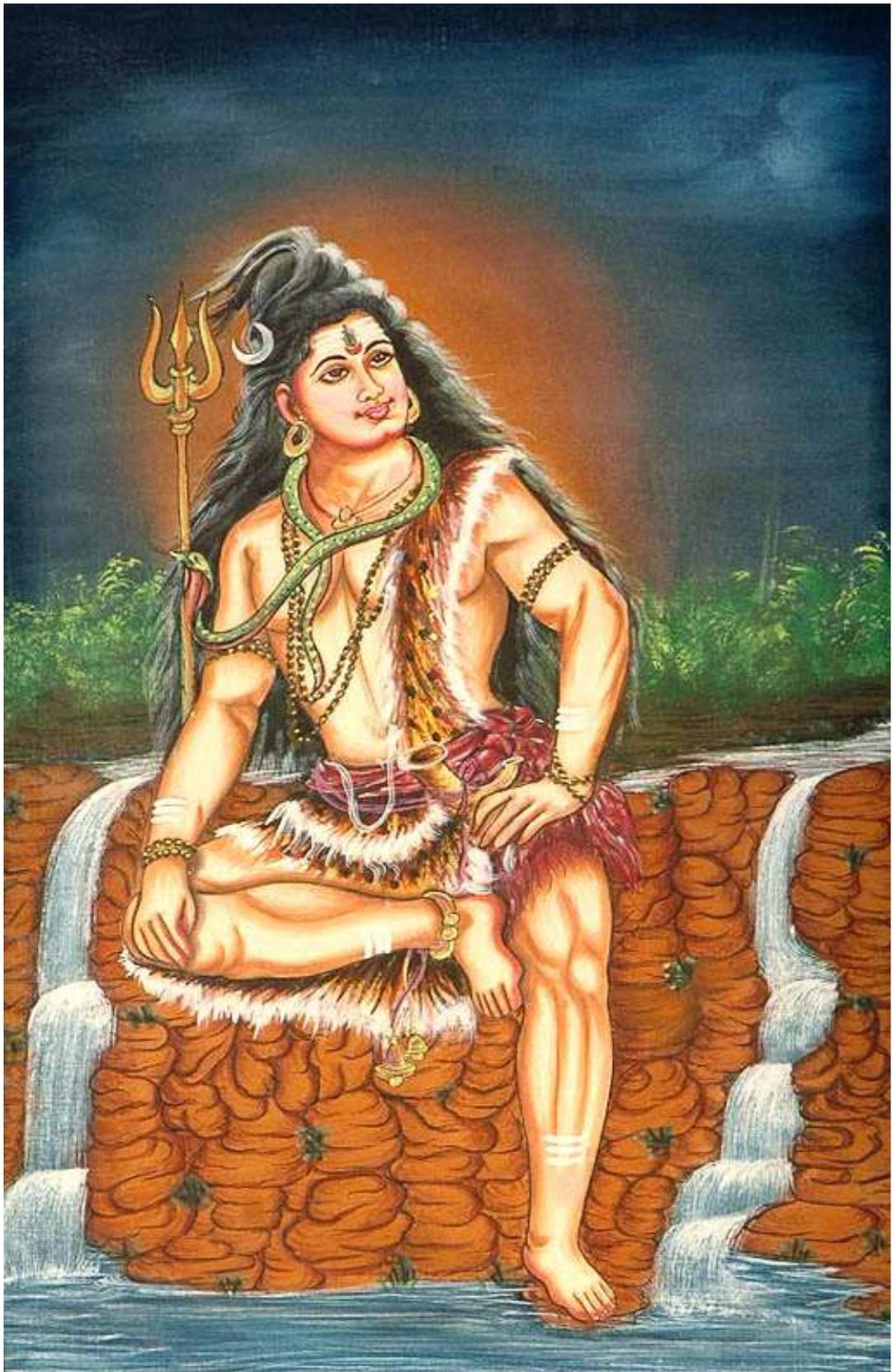
## Гаури-врата — молитвы супруге Шивы

Врата — это, прежде всего, ритуал, соблюдаемый женщинами, ищущими божественной милости для себя и своих семей. Они постятся и молятся во имя благополучия своих мужей, детей, домашних очагов.

Во многих этих обрядах женщины молятся Парвати, супруге Шивы. Ей поклоняются как Гаури, божественной матери. Эти врата включают Тиидж в Раджастане; Карва Чоус в Харияне, Панджабе, Уттар-Прадеше, Мадхья Прадеше; Мангалагаури и Харталика в Махараштре и Карнатаке. Женщины восхищаются и перенимают мужество, с которым Парвати, избалованная принцесса, разделяет жизнь своего мужа, строгого аскета. Они надеются научиться тому, с каким терпением она обращается с прихотями и чудачествами Шивы.

Есть и другой праздник, обычно проводимый на юге и называемый Тируватира врата. Через этот праздник женщины выражают солидарность с Парвати, которая подвергла наказанию Шиву за убийство Камы, бога любви. Они сочувствуют Рати, супруге Камы. Выполняя этот обет-клятву, женщины делают так, чтобы их дома всегда были наполнены любовью.

---



## Глава 14. Храмы Шивы

Путешествие по святым местам, связанным с шиваитским познанием, является частью поклонения Шиве. Каждый бхакта Шивы посещает эти храмы, тиртхи, по меньшей мере, один раз в жизни. Они есть по всей Индии и за ее пределами.

В Тибете находится священное место пребывания Шивы — гора Кайлас. В Непале, в городе Катманду, он проживает как **Пашупатинатх**. Его храмы находятся даже далеко в юго-восточной Азии, особенно в Камбодже и Бали, Индонезия.

Храмы Шивы находятся почти в каждой индийской деревне: под баньяновым деревом, в темных пещерах и густых лесах или в воздвигнутых царями храмах. Внизу на юге он пребывает в Еттуманур, Керала, как вселяющий ужас **Рудра**.

На севере, в холодных темных пещерах Амарнатха в Кашмире, преданные могут созерцать его лингам, возникший из льда. В Абу, восточном штате Раджастана, он — непоколебимый **Ачалешвар**; в Ориссе — владыка лингама, **Лингараджа**. А в центре Индии, в Каджурахо, он находится в святой святынях украшенного совершенной резьбой храма — как повелитель пещер, **Кандария-Махадэв**.

Наиболее важные из этих святынь — двенадцать джьотир-лингамов. Затем в южной Индии находятся *панча-бхута* лингамы и *натьяшалы*.

### Двенадцать Джьотир-Лингамов

Дух Шивы, его сияние, *джьоти*, считается заключенным в двенадцати разных лингамах, расположенных в различных частях Индии. Вот некоторые из самых святынь шиваитских храмов.

#### 1. Вишванатх

На берегах Ганги стоит святой город Бенарес, Каши (Варанаси). Когда становится очень холодно для проживания на горе Кайлас или в пещерах Амарнатха и Кедарнатха, Шива и его супруга приходят в Каши. Этот город поддерживается трезубцем Шивы. Здесь первая человеческая пара, Сваямбхува и Шатрупа, молились повелителю Вселенной, Вишванатху, в форме лингама.

#### 2. Шаилешвар

На берегах реки Паталганга, в Ардха-Прадеше, стоит храм Шаилешвар Малликарджун, где Шиве поклоняются с цветами жасмина, маллика. Шива ожидает здесь своего сына Картикею, который оставил Кайлас после размолвки.

#### 3. Махакалешвар

В Удджайне, на берегах реки Кшипра, стоит храм Махакалешвар. Царю Удджайна якшами был подарен ценный и священный камень, называемый *чинтамани*. Соседствующие цари и демоны завидовали процветанию города и захотели заполучить этот камень. Они напали на Удджайн. Горожане, возглавляемые своим царем, обратились к Шиве за помощью. Он появился в форме джьотир-лингама и вселил ужас в сердцах захватчиков. Когда они попытались разграбить город, лингам раскрылся, и

---

Шива явился как великий разрушитель, **Махакала**, обладающий всеми орудиями смерти. Он убил царей, разогнал их армии и стал покровителем города.

#### **4. Бхимешвар**

Этот лингам, также известный как Бхимашанкар, был установлен на берегах реки Бхима, среди холмов, Сахьядри, добродетельным царем Судакшина. Демон Бхиима, сын ракшаса Кумбхакарна, напал на царя, разрушил его город и был готов уничтожить этот лингам, когда Шива появился в яростной форме, бхисма. Шива убил демона, просто повторяя мантру «хум».

Некоторые считают, что это святое место находится не в Махараштре, а в Ассаме.

#### **5. Кедарнатх**

Среди пиков Гималаев стоит храм Кедарнатх с лингамом, установленным мудрецами Нарой и Нараяной, воплощениями бога Вишну. Здесь Пандавы ушли из мира, так же как и великий философ Ади Шанкарачарья.

#### **6. Омкарешвар**

Этот лингам находится на острове реки Нармада, среди гор Виндхьячал, в малва. Повелитель Виндхьячал установил этот лингам, чтобы он был почитаем так же, как и священная гора Сумеру.

#### **7. Сомнатх**

На берегах Саураштра, Гуджарат, стоит Сомнатхешвар. Это святая земля Прабхасакшетра, земля сияния, где, считается, умер бог Кришна. Здесь Чандра, бог Луны, упросил Шиву защитить его от ужасного проклятия Дакши и помочь расти заново.

#### **8. Триамбакешвар**

Риши Гаутама однажды случайно убил корову. Чтобы искупить этот грех, набожный мудрец молил Шиву, чтобы тот позволил священным водам Ганги протекать рядом с его отшельничьим приютом. Шива согласился, но Ганга, находящаяся в волосах Шивы, отказалась протекать там без его присутствия рядом. Чтобы удовлетворить обоих, и Гангу, и Гаутаму, Шива принял форму лингама, трехглазого Триамбакешвара. Ганга потекла возле него, как река Годавари, также известная как Гаутами. Здесь великий предводитель Натхпантхи, Горакшанатх, наставлял своих учеников.

#### **9. Нагешвар**

Расположенный возле Аундх, в Махараштре, этот лингам возник, когда торговцы обратились за помощью к Шиве, чтобы победить демоницу Даруку. Она разоряла их, нападая на караваны и воруя товар. Шива в сопровождении своих змей, нагов, изгнал эту чинительницу беспокойства. Но Дарука была великой преданной Парвати, и она взмолилась богине-матери о помощи. Парвати дала Даруке свою защиту и подарила ей густую рощу, где она смогла спокойно жить, не принося никому вреда. Под пристальным присмотром Шивы-Нагешвара, повелителя змей, и его супруги, Нагешвари, мир между людьми и этой демоницей был восстановлен.

---

Другой Нагешвар-лингам располагается возле Дварка, Гуджарат.

## **10. Рамешвар**

Эта святыня находится возле южного мыса Индии в Тамил Наду. Рама убил царя демонов Равану, который насильно увез его дорогую жену Ситу. Равана, несмотря на его недостатки, был великим преданным Шивы, и его смерть взволновала великого бога. Чтобы умиловить Шиву, Рама и Сита установили этот лингам на морском побережье.

## **11. Гхушмешвар**

Судхарма был бездетным. Очень желая детей, он женился на младшей сестре своей жены Судехи, Гхушме. Через какое-то время она родила сына. Судхарма был очень счастлив со второй женой и их сыном. Судеха, чувствуя себя покинутой, убила своего племянника и выбросила тело в озеро. Всех домашних охватили печаль и горе. Гхушма, великая бхакта Шивы, приняла это как волю ее бога. Когда она пошла к колодцу, чтобы набрать воды для ежедневного почитания Шивы, бог показал ей тело ее сына. Он даже предложил убить безнравственную Судеху. Гхушма не была заинтересована в отмщении; она приняла свой рок без сожаления. Довольный своей преданной, Шива решил остаться там как Гхушмешвар, повелитель Гхушмы. Святыня находится возле Аурангабада. Это место также называется Гхришнешвар.

Рядом находится великий Храм Кайласа в Эллоре, вырезанный из цельного массива скалы. Построенный в VIII веке царями Раштракута, он является прекрасным примером индусской храмовой архитектуры и иконографии Шивы, повелителя всех искусств.

---

## 12. Вайдьянатх

Это святое место находится в Маратхвада, хотя некоторые считают, что оно располагается в Пурулии, в Западной Бенгалии. Оно было воздвигнуто Раваной, царем ракшасов, довольно неожиданно.

Однажды Равана отрезал себе 9 из 10 своих голов, чтобы умиловать Шиву. Шива был настолько доволен, что даровал ему джьотир-лингам, содержащий его сияющий дух. Боги испугались, что, обладая этим священным лингамом, Равана мог сделаться непобедимым и тем самым стать угрозой для космического благополучия. На своем пути в Ланку Равана испытал острую необходимость ответить на природный позыв. Он попросил местного пастуха подержать священный лингам, пока он будет облегчаться. Но пастух не смог долго удерживать лингам. Он поставил его на землю. Там он и остался по сей день.

Лингам стал известен как **Вайдьянатх**, великий целитель, потому как считается, что Дханвантари, божественный врачеватель и основатель Аюрведы, соединился и слился с этим лингамом. Это святое место также ассоциируется с Маркандейей, преданным, которого Шива спас от неминуемой смерти.

Некоторые считают, что лингам, содержащий душу Шивы, атма, был установлен Раваной в Гокарне, на побережье Канара. Равана попытался вырвать с корнем лингам, искажая его до тех пор, пока он не стал похож на ухо коровы *гокарна*. С тех пор он называется Гокарна-лингам могучего бога, **Махабалешвара**.

Интересно отметить, что Рама и Равана, которые были заклятыми врагами между собой, поклонялись Шиве и возводили ему храмы.

## Панча-Бхута Лингам

Шива является **Бхутешваром**, повелителем элементов, бхутов: эфира (акаш), воздуха (ваю), огня (теджас), воды (апас), земли (притхви). Шива как повелитель каждого из этих элементов пребывает в пяти разных местах в Южной Индии: акаш-лингам в Чидамбараме; апас-лингам Джамбукешвара в Тричи; притхви-лингам в Экамбарнатха в Канчипурам; теджас-лингам Аруначалама в Тируваннамалаи; и ваю-лингам в Калахасте.

## Натьяшала

Шива есть великий вселенский танцор, **Натеша**, который находится в наших сердцах и умах, воссоздавая ритм жизни. Говорят, что он танцевал в нескольких местах Индии. В Тамил Наду в этих священных местах были установлены огромные танцевальные залы. В них подробно изучается искусство танца и его божественного значения. Они включают «каменный зал» в Тирувалангаду; «медный зал» в Тирунелвели; «серебряный зал» в Мадурайе; «зал картин» в Кутталаме и «золотой зал» в Чидамбараме, который считается самым большим танцевальным залом во вселенной.

---



## Глава 15. История Шивы

Шива — древний бог, такой же старый, как сама человеческая цивилизация. Возможно, старше. Он был первым осознанно принятым человеком космическим триумфом: чтобы создавать, необходимо сначала разрушить.

Риг-веда, старейший религиозный текст, известный человечеству, обращается к Шиве как Рудре, дикому богу, тому, кто обитает в зловещих местах — например, на перекрестках дорог, и стреляет стрелами, сеющими болезни. Дары, гимны и жертвы подносились, чтобы умилостивить его. Он был столь ужасен, что в Айтрея Брахмане советуется даже не упоминать его имя.

Однако эти тексты были написаны только около 1500 до н.э. За тысячу лет до этого изображение Шивы появилось на терракотовых печатях цивилизации равнины великой реки Инд. На них он был изображен как Пашупати, повелитель зверей, окруженный своими дикими спутниками джунглей. Он изображался также как йогин, мистик, сидящий в медитативной позе.

Даже до Индской равнинной цивилизации или любой цивилизации как таковой Шива был известен племенам как божественный шаман: дикий охотник, целитель, добрый загадочный дух, который, используя секретные порошки и ритуальные пляски, мог достигать различных уровней сознания.

Шива существовал на заре доисторического периода, когда обществом правил пантеон женских божеств. Его культ слился с этим культом великой божественной матери, Шакти. Объединение не было сложным, когда люди осознали, что оба были дополняющими частями цельной истины как мужчина и женщина, лингам и йони.

Для неортодоксальных вратеев, находящихся за рамками обычая, Шива был одним из них, нонконформистом. Как и они, он отвергал социальные нормы и искал истину в другом измерении, за рамками ритуалов, общества, природы, материи. Он был первым сиддхой, первым тантриком, первым йогиним. Он был Ади-Натхом, изначальным богом. Они искали его благословения, когда предавались алхимии, колдовству, магии, а иногда даже в зоофилических, антропофагических и некрофилических практиках. Шива был их прибежищем. Вратьи видели Шиву окруженным существами, презираемыми цивилизованным обществом: демонами, духами и гоблинами. Они пировали в образе Шивы, танцуя и выпивая с его свитой, ганами — бешеной толпой бхутов, претов, ракшасов, якшей, асуров, пишачей и ветал.

Брахманический порядок находил сложным принятие этого дикого бога. Как Брахма, они пытались победить его. Как царь-священник Дакша, они презирали его. Они отказывались предлагать ему часть их яджни. Но абсолютной силой космического триумфа Шива был принят в их философии. К 500 году до н.э., когда мудрецы писали Мундака Упанишады и Шветашватара Упанишады, Шива уже стал важным божеством. Этот ритуально нечистый бог, по иронии судьбы, стал известен как *Шива*, благоприятный (покровительствующий).

Греки, которые пришли в Индию около 300 года до н.э., увидели в эротическом Шиве отражение их собственного бога Диониса, безумного бунтаря, стоящего против классических божеств, окруженного собственным набором ганов, шайкой похотливых и крикливых сатиров. Как и Шива, Дионис был богом гор, деревьев, зверей, вина, танца и театра. Он также искал спасения души в экстатических ритуалах. Его культ-мистерия принял форму орфизма, который оказал большое влияние на христианский обряд таинства причастия.

К эре христианства Шива покорила общественное воображение. Он больше не был ограничен лишь формой сурового Пашупаты, чьи доктрины были выдвинуты Лакулишей (200 до Р.Х.) или культурами Капалики, Калмукхи, Канпхати и Агхоры. Поклонение Шиве перестало быть только пле-

---

менным или тайным. В Индии он стал частью основного движения, проявляя себя в различных формах от Кашмира на севере до Каньякумари на юге.

Когда буддизм откололся от индуистского общества, многие из его доктрин смогли выжить внутри появившихся Шайвистских орденов. Такие цари как Кушаны, Гупты, Пандья и Чолы стали принимать духовное владычество Шивы. Они оценили его колоритную индивидуальность. Шайвистские эмблемы быка и павлина стали появляться на их монетах. Также они начали строить величественные храмы, чтобы «одомашнить» величайший символ Шивы — лингам.

Самое раннее свидетельство поклонения лингаму приходит из I века до н.э., хотя практика может быть прослежена в городах долины Инда и в культуре аборигенов и до этого. К классическому веку около 400 н.э. эта практика стала широко распространенной. Это был самый легкий, наиболее доступный путь объединения с божественным. Он казался более понятной альтернативой по сравнению с экзотическими огненными жертвоприношениями и ученой философией. Камень в форме лингама был самым простым постижимым образом и, возможно, самым ранним физическим представлением бога. Сначала ортодоксальные священники презирали неведическое поклонение фаллическим символам. Когда они, наконец, примирились с этим приземлённым образом, они дали ему множественные социально приемлемые метафоры. Были написаны Агамы, чтобы подробно дать описание поклонения Шиве, от построения святого места до освещения идола. Вскоре они стали столь же важны, как и Веды.

Примерно в это же время многие поэты начали составлять прекрасные гимны, выражающие их восхищение Шивой, богом, который соединял высокую касту брахманов и низкую касту шудр. Первым из таких собраний гимнов была Тирумурай Наянар, тамильская поэзия, датированная около 700 н.э. В этих стихах кастовая иерархия, которая управляла индусским обществом в течение веков, впервые была подвергнута нападкам. Шива был выведен из священнического заключения и возвращен людям. Этот «Шайва-сиддханта», принцип Шивы, обозначил начало бхакти-революции, когда религия отошла от стерильного ритуализма и самовыразилась через бхаджаны и киртаны. Шива перестал быть далеким, наводящим ужас богом; он стал повелителем масс, распевая и танцуя вместе с ними в экстазе.

Под предводительством различных бхакт возникли многие шиваитские школы: кашмирский шиваизм, Васугупта (800 н.э.) и каранатики-лингаятизм, Басаванна (1200 н.э.). Некоторые были эзотериками, другие эгалитаристами (поборниками равноправия), все пытались объяснить Вечную Истину обычному человеку через образ Шивы.

Шиваизм широко распространился и за пределы Индии. Вместе с тамильскими торговцами его священные знания достигли Суварнабхуми, золотых островов в Юго-Восточной Азии. В Шиве, или Сивее, как предпочитают называть его, местное население увидело их верховного почтенного учителя — **Батара Гуру**. Истории о нем были высечены на стенах многих изысканных храмов, как например Анкор Ват, построенный царями кхмеров в Камбодже. Он был богом востока, дарителем риса и удачи, хранителем времени, повелителем судьбы, который проживал на верхушках горных пиков со своей супругой Умой.

По мере того, как Шива становился все более и более доступным, возникало желание узнать о нем побольше, говоря человеческим языком. Барды едва справлялись с заявками, и вскоре местные сказки и истории были адаптированы, изданы и встроены в шиваитские знания. Все они были вскоре занесены в летописи и различные Пураны между V и XII столетиями. Шива даже появляется в более поздних вариантах таких популярных эпосов как Махабхарата и Рамаяна. В то же время эти рассказы, которые были довольно занимательными и вдохновляющими, не говоря о непристойности и колоритности, были поставлены драматургами. Великий Калидаса написал Кумарасамбхаву, зачатие Картикейи, около IV века н.э. Людям понравилось. Боги спустились к людям.

---

Шива вскоре стал вдохновением для театра, драмы и танца. Он стал любимым образом художников и скульпторов. Он был адаптированным проявлением божественного. Неудивительно, что многие народные божества, такие как Кхандоба в Деккане и Айяппа на юге, стали восприниматься как местные воплощения Шивы и вскоре были включены в шиваитское движение. Даже Шанкарачарья, реформатор ведантистской философии VIII века н.э., рассматривал Шиву как персонификацию божественности, личностную репрезентацию безличного таинства, Сагуна Брахман.

Вишну, любимец Брахманического ордена, дополнял Шиву. Он был солярным богом, спасителем, конформистом. Неистовая неприязнь между вайшнавами и шиваитами долго документировалась в мифах и истории. Но такое сектанство было простым продуктом невежества, эгоизма и иллюзий. Мудрые всегда знали, что эти двое, Хари и Хара, были разными выражениями одной и той же божественности.

Шиваизм повстречался с величайшей угрозой, когда Индия стала управляться последователями Мухаммеда. Мусульманские учителя Индии искренне верили, что слава бога не может быть заключена в изображении: любая попытка сделать так считалась богохульством. Эта вера привела к разрушению множества шиваитских святынь, таких как храмы в Сомнатхе и Каши.

Но Шива пережил осквернение его святынь. По сей день он захватывает наше воображение, волнует, вдохновляет и наполняет нас благоговейным страхом, как 5000 лет назад.

История шиваизма говорит нам, что реализация Шивы достигается различными способами: от примитивного племенного шаманизма через еретические сборища и до изощренных брахманических философий. Это неудивительно, так как Шива никогда не был приходским божеством; он — космическое существо, святой грааль в духовных поисках свободы и экстаза.

---

# Глава 16. Сущность Шивы

Шива является важным богом индуистского пантеона. Ему поклоняются 5000 лет, и он все так же популярен.

Все Шива-бхакты поклоняются одному и тому же лингаму, читают одни и те же мантры, устраивают одинаковые пуджи, но для разных людей он представляет разные вещи — от простого до возвышенного.

## Шива превосходящий

Шива обозначает «тот, кто благоприятен». Однако все, что касается его, кажется неприятным: он обитает в пустынных горах, темных пещерах и густых лесах. Он танцует на погребальных процессиях, гремит в барабаны и колокольчики, носит шкуры зверей, если вообще одевает хоть что-то, он натирает себя пеплом, носит черепа, пьет яды, курит наркотики, наслаждается компанией духов, призраков и гоблинов, требуя почитания в темную половину лунного месяца.

Шива, таким образом, превосходит дуальность хорошо-плохо, правильный-неправильный, святой-грешный, благоприятный-неблагоприятный. Шива находится над всем этим, любя все это.

## Шива постижимый

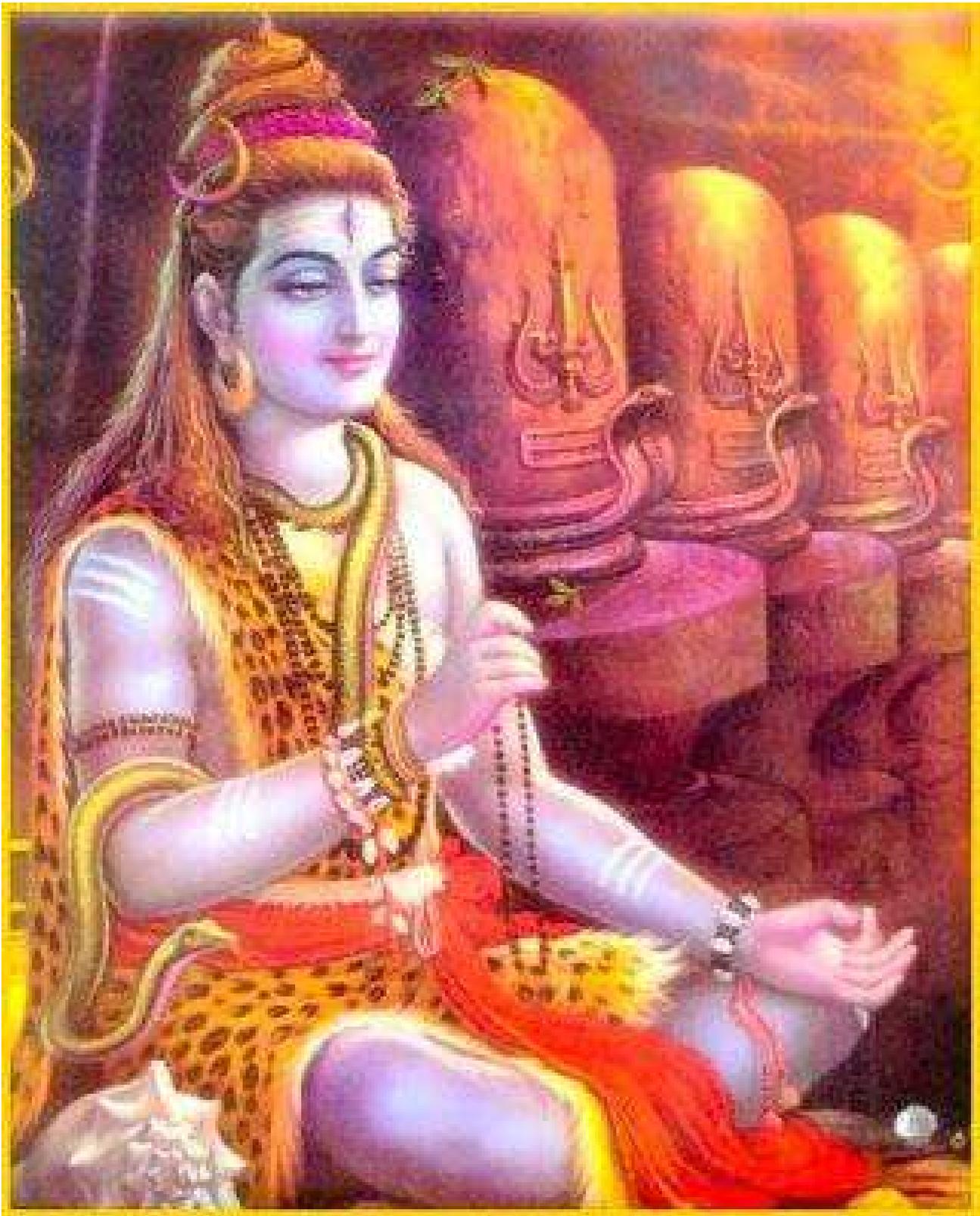
Несмотря на свой внушительный космический статус, Шива представляется простым, несложным богом — непритязательным, простодушным, свободным. Его домашняя жизнь отражает земное существование, которое делает его привлекательным. В своем небесном жилище он живет, как и его преданные: любя свою жену, иногда ругаясь с нею, играя со своими детьми, поет и танцует с ганами, делясь чилумом с друзьями.

Он такой бог, с которым многие могут себя отождествить, почувствовать близость. Таким образом, он очень близок людям, он их опекун, друг, отец, божественный ответ на человеческие вопросы.

## Шива-аскет

Шива отказывается быть частью мира. Он отказывается жениться и иметь детей. Он сидит в пещерах или на вершинах гор и наблюдает за миром, кружащимся вокруг него, как карусель: изменчивым, преображающимся, повторяющимся, неустойчивым, как мираж, майя, скучным и предсказуемым, как игра, лила. Он не старается подчинить или изменить его. Он просто позволяет ему быть. Он даже курит наркотические вещества и уходит в мир видений. Он управляет своими чувствами, отрицает все искушения. Он находится в состоянии вечной невозмутимости.

---



## **Шива-домохозяин**

Жизнь — это серия компромиссов и конфронтаций: между идеализмом и реальностью, свободой и безопасностью, привязанностью и освобождением. Отношения Шивы с Вишну и Парвати являются символами этих компромиссов. Превосходить жизнь, отречься от общества в поисках освобождения и свободы — это хорошо, но не стоит отказываться от выполнения биологических функций или социальных обязательств. Отшельник может быть легко воспринят как сбежавший, если он увильивает от роли домохозяина.

Парвати — проявление Божественной Матери, персонификация всех причин и энергий, всего, от чего отошел Шива. Но с помощью бога любви Камы она искушает Шиву и обеспечивает его участие в цикле жизни. Она превращает его в домохозяина, создавая ему дом и вынуждая его быть частью семьи.

Вишну — хранитель социального порядка, дхармы. Иногда как друг, а иногда — как обворожительная Мохини, он наблюдает, как Шива выполняет свою роль во вселенной, прежде чем превзойти все этого.

## **Шива милостивый**

Шива — такой бог, которого легко оставить довольным. Листья баиля или цветы дурмана, поднесенные на лингам даже случайно, могут привести к его вечной милости. Он — даритель счастья, щедрый на дары и благословения. Он убирает всю печаль, страдание, боль. Он ведет своего преданного к вечному блаженству.

## **Шива-охранитель**

Шива наблюдает за всем мирозданием. Он также охраняет поселения от злобных сил. Он — владыка боевых искусств, тот, кто дарует оружие воинам. Он устрашающий рыцарь, пленительный и пугающий, жестокий и милостивый. Он — спаситель, который убирает все губительные влияния из жизни каждого.

## **Шива-учитель**

Шива — источник всей мудрости. Знания, которые он передает, помогают человеку жить более богатой и наполненной жизнью. Он — повелитель театрального искусства, рукоделия, боевых искусств, литературы, науки, мистики и философии. Он обучает человека секретам трав, мастерству охоты, земледелию и садоводству.

## **Шива-бунтовщик**

Шива — мятежник, который противостоит ортодоксальности. Он — нонконформист, прибежище всех изгоев, индивидуальностей, которые чувствуют себя отчужденными в традиционном обществе. Он — повелитель демонов, якшей, асуров, данавов, ракшасов, всех существ, считающихся злом в обществе просто потому, что их природа не соответствует потребностям цивилизации.

---

## Шива-мужчина

Шива символизирует мужской космический аспект. Он — космический муж в вечном союзе с космической женщиной. Таким образом, он — бог отец, дополняющий богиню-мать. Если он — семья, она — поле; если он — небо, она — земля; если он — неподвижность, она — движение; если он — ось, она — колесо; если он — лингам, она — йони. Они объединены вместе, две половины одного целого.

## Шива-разрушитель

Брахма создает мир, Вишну поддерживает его, а Шива разрушает. Вместе эта священная триада обеспечивает вращение колеса жизни. Шива принимает все, что есть отвратительного, нечистого, грязного, отрицаемого; он разрушает взаимосвязь между всем этим и подготавливает к перерождению. Таким образом, он — обновляющий, восстанавливающий, преображающий.

Также он разрушает гордыню и напыщенность своей простотой. Он разрушает все предрассудки и излишнюю щепетильность своим неортодоксальным образом жизни. На более тонком уровне Шива — разрушитель кармы, эго и привязанности, которые захватывают человека в ловушку сансары.

## Шива-душа

Шива — вселенский дух, незатрагиваемый материальными изменениями. Он стоит за полыми различиями, пространством и временем, но наполняет собой целый космос. Он — энергия жизни, источник всех вещей и их конечное предназначение. Он есть **сад-читта-ананда**: абсолютная истина, чистое сознание, вечное блаженство. Союз с ним — конечная цель всех живых существ.

## Шива-божественность

Шива — это наивысшее бытие. Он обладает пятью аспектами, представляющими созидание, сохранение, разрушение, забвение и милость. Он обладает восьмью формами, представляющими душу, солнце, луну и элементы: землю, огонь, воду, воздух и эфир. Он — единство всех проявлений, значение всего существования.

Он — ожидающая бездонная мистерия, как и сама жизнь. Постичь его — значит понять предельную реальность, управляющую мирозданием: вечную абсолютную Истину, санатана-дхарму.

Каждый преданный подносит ему приветствие: « Ом намах Шивайя!».

---

## 108 имен Шивы

У Шивы 1008 имен.

Они описывают его природу, его атрибуты и его достижения. Повторение этих имен гарантирует его милость. Почти все имена заканчиваются суффиксом –ишвара, или –эшвар, или –эш, это титулы Шивы. Многие из этих имен разделяются с другими богами, потому как, в конечном счете, все они — проявления одной и той же высшей божественности.

Вот 108 наиболее популярных его имен:

1. **Авадхут** — обнаженный аскет.
  2. **Агхора** — не ужасный, привлекательный.
  3. **Аджа** — непроявленный.
  4. **Аджагандхи** — тот, кто пахнет, как козел.
  5. **Аджа-Экапада** — одноногий бог.
  6. **Ади-Натх** — изначальный повелитель.
  7. **Акрура** — добрый бог.
  8. **Андхакешвар** — рассеивающий тьму.
  9. **Апамнидхи** — повелитель вод (семени).
  10. **Ардханари** — полуженщина.
  11. **Ачалешвар** — неподвижный, непоколебимый бог.
  12. **Ашани** — удар молнии.
  13. **Ашутос** — легко удовлетворяемый.
  14. **Балешвар** — длинноволосый, сильный.
  15. **Басава** — бык.
  16. **Билва-Дандин** — носящий дубинку билва.
  17. **Бхава** — существование.
  18. **Бхайрава** — вспыльчивый.
  19. **Бхасмешвар** — намазанный пеплом.
  20. **Бхикшатан** — небесный нищий.
  21. **Бхима** — сильный.
  22. **Бхисма** — ужасающий.
  23. **Бхола** — простодушный бог.
  24. **Бхуванеш** — повелитель мира.
  25. **Бхутешвар** — владыка элементов.
  26. **Бхутпати** — бог духов, приведений.
  27. **Вайдьянатх** — повелитель врачей.
  28. **Вамадэв** — учитель антиноминальных сект.
  29. **Вибхути-Бхушан** — тот, кто украшен отметками из пепла.
  30. **Винапани** — тот, кто играет на лютне.
  31. **Виравхадра** — знатный герой.
  32. **Виreshвар** — повелитель боевых искусств.
  33. **Вирупакша** — повелитель с болезненными зловредными глазами.
  34. **Вишванатх** — повелитель вселенной.
  35. **Врикшанатх** — повелитель деревьев.
-

36. **Вришабханатх** — укротитель быков.
  37. **Гаджантака** — убийца демона-слона.
  38. **Гамбхиреш** — суровый аскет.
  39. **Ганапати** — повелитель ганов.
  40. **Гангадхар** — обладатель реки Ганга.
  41. **Гириша** — владыка гор.
  42. **Грихапати** — домохозяин.
  43. **Гухешвар** — бог пещер, загадочный.
  44. **Гхора** — пугающий.
  45. **Дакшинешвар** — учитель, смотрящий на юг.
  46. **Дамарудхарин** — обладатель гремящего барабана.
  47. **Джамбукешвар** — повелитель Джамбудвипы.
  48. **Джатешвар** — бог со спутанными волосами.
  49. **Джварешвар** — повелитель лихорадки, жара.
  50. **Джимутавахан** — тот, кто ездит на облаках.
  51. **Йогеш** — повелитель йоги.
  52. **Ишан** — повелитель.
  53. **Ишвара** — высшее божество.
  54. **Калешвар** — повелитель времени и искусства.
  55. **Каманаше** — разрушитель желания.
  56. **Камандалудхари** — носящий кувшин для воды.
  57. **Капалин** — обладатель черепов.
  58. **Капардин** — бог с пучком волос в виде раковины на макушке.
  59. **Карпура-Гауранга** — белый, как камфора.
  60. **Кедар** — повелитель гор.
  61. **Кираата** — дикарь.
  62. **Криттиваса** — носящий шкуры зверей.
  63. **Лакулиша** — обладатель дубины.
  64. **Майтхунешвар** — владыка сексуального союза.
  65. **Маниш** — победитель ума.
  66. **Марутта** — ветер, шторм.
  67. **Махабалешвар** — всемогущий.
  68. **Махадэв** — великий бог.
  69. **Махарши** — великий мудрец.
  70. **Махеш** — великий владыка.
  71. **Нагешвар** — повелитель змей.
  72. **Нагнавратадхари** — обнаженный мудрец.
  73. **Натараджа** — повелитель танца и драмы.
  74. **Нилакантха** — синешей.
  75. **Омкарнатх** — повелитель мистического слога «Ом».
  76. **Павака** — огонь, лава.
  77. **Пашае** — повелитель аркана.
  78. **Пашупати** — владыка зверей.
  79. **Пуруша** — космический дух, первичный человек-личность.
  80. **Рудра** — дикий бог, ревуший.
  81. **Саджжота** — вечно сияющий.
  82. **Сайлеш** — владыка гор.
-

83. **Самхари** — разрушитель.
84. **Свашва** — повелитель собак.
85. **Сиддхартх** — тот, кто совершенен.
86. **Сомасундара** — прекрасный, как луна.
87. **Сомнатх** — владыка сомы, растения жизненной энергии.
88. **Стхану** — спокойный.
89. **Сундармурти** — соблазнительный телом.
90. **Тамасопати** — повелитель инертности, тьмы, пассивности.
91. **Теджомайя** — сияющее бытие.
92. **Трилочан** — трехглазый.
93. **Трипурантака** — разрушитель городов демонов.
94. **Тришулдхари** — обладатель трезубца.
95. **Угра** — яростный.
96. **Умапати** — муж Умы-Парвати.
97. **Урдхвалингам** — пробужденная сдерживаемая мужская сила.
98. **Хара** — завоеватель, захватчик, грабитель.
99. **Хираньяритас** — владыка золотого семечка.
100. **Чандрачуда** — украшенный луной.
101. **Шамбху** — милостивый.
102. **Шанкар** — великодушный, благодетельный.
103. **Шарабха** — дракон.
104. **Шарва** — стрелок-лучник.
105. **Шива** — благоприятный.
106. **Шикхандин** — повелитель, украшенный пером павлина.
107. **Экавратья** — неортодоксальный мудрец.
108. **Якшанатх** — повелитель якшей, лесных духов.

### **ПРАВИЛА ПРОИЗНОШЕНИЯ САНСКРИТСКИХ СЛОВ**

Система транслитерации санскрита, использованная в этой книге, в целом соответствует той, что принята учеными-санскритологами для передачи каждого знака санскритского алфавита, обозначающего отдельный звук. При этом используемые в научной литературе латинские буквы с диакритическими знаками для удобства читателя заменены буквами кириллицы с сохранением соответствующих диакритических знаков.

Краткие гласные *a*, *i*, *u* — сходны с русскими "а", "и", "у";

**ā**, **ī**, **ū** — долгие "а", "и", "у" (произносятся примерно вдвое дольше соответствующих русских гласных); *e* (в начале слова пишется и произносится как э), *o* — всегда долгие;

*ai* — дифтонг "ай" (произносится примерно как в *май*, *рай*);

*au* — дифтонг "ау" (произносится примерно как "оу");

**ṛi** — гласный слогаобразующий "р" (произносится средне между "ры" и "ри" или как "р" в слове *бодрствовать*);

**ṛi** — долгий гласный слогаобразующий "р";

**kṣ**, **ch**, **ṭṣ**, **ṭh**, **ṣh** — глухие придыхательные "кх", "чх", "тх",

---

“тх” и “пх” (придыхательный звук "х" почти не произносится; *т* в *тх* произносится сходно с английским "t");

**гх, джх, дх, дх, бх** — звонкие придыхательные "гх", "джх", "дх", "дх", "бх" (придыхательный звук "х" произносится сходно с украинским "г" или с "h" в ряде западно-европейских языков);

**т, тх, д, дх, н** — церебральные (небные) "т", "тх", "д", "дх", "н" (при произнесении кончик языка подворачивается вверх и назад, нижней стороной прижимаясь к небу);

*дж* — произносится как слитный английский "j" ("дзь");

*джх* — произносится как "джх" в английском слове *hedgehog*;

**джñ** — произносится как слитный "дзьнь";

**ñ** — заднеязычный "н" (как в английском *long*);

**ñ** — произносится как мягкий "н" ("нь") в словах *день* и *няня*

*йа, йи, йу* — произносятся как краткие "я", "и", "ю";

**йā, йī, йū, йе, йо, йау, йаи** — долгие "я", "и", "ю", "е", "ё", "ёу", "яй";

**ш** — мягкий "ш" ("шь"), произносится средне между "ш" и "щ";

*х* — произносится примерно как звонкое украинское "г" или западно-европейское "h";

**ḥ** — глухой звук, произносимый сходно с русским "х" и сохраняющий призвук предшествующего гласного (например: *намах* произносится как "*намаха*" с ударением на предпоследнем "а");

**ṃ (ṅ)** — носовой призвук ("мычание") после предшествующего гласного;

*к, г, т, д, н, п, б, м, р, в, с, ш* — произносятся как соответствующие русские согласные (*в* после согласной произносится как звук, средний между "в" и "у", или как англ. "w"); *л* — всегда мягкий (как в слове *люлька*).

При чтении транслитерированного санскритского текста очень важно тщательно различать долгие и краткие гласные, а также обычные и придыхательные согласные, произносить носовой призвук.

### Мантры 108 имен Шивы

1. Ом Шивая намаха – Ом Благому поклон
  2. Ом Махэшварая намаха – Ом Великому Господу поклон
  3. Ом Шамбхавэ намаха – Ом Приносящему счастье поклон
  4. Ом Пинакинэ намаха – Ом Хозяину лука «Пинака» поклон
  5. Ом Шашишекхарая намаха – Ом Тому, у кого на голове полумесяц, поклон
  6. Ом Вамадэвая намаха – Ом Господу все живых существ поклон
  7. Ом Вирупакшая намаха – Ом Обладателю необычных глаз (три глаза) поклон
  8. Ом Капардинэ намаха – Ом Тому, чьи волосы спутанны, поклон
  9. Ом Нилалохитая намаха – Ом Сине-красному поклон
  10. Ом Шанкарая намаха – Ом Дарующему процветание поклон
  11. Ом Шулапанае намаха – Ом Тому, в чьей руке трезубец, поклон
  12. Ом Кхатвангинэ намаха – Ом Тому, кто держит палку с черепом на конце, поклон
  13. Ом Вишнуваллабхая намаха – Ом Тому, кому поклоняется Вишну, поклон
-

14. Ом Шипивиштая намаха – Ом Пронизанному лучами света поклон
  15. Ом Амбиканатхая намаха – Ом Супругу Амбики (она же Парвати) поклон
  16. Ом Шрикантихая намаха – Ом Тому, у кого горло сияет, поклон
  17. Ом Бхактаватсалая намаха – Ом Тому, кто любит свои почитателей, поклон
  18. Ом Бхавая намаха – Ом Источнику существования поклон
  19. Ом Шарвая намаха – Ом Тому, кто уничтожит все во время пралайи, поклон
  20. Ом Трилокешая намаха – Ом Господу трех миров (мира людей, богов и демонов) поклон
  21. Ом Шитикантихая намаха – Ом Тому, у кого темная шея, поклон
  22. Ом Шиваприяя намаха – Ом Любимому Шакти (Парвати) поклон
  23. Ом Уграя намаха – Ом Свирепому поклон
  24. Ом Капалинэ намаха – Ом Носящему череп поклон
  25. Ом Камарае намаха – Ом Врагу Камы, бога любви, поклон
  26. Ом Андакасурасуданая намаха – Ом Убийце демона Андхаки поклон
  27. Ом Гангадхарая намаха – Ом Держащему Гангу поклон
  28. Ом Лалатакшая намаха – Ом Имеющему глаз на лбу поклон
  29. Ом Калакалая намаха – Ом Врагу Времени (то есть Смерти) поклон
  30. Ом Крипанидхае намаха – Ом Океану сострадания поклон
  31. Ом Бхимая намаха – Ом Ужасному поклон
  32. Ом Парашухастая намаха – Ом Держащему в руке боевой топор поклон
  33. Ом Мригапанае намаха – Ом Тому, кто придерживает рукой оленя, поклон
  34. Ом Джатадхарая намаха – Ом Тому, у кого спутанные волосы, поклон
  35. Ом Кайласавасинэ намаха – Ом Живущему на горе Кайлас поклон
  36. Ом Кавачинэ намаха – Ом Защищенному поклон
  37. Ом Катхорая намаха – Ом Жестокому поклон
  38. Ом Трипурантакая намаха – Ом Тому, кто сжег три города демонов, поклон
  39. Ом Вришанкая намаха – Ом Тому, чем символ – Закон (дхарма), поклон
  40. Ом Вришабхарудхая намаха – Ом Сидящему на буйволе поклон
  41. Ом Бхасмоддулитавиграхая намаха – Ом Тому, чье тело покрыто священным пеплом, поклон
  42. Ом Самаприяя намаха – Ом Любителю музыки поклон
  43. Ом Сварамаяя намаха – Ом Тому, кто воплотился в звуке Ом, поклон
  44. Ом Тримуртае намаха – Ом Принимающему три формы поклон
  45. Ом Аджанишварая намаха – Ом Нерожденному Господу поклон
  46. Ом Сарваджняя намаха – Ом Всезнающему поклон
  47. Ом Параматманэ намаха – Ом Высшему Духу поклон
  48. Ом Сомасурьягнилочаная намаха – Ом Тому, у кого лунный, солнечный и огненный глаза, поклон
  49. Ом Хавишэ намаха – Ом Тому, кто принимает жертвоприношения, поклон
  50. Ом Ягняпатае намаха – Ом Тому, кто проводит обряды и приносит жертвоприношения, поклон
  51. Ом Сомая намаха – Ом Тому, кто с Умой (имя богини Парвати) поклон
  52. Ом Панчавактрая намаха – Ом Пятиликому поклон (пять ликов Шивы называются Садьоджата, Вамадэва, Агхора, Татпуруша и Ишана)
  53. Ом Садашивая намаха – Ом Вечно Благому поклон
  54. Ом Вишвэшварая намаха – Ом Господу всего мира поклон
  55. Ом Вирахадрая намаха – Ом Великому Герою поклон
  56. Ом Гананатхая намаха – Ом Покровителю преданных поклон
  57. Ом Праджапатае намаха – Ом Творцу поклон
  58. Ом Хираньярэтасэ намаха – Ом Золотому семени поклон
-

59. Ом Дурдхаршая намаха – Ом Недоступному поклон
  60. Ом ГирИшая намаха – Ом Повелителю гор поклон
  61. Ом ГиришАя намаха – Ом Живущему в горах поклон
  62. Ом Анагхая намаха – Ом Безупречному поклон
  63. Ом Бхуджангабхушаная намаха – Ом Украшенному змеями поклон
  64. Ом Бхаргая намаха – Ом Обжигающему (Тому, кто сжигает страсть, злость и других внутренних врагов человека) поклон
  65. Ом Гиридханванэ намаха – Ом Тому, кто использует гору в качестве лука, поклон
  66. Ом Гириприяя намаха – Ом Тому, кто любит горы, поклон
  67. Ом Криттивасасэ намаха – Ом Сидящему на шкуре антилопы поклон
  68. Ом Пуларатае намаха – Ом Разрушителю трех городов поклон
  69. Ом Бхагаватэ намаха – Ом Божественному поклон
  70. Ом Праматадипая намаха – Ом Тому, кого сопровождают духи-«праматхи», поклон
  71. Ом Мритьюнджаяя намаха – Ом Победителю смерти поклон
  72. Ом Сукшматанавэ намаха – Ом Тонкому воплощению поклон
  73. Ом Джагадрупинэ намаха – Ом Тому, кто проявляется через вселенную, поклон
  74. Ом Джагадгуравэ намаха – Ом Учителю мира поклон
  75. Ом Вьёмакешая намаха – Ом Тому, чьи волосы – небо, поклон
  76. Ом Махасэнаджанакая намаха – Ом Отцу великого полководца (Картикейи) поклон
  77. Ом Чарувикрамая намаха – Ом Грациозному поклон
  78. Ом Рудрая намаха – Ом Грозному поклон
  79. Ом Бхутапатае намаха – Ом Повелителю все живых существ поклон
  80. Ом Стханавэ намаха – Ом Неподвижному поклон
  81. Ом Ахирбудньяя намаха – Ом Подчинившему змей поклон
  82. Ом Дигамбарая намаха – Ом Одетому в небо (то есть обнаженному) поклон
  83. Ом Аштамуртае намаха – Ом Тому, кто принимает восемь форм, поклон
  84. Ом Анэкатманэ намаха – Ом Тому, у кого много душ, поклон
  85. Ом Саттвикая намаха – Ом Благородному поклон
  86. Ом Шуддхавиграхая намаха – Ом Чистому поклон
  87. Ом Шашватая намаха – Ом Вечному поклон
  88. Ом Кхандапарашавэ намаха – Ом Тому, чей меч рассекает на части, поклон
  89. Ом Аджая намаха – Ом Нерожденному поклон
  90. Ом Пашавимочакая намаха – Ом Освобождающему от оков поклон
  91. Ом Мридая намаха – Ом Доброму и обходительному поклон
  92. Ом Пашупатае намаха – Ом Пастуху поклон
  93. Ом Дэвая намаха – Ом Богу поклон
  94. Ом Махадэвая намаха – Ом Великому Богу поклон
  95. Ом АвьяйАя намаха – Ом Неизменному поклон
  96. Ом Парая намаха – Ом Запредельному поклон
  97. Ом Пушадантабхидэ намаха – Ом Тому, кто (в облике Вирахадры) сломал зуб Солнцу, поклон
  98. Ом Авьяграя намаха – Ом Непокосимому поклон
  99. Ом Дакшадхварахарая намаха – Ом Тому, кто помешал жертвоприношению Дакши, поклон
  100. Ом Харая намаха – Ом Тому, кто отбирает, поклон
  101. Ом Бхаганэтрахритэ намаха – Ом Тому, кто своим лунным глазом (бхага-нэтра) дарует счастье, поклон
  102. Ом Авьяктая намаха – Ом Непроявленному поклон
  103. Ом Сахасракшая намаха – Ом Тысячеокому поклон
-

104. Ом Сахасрападэ намаха – Ом Тысяченогому поклон  
105. Ом Апаваргапрадая намаха – Ом Дающему освобождение поклон  
106. Ом Анантая намаха – Ом Бесконечному поклон  
107. Ом Таракая намаха – Ом Защитнику поклон  
108. Ом Парамэшварая намаха – Ом Всевышнему поклон

### **Ещё некоторые мантры Господа Шивы.**

Шиво Хам

ОМ САРВАМ ШИВАРПАНАМ АСТУ

ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ  
МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ  
ТАННО РУДРА ПРАЧОДАЙАТ

ОМ ТРЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ  
СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ  
УРВАРУКАМИВА БАНДХАНАН  
МРИТЬОР-МУКШИЙА МА'МРИТАТ

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА  
НАМАС-ТЕ АСТУ БХАГАВАН ВИШВЕШВАРАЙА  
МАХАДЕВАЙА ТРЙАМБАКАЙА ТРИПУРАНТАКАЙА  
ТРИКАГНИ-КАЛАЙА КАЛАГНИ-РУДРАЙА НИЛАКАНТХАЙА  
МРИТЬЮНДЖАЙАЙА САРВЕШВАРАЙА САДАШИВАЙА  
ШРИМАН-МАХАДЕВАЙА НАМАХА.

## **Некоторые из Гимнов Посвященные Господу Шиве и Шакти.**

### **1.**

#### **РУДРАШТАКА**

#### **Восьмистишие Рудре**

НАМАМИШАМ ИШАНА-НИРВАНА-РУПАМ  
ВИБХУМ ВЙАПАКАМ БРАХМА-ВЕДА-СВАРУПАМ |  
НИДЖАМ НИРГУНАМ НИРВИКАЛПАМ НИРИХАМ  
ЧИДАКАШАМ-АКАСА-ВАСАМ БХАДЖЕ'ХАМ ||1||

Поклоняюсь Господу Ишане, Олицетворению нирваны, Могущественному,  
Всепроникающему, Олицетворению Брахмана Вед.  
Славлю Вечного, Невыразимого, Непокосимого, Невозмутимого,  
В форме Сознания пребывающего в пространстве!

---

НИРАКАРАМ ОМКАРА-МУЛАМ ТУРИЙАМ  
ГИРАДЖАНА-ГОТИТАМ ИШАМ ГИРИШАМ |  
КАРАЛАМ МАХАКАЛА-КАЛАМ КРИПАЛАМ  
ГУНАГАРА-САНСАРА-ПАРАМ НАТО'ХАМ ||2||

Смиренно поклоняюсь Бестелесному, сущности священного слога "ом",  
Трансцендентному, Владыке гор, непрестанно воспеваемому Господу,  
Ужасающему Махакале, Сострадательному,  
Превосходящему Собой всю сансару.

ТУШАРАДРИ-САМКАША-ГАУРАМ ГАБХИРАМ  
МАНОбХУТА-КОТИ-ПРАБХАСИ ШАРИРАМ |  
СПХУРАН-МАУЛИ-КАЛЛОЛИНИ-ЧАРУГАНГА  
ЛАСАД-БХАЛА-БАЛЕНДУ-КАНТХЕ БХУДЖАНГА ||3||

Предающемуся Самосозерцанию среди сверкающих снегов,  
Сияющему, Таинственному, в миллион раз Превосходящему  
Своим великолепием люде и другие существа, Очаровывающему  
Гангой, струящейся с Его головы, и змеей, обвивающей Его шею.

ЧАЛАТ-КУНДАЛАМ ШУБХРА-НЕТРАМ ВИШАЛАМ  
ПРАСАННАНАМ НИЛАКАНТХАМ ДАЙАЛУМ |  
МРИГАДХИША-ЧАРМАМБАРАМ МУНДАМАЛАМ  
ПРИЙАМ ШАНКАРАМ САРВАНАТХАМ БХАДЖАМИ ||4||

Потрясающему Своими серьгами, Прекраснобровому, Всевидящему,  
Благосклонному, Синешеему и Милостивому. Славлю Возлюбленного  
Владыку всего, носящего шкуру и ожерелье из черепов.

ПРАЧАНДАМ ПРАКРИШТАМ ПРАГАЛБХАМ ПАРЕШАМ  
АКХАНДАМ АДЖАМ БХАНУ-КОТИ-ПРАКАШАМ |  
ТРАЙИ-ШУЛАНИР-МУЛАНАМ ШУЛАПАНИМ  
БХАДЖЕ^ХАМ БХАВАНИ-ПАТИМ БХАВА-ГАМЙАМ ||5||

Высшего Господа, Великого и Грозного, Всевышнего, Беспредельного,  
Нерожденного, в миллион раз Превосходящего Своим сиянием лунный свет.  
Славлю Держателя трезубца, Причину мира, Супруга Бхавани.

КАЛАТИТА-КАЛЙАНА-КАЛПАНТА-КАРИ  
САДАСАДЖ-ДЖАНАНАНДА-ДАТА ПУРАРИХ |  
ЧИДАНАНДА-САМДОХА-МОХАПАХАРИ

---

ПРАСИДА ПРАСИДА ПРАБХО МАНМАТХАРИХ ||6||

Окажи мне хотя бы ничтожную часть Твоей милости, о Пурари,  
Всегда готовый даровать высшее блаженство! О Сознание и Блаженство!  
Уничтожь мои страдания и заблуждения, смилуйся, смилуйся,  
О Господь, погубивший Манматху!

НА ЙАВАД УМАНАТХА ПАДАРАВИНДАМ  
БХАДЖАНТИХА ЛОКЕХ ПАРЕ ВА НАРАНАМ |  
НА ТАВАТ СУКХАМ ШАНТИ-САНТАПА-НАШАМ  
ПРАСИДА ПРАБХО САРВА-БХУТАДХИ-ВАСА ||7||

Так долго я не припадал к Твоим стопам, о Супруг Умы, и вот, славлю Тебя,  
О Превосходящий Собой весь мир и всех людей! Еще не окончились  
Мои страдания и не обрел я покой и счастье, смилуйся,  
О Господь, пребывающий во всех живущих!

НА ДЖАНАМИ ЙОГАМ ДЖАПАМ НАИВА ПУДЖАМ  
НАТО^ХАМ САДА САРВАДА ШАМБХУ ТУБХЙАМ |  
ДЖАРАДЖАНМА-ДУХКХАУ-ГХАТА-ТАПЙАМАНАМ  
ПРАБХО ПАХИ АПАННАМАМ ИША ШАМБХО ||8||

Не знаю я ни йоги, ни джапы, ни порядка пуджи,  
Но всегда постоянно стараюсь служить тебе, о Шамбху!  
О Господь, от всех страданий рождения и старости,  
От любых угрожающих мне бед спаси, о Шамбху!

РУДРАШТАКАМ ИДАМ ПРОКТАМ ВИПРЕНА ХАРА-ТУШТАЙЕ |  
ЙЕ ПАТХАНТИ НАРА БХАКТЙА ТЕСАМ ШАМБХУХ ПРАСИДАТИ ||

Эта "Рудраштакта" сочинена мудрецом ради удовольствия Господа Хары.  
Те люди, что с преданностью читают его, ими Шамбху становится весьма доволен.

## 2.

### ЛИНГАШТАКА

#### Восьмистишие Лингаму Шивы

БРАХМА-МУРАРИ-СУРАРЧИТА-ЛИНГАМ  
НИРМАЛА-БХАСИТА-ШОБХИТА-ЛИНГАМ |  
ДЖАНМАДЖА-ДУКХА-ВИНАШАКА-ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА-ЛИНГАМ ||1||

Я склоняюсь перед тем Лингамом Садашивы, почитаемым Брахмой, Вишну

---

И другими божествами, восхваляемым возвышенными и святыми речами,  
Уничтожающим цепь страданий, рождений и смертей.

ДЕВА-МУНИ-ПРАВАРАРЧИТА-ЛИНГАМ  
КАМА-ДАХАМ КАРУНАКАРА-ЛИНГАМ |  
РАВАНА-ДАРПА-ВИНАШАКА-ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА-ЛИНГАМ ||2||

Я склоняюсь перед тем Лингамом Садашивы, уничтожителя бога любви,  
Которому поклоняются святые мудрецы и боги, исполненным бесконечного  
сострадания, посрамившим гордыню демона Раваны.

САРВА-СУГАНДХИ-СУЛЕПИТА-ЛИНГАМ  
БУДДХИ-ВИВАРДХАНА-КАРАНА-ЛИНГАМ |  
СИДДХА-СУРАСУРА-ВАНДИТА-ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА-ЛИНГАМ ||3||

Я склоняюсь перед тем Лингамом Садашивы, обильно умащенным  
Разнообразными благовониями и притираниями, возбуждающими силу  
Мышления, воспламеняющим светильник различения,  
Перед Которым падают ниц сиддхи, боги и демоны.

КАНАКА-МАХАМАНИ-БХУШИТА-ЛИНГАМ  
ПХАНИПАТИ-ВЕШТИТА-ШОБХИТА-ЛИНГАМ |  
ДАКША-СУЙАДЖНА-ВИНАШАКА-ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА-ЛИНГАМ ||4||

Я склоняюсь перед тем Лингамом Садашивы, разрушителем  
Жертвоприношения Дакши, украшенным рубинами и драгоценными камнями  
И прочими украшениями, Который сияет, обвитый Повелителем змей.

КУМКУМА-ЧАНДАНА-ЛЕПИТА-ЛИНГАМ  
ПАНКАДЖА-ХАРА-СУШОБХИТА-ЛИНГАМ |  
САНЧИТА-ПАПА-ВИНАШАНА-ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА-ЛИНГАМ ||5||

Я склоняюсь перед тем Лингамом Садашивы, умащенным  
кумкумой и сандаловой пастой, чудесно  
украшенным гирляндами из цветов лотоса,  
полностью уничтожающим множество любых накопленных грехов.

ДЕВА-ГАНАРЧИТА-СЕВИТА-ЛИНГАМ

---

БХАВАИР-БХАКТИБХИР ЭВА ЧА ЛИНГАМ |  
ДИНАКАРА-КОТИ-ПРАБХАКАРА-ЛИНГАМ |  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА-ЛИНГАМ ||6||

Я склоняюсь перед тем Лингамом Садашивы, Которому поклоняются  
Множество богов, исполненных искренней веры и преданности,  
Чье сияние подобно сиянию миллионов солнц.

АШТА-ДАЛОПАРИ-ВЕШТИТА-ЛИНГАМ  
САРВА-САМУДБХАВА-КАРАНА-ЛИНГАМ |  
АШТА-ДАРИДРА-ВИНАШАНА-ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА-ЛИНГАМ ||7||

Я склоняюсь перед тем Лингамом Садашивы, уничтожающим бедность  
В восьми ее проявлениях, Который - причина всего творения  
И покоится на основании из восьми лепестков.

СУРАГУРУ-СУРАВАРА-ПУДЖИТА-ЛИНГАМ  
СУРАВАНА-ПУШПА-САДАРЧИТА-ЛИНГАМ |  
ПАРАТ-ПАРАМ ПАРАМАТМАКА-ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА-ЛИНГАМ ||8||

Я склоняюсь перед тем Лингамом Садашивы, Который -  
Трансцендентное Бытие и Высшее Я, Которого все боги во главе  
со своим верховным жрецом почитают подношениями  
бесчисленных цветов из божественных небесных садов.

ЛИНГАШТАКАМ ИДАМ ПУНЬАМ ЙАХ ПАТХЕЧ-ЧХИВА-САННИДХАУ |  
ШИВАЛОКАМ АВАПНОТИ ШИВЕНА САХА МОДАТЕ ||

Любой, кто повторяет это восьмистишие перед Господом Шивой,  
Восхваляя Шивалингам, достигает Высшей обители Шивы  
И наслаждается вместе с ним нескончаемыми красотой и блаженством.

3.  
**ШИВА-ШАДАКШАРА СТОТРА**  
**Гимн шестислоговой мантре Шивы**

ОМКАРАМ БИНДУ-САМЙУКТАМ НИТЙАМ ДХЙАЙАНТИ ЙОГИНАХ |  
КАМАДАМ МОКШАДАМ ЧАИВА ОМКАРАЙА НАМО НАМАХ ||1||

Вечное наше поклонение слогу "ом", на котором йогины в глубокой медитации  
Постоянно сосредоточивают свой ум и который удовлетворяет все желания

---

И дарует вечное спасение.

НАМАНТИ МУНАЙО ДЕВА НАМАНТЙ-АПСАРАСАМ ГАНАХ |  
НАРА НАМАНТИ ДЕВЕСАМ НАКАРАЙА НАМО НАМАХ ||2||

Простые смертные и святые мудрецы, боги и хоры апсар склоняются  
Перед Верховным Господом; вновь поклоняемся Ему, воплощенному в слоге "на".

МАХАДЕВАМ МАХАТМАНАМ МАХАДХЙАНА-ПАРАЙАНАМ |  
МАХАПАПА-ХАРАМ ДЕВАМ МАКАРАЙА НАМО НАМАХ ||3||

Великому Сияющему Бытию, воплощенному в слоге "ма", Трансцендентному Я,  
Разрушителю многочисленных грехов и высшему объекту почитания и медитации  
Поклоняемся мы всегда вновь и вновь.

ШИВАМ ШАНТАМ ДЖАГАННАТХАМ ЛОКАНУГРАХА-КАРАКАМ |  
ШИВАМ ЭКАПАДАМ НИТЙАМ ШИКАРАЙА НАМО НАМАХ ||4||

Всеблагому и всемогущему Господу Вселенной, воплощенному в слоге "ши",  
Наделяющему мир покоем и процветанием, Единому, Вечному да поклонимся!

ВАХАНАМ ВРИШАБХО ЙАСЙА ВАСУКИХ КАНТХА-БХУШАНАМ |  
ВАМЕ ШАКТИ-ДХАРАМ ДЕВАМ ВАКАРАЙА НАМО НАМАХ ||5||

Обнимающему Шакти левой рукой, восседающему на быке и украшенному,  
Как гирляндой, царем змей Васуки, воплощенному в слоге "ва",  
поклоняемся вновь и вновь.

ЙАТРА ЙАТРА СТХИТО ДЕВАХ САРВАВЙАПИ МАХЕШВАРАХ |  
ЙО ГУРУХ САРВА-ДЕВАНАМ ЙАКАРАЙА НАМО НАМАХ ||6||

Всенаполняющему Махешваре, воплощенному в слоге "я", Богу,  
Обладающему формой и лишённому формы, наставнику мудрейших,  
Где бы он не пребывал, да поклонимся!

ШАДАКШАРАМ ИДАМ СТОТРАМ ЙАХ ПАТХЕЧ-ЧХИВА-САННИДХАУ |  
ШИВАЛОКАМ АВАПНОТИ ШИВЕНА САХА МОДАТЕ ||

Повторяющий перед Господом Шивой эту молитву, составленную из шести  
священных слогов, насладится высшим блаженством в вечной обители Господа.

---

4.

**ШИВА-ПАНЧАКШАРА СТОТРА**  
**Гимн пятислоговой мантре Шивы**

НАГЕНДРАХАРАЙА ТРИЛОЧАНАЙА  
БХАСМАНГАРАГАЙА МАХЕШВАРАЙА |  
НИТЙАЙА ШУДДХАЙА ДИГАМБАРАЙА  
ТАСМАИ НАКАРАЙА НАМАХ ШИВАЙА ||1||

Поклонение умощенному пеплом трехглазому Господу,  
Воплощенному в первом слоге "на",  
пречистому, обнаженному, вечному,  
Чье украшение Повелитель змей.

МАНДАКИНИ-САЛИЛА-ЧАНДАНА-ЧАРЧИТАЙА  
НАНДИШВАРА-ПРАМАТХАНАТХА-МАХЕШВАРАЙА |  
МАНДАРАПУШПА-БАХУПУШПА-СУПУДЖИТАЙА  
ТАСМАИ МАКАРАЙА НАМАХ ШИВАЙА ||2||

Склоняюсь перед Ним, воплощенном в слоге "ма",  
Украшенном бесчисленным множеством божественных цветов,  
подобных мандаре, перед Верховным Повелителем праматхаганов,  
Чье тело омывают священные воды небесной Ганги.

ШИВАЙА ГАУРИ-ВАДАНАРАВИНДА-СУРЙАЙА  
ДАКШАДХВАРА-НАШАКАЙА |  
ШРИ-НИЛАКАНТХАЙА ВРИША-ДХВАДЖАЙА  
ТАСМАИ ШИКАРАЙА НАМАХ ШИВАЙА ||3||

Синегорлому Господу, воплощенному в слоге "ши",  
Разрушителю жертвоприношения Дакши  
и ослепительному Солнцу лотосного лика Гаури,  
Господу, Чье знамя украшено быком, да поклонимся!

ВАСИШТХА-КУМБХОД-БХАВА-ГАУТАМАЙА  
МУНИНДРА-ДЕВАРЧИТА-ШЕКХАРАЙА |  
ЧАНДРАРКА-ВАИШВАНАРА-ЛОЧАНАЙА  
ТАСМАИ ВАКАРАЙА НАМАХ ШИВАЙА ||4||

Падаю ниц перед Богом богов, воплощенном в слоге "ва",  
Чьи очи - солнце, луна и огонь, Кому во все времена молятся  
И Кого почитают боги и великие мудрецы,

---

подобные Васиштхе, Агастье и Гаутаме.

ЙАКША-СВАРУПАЙА ДЖАТАДХАРАЙА  
ПИНАКА-ХАСТАЙА САНАТАНАЙА |  
ДИВЙАЙА ДЕВАЙА ДИГАМБАРАЙА  
ТАСМАИ ЙАКАРАЙА НАМАХ ШИВАЙА ||5||

Поклонение Вечносущему Обнаженному Господу,  
Обитающему в слоге "йа", воплощенному Якше,  
Тому, Чьи спутанные волосы длинны,  
Кто держит лук Пинака в Своей руке.

ПАНЧАКШАРАМ ИДАМ ПУНЙАМ ЙАХ ПАТХЕЧ-ЧХИВА-САННИДХАУ |  
ШИВАЛОКАМ АВАПНОТИ ШИВЕНА САХА МОДАТЕ ||

Повторяющий перед Господом Шивой эту молитву,  
состоящую из пяти священных, достигнет Его высочайшей обители  
и вместе с Ним насладится вечным блаженством.

5.  
**КАЛА-БХАЙРАВАШТАКА**  
**Восьмистишие Калабхайраве**

ДЕВА-РАДЖА-СЕВЙАМАНА-ПАВАНАМГХРИ-ПАНКАДЖАМ  
ВЙАЛА-ЙАДЖНА-СУТРАМ-ИНДУ-ШЕКХАРАМ КРИПА-КАРАМ |  
НАРАДАДИ-ЙОГИ-ВРИНДА-ВАНДИТАМ ДИГ-АМБАРАМ  
КАШИКА-ПУРАДХИНАТХА-КАЛА-БХАЙРАВАМ БХАДЖЕ ||1||

Того, чьи лотосные стопы почитает Царь богов,  
Носящего священный шнур из змей и полумесяц в волосах,  
Милостивого, Почитаемого сонмом йогов во главе с Нарадой,  
Обнаженного, Владыку города Варанаси, - Калабхайраву я славлю.

БХАНУ-КОТИ-БХАСВАРАМ БХАВАБДХИ-ТАРАКАМ ПАРАМ  
НИЛА-КАНТХАМ-ИПСИТАРТХА-ДАЙАКАМ ТРИ-ЛОЧАНАМ |  
КАЛА-КАЛАМ-АМБУДЖАКШАМ-АКША-ШУЛАМ-АКШАРАМ  
КАШИКА-ПУРАДХИНАТХА-КАЛА-БХАЙРАВАМ БХАДЖЕ ||2||

Сияющего светом миллионов солнц,  
Спасяющего из океана мирского бытия, Синешеего, Подателя желаемого,  
Трехокого, Имеющего темно-синие лотосы глаз, Пронзительноокого,  
Владыку города Варанаси, - Калабхайраву я славлю.

---

ШУЛА-ТАНКА-ПАША-ДАНДА-ПАНИМ-АДИ-КАРАНАМ  
ШЙАМА-КАЙАМ-АДИ-ДЕВАМ-АКШАРАМ НИРАМАЙАМ |  
БХИМА-ВИКРАМАМ ПРАБХУМ ВИЧИТРАМ ТАНДАВА-ПРИЙАМ  
КАШИКА-ПУРАДХИНАТХА-КАЛА-БХАЙРАВАМ БХАДЖЕ ||3||

Держащего в руках трезубец, меч, петлю и посох, Изначальную причину, Темнотелого, Всевышнего, Неуничтожимого, Непогрешимого, Ужасающего Своей поступью, Повелителя, Дивного, Любящего неистовый танец, Владыку города Варанаси, - Калабхайраву я славлю.

БХУКТИ-МУКТИ-ДАЙАКАМ ПРАШАСТА-ЧАРУ-ВИГРАХАМ  
БХАКТА-ВАТСАЛАМ СТХИТАМ САМАСТА-ЛОКА-ВИГРАХАМ |  
ВИНИКВАНАН-МАНОДЖНА-ХЕМА-КИНКАНИ-ЛАСАТ-КАТИМ  
КАШИКА-ПУРАДХИНАТХА-КАЛА-БХАЙРАВАМ БХАДЖЕ ||4||

Дающего наслаждение и освобождение, Чарующе-прекрасного,  
Милостивого к Своим бхактам, Неподвижного, Образ всех миров,  
Нежно позванивающего золотыми украшениями,  
Владыку города Варанаси, - Калабхайраву я славлю.

ДХАРМА-СЕТУ-ПАЛАКАМ ТВА-ДХАРМА-МАРГА-НАШАКАМ  
КАРМА-ПАША-МОЧАКАМ СУКАРМА-ДАЙАКАМ ВИБХУМ |  
СВАРНА-ВАРНА-ШЕША-ПАША-ШОБХИТАНГА-МАНДАЛАМ  
КАШИКА-ПУРАДХИНАТХА-КАЛА-БХАЙРАВАМ БХАДЖЕ ||5||

Защитника Дхармы, Разрушителя порочных путей,  
Освобождающего от сете кармы, Дающего благие заслуги,  
Всемогущего, Обвитого золотым змеем Шешей,  
Владыку города Варанаси, - Калабхайраву я славлю.

РАТНА-ПАДУКА-ПРАБХАБХИРАМА-ПАДА-ЙУГМАКАМ  
НИТЙАМ-АДВИТИЙАМ-ИШТА- ДАЙВАТАМ НИРАНДЖАНАМ |  
МРИТЙУ-ДАРПА-НАШАНАМ КАРАЛА-ДАМШТРА-МОКШАНАМ  
КАШИКА-ПУРАДХИНАТХА-КАЛА-БХАЙРАВАМ БХАДЖЕ ||6||

Сверкающего усыпанными драгоценностями сандалиями на грациозных стопах,  
Вечного, Недвойственного, Желанного Господа, Естественного,  
Сокрушающего гордыню Смерти, Скалящего ужасные клыки,  
Владыку города Варанаси, - Калабхайраву я славлю.

АТТАХАСА-БХИННА-ПАДМАДЖАНДА-КОША-САНТАТИМ  
ДРИШТИ-ПАТА-НАШТА-ПАПА-ДЖАЛАМ-УГРА-ШАСАНАМ |  
АШТА-СИДДХИ-ДАЙАКАМ КАПАЛА-МАЛИКАДХАРАМ  
КАШИКА-ПУРАДХИНАТХА-КАЛА-БХАЙРАВАМ БХАДЖЕ ||7||

---

Взрывающего громким смехом мир Брахмы,  
Одним взглядом уничтожающего множество грехов, Сурово наказывающего,  
Дарующего восемь совершенств, Носящего гирлянду из черепов,  
Владыку города Варанаси, - Калабхайраву я славлю.

БХУТА-САНГХА-НАЙАКАМ ВИШАЛА-КИРТИ-ДАЙАКАМ  
КАШИ-ВАСА-ЛОКА-ПУНЬА-ПАПА-ШОДХАКАМ ВИБХУМ |  
НИТИ-МАРГА-КОВИДАМ ПУРАТАНАМ ДЖАГАТ-ПАТИМ  
КАШИКА-ПУРАДХИНАТХА-КАЛА-БХАЙРАВАМ БХАДЖЕ ||8||

Повелителя духов, Дающего великую славу,  
Обитающего в священном городе Варанаси, Устраняющего грехи,  
Вездесущего, Знающего извечный путь, Вечносушего, Властелина мира,  
Владыку города Варанаси, - Калабхайраву я славлю.

КАЛА-БХАЙРАВАШТАКАМ ПАТХАНТИ ЙЕ МАНОХАРАМ  
ДЖНАНА-МУКТИ-САДХАНАМ ВИЧИТРА-ПУНЬА-ВАРДХАНАМ |  
ШОКА-МОХА-ДАИНЬА-ЛОБХА-КОПА-ТАПА-НАШАНАМ  
ТЕ ПРАЙАНТИ КАЛА-БХАЙРАВАМГХРИ-САННИДХИМ ДХРУВАМ ||9||

Те, кто читают этот пленительный гимн Калабхайраве, ведущий к освобождению,  
прекрасный, благоприятный, приносящий успех, уничтожающий горе,  
заблуждение, нищету, жадность, гнев и страдание, -  
обретут постоянное прибежище у стоп Калабхайравы.

ИТИ ШРИМАЧ-ЧХАНКАРАЧАРЬА-ВИРАЧИТАМ  
КАЛА-БХАЙРАВАШТАКАМ САМПУРНАМ

Так заканчивается гимн Калабхайраве, написанный Шри Шанкарачарьей.

## 6. Бхаджаны Шиве и Шакти

Хара хара хара Махадева [2р.]  
Тришула дамару дхари [2р.]  
Ади-натха чандра-натха  
Махешвара Трипурари  
Гангадхара Трилочана  
Вамадева пханабихари  
Шанкара шри бхута натха  
Трайлочана Нартихари

---

О, Разрушитель, Великий Бог держащий трезубец и барабанчик дамару - символ созидания и разрушения проявленных миров,  
Изначальный Повелитель, повелевающий Луной,  
Великий враг трех городов (демонов вожделения, жадности и эго)  
Вамадева - прекрасный, держащий змей  
Всеблагодой святой повелитель духов

Хари Ом Хари Ом Нараяна  
Хе Шеша шаяна Нараяна  
Гаруда вахина Нараяна  
Хари Нараяна Хара Нараяна  
Вишну Нараяна Лакшми Нараяна

Возлежащий на Шеше, указывающий путь людям  
Носимый царем птиц поддерживающий, разрушающий  
Вишну, Лакшми поддерживающие пути людей.

Шри Амбе Джагадамбе шри Амбе джай джай Ма  
Шри амбе джагадамбе шри Амбе джай джагадамбе шри амбе джайджай Ма  
Шри дурге Махадурге Шри Дурге джай джай Ма  
Шри дурге Махадурге шри Дурге джай Махадурге шри Дурге джай джай Ма  
Шри Лакшми Махалакшми Шри Лакшми джай джай Ма  
Шри Лакшми МахаЛакшми шри Лакшми джай МахаЛакшми  
Шри Лакшми джай джай Ма Шри лакшми Джай джай ма  
Шри Сарасвати Махасарасвати Шри Сарасвати джай джай Ма  
Шри Сарасвати маха сарасвати шри Сарасвати Джай маха Сарасвати Шри сарасвати Джай джай Ма  
Шри Кали Махакали Шри Кали джай джай Ма  
Шри Кали Махакали Шри Кали джай Махакали  
Шри Кали джай джай Ма Шри Кали джай джай Ма

Святая АМБЕ (Мать) Мать мира слава слава тебе Ма  
ДУРГА (трудно достижимая высочайшая, требующая усилий) святая, слава, слава тебе Ма  
ЛАКШМИ - Удача и процветание Великая удача и достижение слава слава тебе Ма  
САРАСВАТИ - (покровительница наук и искусств, богиня речи) Великая Сарасвати, святая, слава тебе Ма  
Святая КАЛИ (богиня времени, разрушения и смерти) Великая Кали слава, слава тебе Ма

Карпура гаурам карунаватарам сансарасарам бхуджагендра харам.  
Садавасантам хридаяравинде бхавам бхавани сахитам намами

Белоснежному как камфора,  
Воплощению сострадания,  
Сущности мироздания,  
украшенному Царем змей,  
всегда обитающему в лотосе моего сердца -  
Бхаве-Шиве вместе с Бхавани-Шакти я поклоняюсь

---

Намах Шивая [4р.]  
Хара хара хара хара Махадева [2р.]  
Шива [5р.]  
Садашива

Джай Ма Кали Дурге  
Ма Кали Ма  
Джай Ма Кали Дурге ма Кали Ма  
Джай ма Дурге Ма

СЛАВА Ма Дурге и КАЛИ снова и снова  
слава, победа

Амбике Амбике Амбике Хе  
Калике Калике Калике Хе  
Амбе бхавани Ма Дурге Бхавани Ма  
Джай джай джай Джагадамбе ма. Джай джай джай Маха Кали Ма. Махишасурамардини Калике джая  
джая .

Матери - слава, трудно достижимой - слава, благой матери - слава

Дакшина Калике Джай джай  
Джай Ма джай Ма  
джай Ма джай Ма  
Дакшина Калике джай Ма.

Дакшина-Калике - аспект матери, уничтожающий демонов  
Дакшина - правая, благоприятная  
7.  
Шива Кавача

Ом асья шри Шивакавача стотра мантрасья Брамха риших Ануштуп Чхандах Шри Садашиарудро  
девата Хрим Шактих Вам Килакам Шрим Хрим Клим Биджам Садашивапритьяртхе Шивакавача  
стотра джапе винийогах

Ом, открыватель этой мантры-защиты Шивы - Брахма;  
размер Ануштуп;  
божества - Садашива, Рудра - Всеблагодой и Гневный аспекты;  
энергия мантры - ХРИМ - имманентный, материальный аспекты;  
стержневая мантра - ВАМ;  
ШРИМ, ХРИМ, КЛИМ - биджа мантры связанные с творческими, поддерживающими и исполняю-  
щими желания аспектами энергий божества ....  
способ применения мантры - джапа.

Ом брамха ришае намах [лоб]  
Ануштхуп ччхандасе намах [рот]

---

Шри садашиварудрадеватаяй намах [сердце]  
 Хрим Шактаие намах [ступни]  
 Вам Килакая намах [живот]  
 Шрим Хрим Клим ити биджая намах [тайное место –расположенное между анусом и генеталиями-  
 область муладхара чакры]  
 Винийогая намах [движение обводящее всё тело слева направо и справа налево]  
 Ньяса [наложения рук на определенные части тела одновременно с произнесением мантр помещая в  
 них божества связанные с этими мантрами]  
 Ом намо Бхагавате джвала джвала малине  
 Ом Хрим Рам сарвашактидхамне Ишанатмане ангуштхабхьям намах [соединение больших пальцев]  
 Ом намо бхагавате джвала джджвала малине  
 Ом нам рим нитьятриптидхамне татпурушатмане тарджани бхьям сваха [соединение указательных  
 пальцев]  
 Ом намо бхагавате джвала джвала малине  
 Ом мам рум анадишакти дхамне агхоратмане мадхьям абхьям вашат [средних пальцев]  
 Ом намо бхагавате джваладжвала малине  
 анамикабхьям хум [безымянных]  
 Ом намо бхагавате джваладжвала малине  
 Ом вам рим алупташактидхамне садьоджататмане каништхика бхьям ваушат [мизинцев]  
 Ом намо бхагавате джвала джвала малине  
 Ом йям рах анадишактидхамне сарватмане караталакара приштхабхьям пхат [свести ладони вместе  
 наружными сторонами]  
  
 Ом намо Бхагавате джвала джвала малине  
 Ом Хрим Рам сарвашактидхамне Ишанатмане Хридаяя намах  
 Ом намо бхагавате джвала джджвала малине [коснуться сердца]  
 Ом нам рим нитьятриптидхамне татпурушатмане Ширасе сваха  
 Ом намо бхагавате джвала джвала малине [лба]  
 Ом мам рум анадишакти дхамне агхоратмане Шикхаяй вашат Ом намо бхагавате джвала джвала ма-  
 лине.  
 Ом шим рам сватамтрашактидхамне вамадеватмане Кавачая хум [скрестить руки на груди – правая  
 над левой]  
 Ом намо бхагавате джваладжвала малине  
 Ом вам гам алупташактидхамне садьоджататмане нетратраяя ваушат [коснуться кончиками указа-  
 тельного-правого , среднего – третьего и безымянного –левого ("трех глаз" )]  
 Ом намо бхагавате джвала джвала малине  
 Ом йям рах анадишактидхамне сарватмане астрайя пхат [три раза ударить по левой ладони указа-  
 тельным и средним пальцами каждый последующий громче предыдущего]

**ШИВА-КАВАЧА**  
**(Защитная молитва-броня Шиве)**

*Мудрец Ришабха сказал царевичу:*

Атхапарам сарвапуранагухьям  
 Них шешапапаугхахарам павитрам  
 Для твоего блага открою я тайну, уничтожающую все грехи и страдания.

---

Джаяпрадам сарвавивпидвимочанам  
Вакшьями шайвам кавачам хитаяте  
Намаскритья махадевам вишвавьяпи намишварам  
Вакшье шивамаям варма сарваракша карам нринам.

Почтив вездесущего Господа провозглашаю я сокровенную истину Шива-кавачи на благо всех людей.

Шучай дешо самасино ятхаваткалпитасанах  
Джитендрийо джитапранащитйеччхиамавьяям  
Усевшись в священном месте следует созерцать бессмертного Шиву обуздав все чувства и контролируя праны.

Хритпундари кантарасам нивиштам

Сватеджаса вяптонатховакашам атиндриям сукшмаманантамадьям дхьяет парананандамаям махешам

Следует медитировать на Тончайшего и Бесконечного поместив его, Вездесущего и Недоступного чувствам в своё сердце.

Дхьянавадхутахлакармабандха шчирам читананданимагначетях  
Шадакшаранья сасамахитатма шайвена курьят кавачена ракшам  
Освободив себя от оков деяний с помощью постоянной медитации и полного погружения в высшее блаженство с сердцем все время сосредоточенным на шести слоговой мантре (Ом намах Шивая) так защитит себя бронёю Шивы.

Мам пату дево кхиладевататма самсаракупе патитам габхире таннама дивьям варамам тримулам  
дхунотуме сарвамадхам хридистхам  
Да поднимет меня Верховный Господь из тёмного бездонного колодца сансары. И да разрушит Его прославленное имя мои грехи во всей их совокупности.

Сарватрамам ракшату вишвамурти джотирмаянандгханашчидатма  
Анораниянурушактиреках  
Са ишварах пату бхаяда шошат  
От всех страхов во всех местах да освободит меня Он ,Всеблагой ,принимающий любые формы ,Тот ,кто меньше наимельчайших и обладающий могущественной властью.

Йо бхусварупена бибхарти вишвам патят са бхумиргиришошатамуртих .  
Шива обладатель Восьми ликов, поддерживающий Землю и всю вселенную, да защитит меня от всех болезней, происходящих от Земли.

Йопам сварупена нринам кароти самдживанам со вату мам джалехьях  
и Становящийся водой - Податель жизни, да устранил все опасности, угрожающие мне от воды

Калпавасане бхуванани дагдхва  
Сарвани йо нритьяти бхуририлах  
танцующий неистовый танец Тандава, от всего, чем грозит буйство пожара и ветра.

---

Са кало рудро вату мам давагне  
Вартьядибхитеракхилашча тапат.  
Да спасет меня Каларудра, испепеляющий все миры в конце Кальпы,

Прадиптавидьятканакавабхасо  
Видьяварабхити кутхарапаних  
Чатурмукха статпурушах стринетрах  
Прачьям стхитам ракшасо мама джастрам  
Четырехглавый и Трехокий, сверкающий, подобно золоту и молнии, да охранит меня с Востока

Кутхараведанкушапашашула  
Капаладаккакшагунан дадханах  
и держащий топор, веду, трезубец и четки в Своих руках, темным и блестящим цветом подобный  
дождевым тучам, да охранит меня с юга.

Чатурмукхо ниларучистинетрах  
Паядагхоро дишидакшинасьям  
Поклоняюсь Ему - незапятнанно чистому, как жасмин, луна, раковина и хрусталь,

Кундендушанкха спхатакавабхасо  
Ведакшамалаварарадабхаянках  
Трямкшашчатурвактара урупрабхавах  
Садьюо дхиджато вату мам пратичьям  
держателю в Своих руках Веду и четки как символы удовлетворения желаний и бесстрашия, - ради  
обретения безопасности на западе, и сияющему как сердцевина цветка лотоса - ради обретения безо-  
пасности на севере.

Варакшамалабхатханкахаастах  
Сароджакиджнялкасаманаварнах  
Трилочанашчаручатурмукхо мам  
Паядудичьям диши вамадевах  
Молю Господа, увенчанного луной, оберегать мою голову, Пхаланетру - сохранять мой лоб, и Того,  
Кто уничтожает вождение, - о защите моих глаз.

Ведабхаештанкушапашатанках  
Капала дакка кшакашулапаних  
Ситадьютих панчамукховатанма  
Мишанаурдхвам парамапракашах  
Мурдхва нама вяньмама чандрамаули  
Рбхалам мамавьядатха бхаланетрах  
Нетре мама вьяд бхаганетра хари  
Насам садаракшату Вишванатха  
Поклоняюсь Вишванатхе, прославленному в Ведах и держащему череп в Своих руках, - да сбережет  
Он мои нос, уши и череп в целостности и сохранности.

Паячхути ме шрутагита киртих

---

Каполамавьят сататам капали  
Вактрам сада ракшату панчавактро  
Джихвам сада ракшату ведаджихвах  
Пятиликий Господь, Чей язык - сами Веды, да защитит Он мое лицо и язык;

Кантхам гиришо вату нилакантхах  
Панидваям пату пинакапаних  
Дормуламавьянмама дхарма баху  
Рвакшах стхалам дакшамакхантаковьят  
Синегорлый Господь, что сжимает лук Пинака в Своих руках, да защитит мое горло и кисти моих  
рук  
Разрушитель жертвоприношения Дакши, Чьи руки суть воплощение самой дхармы, да убережет мою  
грудь и руки от всех бед и опасностей.

Мамодарам пату гириन्द्रадханва  
Мадхьям мама вьянмаданантакари  
Херамбатато мама пату набхим  
Паят пату дхурджатишвароме  
Да пребудут мои бока, поясница, живот и пупок на попечении Дхурджати, уничтожителя бога любви,  
Которому гора служит луком.

Урудваям пату кубера митро  
Джанудваям ме джагадишвароят  
Джангаюгхам пунгавакетуравьят  
Падоу мамавьят суравандьяпадах  
Предаю мои бедра, колени и ступни моих ног на милость Того, Кто все милостив.

Махешварах пату динадияме  
Мам мадхьяме вту мама девах  
Триямбаках патутритияме  
Вришадхваджах пату динадияме  
В первую стражу дня да будет защитником моим Махеша, во вторую - Вамадева, Трилочана - в третью,  
и Вришакету - в четвертую.

Паяннищадоу шашишекхаромах  
Гангадхаро ракшату мам нишитхе  
Гаурипатих пату нишавасане  
Мрительюнджайо ракшату сарвакалам  
Да защитит меня Шашишекхара от всех бед в вечернее время, Гангадхара - в ночное, Гаурипати - на  
рассвете, и Мрительюнджая - во все времена.

Антахстхитам ракшату шанкаромам  
Стхнух сада пату бахих стхитам мам  
Тадантаре пату патих пашунам  
Садашиво ракшату мам самантат  
Да будет Шанкара моим защитником под кровом, Стхану - вне крова, Пашупати - в промежутке между  
тем и этим, и Садашива - во всех местах.

---

Тиштхантамавьабдуванайка натхах  
Паяд враджантам праматхадхинатхах  
Ведантаведьйовату мам нишаннам  
Мамвьаях пату шивах шаянам

Да будет Тот, о Ком свидетельствуют Веды, моим Спасителем, когда я сижу, Повелитель праматхов  
- когда я иду, и Верховный Правитель вселенной - когда я отдыхаю.

Маргешу мам ракшату нилакантхах  
Шайладидургешу пуратраярих  
Араньява садимахаправасе  
Паянмригавьядха ударашактих

Да рассеет Нилакантха, грозный недруг Трех Оплотов Зла (Трипуры), мои страхи и опасности в пути, а также среди непреодолимых горных вершин и ущелий.

Господь Всевластный и Всемогущий да спасет меня от ужасных когтей диких животных, когда держу свой путь в лесных чащобах.

Кальпантакатопапатупракопах  
Спхутаттахасоччалитантакощах  
Гхорарисенарнавидурнивара  
Махабхаяд ракшату вирабхадрах

От всего сердца возношу молитвы Господу Вирабхадре, яростному, как Яма в конце кальпы, и от Чьего ужасного хохота дрожат миры; да рассеет Он мой страх, когда пересекаю грозный океан могучих врагов.

Патьяшвамагангагхатаварутха  
Сахасра лакшайутакоти бхишанам  
Акшоухининам шатаматаатайинам  
Чхиндьянмридо гхоракутхарадхарая

Поклоняюсь Господу! Да уничтожит Он ужасных военачальников вражеских армий, что собрали для боя четыре рода войск - пехоту, всадников, колесницы и слонов, острым и безжалостным клинком Своего меча.

Ниханту дасьйун пралаяналарчи  
Рджвалат тришулам трипурантакасья  
Шардуласимхаркшаврикатихимстран  
Самтрасаятвишадханух пинакам

Сверкающее пламя, испускаемое трезубцем Господа, да испепелит разбойников, и да вселит Его лук Пинака страх в диких зверей - тигров, львов и медведей.

Духсвапна душшакунадургати доурманасья  
Дурбхикша дурвьясана дуссахадурьяшамси  
Утпата тапа вишабхитима садграхарти  
Вьядхишчанашаятуме джагатамадхишах

Да защитит Он меня от всех бед, причиной которым служат зловещие сны и дурные знамения, от страданий душевных и телесных и от разнообразных несчастий.

---

Ом намо бхагавате садашивая сакала таттватмакая сакалататва вихарая сакала таттватмакая сакала таттва вихарая сакала локайкакартре сакала локайка бхартре сакала локайкабхартре сакала локайка гураве сакала локайкасакшине сакала нигама гухья сакала варапрадая сакаладуритарти бхаджаная сакала варапрадая сакаладуритарти бханджаная сакаладжагада бхаянкарая сакала локайка шанкарая шашанкашекхарая шашватаниджабхасая ниргуная нирупамая нирабхасая нирамайя нишпрапанчая нишкаланкая нирдвандвая ниссангая нирадхая нитьяшудхабудхапарипурна саччитанандадвая парамшанта пракаша теждо рупая джая джая махарудра Махараудра Бхадраватара дукхадавадара мабахайрава

Склоняюсь перед Тем Господом Садашивой, Который - Высшая Истина, Который воплощен в самой форме святых гимнов и священных обрядов, и Который — за пределами любого знания и любой истины, воплощение Брахмы и Рудры, Чьи глаза - солнце, луна и огонь, Чье тело умащено священным белым пеплом, Кто носит корону и нерукотворные украшения, усеянные алмазами и другими драгоценными камнями, Кто творит, поддерживает и разрушает всю Вселенную, Кто уничтожил жертвоприношение Дакши, о Кого разбиваются приливы времени, Кто один лишь обитает в муладхаре, Кто превосходит все разновидности знания, на Чьей голове неизменно обитает священная Ганга, Кто неотъемлемо присутствует во всех существах, обладает шестью качествами, Кто - истина и сущность философии, через Которого достигаются три варги (дхарма, артха и кома), Кто - Повелитель миров, Чья шея обвита восемью царями змей, и Кто - сама пранава.

Восхищаюсь Им, воплощением Сознания, Чье проявление - эфир и четыре стороны света, носящим ожерелье из звезд и планет, незапятнанно чистым, Предшественником всех миров, Высшим Очевидцем всего происходящего во Вселенной и сокровеннейшей Тайной всех Вед, Кто превосходит любую мудрость, дарует исполнение желаний всем Своим преданным и щедро изливает Свою милость на бедных и невежественных.

Молюсь всемилостивому Господу, вечно чистому и всеблагодарному, свободному от похоти, жадности и печали, лишенному всех недостатков и качеств, свободному от желаний, болезни, эгоизма и привязанности, вездесущему, бесконечному, вечному, неподвластному оковам причин и следствий, в Которого все боли и наслаждения, гордость, власть и тщеславие, страхи и опасности, грехи и страдания погружаются и исчезают навеки.

Почитаю Его, воплощение Чистого Сознания, в Ком уничтожены все сомнения и прекращаются все действия, неподвластного изменению, времени и разрушению, вмещающего в Себя всю полноту бытия, чистого, безмолвного и вечного, Саччидананду (абсолютное Бытие, абсолютное Знание и абсолютное Блаженство), олицетворенную Недосягаемость, Того, Кто весь - Сияние и само Воплощение Сияния, Благотетеля, Лучезарное Видение бесконечно прекрасной Красоты.

О мой Господь! Ты да восторжествуешь! Ты - воплощение Рудры, Раудры и Бхадры.

Калабхайрава калпанта бхайрава капаламаладхара Кхатванга чармапашанкуша дамаршула чапа бана гада шактибхиндапала томара мусала мудгара паттиша парашу паригха бхушунди шатагхни чакрадьхьяюдха бхишанакара сахасрамукха дамштракарала викататтахаса виспхарита брахманда мандала нагендра кундала нагендра хара нагендра вала нагендрачармадхара мритьюнджая трымбака трипурантака вирупакша вишвешвара вишварупа вришабхавахана вишабхушана вишватомукха сарвато ракша ракша мам джваладжвала махамритью бхаямапамритьюбхаям наша наша рога бхаям

мутсадая утсадайо тсадая висарпабхаям шамаая шамаая чорабхаям марая марая мама шатрунуччатяйо  
уччатая шулена видарая видарая кутхарена бхиндхи бхиндхи

Кхадгена чхиндхи чхиндхи кхатвангена випотхая випотхая мусалена нишпешая нишпешая банайх  
самтадая самтадая ракшамси бхишая бхишая Бхутани видравая видравая кушманда ветала маригана  
брамхаракшасан самтрасая самтрасая мама бхаям курукуру витрастам мама швасая швасая наракаб-  
хаям мудхарайо дхарая самдживая самдживая Кшутридбхьям мама пъяя пъяя духкхатурам мама  
нандая нандая шивакавачена мама чхадая чхадая трьямбака садашива намасте намасте намасте

Ты - те Махабхайрава и Калабхайрава. Украшения Твои - ожерелья из черепов, и в руках Своих Ты  
держишь божественное оружие - юсятвангу, меч, шкуру (чйрма), петлю, крюк, барабан, трезубец,  
лук, стрелу, жезл и другое подобное оружие. О тысячеликий Господь! Ужасны для взора Твои уст-  
рашающие зубы, и смех Твой, подобный грому, содрогает все миры. Серьги Твои, ожерелья и брас-  
леты Твои - змеи. На теле Своем носишь Ты слоновью шкуру. Ты - победитель смерти, разрушитель  
Троеградия, О трехокий Господь! Ты - всесуществующий, неотъемлемая Сущность всего, Суть по-  
коя, Ты - Высочайшее Блаженство и Безмолвие. О Шамбху! Воистину Ты - Брахман Вед и Веданты.

Ты - вездесущий, древний и вечный. Спаси меня, о мой Господь! Рассей мои страхи перед безвре-  
менной кончиной и опасностями, уничтожь врагов моих Своим трезубцем и отсеки их лезвием Твое-  
го меча. Повергни в страх орды веталов, кушманд и подобных им злых демонов и духов Своим лу-  
ком и стрелами. Спаси меня от падения в яму ужасного ада, сделай меня свободным и бесстрашным.

Укрой меня Твоими доспехами и всегда защищай меня. Беден я, слаб, унижен и беспомощен. Все,  
что имею, слагаю я к стопам Твоим и предаю себя в руки Твои. Ты - единственная Опора моя и Спа-  
ситель мой. О Господь Садашива! Мритьюнджая! Трьямбака! Вновь и вновь да будешь Ты восслав-  
лен!"

Итьетаткавачам шайвам варадам вяхритам мая  
Сарвабадха прашаманам рахасьям сарвадехинам

Ришабха сказал: "Таким образом, раскрыл я тебе высочайшую тайну "Шива-кавачи", наделяющей  
всеми дарами, удовлетворяющей все желания, которая освобождает от любой боли и страдания.

Ях сада дхарайенмартьях шайвам кавачам уттамам  
На тасья джаяте квапи бхаям шамбхо рануграхат

Во веки веков тот, кто облачен в эту "броню Шивы", Его божественной милостью будет свободен от  
всех страхов, опасностей и падений.

Кшинаюрмритьюмапатро махарогахатопи ва  
Садхьях сукхамавапноти диргхамаюшча виндати

Освобожденный от болезней и преждевременной кончины, наслаждается он долгой жизнью и веч-  
ным блаженством.

Сарвадаридрийашаманам саумангалья вивардханам  
Йод хату кавачам Шайвам са деваярапи пуджъяте

Эта "броня Шивы" искореняет зло и возносит облаченного в нее к головокружительным высотам по-  
коя и процветания.

Махапатакасамгхотайрмучьяте чопапатакайх  
Деханте шивамапноти шиваварманубхаватах

Благодаря ее могущественной силе он, освободившись от всех грехов и препятствий, достигает в конце блаженного места спасения.

Твамапи шрадхая ватса шайвам кавачамуттамам  
Дхараясва маяа даттам садьях шрийо дхьявапсьяси

Поэтому, сын мой, носи то, что дарую я тебе, со всей верой, и тем будешь ты весьма счастлив".

Сута сказал: "Изрекши это, мудрец Ришабха дал царе-вичу большую раковину и могучий меч, дабы был он способен мгновенно побеждать своих врагов. Затем он посыпал его тело священным пеплом и коснулся его волшебным прикосновением, от которого царевич почувствовал в себе силу двенадцати тысяч слонов. Обретя подобную силу, могущество и отвагу, царевич засиял, как осеннее солнце!"

Мудрец снова обратился к нему: "Меч, данный мною тебе, очищен с помощью священных мантр, один лишь взгляд на него заставляет врага падать бездыханным. Сама смерть будет утрачена и побежит от тебя без оглядки. Заслышав подобный грому звук этой раковины, враги падут наземь без сознания, бросив свое оружие. Два эти оружия уничтожат армии неприятеля, вдохновляя твое собственное войско.

Облаченный в "броню Шивы", уничтожишь ты врагов этими двумя видами божественного оружия. Ты завоюешь царство твоих предков и станешь верховным правителем этой земли", - так утешив его и всячески благословив, мудрец Ришабха, принявши причитающиеся ему почести и знаки внимания, удалился".

\*\*\*\*\*

### Комментарий к «Шива-кавача»

*Передаётся садхана: "Усевшись в священном месте следует созерцать бессмертного Шиву, обуздав все чувства и контролируя праны. Следует медитировать на Тончайшего и Бесконечного поместив его, вездесущего и Недоступного чувствам, в своё сердце. Освободив себя от оков деяний с помощью постоянной медитации и полного погружения в высшее блаженство с сердцем все время сосредоточенным на шестислоговой мантре (Ом намах Шивая)"*

*Практика:*

*Сидя с прямой спиной выполнить пранаяму. Выполняется чандра бхеда пранаяма. Вдох происходит через левую ноздрю, выполняется задержка, выдох через правую. Происходит подавления сурья-нади и устанавливается покой и ментальное равновесие. Другой вариант пранаямы: анулома-вилома. Вдох через левую, выдох через правую, затем наоборот: вдох через правую, выдох через левую. Практикой пранаямы поток пран направляется в канал сушумну.*

*После более или менее продолжительной практики требуемой для данного процесса, приходит состояние пратьяхары - спокойного состояния равновесия всех пранических энергий.*

*Далее следует дхьяна: медитация на запредельную и высшую форму. В области анахата-чакры визуализируется небольшой эллипс по возможности наиболее отчетливо. В варианте обычной нитья-*

---

*садханы совершается Линга пуджа. Визуализация и медитация на формы Ишта-деваты в антропоморфном облике с соответствующими атрибутами описанные в тексте Шива-кавачи выполняются в момент прочтения, либо могут выполняться после. Медитация - состояние полной гармонии и равновесия пран и погружение сознания в Единство с божественной формой вызывает поток нескончаемого блаженства уничтожающего последствия всей прежней кармической деятельности. Состояние практикующего в момент прочтения должно быть максимально уравновешенным.*

*Перед чтением необходимо сосредоточиться на цели. Практика влияет в равной мере как на материальные, так и на духовные энергии. Однако намерение и цель могут сильно отличаться в зависимости от доминирующего состояния у практикующего. Не рекомендуется использовать практику в "чернушных" целях ради нанесения вреда. Все последствия этого ложатся на исполнителя. После медитации на главный образ Шивы вызываются многочисленные образы и формы Шивы в которые облекается тело садхаки. Это и есть Шива-кавача - броня, защита Шивы.*

*Ньясы - наложения рук с одновременным произнесением мантр активизируют тонкое тело и передают ему энергию божеств. Эти образы соответствуют стихиям (огню, воде, земле, воздуху, эфиру, сторонам света ) и призываются для защиты соответствующих частей тела. Во время прочтения самой кавачи призываются гневные формы Шивы для защиты от демонов, и злых духов.*

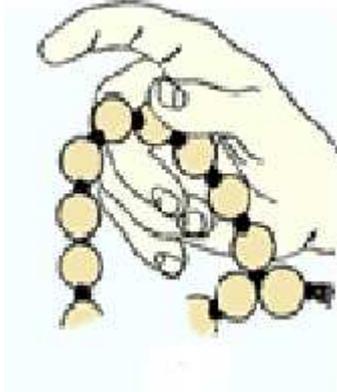
*Божества текста Садашива и Рудра - вечно благой и гневный аспекты, защищают как на духовном, так и на материальном планах. Как от внешних нападений, так и от "внутренних" врагов, вызывающих дурные качества, ведущие к страданиям. Все эти аспекты указываются в самом тексте.*

---

# Джапа.

Самый простой метод практики джапа-мантры это преданно и с верой повторять маха-мантру  
«ОМ НАМАХ ШИВАЙА»

*Практика джапа – простой вариант.*



**Начало: читается перед джапай.**

Ом Шива Ом Шива Ом Шива

ОМ АТМА-ТАТТВАЙА СВАХА!

ОМ ВИДЬА-ТАТТВАЙА СВАХА!

ОМ ШИВА-ТАТТВАЙА СВАХА!

ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА

ХРИМ ШРАМ КЛИМ АДЬЯ КАЛИКАЙАЙ НАМАХ

ОМ

ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЬАТЕ / ПУРНАСЬА ПУРНАМ-  
АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЬАТЕ.

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА / НАМАС-ТЕ АСТУ БХАГАВАН ВИШВЕШВАРАЙА / МА-  
ХАДЕВАЙА ТРЬАМБАКАЙА ТРИПУРАНТАКАЙА / ТРИКАГНИ-КАЛАЙА КАЛАГНИ-  
РУДРАЙА НИЛАКАНТХАЙА / МРИТЬЮНДЖАЙАЙА САРВЕСШВАРАЙА САДАШИВАЙА /  
ШРИМАН-МАХАДЕВАЙА НАМАХА

ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ ТАННО РУДРА ПРАЧОДАЙАТ  
ОМ ТРЬАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ УРВАРУКАМИВА  
БАНДХАНАН МРИТЬБОР-МУКШЬИЙА МА'МРИТАТ

ОМ ТАТ САТ СО ХАМ ШИВО ХАМ

**Джапа:**

ОМ НАМАХ ШИВАЙА

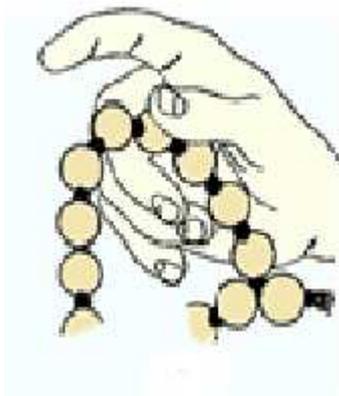
**Между кругами джапы:**

ОМ ТРЬАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ УРВАРУКАМИВА  
БАНДХАНАН МРИТЬБОР-МУКШЬИЙА МА'МРИТАТ

ОМ ТАТ САТ СО ХАМ ШИВО ХАМ

---

**Практика джапа – усложненный вариант.**



**Пранайама**

Вдох через левую ноздрю, выдох через правую, далее сразу вдыхаем через правую, выдыхаем через левую и т. Д.

**4-16-8**

**(Вдыхаем-Задержка-Выдыхаем)**

**Начало: читается перед джапай.**

Руки в молитвенно сложенные в области сердца произносим мантры:

Ом Шива Ом Шива Ом Шива

ОМ АТМА-ТАТТВАЙА СВАХА!

ОМ ВИДЬА-ТАТТВАЙА СВАХА!

ОМ ШИВА-ТАТТВАЙА СВАХА!

ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА

ХРИМ ШРАМ КЛИМ АДЬЯ КАЛИКАЙАЙ НАМАХ

ОМ

ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЬАТЕ / ПУРНАСЬА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЬАТЕ.

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА / НАМАС-ТЕ АСТУ БХАГАВАН ВИШВЕШВАРАЙА / МАХАДЕВАЙА ТРЙАМБАКАЙА ТРИПУРАНТАКАЙА / ТРИКАГНИ-КАЛАЙА КАЛАГНИ-РУДРАЙА НИЛАКАНТХАЙА / МРИТЬЮНДЖАЙАЙА САРВЕШВАРАЙА САДАШИВАЙА / ШРИМАН-МАХАДЕВАЙА НАМАХА

ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ\МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ\ТАННО РУДРА ПРАЧОДАЙАТ

ОМ ТРЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ УРВАРУКАМИВА

БАНДХАНАН МРИТЬОР-МУКШЬИЙА МА'МРИТАТ

ОМ ТАТ САТ СО ХАМ ШИВО ХАМ

**(Паньчаратна-Шаранагати-Пранама)**

ОМ ШИВАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЬАМ.— ладони молитвенно сложены над сахасрара-чакрой (над макушкой головы).

ОМ ДХАРМАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЬАМ — ладони молитвенно сложены перед аджна-чакрой (на уровне лба).

ОМ САНГХАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЬАМ — ладони молитвенно сложены перед анахата-чакрой (на уровне сердца).

ОМ ШАКТИМ ШАРАНАМ ПРАПАДЬАМ.— ладони молитвенно сложены напротив муладхара-чакры (основания позвоночника), но их пальцы при этом направлены вниз.

---

ОМ САДГУРУМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.— ладони молитвенно сложены над макушкой головы, затем, не размыкаясь, опускаются до уровня лба, затем на уровень сердца; после чего садхака совершает намаскар (земной поклон) — так, чтобы в момент касания лбом земли его ладони вновь были сложены над макушкой.

ОМ ТАТ САТ СО ХАМ ШИВО ХАМ

ОМ НАМАХ ШИВАЙА

**Делаем проводим ньясы.**

*Кара ньяса*

ШАМ АНГУШТАБХЙАМ НАМАХ

Большой палец сверху указательный с низу.

ШИМ ТАРДЖАНИБХЙАМ СВАХА

Указательные палец сверху большой снизу.

ШУМ МАДХЙАМАБХЙАМ ВАШАТ

Средние сверху палец сверху большой снизу

ШАИМ АНАМАКАБХЙАМ ХУМ

Безмянные палец сверху большой снизу

ШАУМ КАНИШТХАБХЙАМ ВАУШАТ

Мизинцы палец сверху большой снизу

ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХЙАМ АСТРАЙА ПХАТ

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

*Анга ньяса*

ШАМ ХРИДАЙАЙА НАМАХ

Средним и большим в области сердце

ШИМ ШИРАСЕ СВАХА

Средним и большим в области третьего глаза(лоб)

ШУМ ШИКХАЙАИ ВАШАТ

Средним и большим в области макушка

ШАИМ КАВАЧАЙА ХУМ

Средним и большим на двух руках, руки перекрещенные на плечах, правая сверху

ШАУМ НЕТРАТРАЙАЙА ВАЙШАТ

Три глаза, три пальца перед глазами

ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХЙАМ АСТРАЙА ПХАТ

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

*Вьяпака ньяса*

ОМ ОМ НАМАХ ШИВАЙА ОМ

Траз, Двумя руками проводятся от макушки до ног по двум сторонам. У ног перекрещивается.

**Дхьяна-мантра:**

ОМ ДХЙАЙЕННИТЙАМ МАХЕШАТ РАДЖАМАТАГИРИНИБХАМ ЧАРУЧАНДРАВАТАМСАМ  
РАТНАКАЛПОДЖДВАЛАНГАМ ПАРАШУМРИГАВАРАБХИТИХАСТАМ ПРАСАНАМ  
ПАДМАСИНАМ САМАНТАМ СТУТАМАМАРАНАЕАИХ ВЙАГХРАКРИТИМ ВАСАНАМ

ОМ КАРПУРА ГАУРАМ КАРУНАВАТАРАМ САНСАРАСАРАМ БХУДЖАГЕНДРА ХАРАМ /  
САДА ВАСАНТАМ ХРИДАЙАРАВИНДЕ БХАВАМ БХАВАНИ САХИТАМ НАМАМИ.

Произнося это, следует возможно полнее сосредоточиться на образе Божества в своем сердце.

Берем в руки малу(четки) произносим:

---

ОМ АКША-МАЛИКАЙАИ НАМАХ  
МАМ МАЛЕ МАХАМАЙЕ САРВА-ШАКТИ-СВАРУПИНИ  
ЧАТУР-ВАРГАС-ТВАЙИ НЙАСТАС-ТАСМАН-МЕ СИДДХИ-ДА БХАВА  
АВИГХНАМ КУРУ МАЛЕ ТВАМ ГРИХНАМИ ДАКШИНЕ КАРЕ  
ДЖАПА-КАЛЕ ЧА СИДДХИ-АРТХАМ ПРАСИДА МАМА СИДДХАЙЕ  
ОМ АКШАМАЛАДХИПАТАЙЕ СУСИДДХИМ ДЕХИ ДЕХИ  
САРВА-МАНТРАРТХА-САДХИНИ САДХАЙА САДХАЙА  
САРВА-СИДДХИМ ПАРИКАЛПАЙА ПАРИКАЛПАЙА МЕ СВАХА

*Далее джапа:*

ОМ НАМАХ ШИВАЙА

*Между кругами прочтения произносим мантры:*

ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА  
ХРИМ ШРАМ КЛИМ АДЬЯ КАЛИКАЙАЙ НАМАХ  
ОМ ТРЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ УРВАРУКАМИВА  
БАНДХАНАН МРИТЬБОР-МУКШИЙА МА'МРИТАТ  
ОМ ТАТ САТ СО ХАМ ШИВО ХАМ

*По окончанию джапы:*

*Завершив повторение, следует предложить его плоды Шиве с мантрой*

ОМ САРВАМ ШИВАРПАНАМ АСТУ

Руки сложены на против груди произносится мантра 5 раз:

ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ  
МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ  
ТАННО РУДРА ПРАЧОДАЙАТ

*Далее, поместив сложенные ладони над головой, пять раз читает Махамритьюнджайа-мантру:*

ОМ ТРЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ УРВАРУКАМИВА  
БАНДХАНАН МРИТЬБОР-МУКШИЙА МА'МРИТАТ.

*И далее:*

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА ВИШНАВЕ МРИТЬБОР-МЕ ПАХИ САДАШИВО.

*И далее, склонив голову и сложив ладони:*

ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА

*Затем он читает мантру Полноты:*

ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЙАТЕ  
ПУРНАСЙА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЙАТЕ.

*И снова трижды поется ОМ (АУМ)*

*Произносим мантру пожелания миру всему миру:*

ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ ОМ

## **Введения в ритуальную практику.**

В этой главе будут приведены ритуальные практики поклонения Господу Шиве.

- Пужды (Простейшие, Обычные, Праздничные)
- Абхишеки (Простейшие, Обычные, Праздничные)
- Шива-Арати

Благоприятное время для проведения считается день и ночь Луны – Понедельник. самые благоприятные - шиваратри, особенно махашиваратри. Ещё новолуния и полнолуния. На новолуние и убывающей больше поклоняешься Калике.

Для подношения цветов для Шакти подносятся Красные Цветы. А для Шивы Белые цветы.

---

## Мудры для Пуджи и Абхишек. Мудры для практики.

*анкуша-мудра* символизирует «крюк-стрекало погонщика слонов» - укрощаемое эго садхаки. Приглашая (посредством мантры) священные реки в сосуд с водой, правым средним пальцем коснуться поверхности воды (стараясь не коснуться воды ногтем). Большой палец должен удерживать мизинец и безымянный палец, а указательный должен быть согнут в среднем суставе под углом перпендикулярно среднему пальцу.



*дхену-мудра* очищает и превращает все предлагаемое в нектар. Ее следует также использовать призывая Божество в вишеша-аргхйу или калашу (сосуд для поклонения), в то же время эта мудра выражает просьбу к Господу проявить Свою чистую и блаженную природу. Показывая дхена-мудру следует медленно двигать соединенными руками в запястьях вверх-вниз над предметом, который будет предлагаться.



*матсйа-мудра* защищает предлагаемое от осквернения, «прикрывая» его. Левую ладонь положив на тыльную сторону правой, двигать большими пальцами вперед круговыми движениями один или два раза над защищаемым предметом.

---



*Авахани- мудра*, совершается, призывая божество присутствовать при поклонении. Сложив руки ладонями, обращенными к себе на уровне сердца или выше, держать большие пальцы на вторых суставах соответствующих безымянных пальцев.



## Простейшая абхишека

### Подготовка к абхишеке:

1. Поклоняясь Шиве, надо быть чистым. В идеале – и в мыслях тоже. Но в базовом варианте надо хотя бы помыться и переодеться в чистую одежду. Если вы в дороге, удобств нет, то надо умыться и вымыть руки и ноги.
  2. Сесть перед шива-лингой и очистить место. Для этого коснуться обеими руками пола и несколько раз прочитать мантру. При этом мысленно попросите Шиву очистить окружающее пространство, чтобы ничто не помешало абхишеке.
  3. Зажечь свечи или свечу на алтаре.
  4. Настроиться на пуджу. Можно сделать минут 5 нади-шодхана пранаяму, если вы понимаете, о чем я. Или 108 раз повторите мантру.
  5. (Если есть пепел-вибхути.) Тремя пальцами правой руки одновременно нанести на лоб 3 горизонтальные полосы пеплом-вибхути; Если нет вибхуте то можно нанести их освещенной водой которая осталась после других пудж и абхишек
  6. (Если есть рудракша.) Надеть рудракшу.
-

7. Очистить воду для абхишеки. Для этого накрыть обеими ладонями чашку с водой (из большой посуды вам будет неудобно лить) и несколько раз прочитать мантру. Мысленно попросите Шиву очистить воду.

### Абхишека

- Все время повторяем мантру при подношении.
- Выливаем на лингу воду, при этом что вода при этом стекает в миску или другую посуду, которую вы подставили.
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**
- Затем выливаем на лингу молоко, йогурт, масло, мед (если эти подношения у нас есть).
- Молоко:
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА КШИРЕНА СНАПАЯМИ САМАРПАЙАМИ**
- Йогурт:
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДАДХНА СНАПАЯМИ САМАРПАЙАМИ**
- Масло(гхи):
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ГХРИТАМ САМАРПАЙАМИ**
- Мед(если жидкий то просто выливается если густой разбавляется с водой):
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА МАДХУПАРКАМ САМАРПАЙАМИ**
- Водой смываем все с линги с мантрой и вытираем его:
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДЖАЛА-СНАНАМ САМАРПАЙАМИ.**
- Звоним в колокольчик.
- Предлагаем Шиве еду.
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАЙВЕДЙАМ САМАРПАЙАМИ.**
- Читаем извинительную мантру:
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА**
- Затем повторяем джапу с мантрой:
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА**
- Завершив повторение, следует предложить его плоды Шиве с мантрой:
- **ОМ САРВАМ ШИВАРПАНАМ АСТУ**
- Желаем благо всему миру:
- **ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ ОМ**

## Обычная абхишека

ачаману — ритуальное очищение рта. Совершается ачамана следующим образом: немного освящённой воды наливают в горсть правой руки и трижды прихлёбывают небольшими глотками, произнося при этом мантры:

**Ом Шива Ом Шива Ом Шива**  
**ОМ АТМА-ТАТТВАЙА СВАХА!**  
**ОМ ВИДЙА-ТАТТВАЙА СВАХА!**  
**ОМ ШИВА-ТАТТВАЙА СВАХА!**

Над водой - Анкуша мудра – средний палец вытянут, указательный согнут

**Ом ганге ча йамуне чайва годавари сарасвати**

---

## Нармаде синдху кавери джале'смин саннидхим куру

Дхену (вымя) мудра

**Хум,Пхат,Вам**  
**Амртам Куру Сваха**

Матсйа мудра и 10 раз, отсчитать над водой слог  
**«Ом»**

Даша дик бандхана - закрытие сторон  
8 раз по сторонам света и 2 раза вверх вниз  
**ПХАТ**

Пранайама  
Вдох через левую ноздрю, выдох через правую, далее сразу вдыхаем через правую, выдыхаем через левую и т. Д.  
**4-16-8**

Бхута апасарпана - изгнание духов

Бхута шуддхи – изгнание духов  
**ОМ БХУТА ШРИНГАТЧХИРИХ СУШУМНАПА ТХЕНА ДЖИВАШИВАМ ПАРАМА-**  
**ШИПАДЕ ЙОДЖАЙАМИ СВАХА**  
**ОМ ЙАМ ЛИНГАШАРИРАМ ШОШАЙА ШОШАЙА СВАХА**  
**ОМ РАМ САНКОЧАШАРИРАМ ДАХА ДАХА СВАХА**  
**ОМ ПАРАМАШИВА СУШУМНА ПАТХАНА МУЛАШРИНГАТАМ МУЛЛАОЛАЛАСА**  
**ДЖВАЛА ДЖВАЛА ПРАДЖВАЛА ПРАДЖВАЛА СО ХАМ ХАМСАХ СВАХА**

Затем с мантрой: **ОМ ДИПА СТХАПАНА МУХУРТАХА СУМУХУРТО АСТУ**  
зажигается свеча или светильник и устанавливается на алтаре. Привычно их две по обоим сторонам лингама!

Далее нужно перед алтарем прочитать (Паньчаратна-Шаранагати-Пранама)  
**ОМ ШИВАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены над сахасрара-чакрой (над макушкой головы).  
**ОМ ДХАРМАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ** — ладони молитвенно сложены перед аджна-чакрой (на уровне лба).  
**ОМ САНГХАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ** — ладони молитвенно сложены перед анахата-чакрой (на уровне сердца).  
**ОМ ШАКТИМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены напротив муладхара-чакры (основания позвоночника), но их пальцы при этом направлены вниз.  
**ОМ САДГУРУМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены над макушкой головы, затем, не размыкаясь, опускаются до уровня лба, затем на уровень сердца; после чего садхака совершает намаскар (земной поклон) — так, чтобы в момент касания лбом земли его ладони вновь были сложены над макушкой.

---

Гуру пранама - поклонения Гуру

Слева от головы

**ОМ ГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАМАГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАПАРАГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАМЕШТИГУРУБХЙО НАМАХ**

Справа

**ОМ ГАНЕШАЙА НАМАХ**

У груди

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАМАХ**

**ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЙАТЕ / ПУРНАСЙА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЙАТЕ.**

Далее, сложив ладони напротив сердца:

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА**

**/ НАМАС-ТЕ АСТУ БХАГАВАН ВИШВЕШВАРАЙА / МАХАДЕВАЙА ТРИАМБАКАЙА  
ТРИПУРАНТАКАЙА / ТРИКАГНИ-КАЛАЙА КАЛАГНИ-РУДРАЙА НИЛАКАНТХАЙА /  
МРИТЬЮНДЖАЙАЙА САРВЕШВАРАЙА САДАШИВАЙА / ШРИМАН-МАХАДЕВАЙА  
НАМАХА.**

Кара нйаса

**ШАМ АНГУШТАБХЙАМ НАМАХ**

Большой пальцы сверху указательный с низу.

**ШИМ ТАРДЖАНИБХЙАМ СВАХА**

Указательные палец сверху большой снизу.

**ШУМ МАДХЙАМАБХЙАМ ВАШАТ**

Средние сверху палец сверху большой снизу

**ШАИМ АНАМАКАБХЙАМ ХУМ**

Безимьянные палец сверху большой снизу

**ШАУМ КАНИШТХАБХЙАМ ВАУШАТ**

Мизинцы палец сверху большой снизу

**ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХЙАМ АСТРАЙА ПХАТ**

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

Анга нйаса

**ШАМ ХРИДАЙАЙА НАМАХ**

Средним и большим в области сердце

**ШИМ ШИРАСЕ СВАХА**

Средним и большим в области третьего глаза(лоб)

**ШУМ ШИКХАЙАИ ВАШАТ**

Средним и большим в области макушка

**ШАИМ КАВАЧАЙА ХУМ**

Средним и большим на двух руках, руки перекрещенные на плечах, правая сверху

**ШАУМ НЕТРАТРАЙАЙА ВАЙШАТ**

Три глаза, три пальца перед глазами

**ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХАЙАМ АСТРАЙА ПХАТ**

---

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

Вйапака нйаса

**ОМ ОМ НАМАХ ШИВАЙА ОМ**

7раз, Двумя руками проводятся от макушки до ног по двум сторонам. У ног перекрещивается.

Далее совершается дхьяна (медитация на образ Божества). Желательно, но не обязательно взять в руки цветок из приготовленных. Руки складываются в авахана-мудру – в любом случае. Дхьяна-мантра:

**ОМ ДХЙАЙЕННИТЙАМ МАХЕШАТ РАДЖАМАТАГИРИНИБХАМ ЧАРУЧАНДРАВА-ТАМСАМ**

**РАТНАКАЛПОДЖДВАЛАНГАМ ПАРАШУМРИГАВАРАБХИТИХАСТАМ ПРАСАНАМ ПАДМАСИНАМ САМАНТАМ СТУТАМАМАРАНАЕАИХ ВЙАГХРАКРИТИМ ВАСАНАМ**

**ОМ КАРПУРА ГАУРАМ КАРУНАВАТАРАМ САНСАРАСАРАМ БХУДЖАГЕНДРА ХАРАМ САДА ВАСАНТАМ ХРИДАЙАРАВИНДЕ БХАВАМ БХАВАНИ САХИТАМ НАМАМИ.**

Произнося это, следует возможно полнее сосредоточиться на образе Божества в своем сердце. Созерцая его там некоторое время, нужно далее выполнить прана-пратиштху – ритуал переноса Божества в мурти. Для этого ладони, сложенные в авахана-мудру возле сердца, протягиваются в той же мудре к Шивалингаму (если в ладонях цветок, он кладется на Шивалингам) с мантрами:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АВАХАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АСАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

После чего садхака приветствует Божество-Шивалингам, склонив голову и держа сложенные ладони над макушкой:

**ОМ ШАКТИ-ШИВА САКШАТ ПАРА-БРАХМА / ТАСМАЙ ЙОНИ-ЛИНГАБХЙАМ НАМАХА**

Затем совершается предложение упачар (подношений).

В начале идет обращения к Ганешу с мантрой:

**ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА**

Вначале предлагается вода для омовения круговыми движениями :

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**

В левой руке колокольчик, а в правой сосуд с освещенной водой и возливается на Шивалингам с мантрой.

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДЖАЛА-СНАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

После предложения воды она сливается в отдельный сосуд.

Дальше возливается молоко на Шивалингам с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА КШИРЕНА СНАПАЙАМИ САМАРПАЙАМИ**

Далее предлагается найведья (пища). Еда перед этим окропляется освещенной водой. И предлагается с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАЙВЕДЙАМ САМАРПАЙАМИ.**

Садхака ставит предлагаемую пищу перед Шивалингамом.

---

Пищу нельзя пробовать или нюхать перед этим.

Вначале предлагается вода для омовения круговыми движениями :

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**

Все упачары и колокольчик в левой руке во время предложения держатся без использования указательного пальца и мизинца, тремя пальцами.

После поднесения всех упачар совершается намаскар с мантрой

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАМАСКАРАМ САМАРПАЙАМИ**

Потом произносится извинительная мантры:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА.**

Берутся в правую руку четки и произносятся мантра:

**ОМ АКША-МАЛИКАЙАИ НАМАХ  
МАМ МАЛЕ МАХАМАЙЕ САРВА-ШАКТИ-СВАРУПИНИ  
ЧАТУР-ВАРГАС-ТВАЙИ НЙАСТАС-ТАСМАН-МЕ СИДДХИ-ДА БХАВА  
АВИГХНАМ КУРУ МАЛЕ ТВАМ ГРИХНАМИ ДАКШИНЕ КАРЕ  
ДЖАПА-КАЛЕ ЧА СИДДХИ-АРТХАМ ПРАСИДА МАМА СИДДХАЙЕ  
ОМ АКШАМАЛАДХИПАТАЙЕ СУСИДДХИМ ДЕХИ ДЕХИ  
САРВА-МАНТРАРТХА-САДХИНИ САДХАЙА САДХАЙА  
САРВА-СИДДХИМ ПАРИКАЛПАЙА ПАРИКАЛПАЙА МЕ СВАХА**

После чего совершается кратное 108 произнесение махамантры **ОМ НАМАХ ШИВАЙА.**

Завершив повторение, следует предложить его плоды Шиве с мантрой

**ОМ САРВАМ ШИВАРПАНАМ АСТУ**

Руки сложены на против груди произносится мантра 5 раз:

**ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ  
МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ  
ТАННО РУДРА ПРАЧОДАЙАТ**

Далее, поместив сложенные ладони над головой, пять раз читает Махамритьюнджайа-мантру:

**ОМ ТРИАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ  
СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ  
УРВАРУКАМИВА БАНДХАНАН  
МРИТЬОР-МУКШИЙА МА'МРИТАТ.**

И далее:

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА ВИШНАВЕ МРИТЬОУР-МЕ ПАХИ САДАШИВО.**

После чего читается извинительная молитва:

**ПРАСИДА ДЕВА-ДЕВЕША ПРАСИДА ПАРАМЕШВАРА  
СВАБХАКТИМ ДЕХИ ПАРАМАМ ДИВЙАМ АВЙАБХИЧАРИНИМ**

---

**ТРАДДХАМ ДЕХИ МАХАДЕВА СВА-САМБАНДХИШУ МЕ САДА  
СВА-ДАСЙАМ ПАРАМАМ СНЕХАМ САННИДХЙАМ ЧАИВА САРВАДА  
ДЕВА-ДЕВА МАХАДЕВА ШАРАНАГАТА-ВАТСАЛА  
ПРАСИДА КАРУНА-СИНДХО САМБА-ШАНКРА САРВАДА**

И далее, склонив голову и сложив ладони:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА ПРАСИДА ПРАСИДА**

После чего совершается висарджана (возвращение Божества) – садхака берет с вершины Шивалингама цветок (лепесток) и вдыхает его аромат, мысленно «вбирая» в себя присутствие Божества.

«Перенеся» Божественное Присутствие обратно в себя самого, садхака сам причащается от пожертвованных во время пуджи найведьей. Перед этим он, взяв в руки тарелочку (или поднос) с освящённой найведьей, вращает их по часовой стрелке перед алтарём, предлагая их Высшим Сущностям: Богам, духам и махасиддхам — старшим собратьям на Тантрическом Пути, произнося при этом мантры:

**ОМ БРАХМАРПАНАМ БРАХМАХАВИР  
БРАХМАГНАУ БРАХМАНАХУТАМ  
БРАХМАЙВА ТЕНА ГАНТАВЙАМ  
БРАХМАКАРМА САМАДХИНА.**

И далее:

**ОМ АХАМ ВАЙШВАНАРО БХУТВА ПРАНИНАМ ДЕХАМ АШРИТАХ  
ПРАНАПАНА САМАЙУКТАХ ПАЧХАМЙАННАМ ЧАТУРВИДХАМ.**

Затем садхака ставит поднос с прасадом перед собой и, произнося следующие пять мантр, связанные с пятью видами жизненной силы, проглатывает по одному кусочку прасада после каждого возгласа «сваха»:

**ОМ ПРАНАЙА СВАХА.  
ОМ АПАНАЙА СВАХА.  
ОМ САМАНАЙА СВАХА.  
ОМ УДАНАЙА СВАХА.  
ОМ ВЙАНАЙА СВАХА.**

Причастившись прасадом, садхака произносит:

**ОМ ПУРНАТАХАМ.**

Затем он читает мантру Полноты:

**ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЙАТЕ  
ПУРНАСЙА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЙАТЕ.**

И снова трижды поется **ОМ (АУМ)**

Далее мантры прославления:

**Ом Хара Хара Махадева Шива Махешвара Ки – Джай!  
Ом Шакти Шива Ки – Джай!  
Ом Кали –Мата Ки-Джай!  
Ом Калагнирудрай Калагникалайа Ки – Джай!**

---

**Ом Бхайарав Бхайрави Ки – Джай!**  
**Ом Ганапатайа Ки – Джай!**  
**Ом Дурга Мата Ки – Джай!**  
**Ом Нарайана Ки – Джай!**  
**Ом Брахма Ки – Джай!**

**ОМ САРВА МАНГАЛАМ**  
**ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ ОМ**

## **Праздничная абхишека**

ачаману — ритуальное очищение рта. Совершается ачамана следующим образом: немного освящённой воды наливают в горсть правой руки и трижды прихлёбывают небольшими глотками, произнося при этом мантры:

**Ом Шива Ом Шива Ом Шива**  
**ОМ АТМА-ТАТТВАЙА СВАХА!**  
**ОМ ВИДЬЯ-ТАТТВАЙА СВАХА!**  
**ОМ ШИВА-ТАТТВАЙА СВАХА!**

Над водой - Анкуша мудра – средний палец вытянут, указательный согнут

**Ом ганге ча йамуне чайва годавари сарасвати**  
**Нармаде синдху кавери джале'смин саннидхим куру**

Дхену (вымя) мудра

**Хум,Пхат,Вам**  
**Амртам Куру Сваха**

Матсйа мудра и 10 раз, отсчитать над водой слог  
**«Ом»**

Даша дик бандхана - закрытие сторон  
8 раз по сторонам света и 2 раза вверх вниз  
**ПХАТ**

Пранайама  
Вдох через левую ноздрю, выдох через правую, далее сразу вдыхаем через правую, выдыхаем через левую и т. Д.  
**4-16-8**

Бхута апасарпана - изгнание духов

---

Бхута шуддхи – изгнание духов

**ОМ БХУТА ШРИНГАТАЧЧХИРИХ СУШУМНАПА ТХЕНА ДЖИВАШИВАМ ПАРАМА-ШИПАДЕ ЙОДЖАЙАМИ СВАХА**

**ОМ ЙАМ ЛИНГАШАРИРАМ ШОШАЙА ШОШАЙА СВАХА**

**ОМ РАМ САНКОЧАШАРИРАМ ДАХА ДАХА СВАХА**

**ОМ ПАРАМАШИВА СУШУМНА ПАТХАНА МУЛАШРИНГАТАМ МУЛЛАОЛАЛАСА ДЖВАЛА ДЖВАЛА ПРАДЖВАЛА ПРАДЖВАЛА СО ХАМ ХАМСАХ СВАХА**

Затем с мантрой: **ОМ ДИПА СТХАПАНА МУХУРТАХА СУМУХУРТО АСТУ**

зажигается свеча или светильник и устанавливается на алтаре. Привычно их две по обоим сторонам лингама!

Далее нужно перед алтарем прочитать (Паньчаратна-Шаранагати-Пранама)

**ОМ ШИВАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены над сахасрара-чакрой (над макушкой головы).

**ОМ ДХАРМАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ** — ладони молитвенно сложены перед аджна-чакрой (на уровне лба).

**ОМ САНГХАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ** — ладони молитвенно сложены перед анахата-чакрой (на уровне сердца).

**ОМ ШАКТИМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены напротив муладхара-чакры (основания позвоночника), но их пальцы при этом направлены вниз.

**ОМ САДГУРУМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены над макушкой головы, затем, не размыкаясь, опускаются до уровня лба, затем на уровень сердца; после чего садхака совершает намаскар (земной поклон) — так, чтобы в момент касания лбом земли его ладони вновь были сложены над макушкой.

Гуру пранама - поклонения Гуру

Слева от головы

**ОМ ГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАМАГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАПАРАГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАМЕШТИГУРУБХЙО НАМАХ**

Справа

**ОМ ГАНЕШАЙА НАМАХ**

У груди

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАМАХ**

**ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЙАТЕ ПУРНАСЙА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЙАТЕ.**

Далее, сложив ладони напротив сердца:

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА**

**/ НАМАС-ТЕ АСТУ БХАГАВАН ВИШВЕШВАРАЙА / МАХАДЕВАЙА ТРИАМБАКАЙА ТРИПУРАНТАКАЙА / ТРИКАГНИ-КАЛАЙА КАЛАГНИ-РУДРАЙА НИЛАКАНТХАЙА / МРИТЬЮНДЖАЙАЙА САРВЕШВАРАЙА САДАШИВАЙА / ШРИМАН-МАХАДЕВАЙА НАМАХА.**

---

Кара нйаса

**ШАМ АНГУШТАБХЙАМ НАМАХ**

Большой пальцы сверху указательный с низу.

**ШИМ ТАРДЖАНИБХЙАМ СВАХА**

Указательные палец сверху большой снизу.

**ШУМ МАДХЙАМАБХЙАМ ВАШАТ**

Средние сверху палец сверху большой снизу

**ШАИМ АНАМАКАБХЙАМ ХУМ**

Безимьянные палец сверху большой снизу

**ШАУМ КАНИШТХАБХЙАМ ВАУШАТ**

Мизинцы палец сверху большой снизу

**ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХЙАМ АСТРАЙА ПХАТ**

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

Анга нйаса

**ШАМ ХРИДАЙА НАМАХ**

Средним и большим в области сердце

**ШИМ ШИРАСЕ СВАХА**

Средним и большим в области третьего глаза(лоб)

**ШУМ ШИКХАЙАИ ВАШАТ**

Средним и большим в области макушка

**ШАИМ КАВАЧАЙА ХУМ**

Средним и большим на двух руках, руки перекрещенные на плечах, правая сверху

**ШАУМ НЕТРАТРАЙАИ ВАЙШАТ**

Три глаза, три пальца перед глазами

**ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХАЙАМ АСТРАЙА ПХАТ**

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

Вйапака нйаса

**ОМ ОМ НАМАХ ШИВАЙА ОМ**

7раз, Двумя руками проводятся от макушки до ног по двум сторонам. У ног перекрещивается.

Далее совершается дхьяна (медитация на образ Божества). Желательно, но не обязательно взять в руки цветок из приготовленных. Руки складываются в авахана-мудру – в любом случае. Дхьяна-мантра:

**ОМ ДХЙАЙЕННИТЙАМ МАХЕШАТ РАДЖАМАТАГИРИНИБХАМ ЧАРУЧАНДРАВА-ТАМСАМ**

**РАТНАКАЛПОДЖДВАЛАНГАМ ПАРАШУМРИГАВАРАБХИТИХАСТАМ ПРАСАНАМ ПАДМАСИНАМ САМАНТАМ СТУТАМАМАРАНАЕАИХ ВЙАГХРАКРИТИМ ВАСАНАМ**

**ОМ КАРПУРА ГАУРАМ КАРУНАВАТАРАМ САНСАРАСАРАМ БХУДЖАГЕНДРА ХАРАМ САДА ВАСАНТАМ ХРИДАЙАРАВИНДЕ БХАВАМ БХАВАНИ САХИТАМ НАМАМИ.**

Произнося это, следует возможно полнее сосредоточиться на образе Божества в своем сердце. Созерцая его там некоторое время, нужно далее выполнить прана-пратиштху – ритуал переноса Божества в мурти. Для этого ладони, сложенные в авахана-мудру возле сердца, протягиваются в той же мудре к Шивалингаму (если в ладонях цветок, он кладется на Шивалингам) с мантрами:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АВАХАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

---

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА АСАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

После чего садхака приветствует Божество-Шивалингам, склонив голову и держа сложенные ладони над макушкой:

**ОМ ШАКТИ-ШИВА СAKШAT ПАРА-БРАХМА / ТАСМАЙ ЙОНИ-ЛИНГАБХЙАМ НАМАХА**

Затем совершается предложение упачар (подношений).

В начале идет обращения к Ганешу с мантрой:

**ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА**

Вначале предлагается вода для омовения круговыми движениями :

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**

В левой руке колокольчик, а в правой сосуд с освещенной водой и возливается на Шивалингам с мантрой.

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДЖАЛА-СНАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

После предложения воды она сливается в отдельный сосуд.

Дальше возливается молоко на Шивалингам с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА КШИРЕНА СНАПАЯМИ САМАРПАЙАМИ**

Далее возливается йогурт на Шивалингам с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДАДХНА СНАПАЯМИ САМАРПАЙАМИ**

Далее на Шивалингам возливается Гхи(топленное масло) с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ГХРИТАМ САМАРПАЙАМИ**

Далее на Шивалингам возливается Мед(или вода с растворенным в ней медом) с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА МАДХУПАРКАМ САМАРПАЙАМИ**

Далее предлагается найведья (пища). Еда перед этим окропляется освещенной водой. И предлагается с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАЙВЕДЙАМ САМАРПАЙАМИ.**

Садхака ставит предлагаемую пищу перед Шивалингамом.

Пищу нельзя пробовать или нюхать перед этим.

Вначале предлагается вода для омовения круговыми движениями :

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**

Все упачары и колокольчик в левой руке во время предложения держатся без использования указательного пальца и мизинца, тремя пальцами.

После поднесения всех упачар совершается намаскар с мантрой

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАМАСКАРАМ САМАРПАЙАМИ**

Потом произносится извинительная мантры:

---

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА.**

Берутся в правую руку четки и произносятся мантра:

**ОМ АКША-МАЛИКАЙАИ НАМАХ  
МАМ МАЛЕ МАХАМАЙЕ САРВА-ШАКТИ-СВАРУПИНИ  
ЧАТУР-ВАРГАС-ТВАЙИ НЬАСТАС-ТАСМАН-МЕ СИДДХИ-ДА БХАВА  
АВИГХНАМ КУРУ МАЛЕ ТВАМ ГРИХНАМИ ДАКШИНЕ КАРЕ  
ДЖАПА-КАЛЕ ЧА СИДДХЙ-АРТХАМ ПРАСИДА МАМА СИДДХАЙЕ  
ОМ АКШАМАЛАДХИПАТАЙЕ СУСИДДХИМ ДЕХИ ДЕХИ  
САРВА-МАНТРАРТХА-САДХИНИ САДХАЙА САДХАЙА  
САРВА-СИДДХИМ ПАРИКАЛПАЙА ПАРИКАЛПАЙА МЕ СВАХА**

После чего совершается кратное 108 произнесение махамантры ОМ НАМАХ ШИВАЙА.

Завершив повторение, следует предложить его плоды Шиве с мантрой  
**ОМ САРВАМ ШИВАРПАНАМ АСТУ**

Руки сложены на против груди произносится мантра 5 раз:

**ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ  
МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ  
ТАННО РУДРА ПРАЧОДАЙАТ**

Далее, поместив сложенные ладони над головой, пять раз читает Махамритьюнджайа-мантру:

**ОМ ТРЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ  
СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ  
УРВАРУКАМИВА БАНДХАНАН  
МРИТЬОР-МУКШИЙА МА'МРИТАТ.**

И далее:

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА ВИШНАВЕ МРИТЬЮР-МЕ ПАХИ САДАШИВО.**

После чего читается извинительная молитва:

**ПРАСИДА ДЕВА-ДЕВЕША ПРАСИДА ПАРАМЕШВАРА  
СВАБХАКТИМ ДЕХИ ПАРАМАМ ДИВЙАМ АВЙАБХИЧАРИНИМ  
ТРАДДХАМ ДЕХИ МАХАДЕВА СВА-САМБАНДХИШУ МЕ САДА  
СВА-ДАСЙАМ ПАРАМАМ СНЕХАМ САННИДХЙАМ ЧАИВА САРВАДА  
ДЕВА-ДЕВА МАХАДЕВА ШАРАНАГАТА-ВАТСАЛА  
ПРАСИДА КАРУНА-СИНДХО САМБА-ШАНКАРА САРВАДА**

И далее, склонив голову и сложив ладони:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА ПРАСИДА ПРАСИДА**

После чего совершается висарджана (возвращение Божества) – садхака берет с вершины Шивалин-гама цветок (лепесток) и вдыхает его аромат, мысленно «вбирая» в себя присутствие Божества.

«Перенеся» Божественное Присутствие обратно в себя самого, садхака сам причащается от пожертвованных во время пуджи найведьи. Перед этим он, взяв в руки тарелочку (или поднос) с освящённой найведьей, вращает их по часовой стрелке перед алтарём, предлагая их Высшим Существом: Богам, духам и махасидхам — старшим собратьям на Тантрическом Пути, произнося при этом ман-

---

тры:

**ОМ БРАХМАРПАНАМ БРАХМАХАВИР  
БРАХМАГНАУ БРАХМАНАХУТАМ  
БРАХМАЙВА ТЕНА ГАНТАВЙАМ  
БРАХМАКАРМА САМАДХИНА.**

И далее:

**ОМ АХАМ ВАЙШВАНАРО БХУТВА ПРАНИНАМ ДЕХАМ АШРИТАХ  
ПРАНАПАНА САМАЙУКТАХ ПАЧХАМЙАННАМ ЧАТУРВИДХАМ.**

Затем садхака ставит поднос с прасадом перед собой и, произнося следующие пять мантр, связанные с пятью видами жизненной силы, проглатывает по одному кусочку прасада после каждого возгласа «сваха»:

**ОМ ПРАНАЙА СВАХА.  
ОМ АПАНАЙА СВАХА.  
ОМ САМАНАЙА СВАХА.  
ОМ УДАНАЙА СВАХА.  
ОМ ВЙАНАЙА СВАХА.**

Причастившись прасадом, садхака произносит:

**ОМ ПУРНАТАХАМ.**

Затем он читает мантру Полноты:

**ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЙАТЕ  
ПУРНАСЙА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЙАТЕ.**

И снова трижды поется **ОМ (АУМ)**

Далее мантры прославления:

**Ом Хара Хара Махадева Шива Махешвара Ки – Джай!  
Ом Шакти Шива Ки – Джай!  
Ом Кали –Мата Ки-Джай!  
Ом Калагнирудрай Калагникалайа Ки – Джай!  
Ом Бхайрав Бхайрави Ки – Джай!  
Ом Ганапатайа Ки – Джай!  
Ом Дурга Мата Ки – Джай!  
Ом Нарайана Ки – Джай!  
Ом Брахма Ки – Джай!**

**ОМ САРВА МАНГАЛАМ  
ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ ОМ**

## **Простейшая пуджа**

### **Подготовка к пудже:**

1. Поклоняясь Шиве, надо быть чистым. В идеале – и в мыслях тоже. Но в базовом варианте надо хотя бы помыться и переодеться в чистую одежду. Если вы в дороге, удобств нет, то надо умыться и вымыть руки и ноги.
-

2. Сесть перед шива-лингой и очистить место. Для этого коснуться обеими руками пола и несколько раз прочитать мантру. При этом мысленно попросите Шиву очистить окружающее пространство, чтобы ничто не помешало пудже.
3. Зажечь свечи или свечу на алтаре.
4. Настроиться на пуджу. Можно сделать минут 5 нади-шодхана пранаяму, если вы понимаете, о чем я. Или 108 раз повторите мантру.
5. (Если есть пепел-вибхути.) Тремя пальцами правой руки одновременно нанести на лоб 3 горизонтальные полосы пеплом-вибхути; Если нет вибхути то можно нанести освещенной водой оставшейся после предыдущий пудж и абхишек.
6. (Если есть рудракша.) Надеть рудракшу.
7. Очистить воду для пуджи. Для этого накрыть обеими ладонями чашку с водой (из большой посуды вам будет неудобно лить) и несколько раз прочитать мантру. Мысленно попросите Шиву очистить воду.

### Пуджа

- Все время повторяем мантру при подношении.
  - Выливаем на лингу воду, при этом что вода при этом стекает в миску или другую посуду, которую вы подставили.
  - **ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**
  - Затем выливаем на лингу молоко.
  - Молоко:
  - **ОМ НАМАХ ШИВАЙА КШИРЕНА СНАПАЯМИ САМАРПАЙАМИ**
  - Водой смываем все с линги с мантрой и вытираем его:
  - **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДЖАЛА-СНАНАМ САМАРПАЙАМИ.**
  - Далее предлагаются Гандха(Душистое вещество), Пушпам(Цветок), Дхупа(Благовонии), Дипа(Огонь) – Если они есть в наличии!
  - После предлагается гандха (душистое вещество). Как правило, это благовонное масло: розовое, лавандовое, сандаловое и т.п. Предлагать гандху следует на кончиках пальцев или же на ватном либо тканевом тампоне с мантрой:
  - **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ГАНДХАМ САМАРПАЙАМИ.**
  - Предлагая гандху, следует смазать ею верхнюю часть Лингама или смазать его полностью.
  - Звоним в колокольчик.
  - Далее предлагаются цветы (или лепестки), которыми с мантрой осыпается Шивалингам.
  - **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПУШПАМ САМАРПАЙАМИ.**
  - Как минимум один цветок или лепесток нужно возложить на вершину Шивалингама.
  - Далее предлагаются благовонные палочки. Они зажигаются от огня светильника и предлагаются круговыми движениями в вертикальной плоскости по часовой стрелке с мантрой:
  - **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДХУПАМ САМАРПАЙАМИ.**
  - Предлагается дипа (ритуальный светильник с масляным фитильком или камфарой). Масло, которое используется для такой дипы, должно быть предварительно перетоплено, то есть используется только гхи. Если не имеется Светильника то можно предложить свечу.
  - Сначала дипа зажигается от стоящего на алтаре горящего светильника и окропляется по часовой стрелке освящённой водой. Затем, держа дипу правой рукой, садхака круговыми движениями вертикально по часовой стрелке перед алтарем предлагает её с мантрой:
  - **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДИПАМ САМАРПАЙАМИ.**
  - Предлагаем Шиве еду.
-

- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАЙВЕДЙАМ САМАРПАЙАМИ.**
- Читаем извинительную мантру:
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА**
- Затем повторяем джапу с мантрой:
- **ОМ НАМАХ ШИВАЙА**
- Завершив повторение, следует предложить его плоды Шиве с мантрой:
- **ОМ САРВАМ ШИВАРПАНАМ АСТУ**
- Желаем благо всему миру:
- **ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ ОМ**

## Обычная пуджа

ачаману — ритуальное очищение рта. Совершается ачамана следующим образом: немного освящённой воды наливают в горсть правой руки и трижды прихлёбывают небольшими глотками, произнося при этом мантры:

**Ом Шива Ом Шива Ом Шива**  
**ОМ АТМА-ТАТТВАЙА СВАХА!**  
**ОМ ВИДЙА-ТАТТВАЙА СВАХА!**  
**ОМ ШИВА-ТАТТВАЙА СВАХА!**

Над водой - Анкуша мудра – средний палец вытянут, указательный согнут

**Ом ганге ча йамуне чайва годавари сарасвати**  
**Нармаде синдху кавери джале'смин саннидхим куру**

Дхену (вымя) мудра

**Хум,Пхат,Вам**  
**Амртам Куру Сваха**

Матсйа мудра и 10 раз, отсчитать над водой слог  
**«Ом»**

Даша дик бандхана - закрытие сторон  
 8 раз по сторонам света и 2 раза вверх вниз  
**ПХАТ**

Пранайама  
 Вдох через левую ноздрю, выдох через правую, далее сразу вдыхаем через правую, выдыхаем через левую и т. Д.  
**4-16-8**

Бхута апасарпана - изгнание духов

Бхута шуддхи – изгнание духов

---

**ОМ БХУТА ШРИНГАТАЧЧХИРИХ СУШУМНАПА ТХЕНА ДЖИВАШИВАМ ПАРАМА-ШИПАДЕ ЙОДЖАЙАМИ СВАХА**

**ОМ ЙАМ ЛИНГАШАРИРАМ ШОШАЙА ШОШАЙА СВАХА**

**ОМ РАМ САНКОЧАШАРИРАМ ДАХА ДАХА СВАХА**

**ОМ ПАРАМАШИВА СУШУМНА ПАТХАНА МУЛАШРИНГАТАМ МУЛЛАОЛАЛАСА ДЖВАЛА ДЖВАЛА ПРАДЖВАЛА ПРАДЖВАЛА СО ХАМ ХАМСАХ СВАХА**

Затем с мантрой: **ОМ ДИПА СТХАПАНА МУХУРТАХА СУМУХУРТО АСТУ**

зажигается свеча или светильник и устанавливается на алтаре. Привычно их две по обоим сторонам лингама!

Далее нужно перед алтарем прочитать (Паньчаратна-Шаранагати-Пранама)

**ОМ ШИВАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены над сахасрара-чакрой (над макушкой головы).

**ОМ ДХАРМАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ** — ладони молитвенно сложены перед аджна-чакрой (на уровне лба).

**ОМ САНГХАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ** — ладони молитвенно сложены перед анахата-чакрой (на уровне сердца).

**ОМ ШАКТИМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены напротив муладхара-чакры (основания позвоночника), но их пальцы при этом направлены вниз.

**ОМ САДГУРУМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены над макушкой головы, затем, не размыкаясь, опускаются до уровня лба, затем на уровень сердца; после чего садхака совершает намаскар (земной поклон) — так, чтобы в момент касания лбом земли его ладони вновь были сложены над макушкой.

Гуру пранама - поклонения Гуру

Слева от головы

**ОМ ГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАМАГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАПАРАГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАМЕШТИГУРУБХЙО НАМАХ**

Справа

**ОМ ГАНЕШАЙА НАМАХ**

У груди

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАМАХ**

**ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЙАТЕ  
ПУРНАСЙА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЙАТЕ.**

Далее, сложив ладони напротив сердца:

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА**

**/ НАМАС-ТЕ АСТУ БХАГАВАН ВИШВЕШВАРАЙА / МАХАДЕВАЙА ТРИАМБАКАЙА  
ТРИПУРАНТАКАЙА / ТРИКАГНИ-КАЛАЙА КАЛАГНИ-РУДРАЙА НИЛАКАНТХАЙА /  
МРИТЬЮНДЖАЙАЙА САРВЕШВАРАЙА САДАШИВАЙА / ШРИМАН-МАХАДЕВАЙА  
НАМАХА.**

---

Кара нйаса

**ШАМ АНГУШТАБХЙАМ НАМАХ**

Большой пальцы сверху указательный с низу.

**ШИМ ТАРДЖАНИБХЙАМ СВАХА**

Указательные палец сверху большой снизу.

**ШУМ МАДХЙАМАБХЙАМ ВАШАТ**

Средние сверху палец сверху большой снизу

**ШАИМ АНАМАКАБХЙАМ ХУМ**

Безимьянные палец сверху большой снизу

**ШАУМ КАНИШТХАБХЙАМ ВАУШАТ**

Мизинцы палец сверху большой снизу

**ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХЙАМ АСТРАЙА ПХАТ**

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

Анга нйаса

**ШАМ ХРИДАЙА НАМАХ**

Средним и большим в области сердце

**ШИМ ШИРАСЕ СВАХА**

Средним и большим в области третьего глаза(лоб)

**ШУМ ШИКХАЙАИ ВАШАТ**

Средним и большим в области макушка

**ШАИМ КАВАЧАЙА ХУМ**

Средним и большим на двух руках, руки перекрещенные на плечах, правая сверху

**ШАУМ НЕТРАТРАЙАИ ВАЙШАТ**

Три глаза, три пальца перед глазами

**ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХАЙАМ АСТРАЙА ПХАТ**

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

Вйапака нйаса

**ОМ ОМ НАМАХ ШИВАЙА ОМ**

7раз, Двумя руками проводятся от макушки до ног по двум сторонам. У ног перекрещивается.

Далее совершается дхьяна (медитация на образ Божества). Желательно, но не обязательно взять в руки цветок из приготовленных. Руки складываются в авахана-мудру – в любом случае. Дхьяна-мантра:

**ОМ ДХЙАЙЕННИТЙАМ МАХЕШАТ РАДЖАМАТАГИРИНИБХАМ ЧАРУЧАНДРАВА-ТАМСАМ**

**РАТНАКАЛПОДЖДВАЛАНГАМ ПАРАШУМРИГАВАРАБХИТИХАСТАМ ПРАСАНАМ ПАДМАСИНАМ САМАНТАМ СТУТАМАМАРАНАЕАИХ ВЙАГХРАКРИТИМ ВАСАНАМ**

**ОМ КАРПУРА ГАУРАМ КАРУНАВАТАРАМ САНСАРАСАРАМ БХУДЖАГЕНДРА ХАРАМ САДА ВАСАНТАМ ХРИДАЙАРАВИНДЕ БХАВАМ БХАВАНИ САХИТАМ НАМАМИ.**

Произнося это, следует возможно полнее сосредоточиться на образе Божества в своем сердце. Созерцая его там некоторое время, нужно далее выполнить прана-пратиштху – ритуал переноса Божества в мурти. Для этого ладони, сложенные в авахана-мудру возле сердца, протягиваются в той же мудре к Шивалингаму (если в ладонях цветок, он кладется на Шивалингам) с мантрами:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АВАХАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

---

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА АСАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

После чего садхака приветствует Божество-Шивалингам, склонив голову и держа сложенные ладони над макушкой:

## **ОМ ШАКТИ-ШИВА СAKШAT ПАРА-БРАХМА / ТАСМАЙ ЙОНИ-ЛИНГАБХЙАМ НАМАХА**

Затем совершается предложение упачар (подношений).

## **ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА**

В каждой пудже делается предложения 5 божествам(Ганеш, Сурья, Шива, Дурга, Нараяна) совершается перед главной пуджей после очищения подношения(упачар)

Предлагается каждому их 5 божеств цветков в садале!

Общая:

## **ОМ ЭТЕ ГАНДХАПУШПЕ ПАНЧАДЕВАТАБХЙО НАМАХ**

по отдельности:

В начале идет обращения к Ганешу с мантрой:

## **ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА**

Вначале предлагается вода для омовения круговыми движениями :

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**

В левой руке колокольчик, а в правой сосуд с освещенной водой и возливается на Шивалингам с мантрой.

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДЖАЛА-САНАМ САМАРПАЙАМИ.**

После предложения воды она сливается в отдельный сосуд.

Дальше возливается молоко на Шивалингам с мантрой:

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА КШИРЕНА САПАЯМИ САМАРПАЙАМИ**

После предлагается гандха (душистое вещество). Как правило, это благовонное масло: розовое, лавандовое, сандаловое и т.п. Предлагать гандху следует на кончиках пальцев или же на ватном либо тканевом тампоне с мантрой:

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ГАНДХАМ САМАРПАЙАМИ.**

Предлагая гандху, следует смазать ею верхнюю часть Лингама или смазать его полностью.

Далее предлагаются цветы (или лепестки), которыми с мантрой осыпается Шивалингам.

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПУШПАНИ САМАРПАЙАМИ.**

Если цветок всего один, то вместо слова ПУШПАНИ (цветы) следует говорить: ПУШПАМ (цветок). Как минимум один цветок или лепесток нужно возложить на вершину Шивалингама.

Далее предлагаются благовонные палочки. Они зажигаются от огня светильника и предлагаются круговыми движениями в вертикальной плоскости по часовой стрелке с мантрой:

## **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДХУПАМ САМАРПАЙАМИ.**

Предлагается дипа (ритуальный светильник с масляным фитильком или камфарой). Масло, которое используется для такой дипы, должно быть предварительно перетоплено, то есть используется только гхи.

---

Сначала дипа зажигается от стоящего на алтаре горящего светильника и окропляется по часовой стрелке освящённой водой. Затем, держа дипу правой рукой, садхака круговыми движениями вертикально по часовой стрелке перед алтарем предлагает её с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДИПАМ САМАРПАЙАМИ.**

После следует правой рукой коснуться пламени, а потом своего лба и макушки. Дипу отставляют в сторону (не на алтарь), но не гасят, ее пламя должно догореть само.

Далее предлагается найведья (пища). Еда перед этим окропляется освещенной водой. И предлагается с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАЙВЕДЙАМ САМАРПАЙАМИ.**

Садхака ставит предлагаемую пищу перед Шивалингамом.

Пищу нельзя пробовать или нюхать перед этим.

Вначале предлагается вода для омовения круговыми движениями :

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**

Все упачары и колокольчик в левой руке во время предложения держатся без использования указательного пальца и мизинца, тремя пальцами.

После поднесения всех упачар совершается намаскар с мантрой

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАМАСКАРАМ САМАРПАЙАМИ**

Потом произносится извинительная мантры:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА.**

Берутся в правую руку четки и произносятся мантра:

**ОМ АКША-МАЛИКАЙАИ НАМАХ  
МАМ МАЛЕ МАХАМАЙЕ САРВА-ШАКТИ-СВАРУПИНИ  
ЧАТУР-ВАРГАС-ТВАЙИ НЙАСТАС-ТАСМАН-МЕ СИДДХИ-ДА БХАВА  
АВИГХНАМ КУРУ МАЛЕ ТВАМ ГРИХНАМИ ДАКШИНЕ КАРЕ  
ДЖАПА-КАЛЕ ЧА СИДДХЙ-АРТХАМ ПРАСИДА МАМА СИДДХАЙЕ  
ОМ АКШАМАЛАДХИПАТАЙЕ СУСИДДХИМ ДЕХИ ДЕХИ  
САРВА-МАНТРАРТХА-САДХИНИ САДХАЙА САДХАЙА  
САРВА-СИДДХИМ ПАРИКАЛПАЙА ПАРИКАЛПАЙА МЕ СВАХА**

После чего совершается кратное 108 произнесение махамантры **ОМ НАМАХ ШИВАЙА.**

Завершив повторение, следует предложить его плоды Шиве с мантрой

**ОМ САРВАМ ШИВАРПАНАМ АСТУ**

Руки сложены на против груди произносится мантра 5 раз:

**ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ**

**МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ**

**ТАННО РУДРА ПРАЧОДАЙАТ**

Далее, поместив сложенные ладони над головой, пять раз читает Махамритьюнджайа-мантру:

---

**ОМ ТРЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ  
СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ  
УРВАРУКАМИВА БАНДХАНАН  
МРИТЬОР-МУКШИЙА МА'МРИТАТ.**

И далее:

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА ВИШНАВЕ МРИТЬЮР-МЕ ПАХИ САДАШИВО.**

После чего читается извинительная молитва:

**ПРАСИДА ДЕВА-ДЕВЕША ПРАСИДА ПАРАМЕШВАРА  
СВАБХАКТИМ ДЕХИ ПАРАМАМ ДИВЙАМ АВЙАБХИЧАРИНИМ  
ТРАДДХАМ ДЕХИ МАХАДЕВА СВА-САМБАНДХИШУ МЕ САДА  
СВА-ДАСЙАМ ПАРАМАМ СНЕХАМ САННИДХЙАМ ЧАИВА САРВАДА  
ДЕВА-ДЕВА МАХАДЕВА ШАРАНАГАТА-ВАТСАЛА  
ПРАСИДА КАРУНА-СИНДХО САМБА-ШАНКРА САРВАДА**

И далее, склонив голову и сложив ладони:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА ПРАСИДА ПРАСИДА**

После чего совершается висарджана (возвращение Божества) – садхака берет с вершины Шивалингама цветок (лепесток) и вдыхает его аромат, мысленно «вбирая» в себя присутствие Божества. «Перенеся» Божественное Присутствие обратно в себя самого, садхака сам причащается от пожертвованных во время пуджи найведьи. Перед этим он, взяв в руки тарелочку (или поднос) с освящённой найведьей, вращает их по часовой стрелке перед алтарём, предлагая их Высшим Существом: Богам, духам и махасиддхам — старшим братьям на Тантрическом Пути, произнося при этом мантры:

**ОМ БРАХМАРПАНАМ БРАХМАХАВИР  
БРАХМАГНАУ БРАХМАНАХУТАМ  
БРАХМАЙВА ТЕНА ГАНТАВЙАМ  
БРАХМАКАРМА САМАДХИНА.**

И далее:

**ОМ АХАМ ВАЙШВАНАРО БХУТВА ПРАНИНАМ ДЕХАМ АШРИТАХ  
ПРАНАПАНА САМАЙУКТАХ ПАЧХАМЙАННАМ ЧАТУРВИДХАМ.**

Затем садхака ставит поднос с прасадом перед собой и, произнося следующие пять мантр, связанные с пятью видами жизненной силы, проглатывает по одному кусочку прасада после каждого возгласа «свах»:

**ОМ ПРАНАЙА СВАХА.  
ОМ АПАНАЙА СВАХА.  
ОМ САМАНАЙА СВАХА.  
ОМ УДАНАЙА СВАХА.  
ОМ ВЙАНАЙА СВАХА.**

Причастившись прасадом, садхака произносит:

**ОМ ПУРНАТАХАМ.**

Затем он читает мантру Полноты:

---

**ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЬАТЕ  
ПУРНАСЬА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЬАТЕ.**

И снова трижды поется **ОМ (АУМ)**

Далее мантры прославления:

**Ом Хара Хара Махадева Шива Махешвара Ки – Джай!**

**Ом Шакти Шива Ки – Джай!**

**Ом Кали –Мата Ки-Джай!**

**Ом Калагнирудрай Калагникалайа Ки – Джай!**

**Ом Бхайарав Бхайрави Ки – Джай!**

**Ом Ганапатайа Ки – Джай!**

**Ом Дурга Мата Ки – Джай!**

**Ом Нарайана Ки – Джай!**

**Ом Брахма Ки – Джай!**

**ОМ САРВА МАНГАЛАМ**

**ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ ОМ**

## **Праздничная пуджа**

ачаману — ритуальное очищение рта. Совершается ачамана следующим образом: немного освящённой воды наливают в горсть правой руки и трижды прихлёбывают небольшими глотками, произнося при этом мантры:

**Ом Шива Ом Шива Ом Шива**

**ОМ АТМА-ТАТТВАЙА СВАХА!**

**ОМ ВИДЬА-ТАТТВАЙА СВАХА!**

**ОМ ШИВА-ТАТТВАЙА СВАХА!**

Над водой - Анкуша мудра – средний палец вытянут, указательный согнут

Ом ганге ча йамуне чайва годавари сарасвати

Нармаде синдху кавери джале'смин саннидхим куру

Дхену (вымя) мудра

**Хум,Пхат,Вам**

**Амртам Куру Сваха**

Матсья мудра и 10 раз, отсчитать над водой слог

«Ом»

Даша дик бандхана - закрытие сторон

8 раз по сторонам света и 2 раза вверх вниз

---

## ПХАТ

Пранайама

Вдох через левую ноздрю, выдох через правую, далее сразу вдыхаем через правую, выдыхаем через левую и т. Д.

**4-16-8**

Бхута апасарпана - изгнание духов

Бхута шуддхи – изгнание духов

**ОМ БХУТА ШРИНГАТАЧЧИРИХ СУШУМНАПА ТХЕНА ДЖИВАШИВАМ ПАРАМА-ШИПАДЕ ЙОДЖАЙАМИ СВАХА**

**ОМ ЙАМ ЛИНГАШАРИРАМ ШОШАЙА ШОШАЙА СВАХА**

**ОМ РАМ САНКОЧАШАРИРАМ ДАХА ДАХА СВАХА**

**ОМ ПАРАМАШИВА СУШУМНА ПАТХАНА МУЛАШРИНГАТАМ МУЛЛАОЛАЛАСА ДЖВАЛА ДЖВАЛА ПРАДЖВАЛА ПРАДЖВАЛА СО ХАМ ХАМСАХ СВАХА**

Затем с мантрой: **ОМ ДИПА СТХАПАНА МУХУРТАХА СУМУХУРТО АСТУ**

зажигается свеча или светильник и устанавливается на алтаре. Привычно их две по обоим сторонам лингама!

Далее нужно перед алтарем прочитать (Паньчаратна-Шаранагати-Пранама)

**ОМ ШИВАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены над сахасрара-чакрой (над макушкой головы).

**ОМ ДХАРМАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ** — ладони молитвенно сложены перед аджна-чакрой (на уровне лба).

**ОМ САНГХАМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ** — ладони молитвенно сложены перед анахата-чакрой (на уровне сердца).

**ОМ ШАКТИМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены напротив муладхара-чакры (основания позвоночника), но их пальцы при этом направлены вниз.

**ОМ САДГУРУМ ШАРАНАМ ПРАПАДЙАМ.**— ладони молитвенно сложены над макушкой головы, затем, не размыкаясь, опускаются до уровня лба, затем на уровень сердца; после чего садхака совершает намаскар (земной поклон) — так, чтобы в момент касания лбом земли его ладони вновь были сложены над макушкой.

Гуру пранама - поклонения Гуру

Слева от головы

**ОМ ГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАМАГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАПАРАГУРУБХЙО НАМАХ**

**ОМ ПАРАМЕШТИГУРУБХЙО НАМАХ**

Справа

**ОМ ГАНЕШАЙА НАМАХ**

У груди

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАМАХ**

**ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЙАТЕ**

---

## **ПУРНАСЙА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЙАТЕ.**

Далее, сложив ладони напротив сердца:

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА**

**/ НАМАС-ТЕ АСТУ БХАГАВАН ВИШВЕШВАРАЙА / МАХАДЕВАЙА ТРИАМБАКАЙА  
ТРИПУРАНТАКАЙА / ТРИКАГНИ-КАЛАЙА КАЛАГНИ-РУДРАЙА НИЛАКАНТХАЙА /  
МРИТЬЮНДЖАЙАЙА САРВЕШВАРАЙА САДАШИВАЙА / ШРИМАН-МАХАДЕВАЙА  
НАМАХа.**

Кара нйаса

**ШАМ АНГУШТАБХЙАМ НАМАХ**

Большой пальцы сверху указательный с низу.

**ШИМ ТАРДЖАНИБХЙАМ СВАХА**

Указательные палец сверху большой снизу.

**ШУМ МАДХЙАМАБХЙАМ ВАШАТ**

Средние сверху палец сверху большой снизу

**ШАИМ АНАМАКАБХЙАМ ХУМ**

Безимьянные палец сверху большой снизу

**ШАУМ КАНИШТХАБХЙАМ ВАУШАТ**

Мизинцы палец сверху большой снизу

**ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХЙАМ АСТРАЙА ПХАТ**

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

Анга нйаса

**ШАМ ХРИДАЙАЙА НАМАХ**

Средним и большим в области сердце

**ШИМ ШИРАСЕ СВАХА**

Средним и большим в области третьего глаза(лоб)

**ШУМ ШИКХАЙАИ ВАШАТ**

Средним и большим в области макушка

**ШАИМ КАВАЧАЙА ХУМ**

Средним и большим на двух руках, руки перекрещенные на плечах, правая сверху

**ШАУМ НЕТРАТРАЙАЙА ВАЙШАТ**

Три глаза, три пальца перед глазами

**ШАХ КАРАТАЛАПРИШТХАБХАЙАМ АСТРАЙА ПХАТ**

Обтереть руки тыльными сторонами, стукнуть двумя пальцами по левой ладони

Вйапака нйаса

**ОМ ОМ НАМАХ ШИВАЙА ОМ**

7раз, Двумя руками проводятся от макушки до ног по двум сторонам. У ног перекрещивается.

Далее совершается дхьяна (медитация на образ Божества). Желательно, но не обязательно взять в руки цветок из приготовленных. Руки складываются в авахана-мудру – в любом случае. Дхьяна-мантра:

**ОМ ДХЙАЙЕННИТЙАМ МАХЕШАТ РАДЖАМАТАГИРИНИБХАМ ЧАРУЧАНДРАВА-  
ТАМСАМ**

**РАТНАКАЛПОДЖДВАЛАНГАМ ПАРАШУМРИГАВАРАБХИТИХАСТАМ ПРАСАНАМ**

---

## **ПАДМАСИНАМ САМАНТАМ СТУТАМАМАРАНАЕАИХ ВЙАГХРАКРИТИМ ВАСАНАМ**

### **ОМ КАРПУРА ГАУРАМ КАРУНАВАТАРАМ САНСАРАСАРАМ БХУДЖАГЕНДРА ХАРАМ САДА ВАСАНТАМ ХРИДАЙАРАВИНДЕ БХАВАМ БХАВАНИ САХИТАМ НАМАМИ.**

Произнося это, следует возможно полнее сосредоточиться на образе Божества в своем сердце. Созерцая его там некоторое время, нужно далее выполнить прана-пратиштху – ритуал переноса Божества в мурти. Для этого ладони, сложенные в авахана-мудру возле сердца, протягиваются в той же мудре к Шивалингаму (если в ладонях цветок, он кладется на Шивалингам) с мантрами:

### **ОМ НАМАХ ШИВАЙА АВАХАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

### **ОМ НАМАХ ШИВАЙА АСАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

После чего садхака приветствует Божество-Шивалингам, склонив голову и держа сложенные ладони над макушкой:

### **ОМ ШАКТИ-ШИВА САКШАТ ПАРА-БРАХМА / ТАСМАЙ ЙОНИ-ЛИНГАБХЙАМ НАМАХ**

Затем совершается предложение упачар (подношений).

## **ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА**

В каждой пудже делается предложения 5 божествам (Ганеш, Сурья, Шива, Дурга, Нараяна) совершается перед главной пуджей после очищения подношения (упачар)

Предлагается каждому их 5 божеств цветок в садале!

Общая:

### **ОМ ЭТЕ ГАНДХАПУШПЕ ПАНЧАДЕВАТАБХЙО НАМАХ**

по отдельности:

1. Ганеш

### **ОМ ЭТЕ ГАНДХАПУШПЕ ганапатайе НАМАХ**

2. Сурья

### **ОМ ЭТЕ ГАНДХАПУШПЕ Шрисурйайа НАМАХ**

3. Шива

### **ОМ ЭТЕ ГАНДХАПУШПЕ шивайа НАМАХ**

4. Нараяна

### **ОМ ЭТЕ ГАНДХАПУШПЕ нарайанайа НАМАХ**

5. Дурга

### **ОМ ЭТЕ ГАНДХАПУШПЕ джайадургайай НАМАХ**

В начале идет обращения к Ганешу с мантрой:

### **ОМ ГАМ ГАНАПАТАЙА НАМАХА**

Вначале предлагается вода для омовения круговыми движениями :

### **ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**

В левой руке колокольчик, а в правой сосуд с освещенной водой и возливается на Шивалингам с мантрой.

### **ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДЖАЛА-СНАНАМ САМАРПАЙАМИ.**

После предложения воды она сливается в отдельный сосуд.

---

Дальше возливается молоко на Шивалингам с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА КШИРЕНА СНАПАЯМИ САМАРПАЙАМИ**

Далее возливается йогурт на Шивалингам с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДАДХНА СНАПАЯМИ САМАРПАЙАМИ**

Далее на Шивалингам возливается Гхи(топленное масло) с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ГХРИТАМ САМАРПАЙАМИ**

Далее на Шивалингам возливается Мед(или вода с растворенным в ней медом) с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА МАДХУПАРКАМ САМАРПАЙАМИ**

После предлагается гандха (душистое вещество). Как правило, это благовонное масло: розовое, лавандовое, сандаловое и т.п. Предлагать гандху следует на кончиках пальцев или же на ватном либо тканевом тампоне с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ГАНДХАМ САМАРПАЙАМИ.**

Предлагая гандху, следует смазать ею верхнюю часть Лингама или смазать его полностью.

Далее предлагаются цветы (или лепестки), которыми с мантрой осыпается Шивалингам.

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПУШПАНИ САМАРПАЙАМИ.**

Если цветок всего один, то вместо слова ПУШПАНИ (цветы) следует говорить: ПУШПАМ (цветок). Как минимум один цветок или лепесток нужно возложить на вершину Шивалингама.

Далее предлагаются благовонные палочки. Они зажигаются от огня светильника и предлагаются круговыми движениями в вертикальной плоскости по часовой стрелке с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДХУПАМ САМАРПАЙАМИ.**

Предлагается дипа (ритуальный светильник с масляным фитильком или камфарой). Масло, которое используется для такой дипы, должно быть предварительно перетоплено, то есть используется только гхи.

Сначала дипа зажигается от стоящего на алтаре горящего светильника и окропляется по часовой стрелке освящённой водой. Затем, держа дипу правой рукой, садхака круговыми движениями вертикально по часовой стрелке перед алтарем предлагает её с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ДИПАМ САМАРПАЙАМИ.**

После следует правой рукой коснуться пламени, а потом своего лба и макушки. Дипу отставляют в сторону (не на алтарь), но не гасят, ее пламя должно догореть само.

Далее предлагается найведья (пища). Еда перед этим окропляется освещенной водой. И предлагается с мантрой:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАЙВЕДЙАМ САМАРПАЙАМИ.**

Садхака ставит предлагаемую пищу перед Шивалингамом.

Пищу нельзя пробовать или нюхать перед этим.

Вначале предлагается вода для омовения круговыми движениями :

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА АЧАМАНИЙАМ ДЖАЛАМ САМАРПАЙАМИ**

---

Все упачары и колокольчик в левой руке во время предложения держатся без использования указательного пальца и мизинца, тремя пальцами.

После поднесения всех упачар совершается намаскар с мантрой  
**ОМ НАМАХ ШИВАЙА НАМАСКАРАМ САМАРПАЙАМИ**

Потом произносится извинительная мантры:  
**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА.**

Берутся в правую руку четки и произносятся мантра:

**ОМ АКША-МАЛИКАЙАИ НАМАХ  
МАМ МАЛЕ МАХАМАЙЕ САРВА-ШАКТИ-СВАРУПИНИ  
ЧАТУР-ВАРГАС-ТВАЙИ НЙАСТАС-ТАСМАН-МЕ СИДДХИ-ДА БХАВА  
АВИГХНАМ КУРУ МАЛЕ ТВАМ ГРИХНАМИ ДАКШИНЕ КАРЕ  
ДЖАПА-КАЛЕ ЧА СИДДХЙ-АРТХАМ ПРАСИДА МАМА СИДДХАЙЕ  
ОМ АКШАМАЛАДХИПАТАЙЕ СУСИДДХИМ ДЕХИ ДЕХИ  
САРВА-МАНТРАРТХА-САДХИНИ САДХАЙА САДХАЙА  
САРВА-СИДДХИМ ПАРИКАЛПАЙА ПАРИКАЛПАЙА МЕ СВАХА**

После чего совершается кратное 108 произнесение махамантры **ОМ НАМАХ ШИВАЙА.**

Завершив повторение, следует предложить его плоды Шиве с мантрой  
**ОМ САРВАМ ШИВАРПАНАМ АСТУ**

Руки сложены на против груди произносится мантра 5 раз:

**ОМ ТАТПУРУШАЙА ВИДМАХЕ  
МАХАДЕВАЙА ДХИМАХИ  
ТАННО РУДРА ПРАЧОДАЙАТ**

Далее, поместив сложенные ладони над головой, пять раз читает Махамритьюнджайа-мантру:

**ОМ ТРЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ  
СУГАНДХИМ ПУШТИ-ВАРДХАНАМ  
УРВАРУКАМИВА БАНДХАНАН  
МРИТЬОР-МУКШИЙА МА'МРИТАТ.**

И далее:

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РУДРАЙА ВИШНАВЕ МРИТЬЮР-МЕ ПАХИ САДАШИВО.**

После чего читается извинительная молитва:

**ПРАСИДА ДЕВА-ДЕВЕША ПРАСИДА ПАРАМЕШВАРА  
СВАБХАКТИМ ДЕХИ ПАРАМАМ ДИВЙАМ АВЙАБХИЧАРИНИМ  
ТРАДДХАМ ДЕХИ МАХАДЕВА СВА-САМБАНДХИШУ МЕ САДА  
СВА-ДАСЙАМ ПАРАМАМ СНЕХАМ САННИДХЙАМ ЧАИВА САРВАДА  
ДЕВА-ДЕВА МАХАДЕВА ШАРАНАГАТА-ВАТСАЛА  
ПРАСИДА КАРУНА-СИНДХО САМБА-ШАНКРА САРВАДА**

---

И далее, склонив голову и сложив ладони:

**ОМ НАМАХ ШИВАЙА ПРАСИДА ПРАСИДА ПРАСИДА**

После чего совершается висарджана (возвращение Божества) – садхака берет с вершины Шивалингама цветок (лепесток) и вдыхает его аромат, мысленно «вбирая» в себя присутствие Божества.

«Перенеся» Божественное Присутствие обратно в себя самого, садхака сам причащается от пожертвованных во время пуджи найведьи. Перед этим он, взяв в руки тарелочку (или поднос) с освящённой найведьей, вращает их по часовой стрелке перед алтарём, предлагая их Высшим Сущностям: Богам, духам и махасиддхам — старшим собратьям на Тантрическом Пути, произнося при этом мантры:

**ОМ БРАХМАРПАНАМ БРАХМАХАВИР**

**БРАХМАГНАУ БРАХМАНАХУТАМ**

**БРАХМАЙВА ТЕНА ГАНТАВЙАМ**

**БРАХМАКАРМА САМАДХИНА.**

И далее:

**ОМ АХАМ ВАЙШВАНАРО БХУТВА ПРАНИНАМ ДЕХАМ АШРИТАХ**

**ПРАНАПАНА САМАЙУКТАХ ПАЧХАМЙАННАМ ЧАТУРВИДХАМ.**

Затем садхака ставит поднос с прасадом перед собой и, произнося следующие пять мантр, связанные с пятью видами жизненной силы, проглатывает по одному кусочку прасада после каждого возгласа «сваха»:

**ОМ ПРАНАЙА СВАХА.**

**ОМ АПАНАЙА СВАХА.**

**ОМ САМАНАЙА СВАХА.**

**ОМ УДАНАЙА СВАХА.**

**ОМ ВЙАНАЙА СВАХА.**

Причастившись прасадом, садхака произносит:

**ОМ ПУРНАТАХАМ.**

Затем он читает мантру Полноты:

**ОМ ПУРНАМ-АДАХ ПУРНАМ-ИДАМ ПУРНАТ ПУРНАМ-УДАЧЙАТЕ**

**ПУРНАСЙА ПУРНАМ-АДАЙА ПУРНАМ-ЭВА ВАШИШЙАТЕ.**

И снова трижды поется **ОМ (АУМ)**

Далее мантры прославления:

**Ом Хара Хара Махадева Шива Махешвара Ки – Джай!**

**Ом Шакти Шива Ки – Джай!**

**Ом Кали –Мата Ки-Джай!**

**Ом Калагнирудрай Калагникалаи Ки – Джай!**

**Ом Бхайарав Бхайрави Ки – Джай!**

**Ом Ганапатайа Ки – Джай!**

**Ом Дурга Мата Ки – Джай!**

**Ом Нарайана Ки – Джай!**

**Ом Брахма Ки – Джай!**

---

**ОМ САРВА МАНГАЛАМ  
ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ ОМ**

**Шива-арати.**

**Шива-арати** (ритуальное предложение Света Владыке Шиве) может совершаться как вместе с Линга-пуджей, так и отдельно; как во время личного поклонения, так и на общем обряде.

Воскурив и предложив благовония, пуджари зажигает дипу (как правило, с пятью углублениями для фитильков), трижды кропит вокруг освящённой водой и, взяв дипу в правую руку, а в левую колокольчик, начинает церемонию Шива-арати, совершая дипой круговые движения посолонь (по часовой стрелке) перед Образом (Лингамом) Владыки Шивы. При этом все присутствующие, включая пуджари, поют гимн Лингаштака, сопровождая пение игрой на музыкальных инструментах (прежде всего, на дамару):

**ОМ БРАХМА МУРАРИ СУРАРЧИТА ЛИНГАМ  
НИРМАЛА БХАШИТА ШОБХИТА ЛИНГАМ  
ДЖАНМА ДУКХА ВИНАШАНА ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА ЛИНГАМ //1//**

«1. ОМ! О Лингам, почитаемый Брахмой, Мурари (Шри Кришной) и всеми Богами! О Лингам — прекрасное воплощение Чистоты! О Лингам, уничтожающий все жизненные страдания! Лингам Садашивы (Всегда Благого) я почитаю!»

**ДЕВА МУНИ ПРАВАРАРЧИТА ЛИНГАМ  
КАМАДАХАМ КАРУНАКАРА ЛИНГАМ  
РАВАНА ДАРПА ВИНАШАНА ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА ЛИНГАМ //2//**

«2. О Лингам, призываемый и почитаемый Богами и святыми Мудрецами! О Лингам, являющий сострадание и исполняющий все желания! О Лингам, сокрушивший гордыню демона Раваны! Лингам Садашивы я почитаю!»

**САРВА СУГАНДХИ СУЛЕПИТА ЛИНГАМ  
БУДДХИ ВИВАРДХАНА КАРАНА ЛИНГАМ  
СИДДХА СУРАСУРА ВАНДИТА ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА ЛИНГАМ //3//**

«3. О Лингам, умащённый всеми прекрасными благовониями! О Лингам, приумножающий разум, почитаемый всеми сиддхами, Богами и асурами! Лингам Садашивы я почитаю!»

**КАНАКА МАХАМАНИ БХУШИТА ЛИНГАМ  
ПХАНИПАТИ ВЕШТИТА ШОБХИТА ЛИНГАМ  
ДАКША СУЯДЖНЯ ВИНАШАНА ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА ЛИНГАМ //4//**

«4. О Лингам, украшенный драгоценными сокровищами! О прекрасный Лингам, обвитый Повелителем Змей! О Лингам, расстроивший жертвоприношение Дакши! Лингам Садашивы я почитаю!»

**КУМКУМА ЧАНДАНА ЛЕПИТА ЛИНГАМ  
ПАНКАДЖАХАРА СУШОБХИТА ЛИНГАМ  
САНЧИТА ПАПА ВИНАШАНА ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА ЛИНГАМ //5//**

«5. О Лингам, умащённый кумкумой и чанданом! О Лингам, украшенный цветами лотоса! О Лингам, устраняющий всевозможные грехи! Лингам Садашивы я почитаю!»

**ДЕВАГАНАРЧИТА СЕВИТА ЛИНГАМ**

---

**БХАВАЙР БХАКТИБХИР ЭВА ЧА ЛИНГАМ  
ДИНАКАРА КОТИ ПРАБХАКАРА ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА ЛИНГАМ //6//**

«6. О Лингам, чтимый всем сонмом Богов! О Лингам, внушающий веру, преданность и благоговение! О Лингам, в миллион раз превосходящий своим сиянием свет Солнца! Лингам Садашивы я почитаю!»

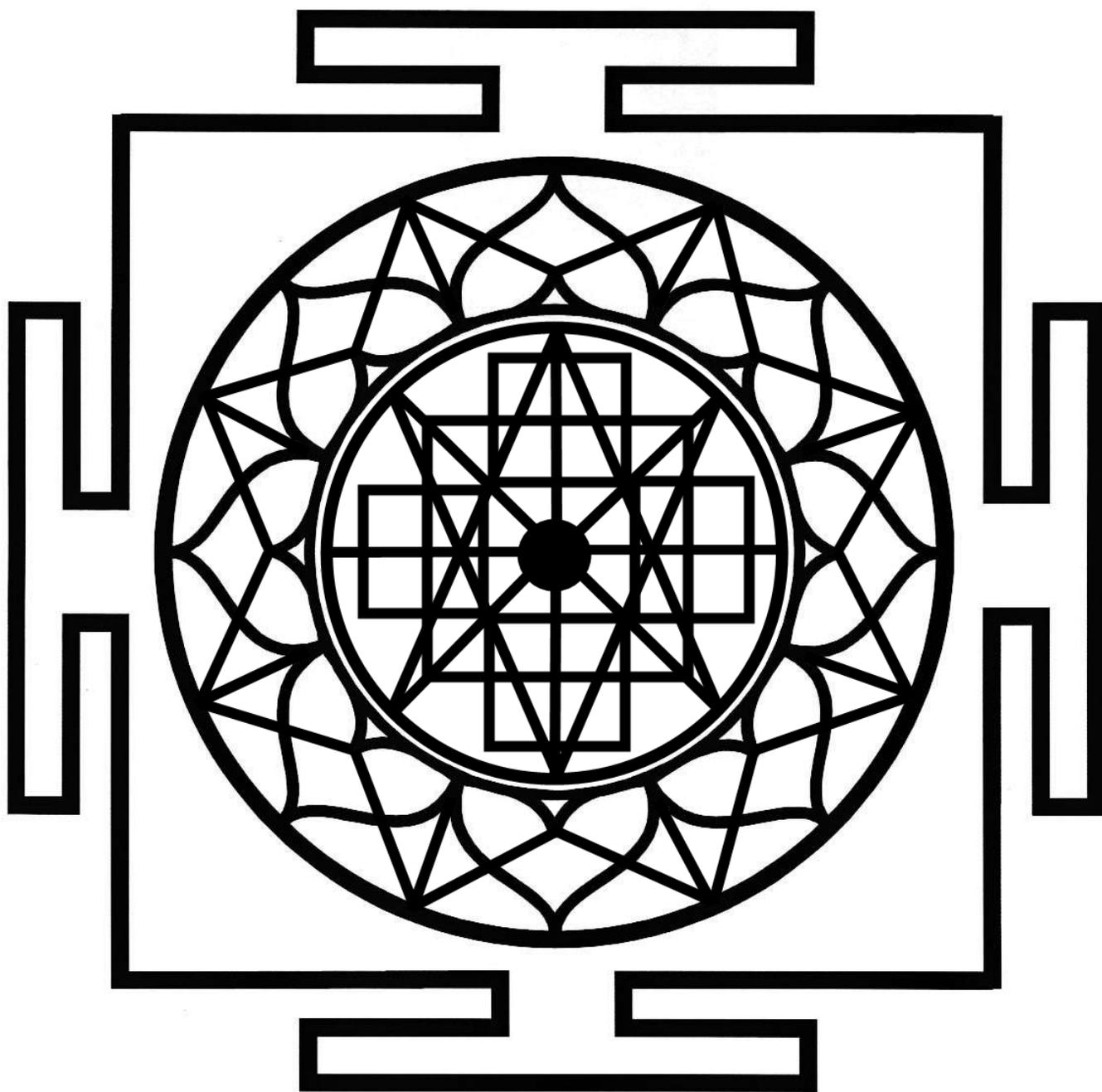
**АШТА ДАЛОПАРИ ВЕШТИТА ЛИНГАМ  
САРВА САМУДБХАВА КАРАНА ЛИНГАМ  
АШТА ДАРИДРА ВИНАШАНА ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА ЛИНГАМ //7//**

«7. О Лингам, обрамлённый восемью лепестками! О Лингам — Самосушая Причина всего! О Лингам, устраняющий восемь видов страдания! Лингам Садашивы я почитаю!»

**СУРАГУРУ СУРАВАРА ПУДЖИТА ЛИНГАМ  
СУРАВАНА ПУШПА САДАРЧИТА ЛИНГАМ  
ПАРАТПАРАМ ПАРАМАТМАКА ЛИНГАМ  
ТАТ ПРАНАМАМИ САДАШИВА ЛИНГАМ //8//**

«8. О Лингам — Гуру Богов, почитаемый всем кругом Богов! О Лингам, извечно почитаемый цветами из Божественных Лесов! О Лингам — далёкий и близкий, о Высший Дух! Лингам Садашивы я почитаю!»

---



**Комплекс духовных практик для развития путника.**

---

## Положение тела при выполнении практик

### Падмасана

«Руки скрещены, ноги положены на бедра, взгляд на кончике носа, язык прижат к корням зубов. Подбородок поднят, грудная клетка расширена. Медленно вдыхая воздух, наполни грудь и выдыхай медленным непрерывным потоком.

Не каждый, а только мудрый достигает успеха в этом.

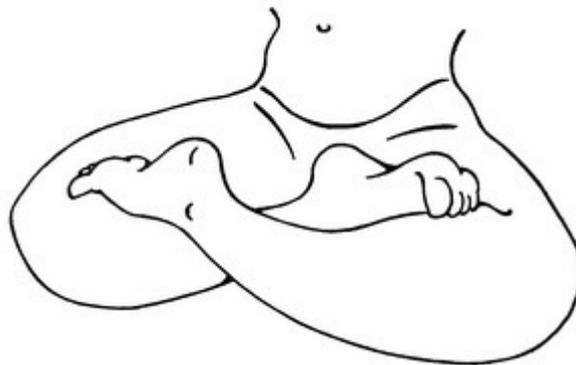
Он уравнивает свои жизненные силы, которые теперь гармонично текут через все его тело.

Пранаяма в падмасане приводит йогина, знающего действие праны, к Освобождению».

*«Шива Самхита» (3.88 — 91)*

#### Семь принципов для позы лотоса семичленная поза лотоса

##### 1. Ноги



Вы садитесь так, чтобы ноги были скрещены в полном лотосе: каждая стопа развернута пяткой вверх и лежит на бедре другой ноги. Под ягодицы следует положить небольшую твердую подушку, тогда ноги не будут затекать.

Садиться в полный лотос можно, если мышцы эластичны и суставы разработаны, то есть если это удобно. Если невозможно сразу сидеть в полной позе лотоса, йогин должен выбирать сиддхасану или позу, скрестив ноги (сукхасану).

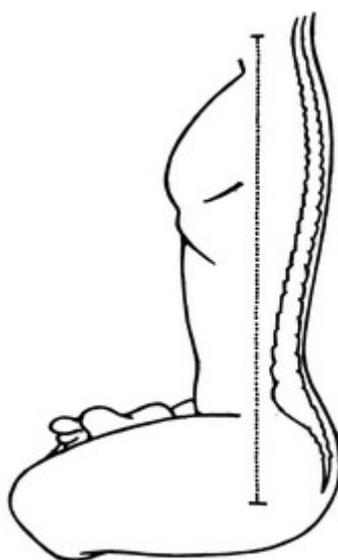
##### 2. Руки

---



Руки следует расслабить, положить ладонью одну на другую ниже пупа. Ладони смотрят вверх. Правая ладонь лежит на левой, пальцы параллельны. Ладони полностью открыты. Кончики больших пальцев соединяются, образуя прямую линию, так что ладони слегка напоминают чашу. Плечи и руки расслаблены. Руки расположены на расстоянии 5-8 см от живота.

### 3. Спина



Позвоночник следует сделать прямым, мышцы спины расслабить, затылок слегка подтянуть вверх, будто позвоночник подвешен к затылку.

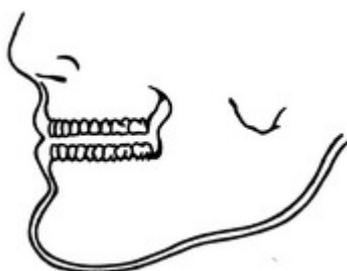
### 4. Глаза



Глаза следует держать полуприкрытыми, чтобы свет немного пробивался сквозь веки и ресницы. Взгляд направлен перед собой, в пол. Если новичок полностью закрывает глаза, наступает расплывание (погружение во внутренние видения или сон).

### 5. Челюсть

---



Челюсть расслаблена, зубы не касаются друг друга, но губы прижаты друг к другу.

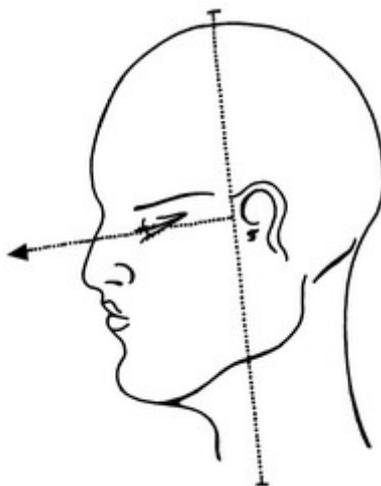
## 6. Язык



Для замыкания и циркуляции энергии в теле кончик языка следует прижать к верхнему нёбу в одной из четырех точек:

- ~ у верхних зубов (джихва-мудра)
- ~ посередине нёба (набхо-мудра),
- ~ ближе к малому язычку (мандуки-мудра),
- ~ завернут в отверстие за малым язычком (кхечари-мудра).

## 7. Голова



Шея немного наклоняется вперед, чтобы взгляд естественно направлялся перед собой и немного вниз. Если голова опускается на грудь, наступают сонливость и инертность. Если же голову поднять высоко, усилится возбужденность и движение мыслей.

### Сиддхасана

«Шива учил восьмидесяти четырем асанам... из них самая удобная и самая лучшая — сиддхасана».

Прижми пятку одной ноги к промежности, ступню другой ноги поставь выше половых органов, затем опусти подбородок к груди, пребывая в безмятежности и контролируя чувства, непрерывно концентрируйся в точке между бровями. Это открывает дверь к Освобождению. Эта поза называется сиддхасаной».

*«Хатха-йога-прадипика» (1.35 — 36)*

Следует сесть, прижав пятку левой ноги к промежности, точке между анусом и половыми органами. Правую ступню следует прижать так, чтобы пятка касалась лобка, сразу над половым органом. Затем следует поместить пальцы ноги и конец правой ступни между икроножной мышцей и левой мышцей бедра, протолкнув их. Когда вы приняли эту позу, следует расслабиться, опустив подбородок и выпрямив спину. Сидя таким образом, йогин концентрируется на точке в межбровье.

Когда йогин сидит в сиддхасане, муладхара-чакра стимулируется, и из нее начинают подниматься ветры, постоянно очищая нади и устраняя засоры в них.

### Положение рук (мудра)

Благодаря особому расположению рук (мудре), вы можете активизировать те или иные элементы в своем теле, уравновешивать ветры.

### Джняна-мудра

Йогин сидит в падмасане или сиддхасане, ладони лежат на коленях. Кисти располагаются следующим образом: указательные пальцы касаются кончиков больших пальцев, остальные пальцы располагаются свободно.

Когда ладони направлены вверх, это указывает на то, что мы приглашаем энергии божественных существ войти в наше тело.

### Чин-мудра

Указательные пальцы касаются оснований больших пальцев, остальные пальцы расположены на коленях как обычно.

---

Урок 2  
Шат-карма  
(Крийя-комплекс)

- ~ дхаути — очищение внутренних органов,
- ~ нети — очищение каналов лобных пазух и носоглотки,
- ~ наули — очищение каналов и органов брюшной полости,
- ~ траака — очищение каналов глаз методом смотрения на пламя свечи,
- ~ капалабхати — очищение каналов головного мозга и дыхательных органов.

Дхаути  
(очищение органов)

1. Агнисара-крийя  
(усиление пищеварительного огня)

«Тесно прижми узел пупа к позвоночнику, втягивая живот сто раз. Это — агнисара-дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения.

Эту дхаути нужно сохранять в тайне, ее трудно достичь даже богам. Но выполнением ее, несомненно, достигается сияющее божественное тело».

*«Гхеранда Самхита» (1.20 — 21)*

Вариант 1 (простая форма)

Сядьте в положение, когда ягодицы лежат на пятках (ваджрасана). Ладони лежат на коленях, руки выпрямлены, тело слегка наклонено вперед. Откройте рот и быстро вдыхайте и выдыхайте, попеременно втягивая и выпячивая живот. Дышите синхронно, двигая брюшной стенкой вперед и назад.

Вдохните и выдохните 25 раз.

Вариант 2 (более сложная форма)

Примите ту же позу, что в варианте 1. Либо можно выполнять крийю стоя, поставив ноги чуть шире плеч и опираясь руками о колени, сохраняя позвоночник прямым. Сделайте полный выдох. Выполните джаландхара-бандху и мула-бандху.

Толкайте вперед и втягивайте назад брюшную стенку, как можно плотнее прижимая ее к позвоночнику. Старайтесь дольше удерживать задержку дыхания после выдоха.

Отпустите джаландхара-бандху, затем мула-бандху и полностью вдохните.

Выполните это упражнение четыре серии по 25-30 или более раз, постепенно доводя их количество до ста. После вдоха добавляйте несколько вдохов-выдохов для возврата к нормальному дыханию.

Примечание: агнисара-крийю можно практиковать только рано утром натощак. Нельзя практиковать более сложную форму, если вы не овладели простой.

---

Ограничение: страдающие от болезней сердца, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, не должны практиковать агнисара-дхаути. Это относится и к тем, кто подвергся хирургическим операциям брюшной полости за последний год.

## 2. Карна-дхаути (очищение ушей)

«Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада».

*«Гхеранда Самхита» (1.33)*

Сядьте в семичленную позу. Поместив указательные пальцы в ушные отверстия, медленно массируйте их по и против часовой стрелки. Карна-дхаути стимулирует циркуляцию удана-вайю в области ушей и головы, и звуки Нада становятся слышимы.

Выполняется 3 минуты.

## 3. Капала-рандха-дхаути (очищение каналов межбровья)

«Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь. Нади очищаются, и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно после пробуждения, в конце дня и после еды».

*«Гхеранда Самхита» (1.34 — 35)*

Сядьте в семичленную позу.

Поместив большой палец правой руки на межбровье, медленными круговыми вращениями массируйте область аджна-чакры. Данная практика стимулирует работу аджна-чакры, очищая энергетические каналы в районе головы.

Выполняется 3 минуты.

## Нети

«Введи тонкую нить длиной с кисть руки в ноздри, а затем вытащи ее через рот. Это упражнение называется нети (очищение носа).

Этим упражнением ты достигнешь кхечари-сиддхи, будут устранены повреждения слизистой оболочки, приобретается великолепная сила зрения».

*«Гхеранда Самхита» (1.50 — 51)*

### 1. Джала-нетти

Первый способ:

1. Налейте в кувшин (грелку, кружку Эсмарха) чуть теплую подсоленную воду.
  2. Слегка запрокиньте голову назад и вливайте воду из кувшина в одну из ноздрей. Рот откройте.
  3. Вода начнет естественным образом литься изо рта.
-

4. Провести вышеописанный процесс для другой ноздри.

Второй способ

1. Налить в кувшин чуть теплую подсоленную воду.

2. Открыв воду, лить воду в ноздрю. Если повернуть лицо таким образом, чтобы другая ноздря находилась под первой, то вода начнет выливаться из нижней ноздри.

3. Повторить тот же процесс для другой ноздри.

Примечание: джала-неги легче проводить натошак.

## 2. Сутра-неги

Возьмите толстую нитку (шнурок) длиной 50 см и, растопив воск, хорошо смажьте один конец (7-10 см).

Затем медленно введите нитку смазанным концом в одну ноздрю и просовывайте до тех пор, пока конец не начнет чувствоваться во рту. Тогда осторожно возьмите этот конец пальцами и вытащите его изо рта.

Таким образом, протаскивая нитку через носоглотку, несколько раз прочистите ее, осторожно двигая за концы нитки.

## Тратака

Сядьте в семичленную позу для медитации в темной комнате.

Поместите на расстоянии полуметра зажженную свечу на уровне глаз. Пламя свечи не должно колебаться.

Пристально смотрите в самую яркую часть пламени над кончиком фитиля.

Смотрите на пламя, пока ваше внимание не сосредоточится настолько, что утратит осознание тела и окружающего мира.

Если глаза устали и начали слезиться, закройте их на некоторое время и расслабьтесь.

Визуализируйте образ пламени свечи глазами. Как только образ начнет размываться, вновь откройте глаза и продолжайте концентрацию внимания на пламени свечи.

Со временем вы научитесь смотреть на пламя, не моргая и не двигая глазами, в течение длительного времени. Начинаящим рекомендуется начинать с 15-20 минут.

## Наули

«Вот наули. С головой, опущенной вниз, вращай вправо и влево внутренностями живота медленным движением, подобным водовороту в реке. Это называют наули.

Наули-крия устраняет вялость желудка, усиливает пищеварение, дает чувство удовольствия и разрушает все недуги. Это самая главная из всех крий (очищений) Хатха-йоги».

*«Хатха-йога-прадипика» (2.33 — 34)*

Наули — это практика сокращения и изолирования прямых мышц живота. Когда прямые мышцы живота вращаются слева направо (против часовой стрелки), это называется «дакшина-наули». Когда они вращаются справа налево (по часовой стрелке), это вама-наули. Когда мышцы стянуты вместе и выступает средняя группа мышц, это мадхьяма-наули. Прежде чем пытаться выполнять наули, нужно овладеть уддияна-бандхой и агнисара-крией.

---

Чтобы в совершенстве овладеть техникой наули, необходимо мышцы живота сделать подвижными и эластичными. Вначале рекомендуется освоить технику вращения мышцами живота по часовой и против часовой стрелки в различных плоскостях тела. Это укрепит стенки брюшной полости и подготовит к освоению практики наули.

Ограничение: страдающие от болезней сердца, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки не должны практиковать наули. Это относится и к тем, кто подвергся хирургическим операциям брюшной полости за последний год.

Сначала вы практикуете наули, наклонив тело вперед и опершись руками о бедра чуть выше колен. Чем выше располагаются руки на бедрах, тем более сложная форма наули практикуется.

## Вариант 1

### Этап 1

Расставьте ноги на ширину плеч. Согните ноги в коленях и обопритесь кистями чуть выше колен; большие пальцы рук на внутренних сторонах бедер, а остальные пальцы — на внешних. Голова прямая, глаза открыты.

Глубоко вдохните через нос и быстро выдохните через рот.

Выполните джаландхара-бандху и уддияна-бандху на задержке дыхания.

Слегка приподнимите правую руку над коленом, удерживая вес на левой руке и колене, но не наклоняйтесь в левую сторону. Это автоматически изолирует прямые мышцы живота в левой его части.

Затем отпустите уддияна-бандху и джаландхара-бандху, встаньте прямо и медленно вдохните. Это вама-наули.

Практикуйте таким же образом на правой стороне. Держите правую руку над коленом и слегка приподнимите левую руку, чтобы изолировать прямые мышцы живота в его правой части. Это дакшина-наули.

Между каждыми двумя циклами наули сначала отпускайте уддияна-бандху, затем джаландхара-бандху, поднимайте голову, становитесь прямо, а затем очень медленно вдыхайте через нос.

Перед выполнением следующего цикла сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов.

### Этап 2

Практикуйте вама-наули или дакшина-наули, как в первом варианте, а затем начинайте перекачивать мышцы на другую сторону, но прежде, чем они достигнут противоположной стороны, задерживайте их в середине.

Для того чтобы перемещать мышцы в другую сторону, слегка перенесите вес на ту руку, которая перед этим была убрана с колена.

Когда мышцы находятся в центре, обе руки должны оставаться над коленями. Это мадхьяма-наули.

### Этап 3

Практикуйте таким же образом, как в первой и второй стадиях, но теперь без приподнимания рук с коленей, лишь ослабляя давление руки на ногу, однако не убирая ее с ноги. Постепенно руки на бедрах должны оставаться неподвижными. Затем выполняйте эту практику, помещая руки на верхние части бедер.

---

## Вариант 2

Выполните предыдущий вариант, вращая мышцами по часовой стрелке (вама-наули). Эти действия называются «взбалтыванием». Начните с выполнения последовательно трех циклов, затем немного отдохните.

Таким же образом выполняйте дакшина-наули, вращая мышцами против часовой стрелки.

Когда это взбалтывание станет совершенным, практикуйте три раза вама-наули, затем три раза дакшина-наули, а затем расслабление.

Когда вы достигнете в этом совершенства, вы можете выполнять по десять вращений, затем по двадцать вращений.

## Вариант 3

Практикуйте варианты 1 и 2, сидя в падмасане, сиддхасане или в сиддха-йони-асане, приподняв слегка ягодицы при помощи подушки.

Первоначально будет трудно управлять мышцами в положении сидя, поэтому сначала нужно добиться совершенства в этой практике в положении стоя.

## Капалабхати

(очищение каналов головного мозга)

«Быстро выполни вдох и выдох подобно мехам кузнеца. Это называется капалабхати, и это разрушает все недуги, возникающие от слизи».

*«Хатха-йога-прадипика» (2.35)*

Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана, сукхасана). Позвоночник должен быть прямым, кисти рук лежат на коленях. Поза устойчивая и неподвижная.

Глубоко вдохните и выполните серию энергичных вдохов-выдохов через обе ноздри.

Вдох пассивный, медленный, длительный, выдох — быстрый, мощный, короткий, энергичный. Выдох сопровождается сильным сжатием мышц живота, делающих толчок назад — к позвоночнику, выталкивая воздух из легких.

Во время выполнения дыханий осознавайте, как входящая и выходящая прана очищает каналы головного мозга.

При необходимости можно делать несколько восстанавливающих ритм дыханий. Однако, по мере совершенствования практики вы сможете длительное время выполнять капалабхати, не сбывая при этом дыхание.

Выполняется 3-5 минут.

В сложном варианте делается 50-100 вдохов-выдохов и после последнего выдоха выполняется задержка дыхания, джаландхара-бандха, мула-бандха, уддияна-бандха и концентрация на аджна-чакре.

Это упражнение выполняется до 10 циклов.

Начинающим практикующим рекомендуется освоить и ежедневно выполнять Крийя-комплекс из девяти основных упражнений:

1. Агнисара-крийя — 10 циклов.
  2. Карна-дхаути — 2-3 минуты.
  3. Капала-рандха-дхаути — 2-3 минуты.
-

4. Сукшма-басти — 3-5 минут.
5. Нети.
6. Капалабхати — 5 минут.
7. Анулома-вилома-пранаяма (урок 10) — 10 минут.
8. Уддияна-бандха (урок 7) — 10 циклов.

Комплекс асан первый уровень.

**Практика проводится в течении 1 года до 3 лет.**

1. Грива шактивардхак  
(вращение головой)

Первый вариант



Примите семичленную позу. Выполняйте медленные кругообразные движения головой в правую сторону. Сделав 10 вращений, выполните 10 кругообразных вращений в левую сторону. Старайтесь хорошо размять шейные позвонки.

---

### Второй вариант



Выполните 10 движений головой вверх-вниз: 10 раз — вверх, 10 раз — вниз.

### Третий вариант



Выполните 10 резких движений головы вправо-влево.

#### Эффект:

- ~ данное упражнение подготавливает мышцы шеи к длительной практике перевернутых асан, поэтому перед выполнением випарита-карани (упр. 30) всегда выполняйте грива шактивардхак,
  - ~ регулярная практика грива шактивардхак, особенно длительное время, излечивает болезни горла, связанные с неправильным течением энергии в области вишуддха-чакры, т.к. во время этой практики на уровне энергии очищается карма речи,
  - ~ если выполнять это упражнение длительное время, можно испытать опыты йоги иллюзорного тела, связанной с вишуддха-чакрой, например, во сне со сновидениями получить опыты мира асуров или мира богов.
-

## 2. Мандукасана (поза лягушки)



Сядьте на пятки, максимально разведя колени в стороны. Спина в вертикальном положении. Выполните мула-бандху (урок 7), набхо-мудру (урок 6) и бхрумади-дришти (взгляд в межбровье) — это усиливает восходящий поток энергии и очищает энергетические каналы (нади).

## 3. Симхасана (поза льва)



Примите семичленную позу: сукхасану, сиддхасану, ваджрасану или падмасану. Откройте рот и максимально высуньте вперед язык. Пальцы расставлены в стороны. Удерживайте напряженные кисти рук над коленями в течение 1 минуты.

Эффект: данная асана очень хорошо излечивает все болезни горла, например, ангину или болезни, связанные с вишуддха-чакрой, она также способствует сильному подъему энергии. Иногда вы

---

можете почувствовать тошноту во время ее выполнения — это означает подъем энергии к верхним чакрам.

#### 4. Вакрасана (скручивающая поза)



Сядьте, вытянув вперед обе ноги. Затем согните в колене левую ногу и поместите ее за колено правой. Возьмитесь правой рукой за левую стопу, перебросив ее через левое колено. Корпус разверните максимально влево, и левую руку поместите сзади, как опорную. Поверните голову максимально влево, взгляд направлен вверх.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

#### 5. Матсиендрасана (поза Матсиендры)



Эта поза выполняется точно так же, как и предыдущая, только ногу, которая в вакрасане была прямой, вы сгибаете в колене, и помещаете рядом с ягодицей, при этом нога полностью прижата к полу. Скручивание тела происходит точно таким же образом, как и в предыдущей позе.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

Эффект: вакрасана и матсиендрасана усиливают приток праны к внутренним органам, таким образом, все органы в теле равномерно обеспечиваются энергией. Например, когда мы делаем поворот влево, левая часть тела сжимается, а затем, когда поворачиваемся вправо, растягивается и органы на-

---

чинают интенсивно обеспечиваться праной. Таким образом устраняются засоры в нади с правой и левой сторон тела. Нади очищаются, энергия течет свободно и легко.

#### 6. Матсиасана (поза рыбы)



Сядьте в падмасану или, если не можете, в сукхасану и ложитесь спиной на пол. Затем прогните спину и поставьте голову на макушку так, чтобы в спине был прогиб, пальцами рук возьмитесь за большие пальцы ног, если вы лежите в падмасане, если же вы находитесь в сукхасане, просто обопритесь на локти и положите руки вдоль тела.

Эффект: матсиасана — прекрасная поза для устранения искривлений позвоночника и сколиоза, она способствует также омоложению тела. В нашем теле в районе верхнего неба находится мистическая луна, выделяющая нектар бессмертия, но этот нектар постоянно сгорает в огне внутреннего солнца, находящегося в манипура-чакре, поэтому наше тело стареет. Однако некоторые асаны и мудры способствуют обратному процессу — накоплению нектара в теле и омоложению. Матсиасана — одна из таких асан.

#### 7. Ардха-курмасана (половинная поза черепахи)



Сядьте на пятки и разведите колени как можно шире, ладони сложены вместе. Ложитесь на пол, руки со сложенными ладонями вытягиваются вперед. Нужно стараться коснуться грудью пола, при этом не отрывая ягодицы от пяток. Смотрите вперед, выполняя, как и в других асанах, «фронтальный взгляд» (бхрумади-дришти).

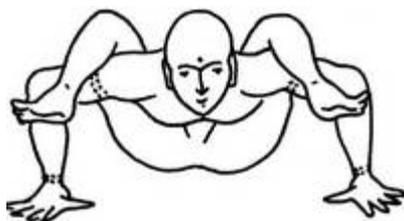
---

8. Курмасана  
(поза черепахи)



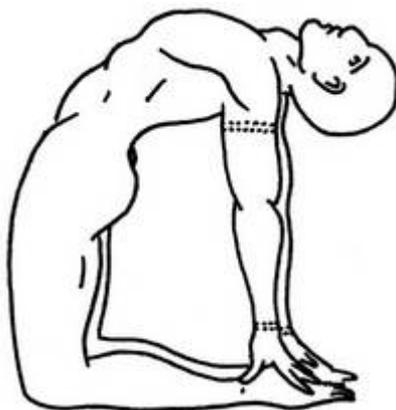
Сядьте, вытянув ноги перед собой. Наклонитесь вперед, просунув руки под коленями как можно дальше и стараясь коснуться головой пола.

9. Куккутасана  
(поза петуха)



Не выходя из предыдущего положения, приподнимитесь на руках так, чтобы тело балансировало только на кистях рук. Ноги удерживайте как можно более прямыми. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

10. Ардха-устрасана  
(половинная поза верблюда)

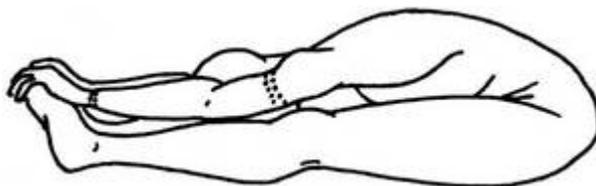


Встаньте на колени и, прогнувшись в спине, возьмитесь пальцами за пятки. Прогнитесь как можно сильнее.

---

Эффект: комплекс асан построен таким образом, чтобы развязать узлы в позвоночнике. Для этого чередуются позы с прогибом назад и наклоном вперед. Это позволяет сделать позвоночник гибким, что может не только устранить сколиоз, но и полностью очистить центральный канал.

### 11. Пашчимоттанасана (поза вытянутой задней части тела)



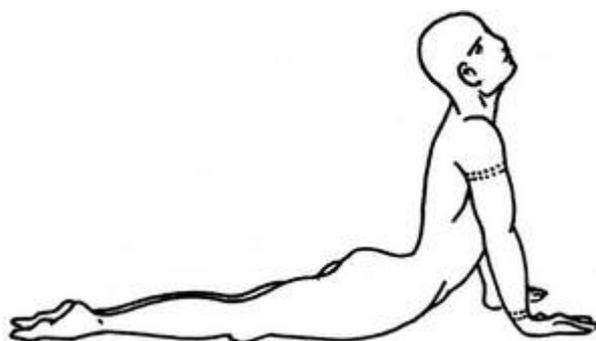
Сядьте, вытянув ноги вперед. Возьмитесь пальцами рук за пальцы ног и максимально наклонитесь вперед, стараясь достать головой до колен.

Эффект: эта поза является одной из самых эффективных в комплексе. В тантрах йоги говорится, что ежедневно выполняя ее в течение трех часов, можно пробудить энергию Кундалини и войти в самадхи.

Также пашчимоттанасана излечивает все болезни желудка и сильно разжигает огонь пищеварения, а сильный элемент огня — потенциал пробуждения Кундалини, поэтому в писаниях рекомендуется не есть и не пить холодную пищу и напитки.

### 12. Бхуджангасана (поза змеи)

1 вариант



Принимается положение лежа на животе. Опираясь ладонями в пол на уровне плеч, с вдохом медленно поднимайтесь в следующем порядке: сначала отрывайте от пола голову, затем постепенно и все остальные части тела. Максимально прогнувшись, вы фиксируетесь в этом положении. Мышцы ног и ягодиц должны быть напряжены — это способствует более интенсивному подъему энергии. Задержавшись в этом положении некоторое время, с выдохом начинаете медленно опускаться. В

---

конце выдоха вы медленно кладете голову на пол. Отдохните, лежа на полу, а затем вновь начинайте упражнение. Выполните это упражнение несколько раз.

### 2 вариант

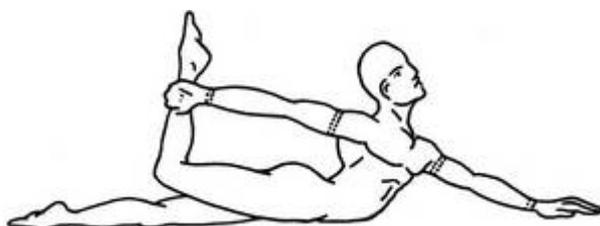


Поднимитесь вверх вышеупомянутым способом, а затем поверните голову максимально влево, посмотрев через левое плечо на пятку правой ноги, при этом корпус остается прямым, поворачивается только шея. Затем верните голову в прямое положение и поверните ее максимально вправо, посмотрев через правое плечо на пятку левой ноги. Затем верните голову в прямое положение и с выдохом медленно опускайтесь на пол.

Эффект: бхуджангасана является великолепным упражнением для исправления искривлений позвоночника. Она также сильно разжигает огонь пищеварения и устраняет болезни желудка. С помощью этой позы пробуждается энергия Кундалини.

### 13. Дханурасана (поза лука)

#### 1 вариант



Лежа на полу животом вниз, вытяните вперед левую руку. Возьмитесь правой рукой за стопу правой ноги и прогнитесь назад в спине, приподняв ногу и верхнюю часть тела как можно выше. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

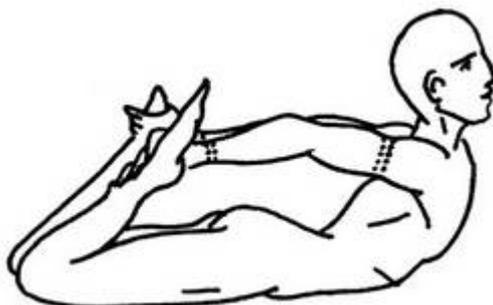
Затем вернитесь в исходное положение и выполните то же упражнение с другой ногой.

В перерыве между асанами, лежа на животе, несколько секунд вы отдыхаете в макарасане (позе крокодила): лежа на животе, положите на пол, на уровне головы, сначала левую ладонь, сверху на

---

нее правую, и ложитесь правой щекой на тыльную сторону правой ладони. Это поза для релаксации. Она способствует глубокому расслаблению и восстанавливает естественный ритм дыхания.

### 2 вариант

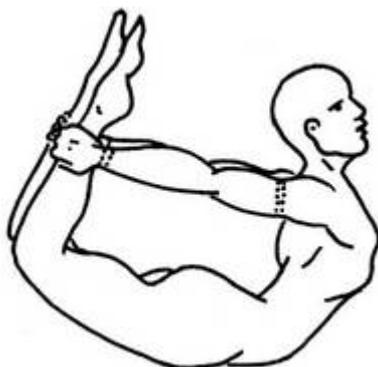


Исходное положение — лежа на животе. Согнув ноги в коленях, поместите пятки у ягодиц и возьмитесь за стопы руками с внутренней стороны. Затем оторвите голову и грудь от пола, стараясь прижать пятки к полу. Зафиксируйтесь в этом положении на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Эффект: второй вариант дханурасаны, иногда называемый также мандукасаной (позой лягушки), способствует активизации внутренней энергии за счет давления на канду. На двенадцать пальцев выше муладхара -чакры находится область, называемая кандой, корень всех энергетических каналов в теле. Давление на канду активизирует энергию Кундалини.

Отдохните несколько секунд в макарасане.

### 3 вариант



Возьмитесь руками за голеностопы и прогнитесь назад. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд, а затем можете покачаться на животе вперед-назад и вправо-влево.

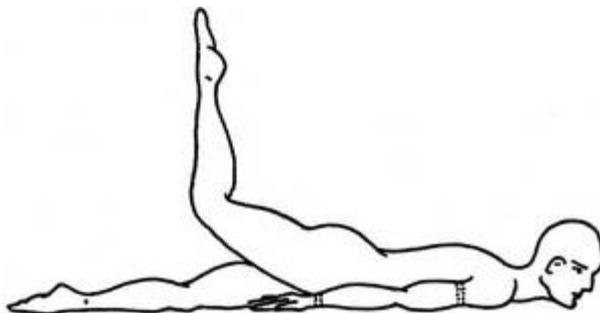
Отдохните несколько секунд.

Эффект: эта асана также является наилучшей для очищения центрального канала. Она способствует усилению элемента огня.

---

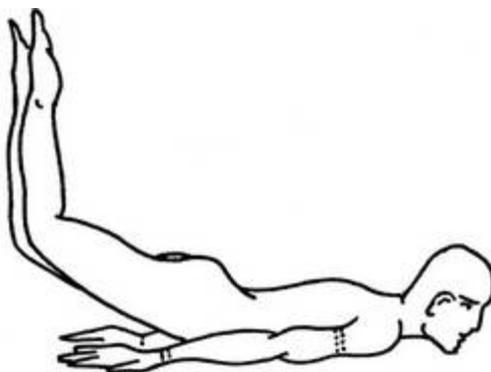
## 14. Салабхасана (поза саранчи)

### Вариант первый



Исходное положение — лежа на животе. Положите руки, сжатые в кулаки, вдоль тела или под бедра. Опираясь на руки и подбородок, приподнимите правую ногу максимально вверх. Зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд, а затем опустите правую ногу на пол и поднимите вверх левую на такое же время.

### Вариант второй



Затем, немного отдохнув, поднимите вверх обе ноги, при этом мышцы ног напряжены, и зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд. После этого опустите ноги на пол и отдохните несколько секунд.

Эффект: в этой позе происходит давление на канду, и внутренняя энергия Кундалини начинает активизироваться. Салабхасана способствует очищению каналов (нади) головы, верхних и нижних чакр.

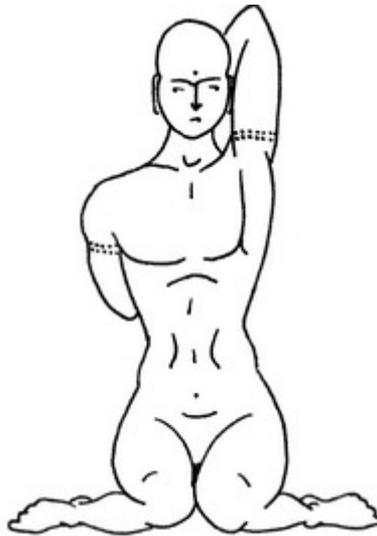
---

15. Супта-ваджрасана  
(поза алмаза лежа)



Сядьте ягодицами на пятки, колени сложены вместе. Эта поза называется ваджрасана. Затем медленно ложитесь на пол спиной, руки располагаются вдоль тела.

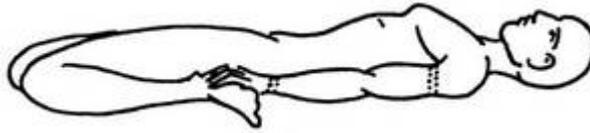
16. Гомукхасана  
(поза «голова коровы»)



Сядьте ягодицами на пол, голень и стопы размещаются по бокам от тела. Стопы располагаются перпендикулярно телу и голням. Разведите руки в стороны, затем поднимите правую руку над головой, а левую опустите вниз за спину. Сгибая руки в локтях, соедините их вместе в замке за спиной, причем локоть поднятой вверх руки находится за головой. Позвоночник держите прямо. Выполнив это упражнение, разведите руки в стороны и поменяйте их. Это принцип очищения левого и правого каналов — сначала активизация левых, потом — правых частей тела.

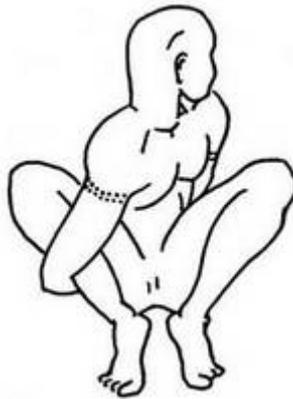
---

17. Супта-вирасана  
(поза героя лежа)



Продолжая находиться в предыдущем положении, опустите руки вдоль тела и ложитесь на пол спиной.

18. Пашасана  
(поза петли)



Поднимитесь и сядьте на корточки, удерживая равновесие на пальцах ног. Разведите руки в стороны, затем пропустите правую руку под правым коленом, а левую заведите за спину. Соедините их в замок за спиной, образовав, таким образом, руками петлю. Выполнив упражнение, поменяйте руки.

---

19. Врикасана  
(поза дерева)



Встаньте прямо. Поставьте левую стопу на внутреннюю сторону правого бедра, колено отведите максимально влево. Руки соедините ладонями вместе (жест «намастэ») и поднимите их над головой. Чтобы хорошо сохранять равновесие, сконцентрируйте внимание на одной точке.  
Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

20. Гарудасана  
(поза мистической птицы Гаруды)

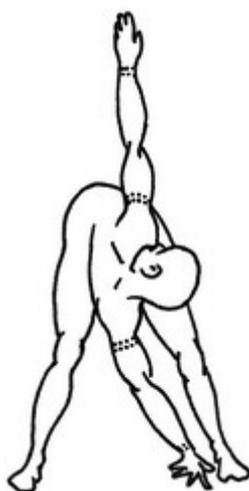


Приподняв левую ногу, слегка присядьте на правой. Затем, поместите левую ногу перед правой и обогните ее сзади правой ноги. Приняв такое положение, приподнитесь, сохраняя позвоночник прямым. Руки также обвивают одна другую, причем правая рука находится сверху.

Выполнив это упражнение, зеркально поменяйте ноги и руки.

## 21. Триконасана (поза треугольника)

### 1 вариант

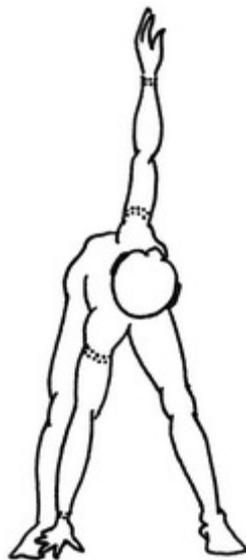


Встаньте, расставив ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны и, разворачиваясь вправо, поставьте левую руку с внешней стороны правой стопы. Правая рука отводится вверх, взгляд направлен на ладонь. Таким образом выполняется скручивание тела. Важно, чтобы колени в этом положении не сгибались.

Зафиксируйтесь так на некоторое время, а затем зеркально поменяйте положение.

---

## 2 вариант



Примите исходное положение как в первом варианте. Медленно разведите руки в стороны и опустите левую руку к левой стопе, не сгибая ног в коленях. Правая рука идет вверх. Смотрите вверх на ладонь правой руки. Выполнив это упражнение, медленно поднимитесь.

Выполните это упражнение на другую ногу.

Эффект: за счет сильного скручивания очищаются энергетические каналы во всех внутренних органах и нижних частях тела.

## 22. Майюрасана (поза павлина)



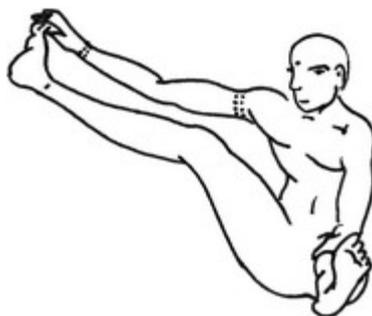
Поставьте ладони на пол, при этом пальцы направлены назад. Опираясь локтями в живот, оторвите ноги от пола. Удерживайте тело в горизонтальном положении, балансируя на руках. Зафиксируйтесь на 10-20 секунд.

Эффект: майюрасана — наилучшая поза для усиления элемента огня. В тантрах йоги говорится, что тот, кто регулярно выполняет ее, может переваривать даже яд кобры. Сильный элемент огня — это потенциал вхождения в самадхи.

---

23. Ардха-дханурасана  
(половинная поза лука)

1 вариант



Сядьте на пол, вытянув вперед ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног. Отведите правую ногу максимально вправо, стараясь держать ее прямой. Зафиксируйтесь в этом положении. Выполните это упражнение для другой ноги.

2 вариант



Сидя в первоначальном положении, возьмитесь правой рукой за пальцы левой ноги и пальцами левой руки за пальцы правой ноги. Подтяните левую стопу к правому уху и зафиксируйтесь в этом положении.

Вернитесь в первоначальное положение, поменяйте руки и повторите упражнение.

---

### 3 вариант



Сидя в первоначальном положении, возьмите правую стопу и медленно поместите ее за голову. Руки поместите перед грудью, ладонями друг к другу (намастэ).

Затем поменяйте ноги.

Эффект: эта асана называется также урдхва-ретасана. Она позволяет сублимировать сексуальную энергию и поднять семя вверх. Это очень важно, т.к. семя — это нектар бессмертия, дошедший до свадхистана-чакры. Поэтому в сутрах говорится, что йогин, поднявший семя вверх, обретает божественное тело.

### 24. Джатхара-паривартанасана (поза скручивания желудка)

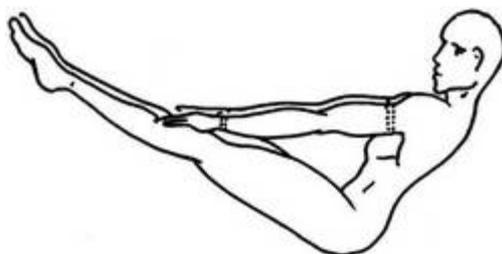


Исходное положение — лежа на спине. Поднимите соединенные вместе ноги вверх и опустите их вправо на пол, под прямым углом к телу. Руки лежат на полу, разведенные в стороны. Старайтесь держаться пальцами правой руки за пальцы ног, не сгибая ноги в коленях. Поверните голову влево, в противоположную сторону от ног, но плечи не отрывайте от пола. Таким образом происходит скручивание тела.

Затем поднимите ноги вверх и положите их влево. Выполните то же самое упражнение, но в противоположную сторону.

---

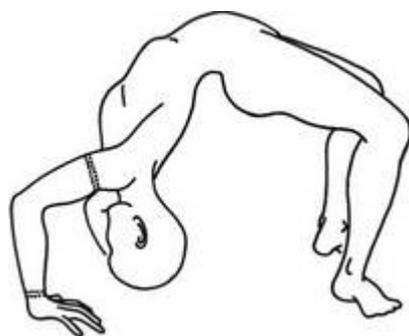
25. Уттанасана  
(поза лодки)



Сядьте на ягодицы. Сделав их точкой опоры, поднимите ноги вверх так, чтобы образовался угол в 90 градусов. Руки размещаются параллельно полу, ладонями вниз. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

Эффект: эта поза рекомендована богом Шивой в «Вигьяна Бхайрава тантре» для достижения контроля над семенем. В этой позе мы напрягаем мышцы, позволяющие направлять сексуальную энергию и семя вверх.

26. Чакрасана  
(поза колеса)



Это мостик со стойкой на голове. Лежа на полу, поднимите туловище вверх, опираясь ладонями и стопами в пол. Затем поставьте голову на пол и зафиксируйтесь в этом положении на 1-2 минуты.

### 27. Ролик



Лежа на полу, прижмите бедра к груди, обхватите голени руками и прижмите голову к коленям. Покачайтесь в таком положении на спине вперед-назад и вправо-влево.

### 28. Карнапидасана (поза давления на уши)



Лежа на полу, поместите ноги назад, согнув колени, закрыв ими уши. Руками возьмитесь за стопы и притяните их к себе, чтобы бедра были параллельны полу. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько минут. Глаза закрыты.

### 29. Халасана (поза плуга)



Из положения карнапидасана выпрямите ноги, касаясь пальцами ног пола. Руки положите в противоположную сторону. В этой позе выполняйте ашвини-мудру и визуализируйте, как у вас из коп-

чика вдоль позвоночника энергия поднимается вверх в аджна-чакру. Обратите внимание, чтобы колени не сгибались.

Эффект: эта асана омолаживает тело, препятствует сгоранию нектара бессмертия, пробуждает энергию Кундалини и способствует раскрытию муладхара-чакры.

### 30. Випарита-карани (перевернутое положение тела)



Из положения халасана поднимите ноги вверх, поддерживая поясницу руками. Сконцентрируйтесь на аджна-чакре, представляя, как из копчика вдоль позвоночника красное пламя поднимается к аджна-чакре.

Эффект: випарита-карани называется так потому, что в ней мистическая луна на макушке головы и солнце в манипура-чакре меняются местами, и нектар бессмертия скапливается в теле. В тантрах йоги говорится, что у йогина, выполняющего випарита-карани, исчезают седые волосы и морщины, а тот, кто выполняет эту мудру длительное время по три часа в день, побеждает смерть (т.е. входит в самадхи). Эта мудра считается наилучшей для избавления от мирских желаний, т.к. энергетические каналы в нижней части тела очищаются, а энергия входит в центральный канал (сушумну) и раскрывает верхние чакры. Если эта поза выполняется с ашвини-мудрой, то это способствует пробуждению энергии Кундалини и открытию муладхара-чакры.

Выполняйте это упражнение, начиная с 5 минут, доведя до получаса или более. После выполнения асаны опустите ноги за голову и затем медленно, позвонок за позвонком, опускайте на пол спину и ноги.

Комплекс асан закончен.

После выполнения перевернутых позиций всегда рекомендуется некоторое время выполнять медитацию-расслабление в шавасане (поза лежа для релаксации).

---

### 31. Шавасана (поза лежа)



Шавасана выполняется следующим образом: вы лежите на спине, ноги разведены, расстояние между стопами около 50 см, руки лежат ладонями вверх, вдоль тела, на расстоянии 10-15 см от него. Полностью расслабьтесь. Для этого напрягите мышцы лица и средней части живота, а затем расслабьте их, тогда хорошо расслабится все тело.

В шавасане можно выполнять медитации, в которые имеются посвящения.

Комплекс асан второй ступени.

**Это комплекс проводится в после первой ступени.**

### 1. Тадасана (самастхити)



рис. 1.1

Тада — означает гора. Сана — означает колонна, прямо, неподвижно. Стхити — стоять спокойно, устойчиво. Тадасана, таким образом, передает позу, в которой нужно стоять твердо и прямо, как гора. Это основная поза стоя.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, пятки и большие пальцы ног соприкасаются.
  2. Соедините колени, подтяните коленные чашечки вверх, сократите бедра и подтяните бедренные мускулы назад.
  3. Живот держите внутрь, грудь вперед, спину вытянутой, шею прямой.
  4. Не располагайте вес тела ни на пятки, ни на носки, распределите его ровно на всю ступню.
-

5. Идеально в тадасане руки поднимаются над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам (рис.1.1).

Все последующие позы стоя будут начинаться именно с этой стойки ученика в тадасане, с опущенными руками.

При такой постановке бедра сокращаются, область муладхары и живота втягивается внутрь, а грудь выдвигается при этом вперед. Это способствует ощущению легкости, и ум обретает живость.

## 2. Врикасана (поза дерева)



рис. 2.1

Врикса — означает дерево.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).

2. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у основания левого бедра так, чтобы ступня опиралась на бедро, а пальцы были направлены вниз.

3. Балансируя на левой ноге, ладони рук соедините и поднимите вверх над головой (рис. 2.1).

4. Сохраняйте позу несколько секунд, дышите глубоко. Затем опустите руки, разъедините ладони, выпрямите правую ногу и возвратитесь снова в тадасану.

5. Повторите позу, балансируя на правой ноге, а левую держа согнутой в колене, пятку расположив у основания правого бедра. Сохраняйте позу в течение такого же времени, как и предыдущую, а затем возвратитесь в тадасану и расслабьтесь.

Поза тонизирует мускулы, развивает чувство устойчивости и концентрацию.

---

### 3. Уттхита-триконасана (поза треугольника)

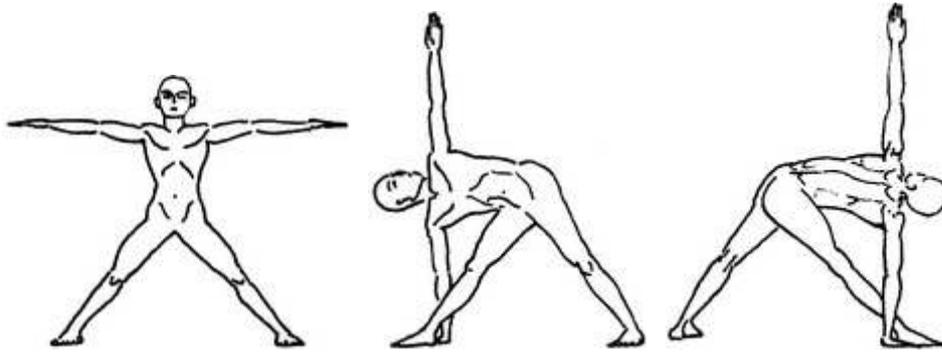


рис. 3.1

рис. 3.2

рис. 3.3

Уттхита — означает протянутость, протянуть, вытянуть. Трикона (три — три, кона — угол) означает треугольник. Это поза стоя, в виде треугольника.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 — 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз и держите их параллельно полу (рис. 3.1).
3. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню слегка направо и держите левую ногу вытянутой и напряженной в колене.
4. Выдохните, согните туловище вправо, а правую ладонь расположите к правой лодыжке. Если возможно, то ладонь полностью положите на пол.
5. Вытяните левую руку вверх, приведя ее на одну линию с правым плечом, и напрягите туловище. Задняя сторона ног, поясница и спина должны составлять одну линию. Смотрите на большой палец вытянутой левой руки. Держите правое колено твердо, подтягивая коленную чашечку вверх, колено обратите в направлении носка ступни (рис. 3.2 и 3.3).
6. Сохраняйте эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Затем поднимите правую ладонь от пола. Вдохните и возвратитесь в п.2 (рис. 3.1).
7. Теперь, повернув левую ступню на 90 градусов влево, и правую ступню слегка вправо, продолжайте выполнять все положения от п.2 до п.6, только в противоположном направлении. Затем вдохните и возвратитесь в п.2 (рис. 3.1).
8. Выдохните и прыжком встаньте в тадасану.

Эта асана тонизирует мышцы ног, раскрывает каналы в ногах и бедрах. Она очищает надчрево в спине и шее, укрепляет лодыжки и развивает каналы в области груди.

---

#### 4. Паривритта-триконасана (перевернутая поза треугольника)

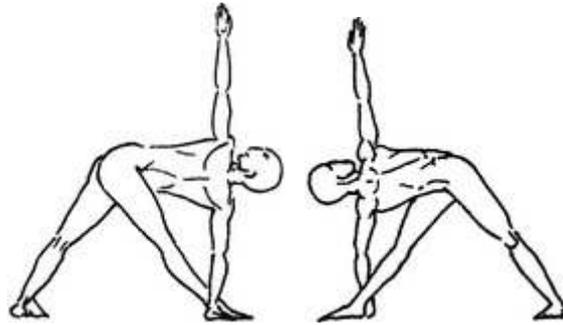


рис. 4.1

рис. 4.2

Паривритта — означает вращаться, поворачиваться кругом или назад. Трикона — треугольник. Паривритта-триконасана — это контрпоза к утхита-триконасане.

1. Примите позу тадасана, глубоко вдохните и поставьте ноги прыжком врозь на 1 — 1,2 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).

2. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню на 60 градусов вправо, левую ногу держите вытянутой и напряженной в колене.

3. Выдохните, поверните туловище в противоположном направлении (направо) и согните его так, чтобы положить левую ладонь на пол около наружной стороны правой ступни.

4. Вытяните правую руку вверх, приведя ее в одну линию с левой рукой. Смотрите на большой палец правой руки (рис. 4.1 и 4.2).

5. Колени держите твердо. Не поднимайте носок правой ступни от пола. Ступня левой ноги, в особенности ее наружный край, должна твердо располагаться на полу.

6. Плечи и лопатки расправить.

7. Оставайтесь в этой позе 30 секунд. Дышите нормально.

8. Вдохните, поднимите левую ладонь от пола, туловище разогните и возвратитесь в позицию 1 (рис. 3.1).

9. Выдохните, повторите позу в левую сторону, повернув левую ступню на 90 градусов и правую на 60 градусов влево и расположив правую ладонь на полу около наружной стороны левой ступни.

10. Оставайтесь в позе равное количество времени в каждую сторону. Это может быть установлено отсчетом трех или четырех глубоких дыханий.

11. После истечения времени вдохните, поднимите туловище в первоначальное положение, носки поверните вперед, руки держите пока еще в стороны.

12. Выдохните и прыжком примите тадасану (рис. 1.1). Это завершает позу.

Эта асана усиливает течение праны в бедрах, мускулах икр и подколенных сухожилиях, а также активизирует нади в спине, так как эта поза усиливает циркуляцию праны в нижней части спины. Грудь полностью разворачивается. Поза очищает каналы в спине, укрепляет нади живота и задней части бедер.

---

## 5. Уттхита-парсваконасана (поза бокового угла)

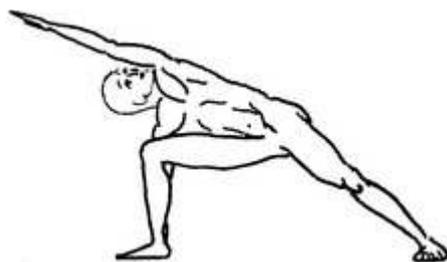


рис. 5.1

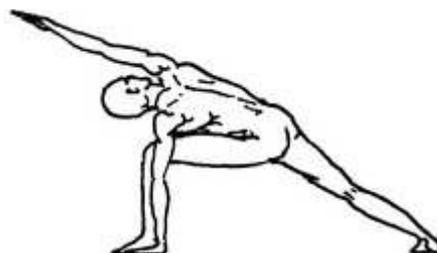


рис. 5.2

Парсва — означает сторона, бок. Кона — угол. Вся поза образует боковой угол.

1. Примите позу тадасана, глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 — 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).

2. Медленно выдыхая, поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и твердой в колене. Сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.

3. Правую ладонь положите на пол у правой ступни, подмышкой накрывая колено и касаясь наружной его стороны. Вытяните левую руку выше левого уха, голову держите вверх (рис. 5.1 и 5.2).

4. Уплотните поясницу и натяните подколенные сухожилия. Грудь, бедра и ноги должны быть на одной линии, а чтобы этого достигнуть, подайте грудь назад и вверх. Натяните все части тела, концентрируясь на задней части туловища, в частности, на спине. Расправьте спину, пока весь позвоночник и ребра не почувствуют движение. Должно быть ощущение, что даже кожа напряжена и растянута.

5. Позу сохраняйте от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Вдохните и поднимите правую ладонь от пола.

6. Выпрямите правую ногу и поднимите руки в стороны.

7. Медленно выдыхая, повторите все движения от п.2 до п.5 в противоположную (левую) сторону

8. Выдохните и прыжком встаньте в тадасану.

Эта асана насыщает праной лодыжки, колени и бедра, очищает каналы икр и бедер, активизируются нади в области груди, поясницы и верхней части бедер.

## 6. Паривритта-парсваконасана (поза перевернутого бокового угла)

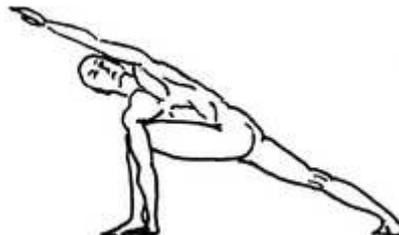
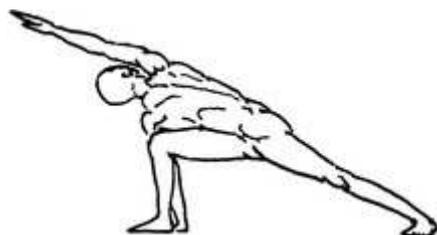


рис. 6.1

рис. 6.2

Это поза перевернутого бокового угла, контрпоза к уттхита-парсва конасане.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).
3. Поверните правую ступню на 90 градусов, а левую на 60 градусов вправо. Держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене, сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.
4. Выдохните и перенесите левую руку через правое колено, чтобы подмышка касалась наружной стороны правого колена, а ладонь положите на пол у наружной стороны правой ступни (рис. 6.1 и 6.2).
5. Дайте хорошее скручивание спины (вправо), поверните туловище и поднимите правую руку выше правого уха, смотрите вверх на вытянутую руку. Левое колено все время держите твердо.
6. Сохраняйте позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Вдохните и поднимите левую ладонь от пола. Туловище выпрямите и возвратитесь в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.
7. С выдохом повторите все движения от п.3 до п.5 в противоположную (левую) сторону.
8. Во всех случаях время выдержки асаны должно быть одинаковым в каждую сторону. Здесь применяется это общее правило.

Эта поза, будучи более интенсивной, чем паривритта-триконасана, имеет больший эффект, только икры не имеют такого напряжения.

Область самана-вайю находится в более сжатом состоянии, и это усиливает огонь. Образуется хорошая циркуляция праны в области нижних чакр и около позвоночного столба, и они, таким образом, хорошо стимулируются.

### 7. Вирахадрасана I (поза героя Вирахадры)



рис. 7.1

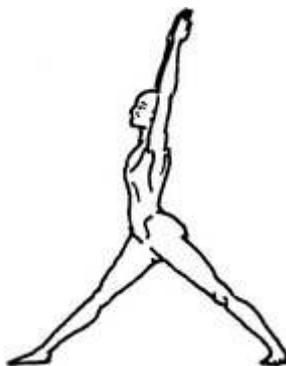


рис. 7.2



рис. 7.3

Асана символизирует могущественного героя, созданного Шивой из его спутанных волос, разрушившего осквернившее себя жертвоприношение Дакши.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
-

2. Поднимите обе руки над головой, вытянув и соединив ладони (рис. 7.1).
  3. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра.
  4. Выдохните, повернитесь направо, одновременно повернув правую ступню на 90 градусов, а левую — слегка вправо (рис. 7.2). Согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно полу, а голень — перпендикулярна, и между бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой.
  5. Левую ногу вытяните и напрягите в колене.
  6. Лицо, грудь и правое бедро должны быть обращены в том же направлении, что и правая ступня. Откиньте голову назад, расправьте спину и смотрите на соединенные ладони (рис. 7.3).
  7. Позу удерживайте от 20 до 30 секунд, дышите нормально.
  8. Повторите все движения от п.4 до п.6 в противоположную (левую) сторону.
  9. Выдохните и прыжком возвратитесь в тадасану.
- Все позы стоя требуют больших усилий, эта поза — в особенности.
- В этой позе грудь полностью расширена, и это способствует глубокому дыханию. Поза освобождает надплечья в плечах и спине, стимулирует каналы в лодыжках и коленях и освобождает течение праны в шее. Она также усиливает туммо в области бедер.

## 8. Вирахадрасана II

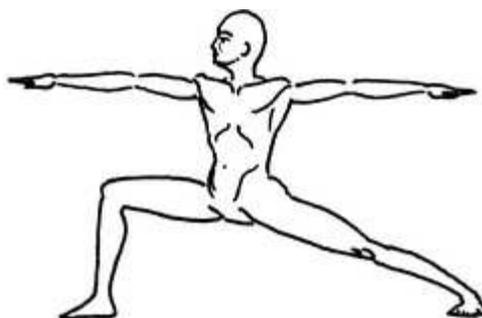


рис. 8.1

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2-1,5 метра. Руки поднимите в стороны на уровне плеч ладонями вниз (рис. 3.1).
3. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую слегка вправо, держите левую ногу вытянутой и твердой в колене. Напрягите подколенные мышцы левой ноги.
4. Выдохните и согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно, а голень перпендикулярна полу, и чтобы между правым бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой (рис. 8.1)
5. Руки вытяните в стороны с ощущением, что как будто их тянут с противоположных сторон.
6. Поверните лицо направо и смотрите на правую ладонь. Задние мускулы левой ноги должны быть полностью растянуты. Задняя сторона ног, верхняя часть бедер и спина должны быть на одной линии.
7. Сохраняйте позу от 20 до 30 секунд. Дышите глубоко. Вдохните и возвратитесь в позицию 2.
8. Поверните левую ступню на 90 градусов влево, а правую — слегка влево. Согните левое колено и продолжайте выполнять все движения от п.3 до п.6 в противоположную (левую) сторону.
9. Вдохните и возвратитесь в положение 2. Затем выдохните и прыжком примите тадасану.

От упражнений в этой асане ноги активно наполняются праной и становятся сильными. Поза освобождает от затекания и судорог в икрах и бедрах, стимулирует нади в ногах и спине, а также тонизирует нижние чакры. Мастерство в позах стоя подготавливает к практике более сложных асан со сгибанием вперед, которые будут выполняться с легкостью.

### 9. Вирахадрасана III



рис. 9.1



рис. 9.2

Поза является интенсивным продолжением вирахадрасаны I (рис. 7.3).

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра.
3. Продолжайте все движения и примите заключительную позу вирахадрасаны I в правую сторону (рис. 7.3).
4. Выдохните, согните туловище вперед и расположите грудь на правое бедро. Сохраняйте руки вытянутыми, ладони держите вместе (рис. 9.1). Задержитесь в этом положении в течение двух дыхательных циклов.
5. Затем выдохните и одновременно поднимите левую ногу от пола, качнув тело слегка вперед. Правую ногу напрягите и сделайте ее твердой, как кочерга (рис. 9.2).
6. Удерживайте позу от 20 до 30 секунд при глубоком и ровном дыхании.
7. Во время балансирования все тело (кроме правой ноги) держится параллельно полу. Правая нога полностью вытянута и напряжена, она перпендикулярна полу. Задняя часть правого бедра также натянута. Руки и левая нога должны иметь такое ощущение, как будто их тянут в противоположные стороны.
8. Выдохните и возвратитесь в положение позы вирахадрасаны I (рис. 7.3).
9. Выпрямите ноги (рис. 7.2), развернитесь в противоположную сторону и выполните все движения в левую сторону от п.3 до п.8.
10. Выпрямите согнутое колено, развернитесь носками и лицом вперед (рис. 7.1), прыжком приняв тадасану.

Асана передает гармоничность, равновесие, устойчивость и силу, достигаемую практикой этой асаны. Она способствует тонизированию и натягиванию каналов в области живота и паха, наполняет и усиливает нади в ногах. Все движения этой асаны способствуют улучшению гибкости спины. Асана помогает освоить правильную стойку на всей ступне, с подобранным животом. Она дает телу и уму живость.

---

## 10. Ардха-чандрасана (поза полумесяца)



рис. 10.1

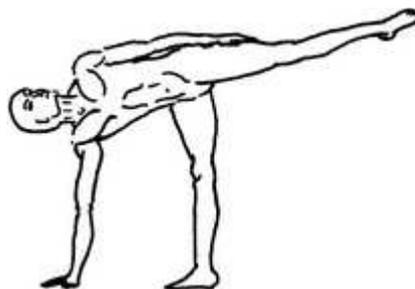


рис. 10.2

Ардха — означает половина. Чандра — луна. Поза напоминает полумесяц.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1), а затем сделайте уттхита-триконасану (рис. 3.2), следуя ранее описанной технике.

2. Когда триконасана сделана в правую сторону, выдохните и расположите правую ладонь примерно на расстоянии 30 см от правой ступни, согнув в то же время правое колено и придвинув левую ступню к правой (рис. 10.1).

3. Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхательных цикла. Затем выдохните и поднимите левую ногу от пола, обратив ее носком вверх. Выпрямите правую руку и правую ногу.

4. Положите левую ладонь на левое бедро, вытянитесь и хорошо расправьте плечи. Грудь разверните влево. Сохраняйте равновесие (рис. 10.2).

5. Вес тела сосредоточьте на правой ступне и бедре, правая рука является только поддержкой для управления равновесием.

6. Позу удерживайте 20-30 секунд, дышите глубоко и ровно. Затем опустите левую ногу на пол и возвратитесь в триконасану (рис. 3.2).

7. Повторите позу в левую сторону.

Поза полезна тем, у кого поражены или повреждены ноги. Она насыщает праной нижнюю часть спины и каналы, мышцы ног, укрепляет колени. Вместе с другими позами стоя эта асана очищает самана-вайю и огонь в манипуре.

Ограничение для людей со слабым сердцем.

---

## 11. Уттхита-хаста-падангустхасана (поза поднятой вверх ноги)



рис. 11.1



рис. 11.2

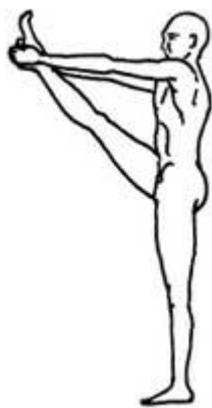


рис. 11.3



рис. 11.4

Уттхита — значит вытянутый. Хаста — рука. Падангустха — означает палец на ноге или носок. Поза выполняется стоя на одной ноге, другая вытягивается вперед, руки удерживают носок ноги, а голова прикасается к вытянутой ноге.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
  2. Выдохните, поднимите правую ногу, согнув ее предварительно в колене и ухватив средним и указательным пальцем правой руки за большой палец ноги.
  3. Левую руку положите на верхнюю часть левого бедра, сохраняйте баланс и сделайте два дыхательных цикла (рис. 11.1).
  4. Выдохните, выпрямите и растяните вперед правую ногу (рис. 11.2), сделайте два дыхания.
  5. По укреплении в этой позиции, возьмите правую ступню двумя руками и продолжайте поднимать ногу еще выше (рис. 11.3). Сделайте еще два дыхания.
  6. Теперь, с выдохом, положите сначала лоб, затем нос и подбородок на ногу выше колена, к голени (рис. 11.4). Оставайтесь в этом положении и сделайте несколько глубоких дыханий.
  7. Выдохните, освободите руки, опустите правую ногу на пол и поднимите левую вперед.
  8. Повторите позу в другую сторону, балансируя на правой ноге и поднимая левую вперед.
  9. Балансирование в позициях 5 и 6 трудно и не может быть достигнуто без хорошего овладения позицией 4.
-

Асана активно стимулирует надбровные брови в ногах и делает их сильными, а балансирование способствует устойчивости.

## 12. Парсвоттанасана (поза наклона к впереди стоящей ноге)



рис. 12.1



рис. 12.2



рис. 12.3



рис. 12.4



рис. 12.5

Парсва — означает сторона или бок. Уттана (ут — напряжение, тан — растягивать, натягивать, удлинять) — означает напряженное вытягивание. В этой позе сторона груди напряженно вытягивается.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1). Глубоко вдохните и вытяните тело вперед.
  2. Соедините ладони за спиной и оттяните плечи и локти назад.
  3. Выдохните, поверните запястья и приведите сложенные ладони в такое положение, чтобы пальцы были на уровне лопаток. Такое складывание рук — это жест приветствия «намастэ», только в этой асане руки находятся сзади (рис. 12.1).
  4. Вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1-1,1 метра. Приняв это положение, выдохните.
  5. Вдохните и поверните туловище вправо. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, сохраняя носок и пятку в линию с туловищем. Поверните левую ступню на 75-80 градусов вправо, сохраняя ступню вытянутой, а ногу — напряженной в колене. Откиньте голову назад (рис. 12.2).
  6. Выдохните, согните туловище вперед и расположите голову на правом колене. Напрягите спину и постепенно вытягивайте спину и шею, пока нос, губы, а затем и подбородок не коснутся ноги за правым коленом (рис. 12.3).
-

7. Оставайтесь в позе от 20 до 30 секунд, дышите нормально. Затем медленно подвиньте голову и туловище к левому колену, поворачиваясь в пояснице. В то же время поверните левую ступню на 90 градусов влево и правую на 75 — 80 градусов тоже влево. Поднимите туловище и голову и отведите их насколько возможно назад, не сгибая правой ноги. Это движение должно быть сделано на одном вдохе.

8. Выдохните, согните туловище вперед, положите голову на левое колено, а затем, постепенно растягивая шею, дотянитесь подбородком за левое колено, как в п.6 (рис. 12.3).

9. После удерживания позы от 20 до 30 секунд при нормальном дыхании, вдохните, подвиньте голову к середине, а ступни в их первоначальное положение, чтобы носки были направлены вперед, затем поднимите туловище.

10. Выдохните, прыжком примите тадасану, освободив руки из заднего положения.

11. Если не удастся сложить руки за спиной, то можно сделать захват запястий и следовать вышеуказанной технике (рис. 12.4 и 12.5).

Эта асана освобождает надбровные впадины в ногах и пояснице, устраняя их скованность, делает энергетические каналы в спине и пояснице эластичными. В то же время, когда голова опускается за колено, область в районе живота сдавливается и тонизируется. Запястья приобретают свободу, и всякая скованность в них исчезает. Поза также тонизирует и наполняет праной плечи, исправляя отклонения и засоры. Правильная поза значительно отводит плечи назад, и это способствует глубокому дыханию.

### 13. Прасарита-падоттанасана I (поза наклона с широко расставленными ногами)

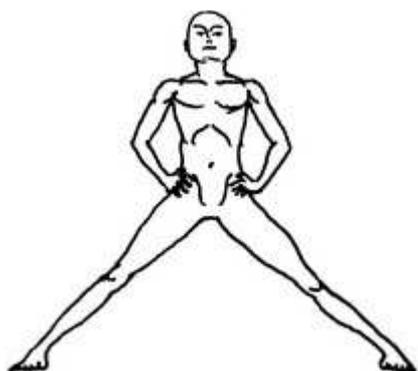


рис. 13.1

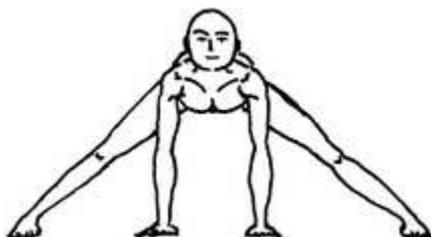


рис. 13.2

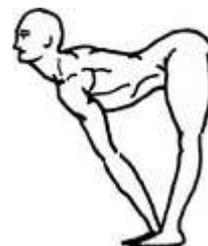


рис. 13.3

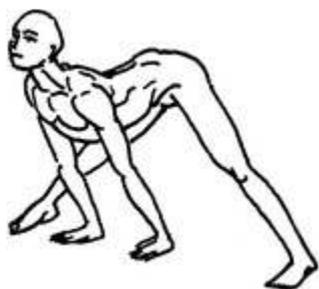


рис. 13.4



рис. 13.5



рис. 13.6

Прасарита — означает расширять, распространять, вытягивать. Пада — означает ступня. Это поза с расширенными и чрезвычайно напряженными, вытянутыми ногами.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Вдохните, положите руки на бедра и расширьте ноги на 1,4-1,6 метра (рис. 13.1).
3. Напрягите ноги, подтягивая коленные чашечки вверх. Выдохните и положите ладони на пол между ног, на линии плеч (рис. 13.2, передний вид).
4. Вдохните и поднимите голову вверх, сохраняя спину вогнутой (рис. 13.3, 13.4, боковой вид).
5. Выдохните, согните локти и расположите макушку головы на пол, сохраняя тяжесть тела на ногах (рис. 13.5 и 13.6). Не возлагайте вес тела на голову. Обе ступни, обе ладони и голова должны быть на одной прямой линии.
6. Оставайтесь в позе 30 секунд, дышите глубоко и ровно.
7. Вдохните, поднимите голову от пола и выпрямите руки в локтях. Голову держите высоко, спину вогнутой, как в позиции 4 (рис. 13.3).
8. Выдохните и встаньте, как в позиции 2 (рис. 13.1).
9. Прыжком примите тадасану.

#### 14. Прасарита-падоттанасана II

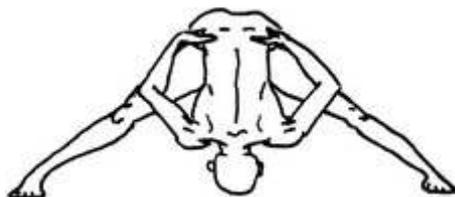


рис. 14.1



рис. 14.2

Эта поза является усложнением предыдущей. Вместо того чтобы класть руки на пол, оставьте их на бедрах (рис. 14.1) или согните их позади в «намастэ» (рис. 14.2), как описано в парсвоттанасане (рис. 12.1). В таком положении напряжение ног усиливается.

В этой позе подколенные сухожилия и мышцы полностью вовлекаются в действие, в то время как к корпусу и голове усиливается прилив праны.

Все описанные ранее позы необходимы для начинающих. По мере продвижения, практикующий приобретает хорошую гибкость и очищенные нади, и тогда с позами стоя можно будет расстаться, хотя будет очень желательно периодически их выполнять.

## 15. Паригхасана (поза перекладины)

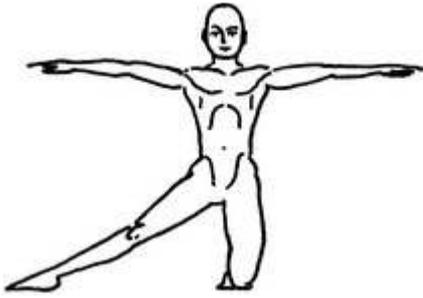


рис. 15.1



рис. 15.2



рис. 15.3

Паригха — означает перекладина, брусок, что используется при запираии ворот. Поза напоминает поперечную перекладину, которой запирают ворота, отсюда название.

1. Встаньте на колени на пол, лодыжки вместе.
2. Вытяните правую ногу в правую сторону и держите ее на линии с туловищем и левым коленом. Правую ступню развернуть вправо, ногу держать твердо, не сгибая в колене.
3. С вдохом разведите руки в стороны (рис. 15.1). Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхания.
4. Выдохните, пригните туловище и правую руку вниз к вытянутой правой ноге (рис. 15.2). Расположите правое предплечье и запястье на правой голени и лодыжке соответственно, ладонью вверх. Правое ухо тогда будет лежать на верхней части правой руки. Перенесите левую руку через голову и коснитесь ладонью ладони правой руки. Левое ухо тогда будет касаться левой руки в ее верхней части (рис. 15.3).
5. Оставайтесь в этой позиции от 30 до 60 секунд, дышите нормально.
6. Вдохните, приведите туловище и руки обратно в позицию 3. Согните правую ногу и встаньте на оба колена. Лодыжки держите вместе.
7. Повторите позу в другую сторону, проделывая все эти движения наоборот. Поза выдерживается одинаковое количество времени в каждую сторону.

В этой позе напрягается область таза. Нади в области живота с одной стороны растягиваются, в то время как с другой — сжимаются. Это стимулирует нади и ток праны в области самана-вайю. Прана-вайю и апана-вайю также усиливаются. Также очищаются каналы в спине.

---

## 16. Устрасана (поза верблюда)

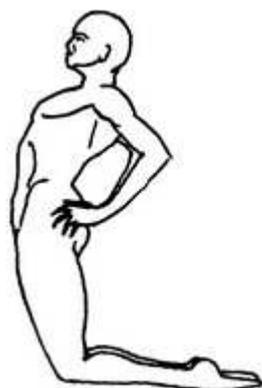


рис. 16.1

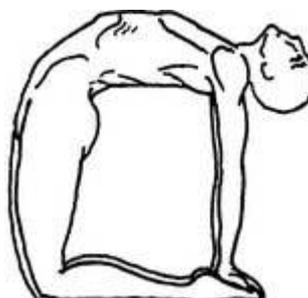


рис. 16.2

Устра — означает верблюд.

1. Встаньте на колени на пол, бедра и ступни вместе, носки обращены назад и опираются на пол.
2. Положите ладони на ягодицы. Вытяните бедра, согните спину назад и растяните бедра (рис. 16.1).
3. Выдохните, положите ладони на соответствующие пятки. Если возможно, то расположите ладони на подошвах.
4. Давите ладонями на ступни ног, откиньте голову назад, приближая спину к бедрам, которые должны быть перпендикулярно полу.
5. Сблизьте ягодицы и напрягите нижнюю часть спины и район копчика еще больше, сохраняя шею вытянутой назад (рис. 16.2).
6. Оставайтесь в этой асане около 30 секунд, дышите нормально.
7. Освободите руки одну за другой и положите их на ягодицы (рис. 16.1), затем сядьте на пол и расслабьтесь.

Асана активно стимулирует энергетические каналы плеч и спины, наполняя и усиливая их. Вся спина изгибается назад и тонизируется. Эта поза благоприятна для очищения, стимуляции и усиления активизации нади спины, груди, бедер, шеи и живота.

---

17. Уткатасана  
(поза сидящего на стуле)

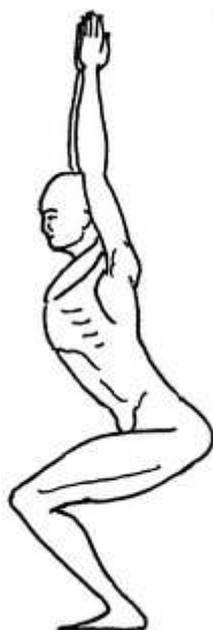


рис. 17.1

Утката — означает сильный, свирепый, неровный. Асана похожа на сидящего на воображаемом стуле.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1). Вытяните руки прямо над головой (рис. 7.1).
2. Выдохните, согните ноги в коленях и нагните туловище, чтобы бедра были почти параллельны полу (рис. 17.1).
3. Не наклоняйтесь вперед, отклоняйте грудь насколько возможно назад, дышите нормально.
4. Оставайтесь в позе несколько секунд, тридцати будет вполне достаточно. В этой позе трудно балансировать.
5. Вдохните, выпрямите ноги (рис. 7.1), опустите руки, примите тадасану и расслабьтесь.

Поза очищает надчрево в плечах, исправляет и усиливает течение праны в каналах ног. Каналы в лодыжках и бедрах активизируются одновременно.

Диафрагма поднимается вверх и это дает легкий массаж сердцу. Область паха, живота и спины тонизируется, грудь полностью разворачивается, и надчрево освобождается.

---

18. Падангустхасана  
(поза наклона с захватом пальцев ног)

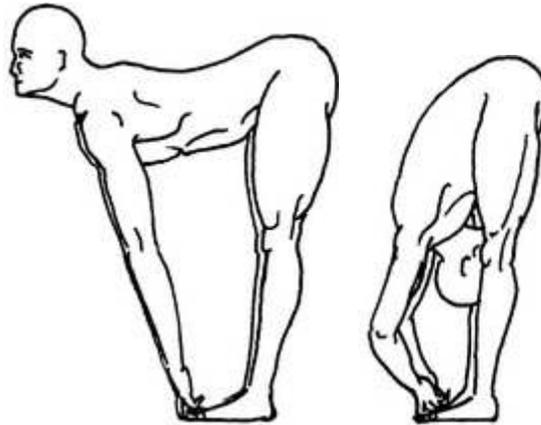


рис. 18.1

рис. 18.2

Пада — означает ступня. Ангустха — большой палец ноги. Поза выполняется с захватом больших пальцев ног руками.

1. Встаньте в тадасану, расставьте ноги врозь на расстояние 30 сантиметров.
  2. Выдохните, согнитесь вперед и ухватитесь руками за большие пальцы ног так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Держите пальцы ног крепко (рис. 18.1).
  3. Голову держите вверх, напрягите диафрагму к груди, и сделайте спину вогнутой насколько возможно. Вместо того чтобы создавать напряжение вниз от плеч, сгибайтесь вперед в области таза, чтобы получить вогнутое очертание спины от копчика.
  4. Ноги держите напряженно, не сгибая в коленях, и не ослабляйте захвата больших пальцев. Хорошо напрягите лопатки. В этой позиции сделайте одно или два дыхания.
  5. Затем выдохните, приведите голову между коленей, напрягая колени и усиливая натяжение больших пальцев ног, но не отрывайте их от пола (рис. 18.2).
  6. Вдохните, возвратитесь в позицию 2 (рис. 18.1), освободите большие пальцы ног, встаньте и примите тадасану.
-

19. Падахастасана  
(поза наклона с руками под ступнями ног)

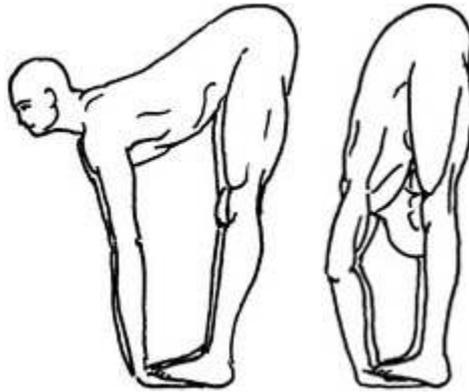


рис. 19.1

рис. 19.2

1. Встаньте в тадасану, расставьте ноги врозь на 30 сантиметров.
2. Выдохните, согнитесь вперед, не сгибая ног в коленях, втисните руки под ступни ног, чтобы ладони были под подошвами (рис. 19.1).
3. Голову держите вверх и сделайте спину вогнутой насколько возможно. Не ослабляйте колени, сделайте несколько дыханий в этой позе.
4. Затем выдохните, опустите голову и поместите ее между коленей, сгибая локти и усиливая напряжение рук (рис. 19.2). Оставайтесь в позе 20 секунд, дышите нормально.
5. Вдохните, поднимите голову и возвратитесь в позицию 2 (рис.19.1). Голову старайтесь держать выше. Сделайте два дыхания.
6. Вдохните, встаньте, поднимите голову и примите тадасану.

Вторая асана более напряженная, чем первая, но воздействие обоих одинаково. Область живота и нижних чакр стимулируется, усиливается самана-вайю. Особенно активизируются нади в районе свадхистаны и муладхары.

Не следует приводить голову между колен, если практикующий имеет смещение позвонков. Смещение спинных позвонков может быть выправлено только позицией с прогнутой спиной, как в позициях на рис. 18.1 или 19.1.

---

20. Уттанасана  
(поза наклона с руками за ступнями ног)

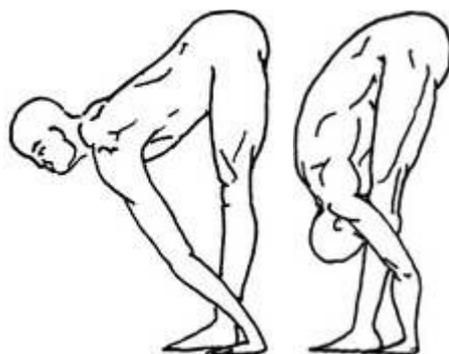


рис. 20.1

рис. 20.2

Ут — это частица, указывающая на преднамеренную напряженность. Глагол «тан» означает на-прягать, вытягивать, удлинять. В этой асане спина подвергается преднамеренному и интенсивному растяжению.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1), колени держите твердо.
2. Выдохните, согнитесь вперед и расположите пальцы на полу. Затем положите ладони на пол рядом со ступнями, позади пяток. Ноги в коленях не сгибайте (рис. 20.1)
3. Пытайтесь голову держать вверх и вытягивайте спину. Подвиньтесь немного вперед к голове с тем, чтобы привести ноги в положение, когда они будут перпендикулярны полу.
4. Задержитесь в этой позиции и сделайте два глубоких дыхания.
5. Выдохните, приблизьте туловище теснее к ногам и положите голову на колени.
6. Не ослабляя коленей, подтягивайте коленные чашечки хорошо вверх (рис. 20.2). Сохраняйте эту позу 1 минуту при глубоком и ровном дыхании.
7. Вдохните и поднимите голову от коленей, но не отрывайте ладоней от пола (рис. 20.1).
8. Сделав два дыхания в этом положении, глубоко вдохните, поднимите руки от пола и возвратитесь в тадасану.

Эта асана заставляет прану активно наполнять и очищать нади в области живота и апана-вайю. Она также излечивает и тонизирует все физические органы в этой области, такие как печень, селезенка, почки. Биения сердца замедляются, спинные каналы восстанавливаются. Это великолепное противоядие от «расплывания», рассеивается всякая умственная депрессия, если позу выдерживать две минуты и более. Асана также очень благоприятна, как противоядие от возбужденности, так как она глубоко наполняет каналы, как в нижней части тела, так и в районе головы, что успокаивающе влияет на умственную активность. По окончании выполнения асаны ощущается спокойствие и свежесть, глаза начинают блестеть и ум ощущает покой.

---

21. Урдхва-прасарита-экападасана  
(поза наклона с поднятой вверх ногой)



рис. 21.1

Урдхва — означает перевернутый, над, высокий. Прасарита означает вытянутый, напряженный. Эка — одна, пада — ступня. Поза выполняется стоя на одной ноге, согнувшись вперед, а другая нога поднимается высоко вверх.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1).

2. Выдохните и согните туловище вперед.левой рукой ухватитесь за заднюю часть правой лодыжки. Другую руку расположите на полу у края правой ступни, а голову или подбородок приложите к правому колену.

3. Поднимите левую ногу насколько возможно вверх. Оба колена напряжены. Носок поднятой ноги обращен вверх. Обе ноги должны оставаться прямыми, чтобы носки ног были обращены в линию, но не повернуты в стороны (рис. 21.1).

4. Оставайтесь в позе около 20 секунд, дышите ровно. Затем вдохните, опустите левую ногу на пол и возвратитесь в тадасану.

5. Повторите позу в другую сторону, стоя на левой ноге и поднимая правую вверх. Оставайтесь в позе равное количество времени на каждой ноге.

Эта асана активизирует и насыщает праной каналы ног, а также очищает огонь в манипуре.

---

22. Ардха-баддха-падмоттанасана  
(поза наклона в полулотосе)



рис. 22.1



рис. 22.2



рис. 22.3



рис. 22.4



рис. 22.5



рис. 22.6

Ардха — означает половина. Баддха — ограничивать, задерживать, удерживать, схватывать. Падма — означает лотос. Уттана — интенсивное натягивание.

1. Встаньте в тадасану (рис.1.1).
2. Вдохните, поднимите правую ногу от пола, согните ее в колене и положите подошву ступни на левое бедро.
3. Держите правую ступню левой рукой, правую же руку обведите за спиной и ухватитесь пальцами за большой палец правой ноги (рис. 22.1).
4. Освободите левую руку. Выдохните, согните туловище вперед, положите левую руку на пол около левой ступни (рис. 22.2), голову держите вверх. Сделайте спину насколько возможно вогнутой. Прodelайте несколько дыханий.
5. Выдохните, положите голову или подбородок на левое колено (рис. 22.3, 22.4),
6. Если невозможно расположить на пол всю ладонь, начните с кончиков пальцев, затем постепенно кладите пальцы и, наконец, всю ладонь. Также поступайте и с положением головы. Сначала кладите на колено лишь лоб, затем, вытягивая шею, кончик носа, затем губы и, наконец, подбородок. Успех в положении головы будет показывать, что тело становится все более эластичным.
7. После нескольких глубоких дыханий в этой позе вдохните и приведите туловище в п.4 (рис. 22.2). Сделайте два дыхания.
8. Вдохните, поднимите левую руку от пола и возвратитесь в п.3 (рис. 22.1).
9. Освободите левую ногу от захвата ее пальцами правой руки и возвратитесь в позу тадасана.
10. Повторите позу на другой (правой) ноге, сгибая левую и располагая ее на бедро правой ноги. Далее выполняйте все последующие движения, изменив только стороны тела. При невозможности

захвата большого пальца ноги рукой из-за спины, можно класть обе ладони на пол и следовать вышеописанной технике (рис. 22.5 и 22.6).

Эта асана излечивает скованность нади в коленях. Область самана-вайю также стимулируется и это способствует ее очищению и освобождению каналов в этой части тела. Поза способствует отведению плеч назад. Это расширяет грудь и помогает свободному глубокому дыханию.

### 23. Гарудасана (поза мистической птицы Гаруды)



рис. 23.1

Гаруда — это имя царя птиц, его считают средством передвижения Вишну, у него белая голова, загнутый клюв, красные крылья и золотое тело.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1), согните правое колено.

2. Заплетите левую ногу вокруг правой выше колена так, чтобы задняя часть левого бедра находилась на передней части правого бедра.

3. Приведите левую ступню сзади правой икры так, чтобы левая голень касалась правой икры, и левый большой палец как раз зацеплял сверху внутреннюю сторону правой лодыжки. В этом положении левая нога обвивает правую.

4. Должно пройти некоторое время, чтобы обучиться такому балансированию на правой ноге.

5. Поднимите руки на уровне груди и согните их в локтях. Положите правый локоть на переднюю часть левого предплечья ближе к локтевому сочленению. Затем отведите правую кисть направо, а левую — налево и соедините ладони. Левая рука будет обвивать правую (рис. 23.1).

6. Оставайтесь в этой позиции 20-30 секунд, дышите глубоко. Затем освободите руки и ноги и возвратитесь в тадасану.

7. Повторите позу, стоя на левой ноге и обвивая ее правой. Руки также меняются ролями и теперь правая рука будет обвивать левую.

В позе оставайтесь равное количество времени на каждой ноге.

Эта асана развивает каналы в лодыжках и очищает нади в плечах, а также предотвращает судороги в мышцах икр.

## 24. Ватаяна (поза коня)

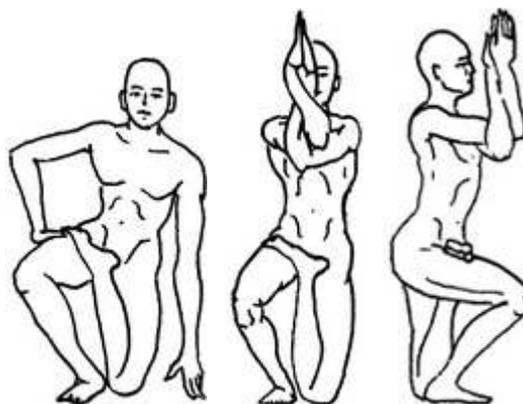


рис. 24.1

рис. 24.2

рис. 24.3

Ватаяна — означает конь. Поза напоминает голову лошади.

1. Сядьте на пол и положите левую ступню на основание правого бедра, в половинной падмасане.

2. Положите руки на пол по краям верхней части бедер. Выдохните, поднимите туловище от пола и обопритесь левым коленом на пол. Поставьте правую ступню около согнутого левого колена, правое бедро должно быть параллельно полу (рис. 24.1).

3. Вытяните таз вперед, сохраняя левое бедро перпендикулярным полу. Поднимите руки, выпрямите спину, сохраняя равновесие тела. Не наклоняйтесь вперед во время балансирования, держите спину прямой.

4. Согните локти и поднимите руки на уровень груди. Положите предплечье правой руки на предплечье левой выше локтевого сочленения, переплетите руки и сложите ладони перед грудью. Удерживайте позу около 30 секунд при нормальном дыхании (рис. 24.2 — передний вид, 24.3 — боковой вид).

5. Освободите руки, сядьте на пол и выпрямите ноги.

6. Повторите позу в другую сторону, положив правую ступню к основанию левого бедра и т.д.

Позу удерживайте равное количество времени в каждую сторону.

7. Вначале будет трудно балансировать, и в колене может ощущаться боль, но с практикой боль исчезнет, и равновесие будет достигнуто.

В этой позе в сочленении бедер образуется обильное циркулирование праны, это очищает и расширяет нади в этой области.

Начальная техника дыхания  
(полное йогическое дыхание)

### Вариант 1

1. Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана, сукхасана). Позвоночник, шея и голова на одной линии, мышцы живота расслаблены.

2. Сделайте глубокий медленный вдох, позволяющий опускаться диафрагме и выпячиваться животу. При этом грудь и плечи остаются неподвижными.

---

3. Выполните медленный, долгий и естественный выдох, позволяя животу втянуться назад, а диафрагме подняться, опустошая легкие. Избегайте искусственности, все естественно, расслабленно.

4. Выполните полное йогическое дыхание с соотношением вдоха и выдоха 1:1, 1:2.

Продолжайте упражнение 3-5 минут.

## Вариант 2

Выполните полное йогическое дыхание, добавляя после вдоха задержку дыхания так, чтобы соотношение между вдохом-задержкой-выдохом составило 1:1:1, 1:2:1.

Продолжайте упражнение 3-5 минут и более в течение недели.

## Анулома-вилома-пранаяма

«Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую».

Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки».

*«Гхеранда Самхита» (1.56 — 57)*

Анулома-вилома-пранаяма является одной из разновидностей капалабхати и используется для очищения аджна-чакры и энергетических каналов, особенно иды и пингалы.

1. Сядьте в семичленную позу. Правую руку сложите в насикагра-мудру: средний и указательный пальцы, а также безымянный палец и мизинец — вместе, большой палец отдельно. Положите средний и указательный пальцы на межбровье, а большим пальцем закройте правую ноздрю.

2. Сделайте полный вдох левой ноздрей, считая его продолжительность.

3. Когда вдох закончен, закройте мизинцем и безымянным пальцем левую ноздрю и отпустите большой палец, освободив правую.

4. Медленно выдыхайте на тот же промежуток времени.

5. Затем вдыхайте через правую ноздрю. Закончив, отпустите левую ноздрю, закройте большим пальцем правую и медленно выдыхайте.

6. После этого все повторяется — вдох через левую, выдох через правую. Вдох через правую, выдох через левую.

Подберите для себя такую продолжительность вдоха-выдоха, чтобы дыхание не сбивалось.

Для усиления очищающего эффекта пранаямы используется следующая визуализация: представьте, как на вдохе чистая прана в виде серебристо-белого света входит и наполняет все тело. На выдохе с воздухом выходит загрязненная прана в виде черно-серых клубов дыма, очищая тело, энергию и сознание.

Выполняется 10 минут и более в течение минимум одного месяца.

---

## Сахита-кумбхака-пранаяма

«На сиденье — не слишком высокое и не слишком низкое, покрытое тканью, шкурой и травой куша — пусть йогин сядет в позе лотоса.

Выпрямив позвоночник, пусть почтит Ишта-дэвата (избранное божество).

Затем, большим пальцем правой руки закрыв правую ноздрю, пусть медленно наполняет воздухом канал ида, делая полный вдох; затем пусть выполнит кумбхаку.

Далее пусть сделает выдох через канал пингала; так же медленно, без напряжения пусть сделает полный вдох через пингалу.

Выполнив задержку дыхания, пусть выдыхает медленно через канал ида.

Пусть йогин отмеряет вдох, задержку и выдох.

Делая вдох идой на шестнадцать секунд, следует сделать задержку дыхания на шестьдесят четыре секунды.

Далее нужно выдохнуть воздух пингалой на тридцать две секунды, а затем продолжить дыхание через пингалу, как указано ранее.

Пусть йогин в сосредоточенном состоянии ума четыре раза в день: утром, в обед, вечером и в полночь практикует до восьмидесяти раз эту пранаяму.

Так, через три месяца упражнений нади будут очищены, если же нади очищены — в теле йогина проявляются различные благоприятные признаки».

*«Йога-таттва упанишада» (32 — 44)*

### Вариант 1

Эта пранаяма является наилучшей для очищения каналов. Она очищает все внутренние каналы, особенно три основных (иду, пингалу и сушумну). Сахита-кумбхака-пранаяма выполняется так же, как и анулома-вилома, но с задержкой дыхания, где соотношение вдох-задержка-выдох выполняется в пропорции 1:4:2, то есть задержка дыхания в

четыре раза, а выдох в два раза длиннее вдоха. Например: 4:16:8, 5:20:10, 6:24:12 и так далее.

1. Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана). Поместите средний и указательный пальцы правой руки на межбровье, а большим пальцем закройте правую ноздрю.

2. Сделайте полный вдох левой ноздрей, медленно считая про себя. При этом представляйте, как чистая прана в виде серебристо-белого света входит и наполняет все тело.

3. Когда вдох закончен, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и выполните задержку дыхания с тремя бандхами в такой последовательности: джаландхара-бандха, мула-бандха и уддияна-бандха. Удерживайте созерцание пустотного светящегося тела с концентрацией на аджна-чакре на протяжении всей кумбхаки, осознавая, как свет растворяет всю нечистоту в каналах, чакрах и в сознании. Удерживайте кумбхаку по времени в четыре раза длиннее вдоха.

4. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите бандхи в обратном порядке: уддияна, мула и джаландхара. И, освободив правую ноздрю, сделайте медленный выдох, по длительности в два раза длиннее вдоха. Представляйте, как с воздухом выходит загрязненная прана в виде черносерых клубов дыма, очищая тело, энергию и сознание.

5. Выполните медленный вдох через правую ноздрю, повторяя ступени 2, 3, 4, но уже с правой ноздрей.

---

6. После этого все повторяется — вдох через левую, задержка, выдох через правую. Вдох через правую, задержка, выдох через левую.

Вдох-выдох через правую и левую ноздрю составляет один цикл. Выполняйте 30-50 таких циклов.

При выполнении пранаямы необходимо подобрать такую пропорцию, чтобы дыхание не сбивалось. Считая, старайтесь произносить про себя не числа, а мантру «ОМ». Этого можно добиться, привыкнув к определенному ритму и считая, например, четверками: «ОМ, ОМ, ОМ, четыре, ОМ, ОМ, ОМ, восемь» и т.д., используя метроном или пульс сердца.

Старайтесь уделять этой пранаяме как можно больше времени.

### Вариант 2 (с бахья-кумбхакой)

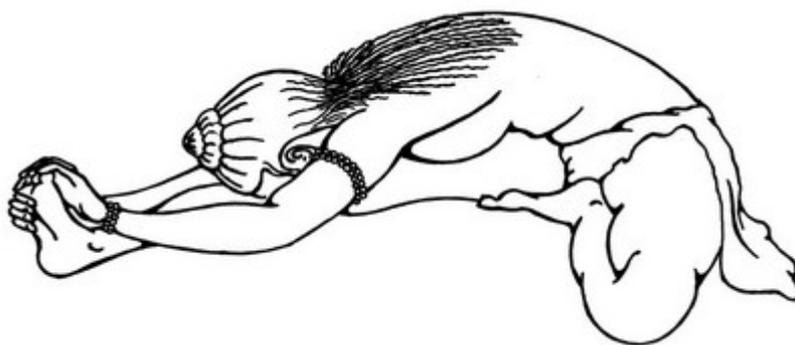
Выполняется как и в первом варианте, но формула дыхания принимает вид — вдох, задержка, выдох, задержка — в пропорции 1:4:2:2(4), где задержка на выдохе в соотношении 2 используется в начальной стадии практики, а затем применяется 4, как единица пропорции дыхания.

Сахита-кумбхаку следует практиковать ежедневно как минимум 20-30 циклов в течение трех месяцев, пока не появятся все признаки очищения нади. Если же они не появляются, следует продолжать практику в течение минимум одного года.

### Три мудры

Три мудры следует выполнять сразу после сукх-пурвака-пранаямы, после того как появились первые признаки активизации Кундалини.

### Маха-мудра



«Маха-мудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и обхвати ее пальцы. Джаландхара-бандхой сожми горло и удерживай воздух вверх. Как ударенная змея, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка, так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других нади (ида и пингала) становятся мертвыми, ибо воздух покидает их. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это маха-мудрой. Маха-мудра побеждает болезни и смерть. Недаром ее называют «великой мудрой».

Можно без опаски есть любую пищу. Все, имеющее вкус или не имеющее вкуса, легко переваривается, а любой яд превращается в нектар. Туберкулез, проказа, геморрой, запор и другие болезни побеждаются маха-мудрой. Так описана маха-мудра, дарованная людям великими мудрецами. Держи ее в тайне и никому не разглашай».

*«Хатха-йога-прадипика» (3.10 — 14, 3.16 — 18)*

1. Примите уттанпадасану: вытянув перед собой на полу прямые ноги, подогните левую ногу в колене и поместите ее пятку под промежность.

2. Возьмитесь пальцами рук за пальцы правой ноги. Тело образует треугольник. При этом обратите внимание на то, чтобы позвоночник оставался прямым.

3. Затем сделайте полный выдох и выполните три бандхи в следующем порядке: джаландхара-бандха, мула-бандха и уддияна-бандха.

4. Задержите дыхание насколько возможно долго. Представьте, что в районе копчика находится объятый пламенем красный треугольник, перевернутый вершиной вниз. Разгораясь, огонь в виде столба красной энергии перемещается из копчика по каналу сушумна вверх к аджна-чакре. Концентрируйтесь на аджна-чакре.

5. Выполнив задержку, отпустите три бандхи в обратном порядке: уддияна-бандха, мула-бандха и джаландхара-бандха (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).

6. Затем сделайте медленный вдох и вновь задержите дыхание, выполнив три бандхи и визуализацию.

7. Выполнив кумбхаку, отпустите бандхи и сделайте выдох.

Это один цикл. Сделайте по 8 циклов на каждую ногу.

В продвинутом варианте выполняется по 32 цикла на каждую ногу, меняя ноги после каждых восьми задержек дыхания,

Маха-мудра, выполняемая таким образом, дает максимальный эффект и способствует быстрому пробуждению Кундалини.

---

## Маха-бандха



«А вот маха-бандха. Прижми левую пятку к йони (промежности), положи правую ступню на левое бедро. Вдохни, направив взор к сердцу, подбородком надави на грудь (джаландхара-бандха), сосредоточь мысли между бровями или в сушумне. Удерживай это так долго, как получится, а потом медленно выдохни.

Эта бандха останавливает движение праны вверх по всем нади, кроме сушумны, и дарует великие силы сиддхи. Маха-бандха позволяет избежать смерти, она дает соединение трех нади (тривени), и ум достигает местопребывания Шивы, чистого Сознания, в пространстве между бровями, области кедар».

*«Хатха-йога-прадипика» (3.19 — 21, 3.23 — 24)*

1. Сядьте в ардха-падмасану (полулотос) или в сиддхасану таким образом, чтобы пятка упиралась в промежность. Обратите внимание на то, чтобы позвоночник был прямым.

2. Сделайте полный выдох, а затем выполните три бандхи в такой последовательности: джаландхара-бандха, мула-бандха, уддияна-бандха.

3. Задержите дыхание насколько возможно. Во время кумбхаки визуализируйте в муладхара-чакре красный перевернутый треугольник, объятый пламенем, огонь из которого распространяется по центральному каналу вверх, к аджна-чакре. Продолжайте концентрироваться на аджна-чакре.

4. Когда удерживать дыхание станет невозможным, отпустите бандхи в обратном порядке и сделайте медленный вдох (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).

5. Вновь задержите дыхание, выполнив три бандхи: джаландхара -бандху, мула-бандху и уддияна-бандху.

Это один цикл. Сделайте по 12 циклов на каждую ногу.

В продвинутом варианте маха-бандха выполняется ежедневно по 30 циклов на каждую ногу.

---

## Маха-ведха



«Так же, как прекрасная женщина не имеет ценности, если нет мужчины, так и маха-мудра, маха-бандха не имеют ценности без маха-ведхи.

Вот маха-ведха. Сидя в маха-бандхе и сосредоточившись, йогин делает вдох. Прана и апана останавливаются вверху и внизу джаландхара-бандхой.

Подняв тело на руках, мягко ударь ягодицами об землю. Воздух, покинув оба канала (иду и пингалу), входит в средний канал (сушумну).

Солнце, луна и огонь (ида, пингала и сушумна) соединяются, и это дает бессмертие. Воздух, будучи заперт, становится мертвым (мрита-авастха). Тогда сделай выдох.

Это маха-ведха, дающая великие силы (сиддхи). Она устраняет морщины и седые волосы — признаки старости. Ее практиковали лучшие учителя йоги».

*«Хатха-йога-прадипика» (3.25 — 29)*

1. Сядьте в падмасану или в сиддхасану (сукхасану), в сукхасане эффект мудры будет меньше.
  2. Сделайте полный выдох, задержав дыхание, выполните три бандхи: джаландхара-бандху, мула-бандху и уддияна-бандху.
  3. Выполняйте упражнение, называемое тадан-крийя («биение Кундалини»). Приподнимаясь на руках, мягко ударяйтесь ягодицами об пол.
  4. Выполните на задержке дыхания 10 или более таких биений, одновременно выполняя визуализацию, как и в практике маха-бандхи.
  5. Затем отпустите бандхи и сделайте полный вдох. Снова задержите дыхание, выполнив три бандхи с визуализацией, выполняя на задержке 10 биений. Сделайте медленный выдох.
- Это один цикл. Повторите 10 циклов на каждую ногу.
-

Если вам тяжело выполнять в таком ритме, в конце очередного цикла сделайте несколько восстанавливающих дыханий.

### Упражнение – РАЗВИТИЕ ОЩУЩЕНИЙ БИОЭНЕРГИИ ("МЯЧ". "ГАРМОШКА", "ЛУЧ")

Исходное положение

Упражнение выполняется самостоятельно на любом расстоянии между ладонями в положении сидя, стоя, лежа.

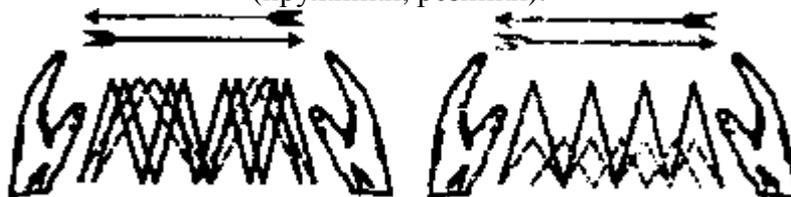
Методика выполнения

Для активизации ощущений биоэнергии в ладонях, необходимо потереть их друг о друга и медленно развести в стороны. Приближая и удаляя ладони, прислушиваться к ощущениям: покалывания в пальцах, тепла или холода в ладонях, плотности, давления между ладонями. Мысленно дать себе команду почувствовать "мячик", его упругость, поворачивать его, меняя положение рук.



"Гармошка"

Приближая и удаляя ладони, создать ощущение сжатия и растяжения >энергетической гармошки (пружинки, резинки).



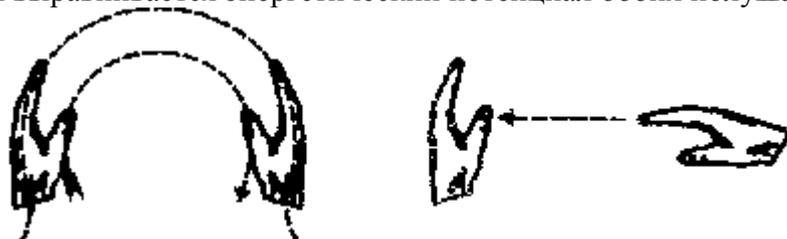
"Луч"

Развести ладони на 15-20 см друг от друга, дать себе мысленную команду о том, чтобы от одной ладони в другую посылался и возвращался энергетический лучик.

Указательным пальцем одной руки поворачивать напротив ладони другой руки, посылая из пальца энергетический лучик и ощущая его вращение на ладони. Попытаться нарисовать лучиком на ладони квадрат, треугольник, круг и так далее.

Выполняя все упражнения на разных расстояниях, необходимо сравнить силу ощущений и свои возможности управления энергией.

Значение упражнения Данное упражнение служит для наработки чувствительности рук, кроме того при любых ощущениях биоэнергии включается в работу правое полушарие головного мозга, происходит развитие прямых и обратных биологических связей, нарабатывается сознательное управление ими. Таким образом выравнивается энергетический потенциал обоих полушарий головного мозга.



### Упражнение – ДРАКОН

Исходное положение

Ноги на ширине плеч: слегка согнуты в коленях. Руки - согнуты в локтях. Ладони рук расположены на уровне плеч и направлены вверх.

Методика выполнения.

При выполнении упражнения Ученик должен стараться производить дыхание через рот (в это время язык слегка прижат к небу, губы почти сомкнуты).

1. На вдохе Ученик как бы всасывает энергию через три верхних центра (ладони обеих рук и рот), затем перемещает ее до области солнечного сплетения и задерживает дыхание на долю секунды. На выдохе энергию необходимо перемещать вниз, выводя ее через три нижних центра (промежность и ступни обеих ног).

2. Позиция изменяется: "вдох" энергии происходит через нижние центры, а ее "выдох" - через верхние.

При выполнении упражнения Ученику необходимо ощутить всасывание энергии как верхними, так и нижними центрами, тем самым как бы перекачивая энергию внутри своего тела. При этом необходимо изменять ритм своего дыхания и скорость передвижения энергии.

Выполнять упражнение рекомендуется в течение 5-10 мин. При отсутствии неприятных ощущений нагрузку можно увеличивать.

Значение упражнения

Происходит развитие внутрикостных, межорганых и других энергетических каналов и центров организма, его «гравитационных мышц», сосудов, нервов. Происходит профилактика всех систем организма, активизируется прохождение в нем потоков солнечной и космической энергии. Кроме того этим упражнением усиливается связь верхнего и нижнего его энергетических клапанов, нарабатанных упражнением «Энергетический колокол».

### **Прочистка каналов**

Слепить шар и силой воли поднимать его по руке (некоторым помогает контроль и подпитка шара другой рукой) от кисти к локтю, от локтя к плечу, перекач шар по ключице на другое плечо, потом до локтя и шар в кисть.

Действовать только по часовой стрелке.

Аналогично с ногами.

После того как с каналами рук и ног всё получилось учимся перекачивать шар с одной руки на другую (это необходимо для прочистки позвоночника)

Сначала описанная последовательность действия, затем тоже самое, но мысленно. Постоянная проверка другим человеком.

После того как цель перекачивания достигнута, кладем шар на копчик и медленно силой воли поднимаем его по позвоночнику/спине (некоторым сложно почувствовать позвоночник, тогда поднимать по внешней стороне кожи). Для начального уровня достаточно.

Далее необходимо будет поднимать и работать с головой. Цвет и ощущение даст возможность саморегулирования и ранней диагностики.

### **Упражнение 1.**

Вдыхая представлять, что с воздухом вы втягиваете энергию, которая концентрируется в солнечном сплетении. Поместить 2 ладони перед собой и на выдохе представьте, что по рукам идет поток энергии и истекает из ладоней навстречу друг другу. Ладони сдвигать и раздвигать. Цель упражнения добиться ощущения что между ладонями, что-то есть, не дающее им сблизиться. Возможны также ощущения тепла, или вибрации. Ощущения уплотнения, иногда видны очертания шара, но только когда думаете о нем. У конца ладоней иногда видится голубой свет около ладоней. Бывают ощущение

---

ния стержня между ладонями вместо шара или пружины. В одном случае возникали ощущения большого шара между ладонями и солнечным сплетением помимо маленького шара между ладонями. На вдохе большой шар надувался, а на выдохе сдувался, отдавая энергию непосредственно в пространство между ладонями, как будто бы между двумя шариками есть прямая связь. Возможна локализация второго шара в солнечном сплетении с ощущением тепла.

С повторениями на следующие дни граница ощущается лучше. Если развести ладони на метр, граница может начать ощущаться на уровне 80 см. Поле ощущается как давление на ладони и ощущение трудности их сведения. Возможны ощущения вязкости между руками или покалывания в самих ладонях. За пять занятий диаметр шара увеличивался вдвое. Иногда правая ладонь воспринимается как теплая, а левая как холодная. Иногда ощущение тепла бьющего из обеих рук. Иногда ладони становятся влажными. Достаточно редко возникает ощущение заряда электричества на руках. Ощущение энергии не только внутри ладоней, но и снаружи.

Если при выполнении упражнения кости перенасыщаются энергией - в руках ощущается сухость и они начинают 'скрипеть' при движении. Суставы может сводить и они могут неметь.

### **Упражнение 2.**

Встать прямо, лицом к окну. Представьте как через ваше тело, по позвоночнику сверху вниз протекает поток энергии. Добейтесь четких ощущений прохождения потока. На задержке дыхания, после вдоха, вытяните вперед левую руку и направьте, на выдохе часть этого потока через руку вперед, за окно. На задержке дыхания опустите руку. На вдохе визуализируйте поток энергии из космоса в землю по вашему позвоночнику. На задержке дыхания поднимите правую руку вперед и повторите выброс энергии для правой руки. Сделайте десять циклов для обеих рук. Поначалу трудно добиться ощущения движения энергии по позвоночнику, но легко почувствовать выброс энергии через руки за окно. При попытках визуализировать энергию иногда возникают ощущения разогрева позвоночника и вибрации энергии. Руки теплеют от энергии при ее выбросе практически у всех. Изредка возникает ощущение покалывания рук. Иногда возникает боль в висках при попытках движения энергии или в солнечном сплетении. Иногда при прохождении энергии сильно напрягается тело. Ощущение прохождения энергии заключается в прохладном щекотании по спине, от таза к голове. Во время выбросов иногда испытывается дрожь идущую волной снизу вверх по телу. Тело разогревается. При перенасыщении рук энергией, появляется ощущение стягивания ладони. Иногда руки просто сводит и появляется головокружение. В этом случае упражнение надо прекратить до восстановления нормального состояния. Это симптомы переизбытка энергии. Организм не справляется.

### **Упражнение 3.**

Вдыхая представляйте как с воздухом вы поглощаете энергию. Попробуйте использовать ваше тело как насос. На вдохе представляйте поток энергии идущий в левую руку к сердцу. На выдохе продолжите движение потока и 'вылейте' поток энергии через правую руку. Поработав в этом ритме 10 вдохов поменяйте направление движения энергии: вдыхайте через правую руку, а выдыхайте через левую. Как вариант представьте руку как рупор поглощающий или засасывающий вращающуюся энергию в виде торнадо или вихря. Соответственно излучать таким же вращающимся потоком. Визуализация нейтрального потока расслабит тело, активно - мобилизует. Ощущения тепла при прохождении энергии. Рука забирающая энергию может быть более холодной, по ощущениям. Левая рука может быть менее чувствительной, в силу 'праворукости' большей части населения. В груди и солнечном сплетении соответственно тоже могут возникнуть ощущения тепла, холода или какие то необычные ощущения. Может усилиться ритм биения сердца. После насыщения - ощущения сухости, покалывания ладоней и 'скрипа' костей.

---

#### **Упражнение 4.**

Так же как в первом упражнении, сводим ладони и пробуем, формируя поток сделать энергетический шар между ладонями. Представляйте как с каждым выдохом он становится плотнее и начинает светиться. Поскольку это ваш первый опыт формирования полевой структуры, то невозможно сказать с уверенностью, что она может натворить. Лучше не рисковать и отправить ее за пределы вашего жилища. Подойдите к окну. Естественно окно не может препятствовать прохождению через него сгустка энергии, пока вы не заложите ему это предназначение.

Сформируйте намерение рассеять энергетический шар: Я отпускаю сформированный мной энергетический шар за пределы моего жилища. Я хочу, чтобы он рассеялся в пространстве в течении 30 минут, отдав свою энергию, окружающему миру. (Если вы хотите сделать соответствующие изменения в прогнозе погоды то можете добавить фразу - Вызвав дождь на 3 дня.) Проговорите 'внутри' эту формулировку и выпустите шар сквозь окно. Визуализируйтехождение шара наружу и рассеивание его в пространстве.

#### **Упражнение 5.**

Активируем руки (упражнение 1) и закрыв глаза, держим ладонь над столом. Поднимая и опуская ее ищем ощущение поля стола. Нашли? Начинаем сдвигать руку по горизонтали. В момент когда рука перейдет край стола ощущения изменятся, сила отталкивания уменьшится.

Попробуйте очертить контуры стола. Потом откройте глаза и проконтролируйте себя. Как правило ощущение стола воспринимается как упругость. Когда рука перестает скользить над столом чувство упругой подушки отталкивающей руку пропадает. Обратите внимание на ощущения над столом. Хотя поверхность стола ровная, ощущения могут быть такие как будто у стола есть рельеф.

#### **Упражнение 6**

«Болото»

Делать 20 минут.

Носки ног расслаблены, ноги слегка согнуты (на ширине плеч). Руки опущены вниз, ладонями вперед.

Представьте, что Вы находитесь в болотной трясине, или чем-то вязком, по пояс. Делаете перекач с пятки на носок, всем корпусом вперед, ноги при этом по прежнему согнуты. Параллельно с перекачом Вы как бы черпаете руками эту вязкую жидкость и поднимаете вытянутые руки вперед и вверх. Ощутите, как жидкость медленно струится сквозь пальцы и стекает вниз. Как только подняли руки вверх, начинайте плавно опускать их вниз, повернув ладони к полу. Параллельно с опусканием рук перекачиваетесь на пятки, всем корпусом откачиваясь назад. Колени всегда полусогнуты.

Дыхание: на поднятие рук медленный вдох, на опускание рук – медленный выдох.

#### **Упражнение 7**

«Аккумулятор»

Цель – аккумуляровать как можно больше энергии в ладонях Ваших рук. Ноги на ширине плеч, правая нога слегка выставлена вперед. Обе руки согнуты перед собой, на уровне груди, одна перед другой. Левая ладонь повернута к груди, правая ладонь также повернута к телу и смотрит на тыльную сторону левой ладони, обе кисти руки находятся на одной линии. Локти подняты и находятся параллельно плечам. Расстояние между ладонью левой руки и грудью около 15 см. Расстояние между кистями рук также около 15 см. Представляем, как энергия проходит по вертикальной оси, находящийся перед Вами, сначала выходит из земли, поднимается вверх, до правой (дальней) кисти руки, переходит

---

дит в левую кисть, идет по левой руке до плеча, переходит в правое плечо, по правой руке возвращается в правую ладонь и из нее уходит обратно в землю. Добейтесь того, что между ладонями будет струиться постоянный видимый поток энергии. Поначалу будет сложно, но потом появятся соответствующие ощущения. Дыхание: на вдох – энергия проходит от левой до правой кисти, на плавный выдох - уходит в землю. Дышим носом и ртом одновременно. 15 минут на правую ногу, 15 минут на левую. При смене ноги меняются ладони. На правую ногу левая ладонь ближняя к телу, на левую ногу правая ладонь ближняя к телу.

### **Упражнение 8**

Окраска энергетических шаров. Создавайте энергетические шары. Но теперь при создании визуализируйте ощущения: красную, тяжелую и горячую сферу. После создания и четкой визуализации отпустите сферу за пределы вашего жилища. Визуализация лучше работает если закрыть глаза. Красная сфера должна зависнуть и постепенно раствориться. С созданием сферы проблем обычно не возникает. Немного сложно визуализировать красный цвет. Тепло визуализируется легче. Иногда можно видеть цвет или чувствовать тепло - работайте и все получится. Цвет может быть не красным, а к примеру желтым. Иногда видны хаотически движущиеся точки энергий. При визуализации тепла сферы возникает тепло на ладонях. При достижении жгучести (очень горячая) может резко повыситься плотность или тяжесть сферы. Тяжесть дает ощущение вязкости перемещения сферы в пространстве. Чем ярче шар тем четче концентрация энергии. Заряженная сфера начинает вибрировать. Затраты энергии на создание красной горячей сферы в несколько раз больше чем например на создание синей.

### **Упражнение 9.**

Также как в упражнении 6 но теперь делайте синюю, холодную сферу, которая нестабильна и выбрасывает длинные сине-голубые лучики. Формировать сферу проще на выдохе - 'выдыхая' потоки энергии через ладони. После визуализации сферы за пределы жилища синяя взорвется разбросав длинные синие лучи. Иногда сфера неожиданно начинает излучать тепло. Надо стремиться формировать легкое покалывание в ладонях (как от мороза), особенно от середины руки до запястья с холодом на поверхности ладоней. Лучики от сферы несут на себе ощущения холода. Цвет сферы может быть почти прозрачным с мечущимися 'молекулами' энергии. Визуализация может подрагивать рябью и вибрировать. Ощущения этого что сфера очень нестабильна и как бы брыкается. Ладони могут получить ощущения сухости от перенасыщения энергией. Кожа может получить ощущение стягивания. Если это так сделайте после выполнения упражнения небольшой перерыв.

### **Подпитка из внешних потоков.**

Вытяните руки вверх. Прочувствуйте их тяжесть. Визуализируйте поток энергии проходящий через ваши поднятые руки, голову и тело вниз в землю и уходящий через нее куда то дальше в космос. Прочувствуйте себя песчинкой, через которую течет поток энергии. Столь сильный поток вымывает всю 'грязь' накопившуюся в вас и наполняет силой. Опустите руки до уровня плеч. Входящий через голову поток, начинает разветвляться на уровне плеч и уходит в стороны по вашим рукам, как каналам, проводящим энергию. Визуализируйте потоки уходящие вбок от вас, которые своим напором не дают сдвинуть руки. Чувствуйте свое тело как ключевой узел вселенной, через который текут реки энергии. Сведите обе руки спереди на область солнечного сплетения. Почувствуйте как через ладони вытекают боковые потоки в солнечное сплетение и ваш организм наполняется энергией. Запретите

---

энергии уходить через тело вниз в землю. Ждите. Когда ваше тело наполнится энергией и ее концентрация станет равной мощному потоку идущему через ваше тело сверху вы перестанете ощущать поток сверху. Закройте выход энергии наверх. Ваше тело промыто, очищено и наполнено энергией под завязку. Вы готовы к любым испытаниям. Поднятые вверх руки могут ощущаться как тяжелые. Может измениться ритм биения сердца, при неприятных ощущениях прекращайте упражнение. После выполнения упражнения тело наполняется энергией и пропадает сонливость.

### **Упражнение 10.**

Рассеивание сознания.

Сосредоточение сознания вам уже знакомо, а теперь попробуйте его рассеять в пространстве пространства. Представьте, что вы находитесь на вершине холма. Перед вами прямо море за которым садится солнце, а сзади бескрайняя степь. Теплый вечер, звуки цикад, птицы поющие в высоте.

### **Растворение**

Цель упражнения – добиться растворения в пространстве, исчезновение чувства тела. Это упражнение исток, с которого начинается река Силы.

«Я – это не мое тело, не моя голова, руки, ноги, я – это движение воды. Я – это не мои мысли и сомнения, я – это шорох камней на горной дороге. Я – это не мое прошлое и будущее, я – это мое сейчас. Я растворяю себя в пространстве.»

### **Релаксация**

Лечь или сесть в удобную позу. Необходимым условием является полное отсутствие отвлекающих факторов. Закройте глаза. Настроитесь на правую руку, про себя повторять формулу: "моя правая рука тяжелая и горячая" ("моя правая рука" - вдох, "тяжелая и горячая" - медленный выдох), при этом представляя себе, как рука становится таковой. Повторить формулу семь раз, после чего перейти на левую руку. Повторить семь раз для левой руки, потом для правой и левой ног, корпуса. Три раза для шеи, три раза для лица (не головы, а именно лица). Полежать минут 15-20, прочувствовать состояние. После чего абсолютно попытаться расслабить все мышцы, сосредотачиваясь лишь на тепле тела. Тут можно уже произнести «Моё тело тяжелое и горячее». В итоге вы должны попасть в такое состояние, когда все тело будет чувствовать тепло, уют и пребывать в расслабленном состоянии, при этом вы не можете пошевелить ни единой частью тела (глаза лучше закрыть). То есть все органы настолько тяжелые, что вы ими двигать не можете. Резко из упражнения лучше не выходить. Постепенно, когда решите, что упражнение окончено, возвращайте чувствительность тела. Просто переставьте повторять установку, и внимание переключайте на конечности. При этом

---

упражнении **конечности тела не должны затекать**, если это происходит, старайтесь тут же упражнение прекращать, и не вызвать подобных ощущений.

Цель упражнения релаксация - в отрешении и расслаблении. Релаксация нужна для мгновенного входа в состояние, где кроме вас и цели нет ничего, чтобы отрешиться от всего, в дальнейшем для входа сюда помогут упражнения на остановку ВД, а так же релаксация нужна для настройки в нужное русло, если какое-то упражнение в дальнейшем само по себе будет не получаться, то делайте перед ним релаксацию.

## **Огоньки**

**Открытие.** На центре ладони находится небольшое углубление, которое хорошо заметно, если расслабить руку. Закрыв глаза, представьте, что на середине этого углубления на ладони загорается маленький огонёк, как от зажигалки. Когда ваша рука действительно почувствует тепло\*, запоминайте это ощущение. Нужно добиться, чтобы пламя в вашем воображении и тепло в руке возникали одновременно. Когда такое удастся значит вы открыли точки на ладонях. Тренировка проводится сначала для одной руки, потом для другой, потом одновременно для обеих.

**Развитие.** Разведите ненапряжённые ладони на расстояние в локоть и начинайте их медленно сводить. Сначала научитесь чувствовать тепло от воображаемого огонька одной руки на ладони другой. А потом, медленно сведя руки на расстояние в треть локтя резко выбросите пламя из обеих рук. Должно возникнуть ощущение, что между руками резко надули воздушный шарик, и он растолкнул ваши руки.

\* - примечание. Если вы практикуете темное искусство, например Некромагию в дальнейшем желаете практиковать – то огонек должен быть холодным. Мертвенно-бледным и по могильному холодным.

### **№1. Концентрация.**

Концентрация - это фиксирование мыслью внешнего объекта или внутренней точки. Концентрация может производиться на внешних материальных объектах, на органах тела или на мыслях.

При концентрации на каком-либо объекте вы заметите, что ваши мысли начинают быстро переключаться с одного объекта на другой, потом могут вернуться на предмет концентрации и вновь уйти в сторону. Не боритесь с умом, не утомляйте его. Концентрация должна проходить без напряжения и не вызывать усталости. Не одергивайте себя, не встряхивайте головой, отгоняя посторонние мысли. Это может отрицательно сказаться на вашем здоровье (вызывать головные боли и другие расстройства). Наблюдайте, как мысль уходит в сторону, а потом мягко верните ее к цели концентрации. Так повторяйте этот прием до тех пор, пока ум не станет устойчивым. Действуйте, как будто вы останавливаете маятник путем осторожного, постепенного уменьшения амплитуды его колебаний.

Вначале концентрируйте свое внимание на внешних объектах, а потом на внутренних и абстрактных идеях.

#### Концентрация на внешних объектах

Сосредоточьтесь с открытыми глазами на черной точке, стене, пламени свечи, яркой звезде, луне, на стуче колес, тиканье часов, приучитесь в течение нескольких мину г смотреть на объект concentra-

---

ции не моргая. Примите любую удобную для вас позу, смотрите на луну, звезды и размышляйте о бесконечности вселенной. Рассматривайте какое-либо растение и вспомните все, что вы о нем знаете. В общем, выберите для этого любой предмет или явление из окружающей вас действительности.

Созерцание тонких элементов вызывает высшие личностные изменения в читте (субстанции разума). Когда читта преобразована из низшей личности в высшую, это изменение приводит ум в состояние стабильности.

Сверхчувственное восприятие (т.е. необычные ощущения и паранормальное видение тонких элементов) играет важную роль, так как удовлетворяет ум. Охваченный любопытством ум стремится узнать как можно больше о сверхъестественном характере праkritи (Верховной Природы) и Пуруши (Высшего Сознания). Некоторые методы, посредством которых можно развить необычные способности восприятия, суть следующие:

1. концентрация на кончике носа приносит ощущение паранормального запаха (дивья гандха);
2. концентрация сознания на кончике языка приносит необычайный вкус и чудесное пищеварение;
3. концентрация на нёбе влечет за собой видение нездешних красок;
4. концентрация на середине языка приносит паранормальные тактильные ощущения;
5. концентрация на корне языка дает способность слышать небесные звуки;
6. концентрация на внешних объектах с открытыми глазами (тратака) порождает паранормальное ощущение цвета и света;
7. концентрация позади глаз дарует видение сверхъестественного света;
8. концентрация в центре головы приносит исключительную легкость и чувство парения;
9. концентрация на всем теле вызывает паранормальное ощущение космической вибрации;
10. концентрация на звуковом потоке приносит сверхчувственное осознание Всевышнего, в котором вся Вселенная, полная энергии, кажется вибрирующей в унисон с высочайшей музыкой океана сознания.

Эти и другие необычные восприятия приводят субстанцию разума в стабильное состояние, рассеивают сомнения и скептицизм и рождают интуитивное знание.

Нужно получать наставления в области физических и метафизических наук от опытных наставников, которые компетентно преподают с использованием логики и других видов теоретизирования. Полученное от них знание достаточно полно информирует нас о том, что есть что. Однако до тех пор, пока знание не стало доступно прямому восприятию, оно остается воспринятым не прямо, а лишь опосредствованно. Оно не может обеспечить такую же уверенность, какая рождается в результате прямого постижения (особенно в отношении психологической и метафизической истины). Вследствие этого у мыслящей субстанции (читты) нет твердой почвы, когда дело касается таких предметов, как душа, освобождение, жизнь после смерти и т.д.

**Концентрация на переносице**, где располагается третий глаз (или аджна-ча.кра), успокаивает и контролирует ум и способствует сосредоточенности. Через некоторое время в этом состоянии вы сможете увидеть свет ("открытие третьего глаза").

**Концентрация на кончике носа** (иашкапрадришти) обостряет ум и повышает степень сосредоточения.

Если, трудно сосредоточиться на одной из чакр или начинает болеть голова, то переключите внимание на другую чакру или на внешний предмет

**Улучшение визуализации:**

---

Непрерывное созерцание. В течение 1-5 минут рассматривается любой предмет (монета, коробка спичек, карандаш, палец и т. д.). При этом можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

Рассматривайте предмет вдоль и поперек, находите все но-вые мельчайшие детали и свойства. Повторяйте упражнение до тех пор, пока внимание не будет удерживаться на предмете легко.

Ритмичное созерцание. Выберите любой предмет и сосредоточьте на нем внимание. Дыхание спокойное. На выдохе закрывайте глаза, "стирайте" впечатление. На вдохе снова открывайте и снова концентрируйте внимание на предмете. Так до 50 раз.

Затем наоборот: созерцание на выдохе, "стирание" на вдохе.

Мысленное созерцание. Непрерывно или ритмично созерцайте любой предмет в течение 3-4 (или более) минут. Затем закройте глаза и постарайтесь мысленно вызвать зрительный образ предмета, целиком и во всех деталях. Открыв глаза, сравните мысленное "фото" с реальным предметом. Повторяйте так по 5-10 раз в каждом упражнении.

Постепенно добивайтесь отчетливого внутреннего видения.

С несложных предметов постепенно переходите к более сложным, а затем к обширным картинам и текстам. Зрительная память станет намного мощнее.

Внутренний видеоскоп. От 0,5 до 2-3 минут "впитывайте" взглядом один предмет, предположим, спичечный коробок, затем другой, например, стакан. Пусть оба отчетливо "отпечатываются" в зрительной памяти. Затем мысленно положите коробок в стакан.

Наложение может быть двойным, тройным, ритмически-переменным и т. д.

**Цветовое воображение.** В положении лежа расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на области между бровями.

Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинаций, увидеть и удержать внутренним взором образ в течение 1-10 минут:

белые-белые белила;  
синюю-синюю синьку;  
коричневую корявую корку;  
желтый-желтый желток;  
зеленую-зеленую травку и т. д.

**Вкусовое воображение.** Сконцентрируйте внимание на кончике языка. Почувствуйте вкус: лимона (кислый-кислый, только что разрезанный); меда (сладкий-сладкий, прозрачный), сахара и т. д.

Осязательное воображение. Вызовите образ и осязательное ощущение: покалывание; мягкая вата; нежный пух; шелк и т. д.

Добейтесь максимально ярких образных представлений: горячий пар в парилке; холодный мокрый платок на лбу и т. д.

Зрительно-пространственное воображение. Сложное саморазвивающееся представление.

Например:

пляж на море, жаркий солнечный день, легкая волна, на горизонте суда, купание, прохлада и г. д. (прохлада от воды). Поставьте перед собой картину или ее репродукцию. Примите удобную позу, расслабьтесь и сконцентрируйте на ней немигающий взгляд. Представьте себя участником действия этой картины. Если это лес, то почувствуйте лесную прохладу, легкий ветерок, шуршание листьев, запах трав; если это море, то внушите себе соответствующие ощущения.

---

### **Управление энергией:**

Циркулируйте энергию слева направо в своем теле, совершая остановки и задерживая энергию в необходимых местах (например там где болит), заворачивайте в воронку. Если же ушибов нет – то создавайте подобные воронки в чакрах и на ладонях. Цвет энергии так же можете менять в зависимости от настроения. Для начала дайте себе установку на цвета. Если темно-красный у вас окажется Злостью, то никогда любовью он стать не сможет, потому всем цветам дайте значения. Исцеления, Гнев, негатив, Радость и так далее.

### **Накачивание энергии:**

1. Каждое утро употребляйте 5 минут на подготовку к следующему упражнению. Сосредоточьте свои мысли на великом деле исцеления и на том, какое большое дело вы совершаете, применяя это лечение. Лучшим является время непосредственно перед каждой едой или после нее (завтрак, обед). В течение первого месяца не нужно выполнять упражнения поздно вечером. Они сначала оказывают возбуждающее действие, поэтому человек не сможет сразу совладать с притоком энергии.

В течение 5 минут сосредоточьте мысли на развитии своих энергетических способностей. Затем расположитесь на диване или в постели и расслабьте все мышцы тела до такой степени, чтобы не ощущать ни малейшего физического напряжения. Совершенно не нужно обращать внимание ни на один из членов тела.

Приведя себя в такое состояние, расстегните костюм, чтобы не стеснять дыхание, и сделайте его полным и глубоким: ваша брюшная полость при этом расширится, и воздух свободно пойдет под ребра и в грудную клетку. Такое вдыхание продолжается 8 секунд.

Затем задержите дыхание на входе на 8 секунд, после чего медленно, в течение 8 секунд, выпускайте из себя воздух.

Продолжительность каждого вдоха будет равна 24 секундам (вдох задержка на входе выдох по 8 секунд).

При исполнении упражнения вы увидите, что этот первый шаг развития дыхания труден. Вы будете чувствовать утомление, даже дурноту, появится склонность к ускорению дыхания, не прерывайте своих упражнений. После нескольких сеансов все неприятные ощущения исчезнут, и их заменит все увеличивающееся чувство силы.

Первое упражнение необходимо для того, чтобы научиться управлять дыханием, развить волю и утвердиться в решении овладеть энергетикой.

Напоминаем, что упражнение не должно превышать по времени более 15 минут: первые 5 минут на подготовку, оставшееся время непосредственно на его проведение.

2. После 5-минутного приготовления закройте пальцем свою правую ноздрю и сделайте глубокий вдох левой ноздрей, в течение 10 секунд, расширив, как и прежде, брюшную полость, ребра и полость груди. Затем на 10 секунд задержите дыхание и, наконец,, сделайте выдыхание через правую ноздрю в течение 10 секунд. 18

Когда вы убедитесь, что способны, не утомляясь, делать выдыхание в течение указанного времени, можете быть вполне уверены, что научитесь управлять дыханием. Каждое из этих упражнений потребует для полного вдоха, задержки дыхания и выдыхания 30 секунд, то есть за 10 минут упражнений число таких вдохов будет равняться 20.

Если счет 10x10x10 окажется слишком трудным для вас, можно уменьшить продолжительность вдохов и выдохов. Не переставайте упражняться в исполнении этого упражнения до тех пор, пока не усовершенствуетесь в нем. После первых десяти вдохов вы должны переменить ноздри для вдыхания и выдыхания.

---

В конце второй недели накапливается настолько много жизненной энергии (силы), что, отдавая избыток своей силы на лечение, вы не будете чувствовать утомление.

3. Ноги на ширине плеч, правая нога слегка выставлена вперед. Обе руки согнуты перед собой, на уровне груди, одна перед другой. Левая ладонь повернута к груди, правая ладонь также повернута к телу и смотрит на тыльную сторону левой ладони, обе кисти руки находятся на одной линии. Локти подняты и находятся параллельно плечам. Расстояние между ладонью левой руки и грудью около 15 см. Расстояние между кистями рук также около 15 см. Представляем, как энергия проходит по вертикальной оси, находящийся перед Вами, сначала выходит из земли, поднимается вверх, до правой (дальней) кисти руки, переходит в левую кисть, идет по левой руке до плеча, переходит в правое плечо, по правой руке возвращается в правую ладонь и из нее уходит обратно в землю. Добейтесь того, что между ладонями будет струиться постоянный видимый поток энергии.

Поначалу будет сложно, но потом появятся соответствующие ощущения.

Дыхание: на вдох - энергия проходит от левой до правой кисти, на плавный выдох - уходит в землю. Стараемся дышать ртом и носом одновременно

15 минут на правую ногу, 15 минут на левую. При смене ноги меняются ладони. На правую ногу левая ладонь ближняя к телу, на левую ногу правая ладонь ближняя к телу.

4. Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и немного в стороны. Представь что по бокам появляются два столба энергии. первый спускается сверху(поток должен быть яркий, даже немного слепящий.) второй выходит из земли(тут энергия тяжелая, вязкая) подключись к этим потокам, левой рукой следует прикоснуться к потоку идущему снизу, а правой к "верхнему" потоку.(для практикующих «темные» виды магии потоки поменять местами) После касания направить потоки в область солнечного сплетения, где они должны сливаясь образовать столь желанную тобой энергию. Должно появиться ощущение наполнения энергией, когда будет ощущение наполненности - начинай упаковываться.

Для упаковывания просто направляй энергию сначала в конечности, А затем в каждый орган до ощущения насыщения(рекомендую сначала освоить технику внутреннего взгляда). после того как насытились все органы направь поток в точку расположенную примерно на ширину ладони ниже пупка, через пару минут появится ощущение шара- теплого и твердого.

Это и есть твоя кладовая энергии. Ограничений на продолжительность данного этапа не существует тут все зависит от твоих ощущений (первые разы может сильно трясти, это нормально) и желания

#### **Управление биологической энергией**

Находясь в состоянии релаксации, нужно очень сильно напрячь мышцы правой руки, задержав при этом дыхание. Поддержать секунд десять, потом начать расслаблять, начиная с плеча - к кисти, при этом выдыхая. Расслаблять не полностью, а частично, поочередно - плечо, до локтя, от локтя до кисти, кисть, пальцы. При этом должно появиться ощущение сильного тепла, сконцентрированного в ладони и в пальцах. Это ощущение нужно прочувствовать и запомнить. С первого раза, конечно, может не получиться, но после некоторой тренировки энергия начинает течь очень активно, выходя за пределы тела через пальцы. После этого нужно потренироваться с другой рукой, а также с глазами и солнечным сплетением (научиться напрягать мышцы глаз и груди трудно, но можно). А еще лучше с права на лево все части тела проходить, так как энергия циркулирует в теле именно так.

#### **Внутренний взгляд**

Положи ладони на стол так, чтобы кончики пальцев касались поверхности стола. Теперь закрой глаза и попробуй почувствовать "изнутри" кончик указательного пальца правой руки. Ощущи, как он касается поверхности стола, как вдавлена внутрь поверхностью стола кожа, как чувствует себя но-

---

готь и т. д. Чтобы ощущения были более явственными, можно слегка нажать пальцем на стол и отпустить.

Поймав ощущение в пальце правой руки, через 20-30 секунд переключи свое внимание на кончик указательного пальца левой руки.

Поймай в кончике пальца тот же набор ощущений. Переключи свое внимание опять на палец правой руки, затем на палец левой и так 10-15 раз.

Затем переключи луч внимания на пальцы левой руки и научись отличать набор ощущений одного пальца от ощущений другого пальца.

Попробуй запомнить, зафиксировать то ощущение, которое возникает у тебя при переключении "внутреннего взора" с одного пальца на другой.

Очень важно поймать и зафиксировать это ощущение. Далее каждую часть тела просматривайте внутренним взглядом, опять же переходя, справа – налево.

Если это получается, то попробуй подержать луч внимания, например, на ладони правой руки до тех пор, пока ты не начнешь явственно ощущать в ладони пульсацию крови.

### **Изменение состояния психики:**

**Разгонка Психики.** Удобно сесть, или лечь в удобной позе, глаза закрыты. Вспомнить жизненную ситуацию, или что-нибудь такое, когда ты был взбешен, взвинчен до предела. Обиды, огорчения, неудачи, предательства и прочее. Накручивать состояние ярости, пока по телу не пойдут легкие судороги, при этом можно представить, как внутри бушует яростное, неугасимое пламя. рвется наружу, гудит и т. д. , но, в принципе, образы у каждого свои. Когда состояние будет накалено до предела, прекратить накрутку и успокоиться.

**Торможение Психики.** Занять удобное положение тела, закрыть глаза. Представить ситуацию смертельной усталости, полного отрешения ото всех мыслей, когда не хочется ничего. Образ - тихое, спокойное озеро, гладь которого не нарушает ничего. Представь, что ты - и есть это озеро, как в случае с пламенем при разгонке. Мышцы должны обмякнуть до состояния киселя. Нужно научиться разгонять и тормозить психику за несколько секунд.

### **ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ШАГА К ЭФФЕКТИВНОЙ СОЗИДАЮЩЕЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

#### **1. Поставьте задачу**

Решите, чего бы вам хотелось. Это может касаться всего, что угодно — работы, дома, родственных связей, перемен в вашей личности, увеличения богатства, вашего умственного состояния, улучшения здоровья, вашей красоты, лучшего физического состояния или еще чего-либо.

Сперва выбирайте цели, в достижение которых вам легко поверить, которые, как вам кажется, возможно реализовать в ближайшем будущем. Таким образом, вам не придется преодолевать свое же сопротивление, и чувство успеха может быть сильнее на этом этапе обучения. Позже, когда у вас будет больше опыта, вы можете поставить себе и более трудную, дерзкую задачу.

#### **2. Создайте четкую мысленную картинку**

Создайте мысленную картинку предмета или ситуации в точности так, как вы того хотите. Думайте о желаемом в настоящем времени, как о уже свершившемся. Вообразите себя в желаемой ситуации. Включите в картинку как можно больше деталей.

Возможно вам также захочется нарисовать и настоящую картинку, создавая модель желаемого (описанную подробно дальше). Это необязательно, но часто оказывает большую помощь и является очень интересным занятием.

#### **3. Сосредотачивайтесь на ней чаще**

Чаще представляйте свою мысленную картинку и в тихие периоды медитации, а также в любое время дня. Тогда она становится неотъемлемой частью вашей жизни, все более реальной, и вы все

---

успешнее проектируете ее. Нужно сосредоточиться и четко видеть ее, но делать это надо легко и непринужденно. Очень важно не иметь такого чувства, будто вы боретесь за нее и вкладываете в нее большое количество энергии — это не поможет, а будет только мешать вам.

#### 4. Передайте ей положительную энергию

Когда вы сосредоточились на своей задаче, подбадривайте себя положительными мыслями. Давайте себе мощные положительные установки, что это уже существует, уже осуществилось или происходит в настоящий момент. Наблюдайте, как вы получаете или достигаете этого. Такие положительные установки называются "утверждения". Когда вы используете эти утверждения, временно отбросьте все сомнения и неверие, которые могут быть у вас хотя бы на время тренировки, и представьте, что то, что вы желаете, реально и возможно.

Продолжайте работать в этом направлении, пока не добьетесь своего или пока не исчезнет желание. Помните, что задачи часто изменяются, не успев реализоваться, и это абсолютно естественный процесс, связанный с изменением и ростом человеческой личности. Поэтому не пытайтесь протянуть дольше, чем у вас имеется на это энергии; потеря интереса означает, что надо взглянуть по-новому на то, что вы хотите.

Нужно осознать, что ваша цель изменилась. Нужно четко понять тот факт, что вы больше не интересуетесь старой задачей. Кончайте заниматься старым делом и приступайте к новому, тогда у вас не возникнет чувства поражения, ведь вы лишь поменяли цель.

Когда вы достигли цели, обязательно убедите себя, что задача выполнена полностью.

Часто мы достигаем чего-то, что желали и визуализировали, забывая заметить, что одержали победу!

Поэтому вы должны похвалить себя, оценить по достоинству, и обязательно поблагодарите Вселенную за исполнение вашей просьбы.

### **Комплекс по видению Ауры**

#### Лекция о Душе

Цель этого комплекса - научиться видеть энергетическое излучение, энергетику и ауру предметов и объектов (людей, животных). Многие не видят эмоциональные слои (цветные), это не обязательно - самое главное видеть энергетику ауры, её плотность, находить в ней дыры и перебои, впадины и выпуклости, её размер и густоту.

### **Комплекс 4.**

#### Упражнение №1

1. Закройте глаза.
2. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха - это поможет вам расслабиться.
3. Представьте зрительно, что вы держите семь разноцветных шариков на ниточках: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый.
4. Начинайте отпускать по одному шарик и наблюдайте, как они медленно удаляются из поля вашего ментального зрения. В каком порядке вы будете отпускать шарики - не важно.
5. Отпустив один за другим все шарики, откройте глаза. Повторяйте это упражнение так часто, как сочтете нужным.

Если вам поначалу будет трудно хорошо представить цвета, не отчаивайтесь.

Попробуйте мысленно написать на каждом шарике слова: красный, оранжевый, желтый и т. д. Со временем визуализация цвета будет даваться вам все легче и легче.

---

Если визуализация дается вам с трудом, постарайтесь вообразить, что вы держите настоящие шарики. Громко произносите вслух цвет шарика, который вы отпускаете.

В дальнейших тренировках этого упражнения (после отработки всего комплекса) шарики надо не визуализировать, а создавать из потоков энергии, с которыми вы работали во втором комплексе. После модуляции и создания эти шарики уже надо видеть астральным зрением, как при просмотре ауры и сканировании..

#### Упражнение №2

1. Закройте глаза.
2. Мысленно представьте себе, что с правой стороны появился красный шар. Пусть он медленно переместится справа налево и исчезнет из поля вашего ментального зрения.
3. Сделайте то же самое с оранжевым шаром. Продолжите упражнение с остальными шарами.
4. А теперь мысленно переместите их в том же порядке слева направо.

Эти упражнения очень важны. Они научат вас:

-воссоздавать основные цвета;

-воссоздавать очертания предмета (шарик или мяч);

- воссоздавать и контролировать движение; быстро расслабляться, что позволит вашему мозгу функционировать в альфа-ритме, необходимом для активной визуализации.

(Маленькая подсказка. Когда вы закрываете глаза, ваш мозг автоматически начинает работать в Альфа-ритме)

#### Упражнение №3

1. Выберите вечернее время, когда в вашем помещении начинает темнеть.
2. Положите на стол механические часы с секундной стрелкой.
3. Сядьте удобно. Расслабьтесь.
4. Следите за тем, как секундная стрелка часов делает свой оборот, концентрируясь на её кончике. Думать ни о чем не нужно - просто смотрите на стрелку, или, в крайнем случае, думайте просто о кончике стрелки.

Добейтесь такого результата, при котором за оборот секундной стрелки ни одна посторонняя мысль не прервала вашу концентрацию и вы не отвлеклись ни на что. Никогда не идите с самими собой на компромисс - это скверная и опасная привычка. Отвлеклись - значит так тому и быть, упражнение при этом доделайте до конца, но оно, разумеется, не засчитывается.

Вам потребуется практиковаться регулярно, пока не начнет получаться и устойчивый навык не закрепится. Это упражнение можно делать где угодно - даже в транспорте.

#### Упражнение №4

1. Найдите тёмное помещение.
2. Уберите все источники звука.
3. Возьмите самую тонкую восковую свечу (только не красного цвета, церковная подойдет в самый раз) и сделайте пометку примерно посередине. Поставьте её вертикально и зажгите.

4. Сядьте удобно. Расслабьтесь.
  5. Сконцентрируйтесь на пламени свечи и не отвлекайтесь ни на что другое.
-

6. Ваша задача дождаться пока свеча догорит до сделанной пометки, концентрируясь на её пламени, не отвлекаясь ни на что иное. Всякий раз, когда у вас появятся посторонние мысли, отвлекающие вас от созерцания пламени - загните очередной палец на руке, ни в коем случае не считая, сколько их уже.

Свеча догорела до отметки. Десяти очевидно не хватило, чтобы сосчитать сколько раз вы отвлеклись от упражнения. Пока в этом нет ничего страшного - вы только учитесь. Если так случилось, отметьте в следующий раз на свече всего лишь 1 см и вновь проделайте упражнение. Делайте снова и снова, пока не научитесь, не отвлекаться на столь коротком участке свечи.

Далее увеличивайте расстояние до отметки на свече. Делайте упражнение пока не научитесь концентрации в течении времени горения хотя бы половины самой тонкой церковной свечи. Без этого занятия Магией для вас будет пустой тратой времени.

Когда вы это легко сможете сделать, измените п.2 упражнения - включите магнитофон с навязчивой музыкой. Результат упражнения - продолжительная концентрация - должен соблюдаться и в этом случае.

Когда вас уже не отвлекает звук, исключите п.1 упражнения - включите яркий свет. Вновь научитесь концентрации в изменившихся условиях - вас теперь уже ничего не должно отвлекать.

Возможен и даже достаточно вероятен вариант, когда добившись устойчивого результата в исходном упражнении, вы меняете внешние условия и при этом всё получается сразу. Это означает, что навык уже наработан и прибудет с вами всегда.

№5. Энергия и зарядка тела энергией:

### **Упражнение №1**

Перед сном вы должны представить, как будто вы лежите на воде большого озера и смотрите на звезды и полную луну (представьте еще вокруг лес, горы и т. п.). Здесь **ОЧЕНЬ ВАЖНО** ощущать **ВСЕ** до мелочей (Как дует ветер, температуру и как ваше тело это все чувствует) Затем представляешь как медленно погружаешься(тоже надо прочувствовать **ВСЕ**), глаза открыты, ты видишь через воду звезды, они постепенно мутнеют, становится меньше света, холоднее...Затем ты оказываешься на дне - тьма, холод. Не обязательно задерживаться там долго. Потом, тоже медленно, поднимаешься. Представляешь все также только наоборот. Когда окажитесь опять над поверхностью воды, не останавливаясь, продолжаете подниматься выше - к звездам, когда их достигните - просто растворитесь в них...

По идее после того как растворитесь вы уснете. Способ действительно действует! На следующий день энергии будет через край. А, вот что еще - надо представить, что ты голый. Главное - фантазия, нужно ощутить **ВСЕ** по максимуму, как если б это было на самом деле.

### **Упражнение №2**

Представьте что вы - стрела, пущенная по тоннелю,

---

который переливается всеми цветами. Вы летите на огромной скорости, вам встречаются повороты, но вы должны лететь все время влево, затем, когда вы долго пролетите, то на последнем повороте вы должны повернуть вправо и вылететь в пустоту и растворится там.

Тоже по идее вы должны в конце заснуть и тоже представляйте все до мелочей. Эффект такой же

#### №6. Дыхание

Дыхание обычно бессознательный акт, который мы выполняем неосознанно всю свою жизнь. В магии I колдовстве дыхание может быть инструментом, дисциплинирующим наше тело и приводящим сознание в альтернативное состояние.

Чтобы правильно медитировать, нужно научиться правильно дышать. Это основное упражнение и, в то же время, самое легкое. Приемы глубокого дыхания позволяют обеспечить полное использование легких и диафрагмы. Диафрагма расположена примерно на расстоянии двух пальцев выше пупка. Старайтесь выдохнуть воздух с помощью диафрагмы.

Для дыхательных упражнений примите удобную позу сидя или лежа (хотя глубокое дыхание возможно почти в любом положении). Слегка расслабьте свое тело. Вдыхайте через нос, медленно считая до трех, четырех или пяти — как будет удобнее. Помните, что надо позволить воздуху полностью заполнить диафрагму и легкие. Задержите воздух, затем выдохните его на такой же медленный счет.

Повторяйте это упражнение некоторое время, постепенно замедляя ритм. Никогда не позволяйте своему дыханию пересекать уровень комфортности. Вдох, задержка и выдох должны контролироваться, быть спокойными и свободными.

Сосредоточьтесь на своем дыхательном процессе. Вдыхая, вы вдыхаете любовь, здоровье, спокойствие, по возможности пытайтесь наблюдать эти положительные энергии, как вдыхаемую золотую пыль. Выдыхая, вы выдыхаете ненависть, болезнь, гнев, представляя себе черный дым, выходящий из ваших легких.

#### №7. Путешествие по телу

Лучший способ освоить внутреннее видение - это проделывать упражнения, которые включают глубокое расслабление и так называемое "путешествие по телу".

Для начала удобно лягте и расстегните тесную одежду. Глубоко подышите и расслабьтесь. Сделайте это еще раз. Теперь глубоко дышите и напрягите все тело настолько, насколько это возможно. Задержите дыхание, выдохните и пусть напряжение спадет само собой. Прделайте все упражнения еще раз.

Представьте, что вы уменьшились до размеров точки, тонкого лучика света, и войдите в свое тело там, где хотите. Ваше крошечное "я" потечет к левому плечу, сняв все накопившееся напряжение. Потом этот лучик распространится вдоль руки, вызвав расслабление ее мышц и легкое покалывание по ходу движения. Левая рука станет теплой и тяжелой.

Вернувшись вверх по левой руке, ваше крошечное "я" начинает опускаться в левую ногу, где будет происходить тоже самое, что и в левой руке. Потом лучик проникнет в правую ногу, а затем в правую руку, где тоже вызовет ощущение покалывания, тепла и тяжести.

Теперь можно приступить к исследованию своего тела с помощью своего светового "я".

Войдите в кровь и следуйте за ней, когда она омывает клетки вашего тела. Хорошо ли выглядит ваша система кровообращения? Здорова ли она? Пройдите по своим легким и присмотритесь к своей легочной ткани. Посетите пищеварительный тракт. Проследуйте за пищей на ее пути по этому тракту. Пройдитесь ото рта по пищеводу в желудок. Как он выглядит? Достаточно ли у него энергии? Сбалансировано ли кол-во ферментов, которые он получает? Следуйте дальше - в тонкую, а затем в тол-

---

стую кишку. Все ли там хорошо? Попутешествуйте по своим половым органам, получают ли они ту заботу и внимание которые должны?

Если вас тревожит какая-либо часть тела - войдите в нее и принесите с собой любовь и энергию. Хорошо посмотрите эту область и займитесь более тщательно очисткой этого места.

Можете повторять это самоисследование сколько угодно. Вернувшись в свое нормальное обличие, оставайтесь некоторое время расслабленными, погруженными в себя и знающими о себе все. Вы добросовестно просканировали свое тело.

#### №8. Сканирование

Сядьте друг напротив друга в удобные кресла. Один из вас может быть наблюдателем, другой же должен быть открыт для наблюдения. Расслабьте свое сознание, отпустите мысли, проговорите про себя - "нет ни времени, ни места и мыслей тоже нет".

Мягко сосредоточьтесь на объекте наблюдения. Глаза закрыты. Вспомните как вы путешествовали по своему телу. Теперь вы путешествуете другой? в теле друга - ощущения будут иными, организм же .

Для начала просканируйте тело друга в поиске участка, который привлекает вас больше всего. Можно использовать руки, но не касаясь тела. Если вы нашли эту область - сосредоточьтесь на нем. Позже помощь рук не понадобится. Верьте тому, что вы видите. Возможно, вы увидите цвет и структуру органов, а, может, все ограничится только неясным видением чего-то. Пусть эти картины спокойно отложатся в вашем сознании.

Когда вы будете полностью удовлетворены всем, что увидели, переходите к другой области и повторите процедуру. Если не интересны части, сканируйте все тело целиком.

Удовлетворившись достигнутым, возвращайтесь в обычное состояние и открывайте глаза.

Обсудите с другом, что вы видели. Каким образом то, что вы увидели, соответствует его представлению о самом себе? Что не соответствует? Можете ли вы объяснить почему? Ответ, вполне вероятно, кроется в ваших предубеждениях и допущениях. Может случится, что ответ кроется в вашем теле. Не исключено, что и вы, и ваш друг не знают о чем речь. Расслабьтесь, поменяйтесь ролями и пусть ваш друг проделает тоже самое с вами что бы ему было легче.

#### №9. Медитация для открытия 3-го глаза.

Для выполнения этого упражнения, лягте на спину или сядьте, выпрямив ее, чтобы вам было удобно и комфортно. Сделайте глубокий вдох носом. Сначала наполните воздухом нижнюю часть живота, затем среднюю часть грудной клетки, а потом верхнюю ее часть. Откройте рот как можно шире. Прижмите спинку языка к задней стенке глотки так, что бы воздух мог выходить из легких, производя хрипящий звук. Пусть воздух колеблет мягкое небо настолько сильно, насколько это возможно. Храп должен быть тихим и не грубым. Не запрокидывайте голову назад. Держите ее прямо. Пусть воздух медленно выходит из вашей грудной клетки. Сначала выдохните нижней частью живота, потом средней частью грудной клетки, а затем верхними ее отделами. Пусть из легких выйдет весь воздух. Повторите упражнение с хрипящим выдохом. Когда движения будут делаться автоматически, постарайтесь их визуализировать.

По мере того как воздух покидает ваше тело, проследите за золотым потоком света, который, зарождааясь в тазовой области, распространяется по позвоночному столбу до срединных структур головного мозга. Повторите дыхательное упражнения 3 раза.

Теперь сосредоточьтесь на передней поверхности тела. От нее распространяется розовый цвет. Трижды повторите дыхательное упражнения. Заметьте, как два потока света направляются в срединные структуры головного мозга.

---

Научившись делать это упражнение, не злоупотребляйте им! Выполняйте его 3-4 раза для каждой стороны тела, иначе почувствуете сильное головокружение. Выполняйте его медленно - не следует торопить события и подхлестывать свою природу - такой прием никогда не срабатывает!

#### Упражнение «Зародыш»

Отешься на колени на землю. Потом присядь на корточки и наклонись так, чтобы голова касалась коленей. Обхвати их руками. Ты – в позе зародыша. Теперь расслабься и постарайся сбросить напряжение. Дыши глубоко и ровно. Вскоре ты почувствуешь себя крошечным зернышком в уюте и покое почвы. Все вокруг тебя излучает тепло и дарит приятные ощущения. Ты погружен в крепкий сон. По вот шевельнулся твой палец. Зернышко не хочет больше оставаться самим собой – оно хочет родиться. Ты начинаешь медленно шевелить руками, и тело твое постепенно распрямляется, расправляется, хотя ты по-прежнему сидишь на корточках. Ты медленно-медленно поднимаешься. Все это время ты представляешь себя зернышком, которое становится ростком, постепенно пробивающимся сквозь толщу почвы наружу.

Теперь пришла пора вырваться из земли. Ты медленно поднимаешься, перенося тяжесть тела сперва на одну ногу, потом на другую. Ты находишь равновесие, как росток, отвоевывающий свое жизненное пространство. И вот ты поднялся во весь рост. Представь, что тебя окружают поле, солнце, вода, ветер, птицы. Ты – принявшийся росток. Медленно подними руки к небу. Потом тянись, тянись, тянись изо всех сил, словно хочешь ухватить огромное солнце, которое сияет над тобой, притягивая тебя и придавая тебе сил. Твое тело напрягается все больше, твои мышцы деревенеют, а ты растешь, растешь, растешь – и становишься огромным. Напряжение возрастает, и вот оно уже делается нестерпимо болезненным. Когда почувствуешь, что больше не в силах выносить его, – крикни и открой глаза.

Повторяй это упражнение семь дней подряд в одно и то же время.

#### Упражнение «Скорость»

В течение двадцати минут вдвое уменьшите скорость, с которой вы обычно передвигаетесь. Внимательно вглядывайтесь во все, что вас окружает, – в предметы, природу, людей. Наилучшее время для этого упражнения – вечером, перед сном.

#### Упражнение «Вода»

Выбери ровную поверхность, которая не пропускает воду, и полей ее водой так, чтобы образовалась небольшая лужица. Некоторое время просто смотри на воду. Затем начни что-нибудь с ней делать, не ставя перед собой никакой особой цели. Например, бесцельно води по ее поверхности рукой, не заботясь о рисунке.

Выполняй это упражнение ежедневно на протяжении недели, уделяя ему каждый раз не менее десяти минут времени.

Не стремись ни к каким практическим результатам – это упражнение просто должно постепенно развить интуицию. Когда твои интуитивные способности начнут проявляться и в другое время (помимо времени занятий), всегда им доверяй.

---

## Упражнение «Голубая Сфера»

Устройся поудобнее и расслабься. Попытайся ни о чем не думать.

1. Ощути, какая это радость – быть живым. Пусть сердце твое будет любящим и свободным, пусть оно вознесет тебя ввысь, туда, где маленькие проблемы обыденной жизни кажутся незначущими и ничтожными. Начни потихоньку петь какую-нибудь песню из своего детства. Представь, что твое сердце становится все больше, оно растет и постепенно заполняет всю комнату, – а затем и весь дом, где ты живешь, – сияющим голубым светом.

2. Когда ты дойдешь до этого момента, ощути присутствие святых (ангелов или других существ), в которых ты верил во времена своего детства. Постарайся увидеть, как они приближаются к тебе со всех сторон, они улыбаются тебе, укрепляют в тебе веру и доверие.

3. Представь далее, как эти святые подходят к тебе совсем близко, возлагают руки тебе на голову и желают тебе любви, мира, сопричастности со всем миром – это причастие святых.

4. Когда это ощущение усилится, представь себе, что через тебя, как сверкающая река, течет поток голубого света. Этот голубой свет распространяется на весь твой дом, потом на окрестные дома, на весь город, на всю страну. И наконец, превращается в огромную голубую сферу, объемлющую весь мир. Это проявление великой Любви, оно выходит за границы твоей обыденной жизни, укрепляет дух и придает сил, заряжает энергией и умиротворяет.

5. Продолжай поддерживать свет, что окутывает весь мир, как можно дольше. Это твое сердце, открывшись, изливает Любовь. Эту часть упражнения нужно выполнять на протяжении не менее пяти минут.

6. Медленно и постепенно выходи из транса и возвращайся в обычное состояние. Святые будут оставаться рядом. Голубой свет будет окружать весь мир.

---

### Упражнение «Заживо погребенный»

Лечь на землю, расслабиться. Руки скрещены на груди, как у покойника.

Представьте себе во всех подробностях свои похороны так, словно они должны произойти завтра. Разница лишь в том, что вас в могилу кладут живым.

По мере того как разворачивается вся процедура: отпевание, вынос, доставка гроба на кладбище, опускание гроба в могилу, черви – вы все сильнее напрягаете все мышцы в отчаянной, но безуспешной попытке пошевелиться.

Это вам не удастся. И вот, не выдержав больше, движением всего тела вы расшвыриваете в стороны доски гроба, делаете глубокий вдох – и освобождаетесь. Это движение возымеет большой эффект, если будет сопровождаться криком, вырывающимся из самой глубины нутра.

### Упражнение «Тени»

Расслабиться.

В течение пяти минут пристально вглядываться в тени предметов или людей, находящихся вокруг. Постараться точно определить, какая часть их освещена.

Следующие пять минут, не прерывая это занятие, постараться сосредоточиться на той проблеме, которая требует решения, и найти все возможные ошибочные варианты решения.

И последние пять минут, глядя на тени, думать о том, какие остались верные решения. Уничтожать их одно за другим, пока наконец не останется одно-единственное – то, которое относится именно к данной проблеме.

### Упражнение «Вслушивание»

Расслабься. Закрой глаза.

---

Постарайся в течение нескольких минут уловить всю совокупность звуков, которые раздаются вокруг тебя, как будто ты слушаешь большой оркестр.

Постепенно ты начнешь различать каждый звук в отдельности. Сосредоточься на каждом, как будто ты слушаешь сольную партию музыкального инструмента. Все прочие звуки постарайся не воспринимать.

Ежедневно повторяя это упражнение, ты вскоре научишься слышать голоса. Поначалу тебе покажется, будто это – лишь игра твоего воображения. Но потом поймешь, что эти голоса принадлежат тем, кто был, кто есть и кто будет, и все они образуют Память Времени.

Это упражнение следует делать не раньше, чем ты узнаешь голос своего Вестника.

Минимальная продолжительность – десять минут.

#### Упражнение «Танец»

Расслабьтесь. Закройте глаза.

Попытайтесь вспомнить первую мелодию, слышанную вами в жизни. Напевайте ее про себя. Пусть постепенно какая-то определенная часть вашего тела: ноги, руки, голова, живот и т. д. – но только одна – начинает танцевать в такт этой мелодии.

Через пять минут перестаньте напевать и вслушайтесь в те шумы, которые вас окружают.

Попробуйте сделать так, чтобы они зазвучали как некая мелодия, и танцуйте под нее – но уже всем телом. Не думайте ни о чем, но старайтесь припомнить образы, которые возникают у вас в голове спонтанно.

Танец – это один из лучших способов общения с Бесконечным Разумом – Ментальными слоями вселенной, содержащей информацию в различных уровнях восприятия.

Продолжительность упражнения – пятнадцать минут.

---

## Комплекс на развитие чакр



В организме человека находится централизованная энергетическая система, управляющая и координирующая деятельность организма, и процессы его энергоинформационного взаимодействия с окружающим миром. Эта энергетическая система состоит из энергетических каналов, по которым циркулирует энергия, и *чакр* - сгущений энергии в виде энергетических вихрей, посредством которых взаимодействие с окружающим миром и миром внутренним.

Чакры (энергетические центры) и НАДИ - органы эфирного и астрального тел, которые представляют собой сгущения внутренней энергии. Нади - энергетические каналы, по которым циркулирует тонкая энергия (прана), чакры - сгущения этой энергии, связанные в своей локализации с переплетением различных нади. Сейчас остановимся только на трех основных каналах, которые в санскритской традиции называют Сушумна, Ида и Пингала - соответственно центральный, нисходящий и восходящий энергетические каналы. Анатомическая привязка этих каналов - позвоночный столб.

**БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ НАДИ** - внутренние биоэнергетические каналы в тонком теле по которым циркулирует Прана. Их от 720 000 до 350 000, хотя, если учитывать тончайшие соединения, т.е. третьестепенные по значимости, их будет намного больше. В китайских, японских и вьетнамских оздоровительных системах и школах восточных единоборств используются главным образом знания о 12 крупных ветвях-меридианах, в индийской йоге основное внимание уделяется только 3 крупным каналам, с которыми работают мастера высоких уровней. Это - Сушумна, Пингала и Ида.

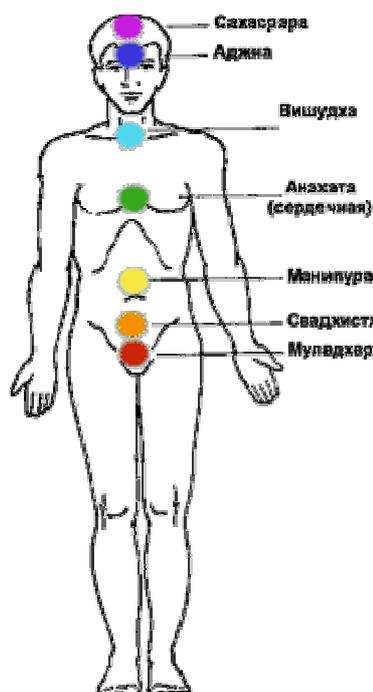
**СУШУМНА-НАДИ** (или просто **СУШУМНА**) - крупный биоэнергетический канал, соответствующий на физическом плане спинномозговому, который проходит внутри позвоночника вдоль цереброспинальной оси. Сушумна, начинается из Муладхара-чакры и заканчивается вверху в Сахасрара-чакре. Она имеет красный цвет, подобно Агни (Огню). У обычного человека проход в Сушумну закрыт; энергетическая практика ведет к открытию этого прохода благодаря его очищению.

В центре головы Сушумна-нади разветвляется на две ветви - переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до Аджна-чакры и продолжается до Сахасрары, вторая ветвь - задняя - проходит вдоль затылочной части черепа, через "четвертый глаз" (мелкое отверстие на затылке, соответствующее "затылочному родничку" у новорожденного; через месяцев 6 после рождения этот "родничок" зарастает).

Передняя ветвь черепной части Сушумны связана главным образом с биоэнергетическим обменом, задняя - информационный канал.

ПИНГАЛА-НАДИ представляет собой правый энергетический проток. Это - обитель разрушающей энергии, исполненная мужской силы (Ян). Пингала начинает свое течение от правой ноздри; спускаясь вниз, она несколько раз переплетается с Сушумной и заканчивается в области правой половой железы. Ее конечная точка - промежность на физическом плане - совпадает с нижней точкой истечения двух других каналов, т. е. Сушумны и Иды. Пингала имеет ярко-красный цвет, соответствует Солнцу. Она поднимает температуру тела, ответственна за контроль усвоения пищи. Дыхание через правую ноздрю рекомендуется при физических, нервно-психических и интеллектуальных перегрузках.

ИДА-НАДИ - левый энергетический канал, соответствующий женской энергии (Инь). В физическом плане Ида начинается вверху от левой ноздри. Она - бледного цвета, соответствует Луне, понижает температуру тела. Каналы Ида и Пингала спиралевидно направлены, пересекаясь в области центра головного мозга, яремной впадины, мечевидного отростка грудины, на уровне пупка, на уровне лобковой кости, и в области промежности. В области центра головного мозга и в области промежности каналы замыкаются.



Чакры - энергетические центры человека. С чакрами связывают особые свойства человеческой личности и поведения, т.е. положительные и отрицательные свойства характера, активизацию тех или иных органов чувств. Вторая категория соответствий, хотя и понятна для этого, например, соответствие запахов, вкусовых ощущений активизации той или иной чакры. Кроме того, разные источники иногда по-разному описывают некоторые свойства, и это создает определенные сложности для анализа особенностей функционирования тонких тел.

Чакры в своей локализации связаны с переплетениями энергетических каналов на уровне эфирного тела и с нервными сплетениями, а также с органами эндокринной системы на уровне физического тела.

Слово "чакра" в переводе с санскрита означает буквально "колесо, круг". Действительно, они выделяются в энергетической структуре как сфероидные, излучающие и принимающие энергию образования, от которых отходят "лепестки" - ближайшие к ним участки энергетических каналов.

Энергетическая система, управляющая и координирующая жизнедеятельность человека, включает в себя семь основных энергетических центров-чакр, расположенных вдоль позвоночного столба, и связанных между собой в энергетический канал (Сушумна), проходящий параллельно позвоночнику,

чуть впереди. Внешне чакры выглядят как завихрения витальной ауры, захватывающие своими крыльями астральную, ментальную и духовную ауру. На этом этапе достаточно усвоить, что Аура - категория, объединяющая два поля, две частоты вибраций. В принципе, это диапазон частотных излучений, исполняющих одну определенную функцию. Работающие в режиме автоматики чакры выглядят как тусклые кружки в центрах слабо выраженных вихрей, увеличивающие свое свечение только в зависимости от реакций организма на внешние или внутренние раздражители.

Пробужденные, "открытые" чакры человека, овладевшего своей энергетикой, увеличиваются в размерах и резко усиливают светимость. Тусклые кружки превращаются в сверкающие лучами вихри, выходящие далеко за пределы всех ауральных покровов и окрашивающие своим свечением энергетическую, витальную, ментальную и духовную ауры. И что самое важное, каждая чakra является своеобразной антенной, улавливающей и передающей тонкие невидимые вибрации, излучения.

Чакры не являются анатомическими субстратами, а материальными субстанциями более тонкого порядка. Они имеют точную локализацию, и проецируются в области основных нервных сплетений. Эти центры связаны между собой, но каждый из них выполняет свою функцию. И соответственно частоте вибраций каждому центру свойственна энергия определенной частоты, а следовательно и определенного цвета.

Каждый центр является конденсатором праны (из них наиболее мощный конденсатор энергии – Манипура-чakra). В каждой чакре помимо накопления осуществляется и трансформация праны в ее определенный вид, отличающийся друг от друга длиной волны.

Частота вибрации в чакрах увеличивается от нижней чакры (Муладхарачакры) к верхней чакре (Сахасрарачакре), что выражается и в цветах чакр (от красного до фиолетового). Цветовая гамма чакр соответствует шкале спектра. Последовательность цветов легко запомнить, представив перед собой радугу.

Первые пять видов энергии, соответствующие первым пяти чакрам, много лет назад были обозначены условно названиями стихий: земля, вода, огонь, воздух, эфир. Нижние чакры соответствуют теплым цветам спектра и обуславливают импульсивный, инстинктивный, физический, грубоэмоциональный план. Верхние чакры соответствуют холодным цветам спектра, и деятельность этих центров связана с ментальной, духовной деятельностью.

Рассматривая чакры в соответствии с частями тела, учтите, что в определенном смысле их нет; чакры проявляются на тонких телах, а о расположении на физическом теле можно говорить только при чтении, расшифровке, воздействии. Связь чакр с физическим телом осуществляется через нервные сплетения и органы эндокринной системы, которые первыми реагируют на изменения в энергетическом состоянии чакр.

Энергия, направленная к определенной чакре, будет воздействовать и на физическое тело. Аналогично все, что нарушает нормальное функционирование физического организма, способно воздействовать и на чакры. Частое воспоминание о чем-то болезненном, страшном, неприятном (которое может быть вызвано из памяти как образ), оседает в чакре, тормозит и блокирует поток энергии, идущий от чакры или к чакре. Как физические, так и психические нарушения могут проистекать от нарушений энергетической циркуляции в чакре.

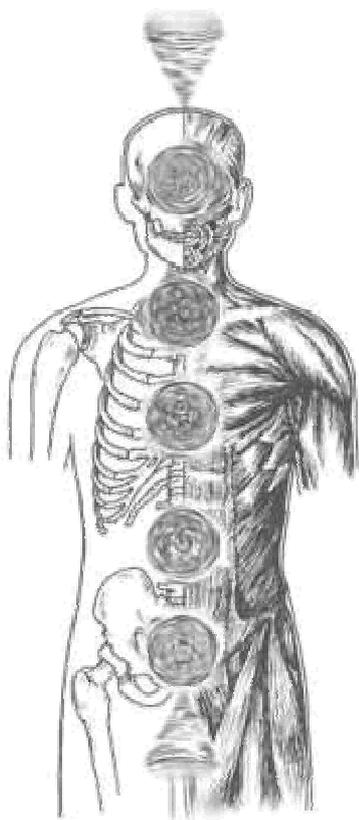
Связь с соответствующими тонкими телами, означает и связь с соответствующими Планами Бытия. С тонкими телами связь очень тесная. Состояние тонкого тела влияет на состояние связанной с ним чакры. Функция чакры - осуществлять связь энергии внутри и вне тела.

Обеспечение физического тела энергией (ведь чакры в простейшем восприятии - это энергетические насосы). Здесь основная функция чакры - руководить соответствующей физиологической функцией.

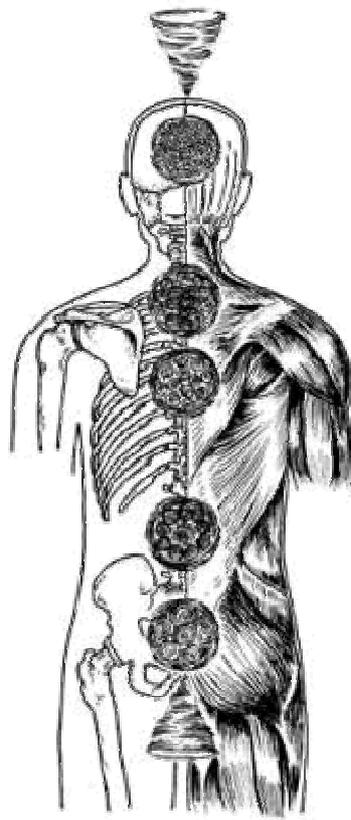
---

Психологическое взаимодействие человека со средой, исполнение человеком взятых на себя задач (т.е. каждая чакра связана с проявлением человека в среде, в его действительности). Здесь основная функция чакры - руководить соответствующей психологической функцией.

Основа некоторых энергетических процессов, проявляющихся в виде паранормальных способностей. Другими словами, открытие каждой чакры дает человеку какие-либо необычные способности.



Видспереди



Видсзади

Комплекс чакры составляют:

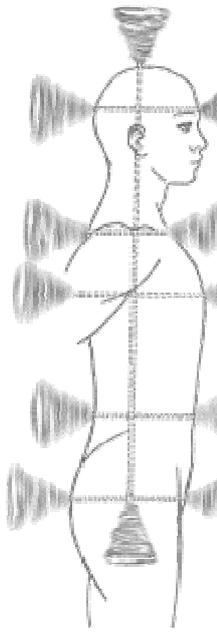
1. Собственно чакра - колебательный контур, формируемый переплетением ветвей нади (путь прохождения энергии) Ида и Пингала и Сушумна, эндокринных желез, входящих в данный комплекс и соответствующего нервного сплетения.

2. ПАДМА или ЛОТОС. Это центр управления чакрой, её резонатор, основание. Он располагается над Сушумной, между позвонками позвоночника, в точке контакта чакры с переплетением ИДЫ, ПИНГАЛЫ и СУШУМНЫ, не пересекаясь с последним. Место Падмы определяется точкой соприкосновения СУШУМНЫ с горизонтальной плоскостью, проходящей через СОЧУВСТВУЮЩИЕ точки меридианов органов, "родственных" данной чакре.

3. Железа внутренней секреции, гормоны которой обеспечивают проявление функций чакры.

4. Нервное сплетение, контактирующее с чакрой.

5. Собственно полевой заряд чакры, образующий её дипольный момент и составляющий энергетический резерв чакры.



Первая и седьмая чакры находятся соответственно в промежности и на макушке человека и составляют два полюса его системы энергетики, определяя энергетическую динамику внутри организма. Единственные, большие вихри этих чакр открываются снизу и сверху основного столба энергии - главной энергетической оси человеческого существа. Находясь на прямой линии между промежностью и макушкой, основной столб энергии не только соединяет семь чакр с системой энергетической коммуникации организма, но и распространяет продукции этих чакр по всему человеческому существу. *(Через нижнюю чакру входит поток энергии от Земли, а через верхнюю – поток «Космической» энергии. Поток, идущий от Земли несет в себе энергию, необходимую для физической жизнедеятельности, а верхний поток несет духовную энергию, информационную)*

Остальные чакры имеют два вихря энергии - переднюю и заднюю части единой чакры. Задняя часть имеет узловое соединение с энергетическим каналом внутри позвоночника и выходит на спину или затылок, а передняя часть – «мнимая чакра», - на переднюю часть тела.

Основания этих чакр соединяют их передние и задние вихри и находятся на основном столбе энергии человека. Центры энергетического каркаса человека напоминают своей формой конический или пирамидальный вихрь, вершину которого составляет падма, а основание - нервные сплетения.

Полевой заряд, вырабатываемый энергетическим центром, прямо пропорционален потенциалу колебательной среды чакры. Количество энергии, присутствующей в чакре, должно превышать её расходы, идущие на осуществление чакрой своих функций

Йогическая традиция за тысячелетия выработала определённую "иконографию", определённый способ изображения чакр. Такие изображения чакры носят название МАНДАЛА и используются как объем памяти путём образования искусственных ассоциаций. Каждая Мандала представлена символическим цветком лотоса - кругом с определённым числом лепестков. На каждом из них начертан один из слогов санскрита, произнесение которого создает наиболее благоприятную колебательную рабочую среду чакры. Суммарное сочетание этих слогов составляет МАНТРУ чакры - её "пароль", однако колебательный принцип чакрической среды представляется звуком, исходящим при произнесении БИДЖИ (корневого слога чакры). Соответствующая буква располагается в центре МАНДАЛЫ. Лепестки лотоса определяют точки энергетического обмена, связи с другими центрами

---

энергии или, вернее, количество пар полевых диполей. Различают семь основных энергетических центров - чакр.

### Первая Муладхара-чакра



Цвет вибрации - красный.  
Число лепестков: 4  
Мантра: ЛАМ  
Звук октавы: ДО  
Элемент: Земля  
Вкус: сладкий  
Запах: роза  
Управляющая планета: Марс

Она считается корневой чакрой - "основой жизни". Служит приемником энергетического потока Земли, подпитывает энергией другие чакры. Муладхара является местом сосредоточения инстинктов, импульсов и жизненной силы. Ее энергия направлена на функции выживания. На телесном уровне отвечает за энергию, используемую для строительства организма и за работу половых органов. Энергия, соответствующая нижней чакре (и стихии земли), наиболее грубая (с самой продолжительной длиной волны). Цвет этой энергии (и цвет чакры) - красный. На этой энергии человек совершает грубую физическую работу, однообразную, монотонную, не требующую работы мозга.

Проекция на физическом плане - окончание позвоночника, между анусом и половыми органами, область промежности. Контролируемый орган чувств - обоняние. Контролируемая область и функции - двигательные функции, прямая кишка, органы движения, скелет. Это чакра выживания, выносливости, физической жизнеспособности, сосредоточие физической жизненной силы - местоположение «кундалини», творческое выражение, все, связанное с изобилием. Определяет доверие к миру и внутренние силы.

Ключевые слова - жизненная сила, мощь, выносливость. Чувство: терпение. Психофизиологическое проявление: гнев, гордость, жадность, расчетливость, стремление к накоплению, агрессивность, эгоизм. Наиболее характерный тип людей с поврежденной первой чакрой - это преступники. Люди, находящиеся на животном уровне сознания, обычно заботятся только о себе и добыче пищи.

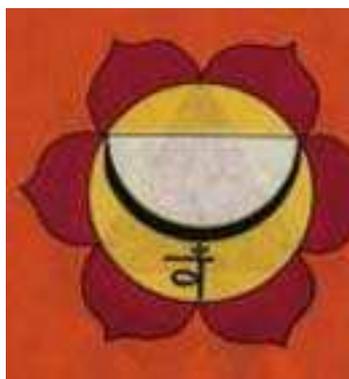
Желания и препятствия: безопасность. Связь со сплетением: муладхаре-чакре сопутствует копчиковое сплетение. Связь с железами: надпочечная железа, выделяющая адреналин (как реакция на борьбу или падение) в угрожающих жизни ситуациях. Аспект: Чакра управляет волей к жизни. Эмоциональность: выражается в ситуациях, угрожающих жизни, - борьба, падение, выживание, самозащита, страх перед физической или психической раной. Тот, кто не использует энергию муладхары-чакры соответствующим образом, склонен причинять боль, ранить, подвергать нападкам других, поскольку сам боится пострадать. Функциональные выражения: любовь к жизни через укрепленное тело; знание, как использовать силу, любовь, вера, целительство.

Дисфункциональные выражения: некоторых эта чакра заставляет проявлять интерес к собственной личности в форме чрезвычайного эгоизма, состояние духовной деградации. Находясь в таком состоянии, индивид или группа стараются компенсировать недостаток духовности стремлением (стремление не есть обретение) обрести силу, используя технику манипуляций, чтобы влиять на других против их воли.

Чакра возбуждает также страх перед земной энергией, поражает волю к жизни. Блоки способны закрыть поток естественной энергии в ноги. Люди с дисфункцией чакры обычно живут в грезах. Физическая дисфункция: это запоры, ожирение, геморрой и анальные кровотечения, выражение стресса и страха за выживание. Энергетические возмущения: данная область представляет проблемы, связанные с жизнью и землей.

Эффект от работы с чакрой: усиление иммунитета, бодрость, выносливость, решительность, оптимизм, возвращение вкуса к жизни. Паранормальные способности: способность покидать физическое тело; внетелесное видение и слышание; внетелесное путешествие по одному из уровней Астральной Плоскости, отвечающих за нашу «повседневную реальность». Видение на расстоянии.

### Вторая Свадхистана-чакра



Цвет вибрации - оранжевый.  
Число лепестков: 6  
Мантра: ВАМ  
Звук октавы: РЕ  
Элемент: Вода  
Вкус: вяжущий  
Запах: ромашка  
Управляющая планета: Меркурий

Центр сексуальной энергии, чувственно-эмоциональный центр. На телесном плане вторая чакра отвечает за работу канала толстого кишечника, внутренних половых органов, за чувственность, сексуальность и детородные функции.

Проекция на физическом плане - 4-6 см ниже пупка, уровень лобковой кости. Контролируемый орган чувств - вкус. Контролируемая область и функции - органы брюшной полости, половые органы. Управляет половой энергией, накапливает эту энергию, трансформирует половую энергию в творческую, через свадхистану воспринимаются грубые эмоции других. Ключевые слова - привлекательность, материальное творчество. Чувство: чистота. Психофизиологическое проявление: удовлетворенность жизнью, способность к самоотдаче, но и ограниченность сознания, отсутствие сострадания, желание разрушения, заблуждения, презрение, подозрительность, повышенная сексуальность, зависть, любовь к сплетням, жалостливость. Одну из двух крайностей: одна - это отношение к сексу, как к чему-то отвратительному или неестественному, другая - считать секс самым главным занятием в жизни. Желания и препятствия: сексуальность. расчетливость, стремление к накоплению, агрессивность, эгоизм. Ощущение на ладонях: горячо.

Паранормальные способности: возросшая интуитивная способность на астральном уровне. Близкое знакомство с Астральным телом. Обостренные вкусовые восприятия, создание вкусовых ощущений для себя и других без употребления пищи. Воздействие на предметы без контакта с ними, психокинез.

Сплетение: связь с подчревным сплетением, сплетением нервов предстательной желез, с Гонадами. Железы; влияет на железу Лейдига. Аспект: психологически относится к эмоциям, возникающим от чувственных удовольствий, к Инстинкту. Чувственный аспект выражается в качестве чувства к противоположному полу, в возможности воспринять и выразить собственную мужественность и женственность. Возможность дарить и получать сексуальные чувства. Волевой аспект выражается количеством сексуальной энергии, проявляющейся признанием или непризнанием собственной сек-

суальности, желанием развить способность к синтезу и гармонизации нашей мужской и женской сексуальной энергетике для достижения уравновешенного полового поведения. Это же касается родительской любви и групповых отношений. Такая чакра называется Хара Чакра, которая является центром силы в Восточных системах боевого искусства.

Психические функции : иррациональность, фригидность, излишняя стыдливость или чрезмерная сексуальность. Энергетические возмущения: воспринимаются или ощущаются мануально, зона отражает блоки в биополе и соответствующих чакрах. Блоки свидетельствуют о возмущениях в физических органах в данном регионе. Органы подвержены различным неожиданным эмоциональным проявлениям дисфункции сексуальности индивида. Физическая дисфункция: проблемы предстательной железы и рак. Цистит, поражения женских органов, рак яичника. Рак является крайним физиологическим выражением проблем, связанных с чакрами этой зоны. Жизненные невзгоды, проблемы половых органов отражаются на состоянии чакры. Боли в пояснице или позвоночнике, в почках отражают блоки в чакре.

Эффект от работы с чакрой: сосредоточение на этой чакре дает способность использовать созидательную и сохраняющую энергии, чтобы возноситься к чистому искусству и чистым взаимоотношениям с другими людьми. Нравственный рост, способность трансформировать жадность, похоть, гнев, зависть и ревность, подниматься к чистым отношениям, позволяет добиться успеха в делах.

### Третья Манипура-чакра



Цвет вибрации - желтый.

Число лепестков: 10

Мантра: РАМ

Звук октавы: МИ

Элемент: Огонь

Вкус: перец

Запах: мята

Управляющая планета: Солнце

Манипура определяет сердцевину человека, его внутреннее Я, сознание и связь с внутренней силой. Желтая чакра расположена над пупком. Развитие этой чакры сопряжено с приобретением силы и мудрости. В Манипурачакре вырабатывается вид энергии, необходимой для управления произвольными функциями организма. Проекция на физическом плане - 5-7 см выше пупка, солнечное сплетение. Контролируемый орган чувств - зрение. Контролируемая область и функции - зрение, координация движений, печень, селезенка, энергетические резервы организма. Распределяет энергию по организму, является складом резервной энергии.. На телесном уровне отвечает за солнечное сплетение, за работу каналов печени, поджелудочной железы, 12-перстной кишки, желудка. Гармонизирует интеллектуальное, чувственное начало и половую сферу.

Ключевые слова - воля, настойчивость, сила, решительность. Чувство: сияние. Центр власти и мудрости. Психофизиологическое проявление: алчность, коварство, отсутствие совести, ложь, жестокость, глупость, страх, ревность. Желания и препятствия: бессмертие, власть, имя, слава.

Эффект от работы с чакрой: увеличение физического и творческого потенциала, возможность словом воздействовать на людей, управленческие и организаторские способности, улучшается контроль над речью, укрепление здоровья. Паранормальные способности: телепатия, психические способности, видение прошлого и будущего (не всегда точное), возможность знать историю объекта.

---

Психологические способности доброжелательности и сострадания. Желание помочь без подавления. Способность находить вещи, видеть внутренним взором, «рентгеновское» видение. Особенности: данная чакра выражает Сострадание.

Сплетение: соединены с нервами солнечного сплетения. Железы: воздействует на поджелудочную железу и железы внешней секреции. Хотя поджелудочная связана с манипурой чакрой, это не мешает ей связываться с солнечным сплетением, поскольку она находится в этом районе. Аспекты: зона солнечного сплетения является главным рецептором и средством обратной связи инстинктивных восприятия тела. В этом месте воспринимаются положительные и разрушительные чувства Чувственного тела. Эмоциональность: данные центры выражают динамику, напористость, ассоциируются с воодушевлением. Функциональное выражение: умственный аспект выражается экспансивностью, открытостью, напористостью в достижении самоудовлетворения, в восприятии, ощущении собственных чувств и чувств других людей. В необузданном желании постичь основы чувств.

Передняя чакра, или Чувственный аспект, отвечает за передачу психической энергии низших, греховных Эмоций. Волевой аспект отражает наше восприятие собственного тела, здоровья, желание исцеления. Он ассоциируется с инстинктивными способностями внутреннего знания, что хорошо для нас, а что - наоборот.

Дисфункции : страх, волнение, вялость, гнев. Это зона психосоматических болезней. Энергетические возмущения: блокировки биополя в этом месте можно ощутить мануально, обычно это выражения стресса, гнева, волнения, страха, нервозности. Физическая дисфункция: язвы, гастриты, болезни печени, диабет. Поясничные боли отражаются на чакре . Чрезмерная стимуляция чакры несет угрозу здоровью.

Эффект от работы с чакрой: понимание процессов, происходящих в грубых и тонких телах; увеличение жизненной силы и избавление от многих заболеваний, приобретение долголетия и крепкого здоровья; развитие управленческих и организаторских способностей; улучшается контроль над речью и способность ясно излагать свои мысли, воздействовать на людей словами. Если человек в этой жизни пытается контролировать других и принимать решения за кого-либо или же незаконно занять чужое положение, его третья чакра выйдет из строя, а сознание в своем развитии будет впадать в одну из двух крайностей. Одна крайность - человек может стать робким и малодушным, полагая, что у него нет способности управлять своей жизнью. Другая - применять разум и использовать свое влияние только ради постоянного увеличения власти и могущества. Способ привести в баланс эту чакру - довольствоваться тем, что дает окружающий мир.

#### Четвертая *Анахата*



Цвет вибрации – зеленый

Число лепестков: 12

Мантра: ЙАМ

Звук октавы: ФА

Элемент: Воздух

Вкус: лимон

Запах: герань

Управляющая планета: Венера

Центр мудрости, высшей любви, человечности. Определяет способность любить, чуткость по отношению к другим людям. Частота вибрации чакры находится на нижней границе частот невидимой плоскости существования, так называемой астральной плоскости. Если три нижние чакры работают в материальной плоскости (на уровне физического и эфирного тела), то верхние чакры начиная с Вишудхачакры работают в нематериальной плоскости (на уровне астрального тела и соответствующего ему энергетического поля). Анахата (сердечная чакра) - центр связи двух плоскостей. И это нашло свое отражение в положении чакры: в основном энергетическом потоке, движущемся по пути в виде восьмерки, чакра находится в пересечении потоков, на границе двух половинок восьмерки, одна из которых в материальной, а другая в астральной плоскости. Работая на энергии Анахаты, человек как бы черпает идеи и образы из потока информации в астральной плоскости и спускает их вниз, в материальный (физический) мир.

Проекция на физическом плане - центр груди. Контролируемый орган чувств - органы осязания. Контролируемая область и функции - руки, дыхание, двигательные функции. Ключевые слова - любовь, доброта, сострадание, гармония. Чувство: удовлетворение, любовь.

Психофизиологическое проявление: вдохновение, творчество, надежда, вера и любовь с одной стороны и негативные проявления: нерешительность, неуверенность, лень, суетливость, высокомерие, задиристость, нетерпеливость. Желания и препятствия: любовь, вера, преданность, долг.

Паранормальные способности: лечение эманациями от центра ладоней, регулируется данной чакрой. Способность контролировать воздух, отпадает необходимость дышать в течение неопределенного времени - бездыханное состояние. Активная чакра позволяет развить психокинетическую силу, то есть способность воздействовать на объект на расстоянии, заставить его левитировать. При активной чакре индивид способен получить то, что ему нужно. Можно хотеть - и исполнять желаемое, рано или поздно. Вне зависимости от того, что собой представляют желания, конструктивные они или разрушительные. Другой способностью является видение Астрального мира, природных духов, фей, гномов и т.д. и умение общаться с ними.

Особенности: они относятся к чувствительности прикосновения через моторику нервов. Это центр развития. Он ассоциируется с восходящим солнцем в туземных культах. Это центр перехода от низших биологических чакр поддержания собственной жизни и самосохранения к трансперсональным чакрам, ориентированным на высшее сознание.

Физические ощущения: ощущение тепла в середине груди или боль, как от удара ножом. Выражает: Любовь и Заботу к себе и другим. Психически: ассоциируется с Циркуляционной системой, с системой симпатических нервов, воздействует на дыхательную систему.

Связь со сплетением: Сердечная чакра связана с Сердечным, или Кардиосплетением. Железы: воздействует на щитовидную железу. Аспект: выражает Любовь-Мудрость, любовь группы. Духовно-функциональное выражение этих центров соотносится с самоотверженной духовной любовью, групповой любовью, состраданием, служением во имя любви.

Эмоциональность: в чувственном аспекте демонстрирует любовь одного человека к другому/другим, способность позволить любви свободно струиться, превратиться в любовь, не обусловленную ничем.

Зависимость жизнедеятельности: волевой аспект чакры выражается в Воле Эго, то есть как индивид ощущает себя по отношению к другим, имеет ли стремление любить и себя, и других.

Дисфункции: самолюбование, эгоцентризм, негативизм, пессимизм делают чакру неактивной. Энергетические, возмущения:больные органы представлены блоками в зоне сердца и легких, это выражает гнев, страх, сердечную боль и дисфункцию сердечной чакры. Недостаток любви к себе выражается блоками в задней зоне.

---

Физические дисфункции: болезни дыхательной системы, эмфизема, астма. Боли в спине этого региона отражают проблемы чакры. Боли в середине груди или тяжесть в сердце высветят нарушения в передней чакре.

Эффект от работы с чакрой: контроль над чувствами и эмоциями, обретение власти над собой, мудрости и внутренней силы, преодоление препятствий и трудностей, обретение уверенности, умение гармонизировать окружение, обретение власти над своим "Я", мудрости и внутренней силы; приведение в равновесие мужской и женской энергии; контроль над чувствами; преодоление препятствий и трудностей; в присутствии такого человека люди обретают покой и радость; развитие божественного видения и установление гармонии намерения и действия; становление космической любви и развитие творческого вдохновения.

#### Пятая – Вишудха



Цвет вибрации – голубой  
Число лепестков: 16  
Мантра: ХАМ  
Звук октавы: СОЛЬ  
Элемент: Эфир  
Вкус: горький  
Запах: полынь  
Управляющая планета: Юпитер

Центр любви и коммуникабельности, эмоционально-духовной деятельности. Определяет способность к общению, творческой деятельности и осознанию собственной индивидуальности. Эта чакра отвечает за формирование у человека представлений и суждений, а также за общение и речь. Когда у человека закрыта пятая чакра, он никому не говорит того, о чем думает, или в противоположном случае, развивает убеждение, что все должны слушать только его и принимать только его мнение. Энергия, соответствующая Вишудха чакре, создает чувственно окрашенные образы.

Проекция на физическом плане - основание шеи, вилочковая железа. Контролируемый орган чувств - слух. Контролируемая область и функции - речевой контроль, слух. Ключевые слова - творчество, гармония, спокойствие, самореализация. Чувство: единение, связь, самовыражение, яснослышание.

Психофизиологическое проявление: вдохновение, творчество, создание чувственно окрашенных образов, эмоционально-духовная деятельность, коммуникабельность. Желания и препятствия: знания. Ощущение на ладонях: прохлада.

Паранормальные способности: сила телепатической передачи. Эта чакра позволяет обрести Эфирное и нижнеастральное ясновидение. Наличие Астрального слуха, яснослышание. Возможность слышать информацию, передаваемую с Астральной Плоскости, то есть духовных наставников. Частотность слышимого голоса связана с Астральной Плоскостью, вне зависимости от высоты, озабоченной иллюзорностью - это неочищенное чувство не повзрослевшего еще сознания.

Особенности: Сексуально-творческая энергия. Шишковидная, гипофизарная и таламусова оси связаны с системой шестого энергетического центра, распределяют энергию, генерируемую зоной первого энергетического центра.

Энергия прослеживается некоторыми вторичными чакрами, связанными с пятым энергетическим центром поверх ротового свода. Затем энергия посылается ими к первому энергетическому

---

центру, чтобы быть израсходованной в процессе воспроизводства потомства или при оргазме. Вот почему сексуальный оргазм чувствуется в горле. В результате индивиды, способные управлять этой чакрой, в состоянии обходиться без воздуха, пищи и воды длительное время. Зона обсуждаемой чакры стимулируется через язык, чтобы направить сексуальную энергию вниз, в переднюю часть тела.

Физические чувства: глотание, кашель, плевание. Представляет: творчество всех видов. Это наша последняя зона, имеющая отношение ко времени и пространству. Психически: относится к дыханию, вздоху и произнесению звука. Связь с шейными ганглиями. Сплетение; спинной мозг, гортань, глотка. Чувственный аспект: восприятие, ассимиляция и интеграция; помогает сознательно трансформировать мантровую (ментальную) энергию в звук. Ассимиляционные вибрации создают звук посредством голоса в форме речи, которая в свою очередь выражает «понятие» и «чувство».

Данный центр является последним, проявляющим себя во времени и пространстве. Волевой аспект: демонстрируется чувством, которое выражает «Личное Эго Самости» по отношению к самому себе, обществу, человечеству. Аспект отражает, как и почему происходит Служение обществу в форме профессии или занятости, что думает по этому поводу индивид, поступает он по своей воле или против нее, готов ли к жертвенности (жертвенностью называется сдача позиций Личного Эго, когда что-то делается против Самости или без Любви).

Функциональное выражение: в этих центрах проявляется открытым для руководства вне установленных рамок; на Волевом уровне - поддается, на Чувственном уровне демонстрируется преданность. Вместе это выражает готовность любить с полным доверием к Божественной воле. В то же время, это способность принять из внутреннего безграничного источника «милость», то есть осознание того, что «брать» и «давать» имеют одну природу.

Дисфункции: выражаются как холодность, недоверие, упрямство, несознательность. Страх быть поглощенным, утратить контроль над собственной жизнью, желание контролировать других, навязчивость. Энергетические возмущения: мануально ощущаются блоки; блокировка способом самовыражения; поражение сопутствующих органов. Физическая дисфункция: болезнь щитовидной железы, гортани, боли в горле, отражаются чакрой. Отражает шейные боли в области воротниковой кости.

Эффект от работы с чакрой: спокойствие, чистота, ясность, мелодичность голоса, способность к духовной поэзии, пророческий дар.

### Шестая – Аджна



Цвет вибрации – синий

Число лепестков: 2

Мантра: АУМ

Звук октавы: ЛЯ

Элемент: -

Вкус: отсутствует

Запах: отсутствует

Управляющая планета: Сатурн

Энергия Аджначакры - это энергия образов без чувственной окраски. На этой энергии могут работать архитекторы, скульпторы. Аджна определяет волевые усилия, интуицию, интеллект и сознательный аспект творчества. Расположена синяя чакра между бровями, иногда ее называют "третьим" глазом. На телесном плане координирует работу желез внутренней секреции, отвечает за работу канала головного мозга.

---

Проекция на физическом плане - центр головного мозга, эпифиз. Контролируемое чувство - интуиция. Контролируемая область и функции - чувственный контроль, воля. Центр интуиции, центр воли и ясновидения. Ключевые слова - мудрость, воля. Чувство: знание.

Психофизиологическое проявление: ясновидение, интуиция, анализ, тактическое мышление, воля. Она соединена с головой, глазами и зрением в общем, а на более тонком уровне - с интуицией (внутренним чувством), фантазией и философским пониманием. Шестая чакра также отвечает за шестое чувство (инстинкт), а также имеет отношение к тонкому восприятию мира. Желания и препятствия: осознание, аскетизм, интуиция. Ощущение на ладонях: холодно. Паранормальные способности: способность входить в контакт со сверхсознанием. Чакра представляет возможность иметь внутреннее зрение, интроспекцию, ясновидение, воспринимать видения и понимать их. В этой чакре осуществляется контакт с высшей сущностью. Этой же чакрой посылаются и принимаются телепатические сообщения в виде мысленных форм.

Чакра представляет материнскую силу (женскую энергию), материальную силу и их проявление. Особенности: духовно выражены тем, что внутри головы за глазами находится место, где встречаются Нади Иды и Пингалы, выражающие лунную, или женскую интуитивную энергию и энергию солнечную, или мужскую рациональную. Это соединение интуиции с рационализмом, позволяющее индивиду воспринимать события и ощущения и сознательно реагировать вместо того, чтобы просто автоматически откликаться через эмоции.

Выражает: мудрость, чувственность, вдохновение и внутренний взор, организованность и направленность. Психически: связь с автономной нервной системой. Сплетение: данные центры связаны с нервным полостным сплетением (череп), воздействуют на Гипоталамус и Питуитарный регион. Железы - гипофиз и гипоталамус. Аспекты: союз этих энергий эфирно означает синтез функций левого и правого полушарий. Центры, куда входит и седьмой энергетический центр.

Если Ментальные центры принадлежат Высшему Разуму, связанному с Плоскостями Нирваны и Будды, где эмоции сублимируются и больше не преобладают, то термин действительно подходящий. Достижение сознания Будды и способности жить согласно его законам является одним из показателей окончательного духовного совершенства. Это состояние, где личное Эго полностью поглощается высшими аспектами души. Индивид живет во времени и пространстве как слуга духа, ему больше не нужно заботиться о насущных потребностях.

Реагирование: Головного центра относится к Ментально-исполнительному центру, эта чакра обладает возможностью втягивать творческие архетипные понятия и обрабатывать их, делая возможным их использование во времени и пространстве, другие же воспринимают творческие мысленные формы качества Ментального тела проникающими в Ментальный уровень передней чакры Третьего Глаза, понижающимися до полного поглощения Питуитарной железой и распределяемыми через таламус в правое полушарие головного мозга.

Функциональное выражение: Является командным центром. Выражением этой чакры будет мистицизм. Если данный центр выражает «Высшую Самость», как направленное знание и состояние Самадхи, то это «Всезнание». И все же останется некая прозрачная, как стекло, перегородка, отделяющая от «Высшей Сущности». Высшая Сущность так близка, что кажется, вот-вот растворишься, сольешься с ней. Но сколько еще идти. Данный центр - это место, где мы обретаем способность создавать видения (творческое воображение) сознательно и понимать значение (ответственность) своих возможностей. Функции Чакры Третьего Глаза наделяют нас пониманием понятий, или посланий. Разума Вселенной.

Дисфункции эмоциональных выражений: эгоизм, высокомерие, догматизм. Неожиданные ослепляющие вспышки измененного сознания, нарушающие норму, как результат избытка Кундалини или наркотического отравления: душевные болезни. Энергетические возмущения: относятся к блокам в голове, например, хроническая мигрень. Нарушение слуха и зрения, Заболевания ротовой по-

---

лости, зубная боль, озноб. Озноб вызывается мысленными формами в виде серых облаков в зоне лба и носа. Физическая дисфункция: заболевание глаз, носа, уха, мозга (припадки, опухоли), забывчивость.

Эффект от работы с чакрой: освобождение от низших программ, понимание сути вещей, мудрость, воля, ясновидческие способности. Аура такого человека позволяет всем, кто находится рядом, обрести спокойствие и ощутить вибрацию АУМ; АУМ исходит из самого тела человека; такой человек освобожден от различных качеств, желаний и мотивов, толкающих его на различные действия; приобретает способность знать прошлое, настоящее и будущее, возможность проникать в любое тело по своей воле; старые кармические грузы, тяжесть прошлых рождений - все это сжигается в процессе работы с шестым энергетическим центром.

### Седьмая – Сахасрара



Цвет вибрации – фиолетовый  
Число лепестков: 1000 (бесконечное)  
Мантра: -  
Звук октавы: СИ  
Элемент: Абсолют  
Вкус: отсутствует  
Запах: отсутствует  
Управляющая планета: Солнце

Определяет способность к высшей проничательности и сознательности. Расположена в центре "крышки черепа" (темя). Энергия Сахасрарачакры - это энергия абстрактного мышления самого высокого уровня (при котором формы исчезают, остается одно содержание). На этой энергии могут работать философы. У человека, по утверждению йогов, в Сахасрарачакре находится точка четвертого измерения; при раскрытии этой чакры человек, познав суть вещей, приобретает неограниченные знания. Четырехмерное пространство можно представить в виде неподвижной точки, где сливаются время и пространство, в нем можно видеть как форму предмета, так и то, что находится внутри этого предмета, то есть наступает единство формы и содержания.

Проекция на физическом плане - верхушка головы, темя. Контролируемое чувство - мировое сознание. Контролируемая область и функции - высшее абстрактно-философское мышление, синтез. Ключевые слова - Космическое сознание, сверхсознание, единство. Чувство: сверхсознание.

Психофизиологическое проявление: сверхсознание, чистая интуиция, синтез. Эта чакра связана с осознанием Бога, самореализацией, постижением Абсолюта и истинным состраданием. Желания и препятствия: единство. Физические ощущения: щекотка, зуд на темени. Ощущения на ладонях: холодное покалывание.

Паранормальные способности; Я есть сущий, Я - Вселенная, Видение на всех уровнях, божественное знание всего. Всеведение. Понимание планетарных процессов в духовном единстве. Совершенство, управление волей энергии, состояние Единственности, вне времени, вне пространственных границ материи.

Особенности: это точка контакта духовной воли, орган синтеза. Выражает: Единственность, Не обусловленную Любовь. Физически: ассоциируется с мягким темечком новорожденного. Связана с мозгом. Сплетения: нет. Железы: Седьмой энергетический центр связан с шишковидной железой. Вместе с Питуитарной железой и Таламусом создает шишковидно-питуитарные оси. Таламус работает как подстанция, распределяющая энергию в необходимом направлении.

---

Атрибуты: обозначает полное посвящение Высшей Сущности. Здесь нарушается различие между субъектом сознания и объектом сознания. Это состояние, когда Самость и поле сознания сливаются в нерасторжимое целое. Это выражение «Я – Вселенная».

Духовность: соотносится с альтруизмом, состояние унитарного сознания. Это зона высшей духовности, где духовное сознание становится синтезированным в проявлении Кундалини, Кундалини, или озарение, возможно, когда шишковидно-питуитарные оси интегрируются и способны поглощать и обрабатывать самые высшие частоты льющегося в тело света. При функционировании этого центра энергия стекает в первый энергетический центр и оттуда по всем чакрам, которые в данный момент свободны, и вновь устремляется наружу через открытое темя, этот процесс ввергает индивида в состояние Божественного Экстаза.

Функциональное выражение: седьмой энергетический центр объединяет понятия рационального рассудка (геометрические фигуры ментального тела). Они попадают в голову, будучи очищены шишковидной железой, где мысль становится энергией. Энергия движется в таламус и активирует соответствующее полушарие головного мозга, в данном случае левое.

Эмоциональная дисфункция: выражается жалостью к себе, в более драматическом случае - мученичеством. Энергетический аспект: над физической головой возникает ее энергетический эквивалент. Энергетические возмущения: вязкость, уплотненность при приеме наркотиков, колючесть при высоком кровяном давлении. Блоки головных болей. Статика чувствительности при активном деятельном мышлении. Физические функции: одним из проявлений нарушений в седьмом энергетическом центре является СПИД, а также болезнь Паркинсона.

Эффект от работы с чакрой: приобретение способности к сверхсознанию, всеобъединяющее видение мира, активное включение в ноосферу, реализация высших устремлений, выход в четвертое измерение, совершенный покой, космическое сознание, соединение с нашим духовным «Я», реализация высшей полноты жизни.

В некоторых традициях к основным энергетическим центрам относят еще две чакры. Чакра САХАСРАДАЛА расположена над головой. Диапазон вибраций соответствует золотому свечению.

Чакра НУЛЕВАЯ расположена под промежностью, на уровне колен. Диапазон вибраций соответствует белому свечению.

## **Развитие чакр:**

### **№1. Упражнение «Раскрытие»**

Сначала активизируем Анахату. Для этого направляем внимание внутрь груди. Внимание должно быть расслабленным, "представлять" какие-либо энергетические процессы не следует. Затем нужно искать в этой области тепло и огонь, хотя в начале ощущения могут быть очень индивидуальными (это ощущения не самого центра, а того, что его закрывает). Желательно не собирать внимание в одну точку, а слушать энергии центра широко во всем объеме груди.

Когда Анахата раскрывается, ощущение энергии распространяется за пределы физического тела. Если вы сможете увидеть энергии - хорошо, нет - тоже не страшно. Вначале гораздо важнее физические ощущения. Нужно стремиться к ощущению очень сильного жара. Обычно за этим происходит трансформация энергий центра и привычные уже ощущения могут пропасть. Нужно настойчиво слушать их, и ощущения появятся снова, но энергии центра будут уже другими. Этот процесс (изменения энергий) может происходить много раз.

---

Огонь Анахаты очень быстро прожигает энергетические загрязнения во всем теле и тем самым делает человека восприимчивыми к энергетическим процессам.

Далее слушаем Панипуру. Слушаем не точку в центре тела, а всю область верха живота и низа груди. Ищем, тепло, движение энергий, огонь. Не прекращая слушать Манипуру, переносим часть внимания в область Вишудхи. Слушаем, распространяя внимание на всю область горла, как бы изнутри наружу. Здесь начальные ощущения скорее будут связаны с движением и давлением энергий.

(Энергетические центры, кроме связи по центральному меридиану, попарно связаны своего рода каналами, расположенными по бокам от него. При этом, Анахата занимает как бы центральное положение в энергетической структуре человека, а равноотстоящие от нее чакры соединены между собой.

Парные чакры лучше слушать совместно, чем по отдельности, так как при таком слушании прочищаются и активизируются каналы, связывающие их. Можно переносить свое внимание от одной чакры к другой и обратно, как бы раскачивая качели. Можно слушать и обе чакры одновременно.

Если одна из чакр ослабла, то слушание парной, поможет быстро наполнить ее энергией. В общем, слушание парных чакр, не особый технический прием, а просто естественный путь раскрытия энергетической структуры, изначально данной человеку.)

Далее слушаем второй Свадхистану. Слушаем не одну точку, а охватываем расслабленным вниманием всю область низа живота. Ищем там тепло, расходящееся затем по телу. Не теряя ощущения Свадхистаны слушаем Аджну, как небольшой шар с центром в середине лба. Ищем там тепло и огонь. Как и раньше стараемся удерживать внимание на обеих чакрах.

Теперь слушаем Муладхару. Ищем тепло и огонь в области промежности. Жар может быть очень сильным, даже сильнее, чем в остальных центрах. В этой области начинается много энергетических каналов, и возможны ощущения интенсивного движения энергий. Одновременно слушаем Сахасрару над головой на 10-15 сантиметров выше макушки. Слушаем область примерно 10 сантиметров в диаметре. Энергии Сахасрары могут опускаться вниз, создавая ощущение давления на макушку. Сами ощущения более тонкие, чем от чакр, расположенных в теле. Описать их можно, как "присутствие энергии".

(Во время раскрытия чакр могут возникать неприятные ощущения в местах их расположения. Так головные боли часто сопровождают раскрытие Аджны, что объясняется загрязненностью чакры, которую вы «очищаете».

Отрабатывайте сначала активацию Анахаты. Затем первой ближней к ней пары и т.п. Пробуй-те удерживать активацию ранее раскрытых чакр, когда будете переходить к следующим. Но в начале это может и не получиться - тогда просто переходите дальше, сосредоточившись на следующих чакрах)

Далее слушаем чакру, расположенную в области между стоп. Ощущаем там сильный жар и вибрацию, распространяющуюся на стопы. Не теряя ощущения переносим внимание на место на уровне колен. Там тоже должно возникнуть ощущение теплого или горячего шара, как бы висящего между ног и связанного с телом. Затем ощущаем место, примерно посередине бедер на центральной оси. Находим ощущения энергий в этой области. Тепло и вибрации этих центров доходят до физического тела и позволяют почувствовать, что "пустое пространство" в них - не совсем пустое.

Далее ищем центры, расположенные над головой. Первый из них находится над Сахасрарой примерно на 15-20 сантиметров выше. Можно услышать поток энергии, опускающийся на тело из этого центра. Затем слушаем центр на верхней границе энергетического кокона – примерно в 50-70 сантиметрах над головой. Как и для предыдущего, ищем ощущение энергии и поток из центра вниз.

---

После того, как научитесь свободно активировать чакры, переходите к активизации системы меридианов. Необходимо направить своё внимание на кончики всех 10 пальцев рук, а в дальнейшем и пальцев ног и отслеживать в них все происходящие изменения.

Выходы меридианов не на подушечках пальцев, а именно на самых кончиках, перед ногтями. Диаметр - около 1 миллиметра и именно на это место нужно направить внимание. Если вы сидите, то руки удобнее расположить на коленях ладонями вверх.

Нужно отслеживать все происходящие изменения. Ощущения вначале могут быть очень индивидуальными (покалывание, движение, тяжесть, тепло), но в дальнейшем они преобразуются в движение огня через кончики пальцев по рукам внутрь тела и одновременно истечение этого огня наружу.

В процессе слушания может появиться ощущение эфирного тела на кистях рук - как бы мягкой перчатки, но на него не отвлекайтесь, нужно искать именно движение в пальцах (потом оно может ощущается и вне тела - как реактивные струи).

Со временем настройка на кончики пальцев сможет активизировать меридианы во всем теле, и тело начнет просто "гудеть" от движения энергий. Слушание кончиков пальцев - один из самых эффективных способов набора мощности и восстановления повреждений кокона.

Начинайте с пальцев рук. Это проще, и кончики пальцев ног можно начать слушать, когда процессы в руках будут уже очень активны. Энергетические каналы в ногах обычно гораздо "грязнее", и очистить их более трудно.

Чтобы не мешать процессам очистки энергетических каналов, не следует носить тяжести в руках (лучше в рюкзаке) и держать в руках энергетически грязные вещи (одна из наиболее загрязненных вещей - это деньги, не держите их подолгу в руках). Если все же это случается - просто активизируйте свою практику.

Когда каналы в руках становятся активны, руки как бы "оживают" и ими легко можно ощущать энергии вокруг тела. После этого переходите дальше. Слушаем каналы рук. Каналы рук входят в тело в центре ладоней. Диаметр в точке входа - примерно 1.5-2см. Проходя в центре руки, они выходят из тела ключиц, вблизи плечевого сустава. Проще начинать слушать только центры ладоней, затем переносить часть внимания в область ключиц (выходов каналов) и далее, охватывая вниманием канал, на всем его протяжении. Еще один способ - скользить вниманием по всей длине каналов туда и обратно. Искать нужно ощущение тепла и движения энергий вдоль канала.

Затем слушаем каналы ног. Если хватает внимания, продолжаем слушать и каналы рук. Каналы ног входят в тело в центре стопы область в диаметре около 2 см. Проходя в центре ног, они выходят чуть выше сгиба бедра (если вы сидите на стуле). Можно слушать только точки входа и выхода каналов, но лучше охватить вниманием всю их длину. Так же как и для рук можно слушать каналы, перемещая свое внимание вдоль него туда и обратно.

Далее слушаем каналы внутри тела. Точки их выхода сверху - у ключиц, ближе к середине тела, чем выходы каналов рук, примерно посередине ключицы, внизу - в нижней части живота, опять-таки ближе к центру тела, чем выходы каналов ног. Диаметр - 1.5-2см. Сами каналы проходят не по поверхности тела, а внутри, но не очень глубоко. Каналы проходят и в задней части тела, вдоль спины, как бы лежат на плечах, и выходят из тела в области почек. Слушаем точки выхода каналов, затем слушаем их на всем протяжении или перемещаем внимание вдоль каналов туда и обратно.

---

При слушании каналов ног не следует вначале практики принимать позу лотос, или другие позы со скрещенными ногами, а также позу на коленях. Лучше сидеть на стуле или в кресле, опираясь стопами на пол. Это убирает лишние механические напряжения и облегчает ток энергии по каналам.

Ощущения в каналах рук и ног могут стать очень интенсивными, буквально поток огня, заполняющий руки и ноги. Когда каналы рук работают, легко создавать "энергетический шар" между ладонями - область высококонцентрированной энергии, которую можно использовать для наполнения других энергетических центров, для лечения и других целей. Руки и стопы становятся "живыми".

Вообще каналы не заканчиваются на границе физического тела, а выходят за его пределы и связывают нас с энергетическим полем земли. Почувствовать это продолжение каналов в начале практики довольно трудно, поэтому в процессе занятий на курсе лучше ограничить область внимания физическим телом.

## №2. Упражнение «Вихри»

Параллельно выполнению комплекса «Раскрытие» можно выполнять это упражнение. Оно поможет более активно раскрывать чакры, «раскручивая» их.

Ощутите Муладхару, разогрейте ее, ощущая, как снизу в нее вливается теплый поток энергии темно-красного цвета. Почувствуйте, как этот поток наполняет Муладхару.

Дальше поток поднимается вверх, плавно становится оранжевого цвета и наполняет Свадхистану.

При этом она раскручивается по часовой стрелке, если смотреть на вас спереди (крутится от правой руки к левой в плоскости живота). Ощутите вихрь оранжевой энергии, который крутится все быстрее и быстрее, становясь ярче и выходя за пределы тела спереди и сзади. Центр вихря будет в

Свадхистане, а воронки будут выходить из него со стороны спины и спереди.

Постепенно поток поднимается все выше и достигает Манипуры, которая тоже начинает раскручиваться. При этом цвет уже будет желтый.

И так далее. Достигнув Сахасрары, поток становится фиолетовым и растекается над вами в виде огромного цветка, стекает вокруг вас в виде бело-золотистого света и снова входит в Муладхару через ступни по ногам. Вы должны ощутить себя внутри вытянутой сферы, заполненной энергией (энергетический кокон). Энергия будет циркулировать внутри кокона, а в местах чакр вы будете ощущать быстро вращающиеся, расширяющиеся и вливающиеся в поверхность кокона «вихри».

Выходить из этого состояния следует, плавно замедляя вращение и скорость потока. Ощущайте, как чистая энергия свободно и равномерно распределилась по всему телу. А вокруг тела по периметру кокона она уплотнилась и плотно обхватила вас, защищая.

Во время активации чакр, кроме заливания их соответствующим цветом, можно произносить соответствующие им мантры в соответствующей тональности. При этом концентрируйтесь на цвете, на чакре и на звучании и старайтесь, чтобы звук шел как бы из места расположения чакры, она должна вибрировать этим звуком.

---

# МЕНТАЛА

*Мысль — это стрела, нацеленная в истину; она может попасть в точку, но не покрывает мишень целиком. Но стрелок чересчур удовлетворен своим успехом, чтобы требовать большего.* Шри Ауробиндо. В данном высказывании Шри Ауробиндо указывает на разницу между Менталом и Сознанием.

## 1. Теоретические сведения.

Ментал - сверхтонкий мир, мир информации.

«Ментал» - тело конкретного ума, проводник. Как и все другие тела, ментальное тело строится из энергии, того пространства, в котором находится. Следовательно, имеет свойства и качества характерные для того измерения, которому тело принадлежит. Особенности качества энергий, «делают» тело, таким, какое оно есть. Энергия наделяет свойствами, и позволяет выполнять соответствующие функции. Или не выполнять, по той же причине. Всегда, качество энергии определяет свойство и возможности.

Четвертое, интеллектуальное, начало человека, проводником которого служит "ментальное тело", принадлежит к тем низшим составным началам человека, которые разрушаются после каждого воплощения. Они являются выражением его личности. Но результаты каждого воплощения, самая суть, синтез, если можно так выразиться, всех физических, психических и умственных переживаний человека сохраняется в его высшей, бессмертной, природе.

Строение ментального тела необычайно тонко, материя высшей сферы (ментальной), из которой оно состоит, неуловима не только для физического зрения, но и для астрального; она - в постоянном движении, в постоянном звучании и в постоянных переливах световых оттенков. Развивается ментальное тело приблизительно так же, как и астральное, путем очищения мыслей и воображения, путем введения в сферу сознания все более широких областей Вселенной, путем утончения всех представлений человека; но в этом проводнике имеются и особенности, которые отличают его от эфирного и астрального тел. Оно не соответствует формам человека, а имеет овальную форму и увеличивается в объеме по мере того, как развивается и ширится сознание человека. Все наши мысли имеют свой источник в нем, и затем уже переходят в астральный и физический центры.

У неразвитого человека ментальное тело невелико. Чужие мысли, которыми большинство довольствуется, не развивают его, оно развивается внутренним претворением идей и понятий. Активный процесс мысли, очищенный от дурных страстей и направленный на благородные цели, заставляет в буквальном смысле расти наше ментальное тело. У высокоразвитого человека оно представляет собой прекрасное зрелище быстро пульсирующих нежных и ярких световых оттенков.

По мере освобождения своего от страстного начала, ментальный проводник становится господином над смертной природой человека, его истинным руководителем и органом его свободной воли. Ради этого разум должен подчинить себе страсти, которые держат волю человека в плену, ибо пока не будет побеждено астральное начало, желание будет господином над волей человека. Эта идея существ-

---

вовала всегда, во все времена и у всех народов; отсюда все мифы о борьбе с драконом, который всегда служил символом низшей природы человека. Из сказанного становится понятным, почему древняя мудрость придает такое великое значение воспитанию ума. "Человек делается тем, о чем он думает", - говорится в Упанишадах. Мы на Западе придаем значение нашим поступкам, но мало обращаем внимания на то, что мы думаем. А между тем способ нашего мышления - важнейший двигатель нашего внутреннего развития. Ясное, последовательное мышление, проникнутое бескорыстием и внутренней правдой, очищает наш ум от низшего, страстного, начала и ведет нас к соединению с источником нашего сознания, с нашим высшим Я. Кроме того, очищая и развивая наш ум, мы делаем его проводником доброй силы для окружающих, потому что ничто не передается так легко другим, как наши мысли; вся среда, окружающая нас, наполнена магнетическими токами мыслеобразов; если ум работает вяло и неопределенно, в него легко входят всякого рода чужие мысли; если же вибрации ума энергичны, определены и благородны по своему характеру, они будут притягивать только себе подобные мысли и отталкивать злые и нежелательные.

Мало того, от содержания нашего ума, от силы и богатства нашего сознания, от качества нашего ментального тела зависит весь характер нашей посмертной эволюции в промежутке между двумя воплощениями в том высшем мире, который на Западе называется Небом, а на Востоке - Деваканом. Все личное, корыстное, страстное уничтожается, как мы видели, вместе с личностью; сохраняется лишь содержание нашего сверхличного сознания, все, что мы без отношения к своему себялюбию продумали, поняли и восприняли, весь духовный опыт нашей земной жизни собирается в нашем ментальном теле, и наша небесная жизнь после перехода из чистилища проходит в том, что весь этот принесенный материал, весь наш жизненный опыт перерабатывается в душевные силы, качества и дарования, в свойства нашей бессмертной индивидуальности.

Когда это претворение совершилось, и весь результат пережитой жизни проник в бессмертную душу, переданся Мыслителю (6), тогда и ментальное тело, в свою очередь, разрушается и человек сбрасывает свою четвертую, и последнюю, оболочку. Все наше будущее зависит от того, какого качества был материал, принесенный нами из земной жизни, и то, что мы смутно представляем себе как небесное блаженство, зависит единственно от того, какие мысли и какие чувства и стремления наполнили душу человека во время земной жизни. Если они были хороши - блаженство его небесного пребывания будет велико и продолжительно, если ничтожны и нечисты - он не будет испытывать блаженства, потому что высокие вибрации духовного мира не найдут ответа в его душе.

Из "тонкого" мира существо попадает в ментальную подплоскость астральной плоскости. После некоторого бессознательного состояния существо как бы просыпается с чувством огромной радости, мира, покоя. Здесь нет теней, все части этого мира дают непрерывное свечение. Сама среда проникнута светом и гармонией. Это мир мысли, мир разума, но не того, который проявляется через мозг, а того, который свободно действует в своем собственном мире, не стесняемый физической материей. В ментальном мире ментальное тело человека - проводник и носитель мысли. Человек имел это тело и в земной жизни, но тогда оно было скрыто за покровами астрального и физического тел, а теперь оно обнажилось и стало внешним. Оно построено из субстанции мысленного мира и обладает органами восприятия этого мира, степень развитости которых зависит от культурного и духовного развития человека. В ментальном мире мысли человека немедленно воспроизводятся в определенные формы, ибо разреженная и тонкая материя этого мира есть та же, из которой состоят формы наших мыслей, она есть та среда, в которой проявляется наше мышление, и материя эта складывается немедленно в определенные очертания при каждом воздействии на нее мысли. Вот почему каждый че-

---

человек действительно создает сам свое видение окружающего и красота всего окружающего бесконечно повышается соответственно богатству и энергии его мысли. По мере того как человек развивает свои духовные силы, его видение окружающего бесконечно повышается соответственно богатству и энергии его мысли. По мере того как человек развивает свои духовные силы, его видение окружающего становится все более и более утонченным и прекрасным; все ограничения в мысленном мире создаются самим человеком, и поэтому окружающий мир вокруг человека расширяется и углубляется одновременно с развитием и углублением его души.

Каждая душа может войти в соприкосновение с другой душой, лишь направляя свое внимание к ней. Это происходит не только с "быстротой мысли", но и с совершенной полнотой, если души стоят на одинаковом уровне духовного развития; вся мысль молниеносно переносится от одной души к другой, и каждая душа видит, как создается мысль в другой душе.

Ментальный мир - это не только мир светлой радости без малейшего намека на беспокойство, печаль, боль, но и тот мир, где человек продолжает развивать свой ум и нравственность. Все, что было ценного в умственных и нравственных переживаниях человека в последней его земной жизни, здесь подвергается глубокой внутренней переработке и постепенному претворению в определенные умственные и нравственные качества, которые он понесет с собой в следующее воплощение. И продолжительность пребывания человека в ментальном мире зависит от того количества материала, который необходимо переработать - от количества чистых мыслей и эмоций, нравственных и умственных благородных усилий и стремлений, зарождаемых в течение предыдущей земной жизни. Чем больше этого материала, тем больше продолжительность пребывания человека в этом мире.

Ментальное тело и ментальное измерение состоят из энергии «стихии огня».

## **2. Выход в ментал.**

1. Представьте, что вы оказались в коридоре, который напоминает либо створчатый коридор, либо "нутро червя" - извилистый коридор, состоящий из сегментов. Теперь, когда вы в полной мере ощутили себя там, летите вперед с максимально возможной скоростью. По пути вам могут встречаться ярко светящиеся существа с хвостиками, напоминающие головастики. Я называю их "искорками". Они очень красивы и довольно опасны. Прикосновение к искорке вышвырнет вас из коридора как пробку из бутылки. Пролетев некоторое расстояние, вы увидите впереди раздвоение коридора. С одной стороны будет идти свет, в другой же - темно.

## **2. Мой вариант:**

**Представьте, что вы идёте по каналу, который находится в постоянном круговороте идёте до того момента пока не увидите свет вам нужно войти в него тогда вы окажитесь в ментале.**

## **3. Работа с менталом.**

### **Упражнения МВА (подготовка для чувствительности ментала)**

Снова сосредоточьтесь ощущение на правом колене, пока не сможете хорошо чувствовать его вашим ощущением. Медленно переместите центр ощущения вниз, на внешнюю сторону правой голени, почувствуйте, как ощущение скатывается с голени. Продолжайте медленно перемещать ощущение, пока центр ощущения не прибывает в правую ногу. Медленно переместите ощущение в правый большой палец ноги. Почувствуйте этот палец ноги вашим ощущением. Пошевелите им немного, и удостоверьтесь, что Вы можете действительно чувствовать его и хорошо управляете этим ощущением. Переместите точку ощущения к пальцу ноги рядом с ним и почувствуйте его форму и структуру вашим ощущением. Напрягите, подвигайте, пошевелите, соприкасайтесь, или поцарапайте каждый палец ноги, если необходимо, чтобы прочувствовать и сосредоточиться.

---

Затем, переместите ощущение поперёк левой ноги и почувствуйте, ногу вашим ощущением. Немного согните и напрягите левую ногу, чтобы прочувствовать её целиком. Затем, сосредоточьте ощущение на большом пальце левой ноги. Почувствуйте, как ощущение скользит назад к лодыжке, медленно по левой голени, пока не прибывает, чтобы отдохнуть в левом колене. Возьмите это движение, медленно проскользните им по бедру и по левой стороне тела, пока не почувствуете левое плечо. Переместите это ощущение, вниз на внешнюю сторону левой руки, медленно двигаясь мимо локтя к левой руке. Почувствуйте всю левую руку вашим ощущением. Переместите и сосредоточьте ощущение в левом большом пальце. Почувствуйте его форму и структуру вашим ощущением. Пошевелите им немного, если надо его "подсветить". Почувствуйте ощущением все другие пальцы, по одному.

Вы только что перемещали центр ментального тела по всему телу, нацеливая и сосредотачивая ощущение во многих его частях. В процессе этого Вы также стимулировали энергетическое тело, не зная того, что центр ощущения, перемещался *через* энергетическое тело. Вы, возможно, чувствовали некоторое специфическое покалывание или нечёткие сенсации, поскольку Вы перемещали точку ощущения по телу. Эти сенсации вызваны движением энергии в пределах энергетического тела, и нормальны для этого типа упражнений для ментального тела.

Чтобы эффективно управлять энергетическим телом, необходимо быть способным сосредотачивать точку ощущения в одной точке на теле, а затем *управлять* этой точкой. Эта манипуляция с активным ментальным телом, даёт то, что я назвал тактильной визуализацией. Тактильную визуализацию очень легко изучить и использовать. Вы уже знаете, какие навыки для этого нужны, и скоро начнёте их. Только требуется небольшая практика.

## УВЕЛИЧЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Чтобы увеличить чувствительность ментального тела, почаще делайте следующие упражнения МВА, пока ни привыкнете к этой технике. Они постепенно улучшат чувствительность, которая является чрезвычайно важной для всех упражнений и методов, данных в этой книге.

При начальном изучении перемещения ощущения по поверхности тела помогает, если Вы проложите тропу по коже кончиками пальцев или кистью, чтобы сосредоточиться на дорожке ментального тела, облегчая продвижение точки ощущения. Если этого — недостаточно, слегка поцарапайте или потрите тропу на коже ногтями или указкой. Двигайте точку ментального тела за покалывающим следом, который остаётся на коже.

Для того, чтобы проследить и изучить более широкие тропы энергии, я предлагаю, использовать кисть соответствующей ширины. Вы можете делать это сами или найти партнёра, чтобы он помог вам, пока Вы следуете точкой ментального тела за сенсациями, вызванными контактом двигающейся щётки. Или можно тереть тропу пальцами, неоднократно поглаживая ими по выбранной тропе.

Для начала, я предлагаю прослеживать тропу от основы левого большого пальца, по чувствительной внутренней части руки и до левого плеча. Закройте глаза и концентрируйтесь на *чувстве* щётки или касании пальцев и прохождении по поверхности кожи. Не обращайтесь внимания на руку, делающую чистку. Неоднократно погладьте тропу, от большого пальца к плечу и назад, к большому пальцу, после этого — точкой ментального тела, пока не получите хорошее чувство этой дорожки.

Повторите вышеупомянутое упражнение с правой рукой.

Затем следуйте по дорожке от левого большого пальца ноги, по внешней стороне голени, по коленной чашечке, на внешнюю сторону бедра к левому соединению бедра, затем обратно к большому пальцу ноги.

Повторите вышеупомянутое упражнение с правой ногой. Практикуйте эту технику, пока не сможете пройти тропу к любому месту на вашем теле точкой ментального тела, чувствуя путь на по-

---

верхности кожи, не имея необходимости в помощи "подсвечивать" путь рукой. Трите, царапайте и "подсвечивайте", столько, сколько нужно, пока не изучите эту технику.

Если Вы обучаетесь с партнёром, можете помочь друг другу, чистя тело друг друга, для стимуляции тропы, или поглаживая, чтобы сделать массаж одной рукой. Массаж — очень хороший способ научиться сосредотачивать и перемещать точку ментального тела. С помощью вашего партнёра, делайте медленный массаж одной рукой и следите за контактом его или её руки с вашей точкой ощущения. Проследуйте после контакта своим ощущением по его или её тропам по вашей ноге и руке, и спине. Использование только одной руки для этого облегчает слежение вашим ощущением.

### Ментальные Руки

Самый естественный способ использовать точку ощущения — *почувствовать*, что Вы имеете пару воображаемых рук. *Ментальные руки* — рабочая часть тактильной визуализации. Они — мощные ментальные инструменты, и Вы будете использовать их для того, чтобы поднять энергию и управлять энергоцентрами, а так же для техник проекции. Вы скоро узнаете, как использовать их в сверхбольших областях и многими другими практическими энергетическими способами.

Ментальные руки, практически, просто расширение ментального тела. Вы имеете левую и правую ментальные руки. Каждую руку нужно *чувствовать* присоединённой к воображаемой ментальной руке, выходящей из плеча, хотя сами по себе ментальные руки не важны. С практикой, Вы будете *чувствовать*, что каждая ментальная рука присоединена в любом другом месте энергетического тела. Каждая рука связана со своей стороной мозга, и одна ментальная рука обычно немного слабее, чем другая, в зависимости от того, какая сторона вашего мозга является доминирующей. Чем больше Вы используете Ментальные руки, тем сильнее они становятся, и легче их использовать.

### Тренировка Ментальных рук

Сядьте или лягте поудобней, закройте глаза и расслабьтесь. Используя только ментальное тело (фактически не двигаясь), поднесите обе Ментальных руки к левой ноге, как будто достаёте её. Царапайте или потирайте верх левой ноги и пошевелите ей немного, чтобы сосредоточится на ней и сделать эту тренировку более лёгкой. Почувствуйте всю ногу. Потяните Ментальные руки *через* левую ногу, от пальцев ноги до пяток, назад и вперёд несколько раз.

После этого, протяните Ментальные руки через ногу к лодыжке, и затем медленно нанизывайте их через всю ногу. *Почувствуйте* всю ногу, когда Вы перемещаете Ментальные руки вверх через неё. Тяните Ментальными руками всю голень, колено, бедро, и до верха бедра. Когда Вы доберётесь до бедра, переключите ощущение сразу вниз к пальцам ноги и снова повторите восходящее поглаживающее действие, поднимающее энергию. *Не* делайте обратное поглаживание к низу ног. Повторите это действие многократно, на каждое действие используйте несколько секунд, *ощущайте* каждый раз всю ногу.

Это действие *вынуждает* энергию течь в ногу и перекачивает её через ногу. Вы можете почувствовать некоторые специфические сенсации, когда делаете это, типа покалывания, гудения, теплоты, холода, давления, тяжести, или даже глубокой костной щекотки. Повторите всю тренировку с правой ногой.

### Тренировка Ментального Расщепления

Расщепление ментального тела сделать очень легко и просто. Это чувство настолько естественно практически, как использование сразу обеих реальных рук. Как пример тренировки, разбейте ощущение, и почувствуйте обе ноги одновременно, после фокусирования на них, на каждую своей Ментальной рукой. Многократно перекачивайте энергию по обеим ногам одновременно, точно так, как Вы делали в предыдущей тренировке. С небольшой практикой Вы будете способны делать это легко. Если у Вас проблемы, с ментальным расщеплением, не используйте его, пока Вы не почувствуете себя более готовым к расщеплению.

---

После некоторой практики расщепления Ментальных рук, увеличивайте скорость восходящего действия поглаживания, пока Вы не сможете делать прокачку через обе ноги одновременно, за две или три секунды на одну восходящую прокачку, от ног до бёдер.

В добавление к вышеупомянутому, вообразите *чувство*, как будто Вы метёте Ментальными руками воду *через* всю поверхность ног. Вообразите, что каждая Ментальная рука держит большую губку, и Вы протираете водой вверх *через всю* поверхность ног. Вода продолжает стекать вниз по ногам, так что сосредоточенное ментальное усилие используется, чтобы поднять воду. Это действие обеспечивает большее энергетическое сопротивление и даёт вашим Ментальным рукам кое-что, для удержания, так сказать. Это увеличивает эффективность действия подъёма энергии по любой конечности.

**Визуальное Обнаружение Ментальных рук**

После небольшой практики с использованием Ментальных рук, Вы можете начать обнаруживать их, когда они двигаются мимо закрытых глаз. Это происходит главным образом, если Вы при этом медитируете. Вы можете видеть нечёткие тени и неясные передвигающиеся формы. Тем не менее, не имеет значения, если Вы ничего не увидите, поскольку в этих техниках не обязательно видеть что-то, чтобы работать эффективно. Это просто интересный побочный эффект: много людей сообщили об этом явлении.

Я всегда вижу мои Ментальные руки, когда они двигаются мимо моих глаз, но ради этого я много практиковался, оно того не стоило. Я полагаюсь на моих добровольцев, чтобы обеспечить меня более реалистичной обратной связью.

В порядке эксперимента, расслабьтесь, и закройте глаза. Сконцентрируйтесь на чувстве Ментальных рук. Медленно поднимите Ментальные руки мимо лица и глаз к голове несколько раз (фактически не перемещая реальные руки), погладьте Ментальными руками по лицу и голове. Попробуйте увидеть их закрытыми глазами. Проверьте, сможете ли Вы обнаружить двигающиеся тени, или может быть, Вы сможете увидеть формы Ментальных рук, когда они двигаются мимо глаз. Если Вы преуспеете в этом, то получите энергетическое зрение, типа астрального вида в реальном времени, которое обсуждалось ранее. Этот эксперимент будет удачней, если делается сразу после медитации.

## **Пять Ментальных Действий**

Чтобы манипулировать энергетическим телом, в основном используются несколько базовых техник - пять тактильных действий визуализации. Царапанье или протирание каждого энергоцентра или энергетического канала, если это помогает и облегчает достижение возможности работать только ощущением. Так же как Вы чувствуете эти действия на поверхности, чувствуйте, что они случаются под кожей и немного в глубине тела. Все вышеописанные ментальные действия, это - действия сдвига *чувства* точки ментального тела, сквозь физическое тело или в физическое тело, что вызывает стимулирование вещества энергетического тела. Размер ментальных действий, данных ниже должен быть различен, в зависимости от части тела или энергоцентра, на которые производится воздействие.

---

*Действие помешивания:* Перемещайте вашу точку ощущения по часовой стрелке по кругу на поверхности кожи. Как будто Вы размешиваете целевую область одним пальцем Ментальной руки. Это действие может быть направлено против часовой стрелки, если Вы так предпочитаете.

*Действие чистки:* Перемещайте точку ощущения назад и вперёд через кожу, как будто чистите эту область кистью.

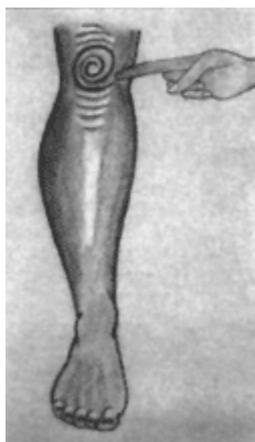


Рис. 8. Действие помешивания на коленной чашечке

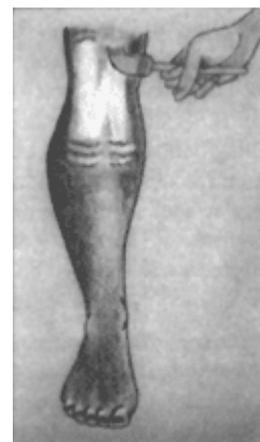


Рис. 9. Действие чистки на коленной чашечке

*Действие обёртывания:* Перемещайте точку ощущения вокруг целевой области, сустава, или конечности, как будто непрерывно обёртываете воображаемый бандаж вокруг него.



Рис. 10. Действие обёртывания на коленной чашечке



Рис. 11. Действие разрывания на коленной чашечке

*Действие разрывания:* Используйте ваши Ментальные руки для действия разрывания двумя руками. Вообразите, что Вы проводите маленькой булочкой или пончиком по коже, или под кожей, и неоднократно разламываете его Ментальными руками. Это действие, главным образом, используется на первичных энергоцентрах, но может также использоваться как альтернативный метод для стимуляции вторичных энергоцентров и групп обменных портов.



Рис. 12. Действие протираания на ноге

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Эти упражнения разработаны, чтобы распознать и стимулировать индивидуальные вторичные центры и маленькие группы обменных портов. Их сортировка, подобная этой, позволяет идентифицировать заблокированные области, чтобы впоследствии очистить и усилить. Каждая успешно очищенная область, значительно увеличивает поток энергии в энергетическое тело. Нет необходимости каждый раз индивидуально работать с пальцами рук и ног, это необходимо только на ранних стадиях и для снятия блокировок.

Каналы в энергетическом теле могут быть заблокированными и сужающимися к точке фактического разъединения, в этих местах и физическое тело может работать со сбоями. Энергетические каналы могут быть излечены и прочищены, неоднократной прокачкой энергии через них и вокруг них. Энергетическое тело, подобно физическому телу, учится очень быстро и развивает своего рода энергетическую память о часто повторяемых ментальных действиях.

### Работа Пальцев Ноги

Пальцы ног - важные части больших и очень мощных энергетических структур в ногах. Каждый сустав пальца ноги содержит вторичный энергоцентр, с четырьмя раскрывающимися полюсами на поверхности кожи. Они связаны с группами с высокой концентрацией портов обмена энергии на нижних сторонах ног и пальцах. Как структуры подъёма энергии, ноги - фундамент наибольших и самых сильных проводников энергии в энергетическое тело. Поэтому они - важные структуры, для стимуляции и развития.

Одну ногу - обычно левую - обычно бывает активизировать намного легче, чем другую. Может потребоваться много сессий развития прежде, чем менее активная сторона начнёт реагировать. Если, в первой нижеследующей тренировке, не чувствуется никакой сенсации ни в одном из больших пальцев ног, это означает, что обе области являются в настоящее время бездействующими или заблокированными. Это не подразумевает, что система не будет работать для Вас. Будет. Эти вялые области будут постепенно очищены, как и другие энергетические структуры ног.

Воображаемая цель - вершина левого большого пальца ноги. В каждом его суставе есть довольно большой вторичный центр. Сделайте этому пальцу ноги лёгкую царапину, или потрите вдоль него ногтем, чтобы "подсветить" его, пока не начнётся небольшое покалывание на вершине. Используйте чистящее ментальное действие или потрите его по всей длине, от кончика до нескольких дюймов дальше места, где он присоединяется к ноге. Концентрируйтесь на чувстве этого действия внутри кожи. Изменяйте это действие иногда, также чистите каждую его сторону, внутреннюю и внешнюю. Продолжайте чистить, пока Вы не почувствуете небольшое гудение или локальную тяжесть или давление в этом пальце ноги. Продолжайте чистить в течение нескольких минут, или пока не почувствуете некоторые значительные сенсации, затем приступайте к следующей тренировке.

Повторите вышеупомянутую тренировку на правом большом пальце ноги.

Используйте действие протирания на обоих больших пальцах ног, по очереди.

Действие помешивания также может использоваться на вершине каждого сустава, если их трудно активизировать. Попробуйте расщепить ощущение и чистить или протирать оба больших пальца ног одновременно.

Используйте действия чистки и протирания на всех меньших пальцах ног, начиная с пальца ноги ря-

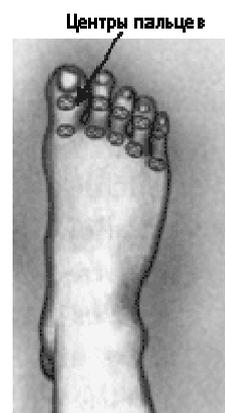


Рис. 13. Основные вторичные центры в пальцах ног

дом с большим пальцем на самой активной ноге. Тратьте немного больше времени на менее активную ногу, и на любые не реагирующие пальцы ног, чтобы быстрее разблокировать их.

Используйте немного более широкое действие чистки (шириной от кончиков пальцев ноги до места чуть дальше того, где они присоединяются к ноге) и снова начинайте с лучшей ноги, чистите поперёк вершин всех пальцев ноги одновременно, из стороны в сторону, от большого пальца до мизинца, назад и вперёд.

Повторите это действие на другой ноге.

Попробуйте расщепить ощущение и повторяйте, вышеупомянутое на обеих ногах одновременно, в любом направлении, которое сочтёте самым лёгким и наиболее эффективным.

#### Работа Со Ступнёй

Порты обмена энергии на стопах и нижних сторонах пальцев ног формируют внешний слой сложных структур обмена энергии ног. Поэтому подошвы чрезвычайно важны для потока энергии в тело, и следующие упражнения должны быть тщательно выполнены, чтобы получить хорошие результаты.

Ментальная цель - середина подошвы левой ноги. Царапайте или протирайте эту область, если Вы нуждаетесь в помощи, чтобы лучше прицелиться на неё. Используя медленное действие помешивания по часовой стрелке, приблизительно полтора дюйма в диаметре (3.5 см), непрерывно кружите там точкой ощущения. Переместите это действие помешивания медленно по поверхности нижней стороны ноги и пальцев ноги. Постоянно двигайте это действие помешивания, тщательно покрывая им всю область. Продолжайте это мобильное действие помешивания, пока

не покроете всю нижнюю сторону ноги несколько раз, включая нижние стороны всех пальцев и пятки. Это ментальное действие немного похоже на использование маленького вращающегося электрического массажёра. Занимайтесь, по крайней мере, пять минут с каждой подошвой этим ротационным действием (только на начальных стадиях), или пока поверхность каждой подошвы не начнет хорошо реагировать.

Используйте широкое действие чистки, как будто красите подошвы большой кистью, чистите ощущением назад и вперёд, от пяток до пальцев, глубоко покрывая всю нижнюю сторону каждой ноги действием чистки, по одной ноге за раз.

Попробуйте расщепить ощущение и повторить действие чистки на обеих ногах одновременно.

Используя глубокое действие протираения, тяните ощущение от кончиков пальцев ноги к пятке, назад и вперёд через каждую ногу целиком, по очереди. Почувствуйте, что когда делаете это действие, как происходит заполнение внутренней части каждой ноги целиком.

Попробуйте расщепить ощущение и протирайте обе ноги целиком и одновременно.

#### Ноги и Сенсации

Воздействие на нижние стороны ног может причинить действительно сильные сенсации движения энергии. Они могут быть чрезвычайно неудобны, даже болезненны, особенно на очень ранних стадиях этих развивающих упражнений. К сожалению, этому нельзя помочь и поэтому надо это принять как цену развития. Обычно чувствуется интенсивное гудение, покалывание, щекотка, и глубокие костные вибрирующие сенсации движения энергии. Они могут продолжаться в течение некоторого времени, даже после окончания ментальных действий, которые вызвали их. Это будет иногда сопро-

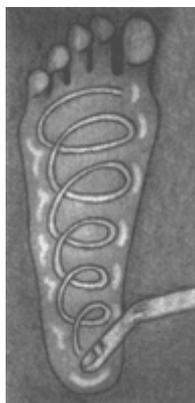


Рис. 14. Действие кругового помешивания на подошве ноги

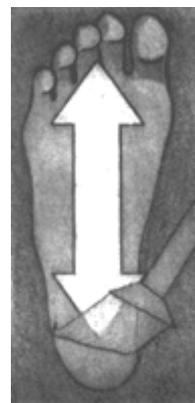


Рис. 15. Действие чистки на подошве ноги

вождаться нервным возбуждением и мускульным дёрганьем в ногах и стопах. Это может ощущаться весьма сильно на ранних стадиях. Можно также почувствовать случайные горячие или холодные жгучие пятна и участки тяжести в стопах и ногах, указывающие на заблокированные и повреждённые области.

Все эти ощущения нормальны для этого типа энергетической развивающей работы. Степень ощущений, которые чувствуются, соответствует степени *сопротивления* поднимаемой энергии. Сильные ощущения движения энергии вызваны большими чем обычно количествами энергии, принудительно прокачиваемой через суженные каналы энергии и проводники. Это сверхстимулирует нервы в коже и окружающих тканях около задействованных энергетических каналов.

Сильные ощущения сопротивления движению энергии должны игнорироваться. Если ощущения становятся слишком сильными и вызывают дискомфорт, переходите дальше, к следующей тренировке.

Если эти ощущения выходят за пределы приемлемых уровней комфорта, немедленно прекращайте все упражнения, по крайней мере до следующего дня, дайте им успокоиться. Ощущения всегда бывают меньше раз за разом. Сильные ощущения - хороший энергетический признак, указывающий на хороший потенциал потока энергии в затронутых областях.

Ощущения обычно постепенно ослабевают в течение пяти - десяти минут, иногда немного дольше. Ходьба помогает ослабить их. Если чувствуются только очень умеренные ощущения, это может означать, что уже существует хороший поток энергии, встречающий значительно меньше сопротивления с меньшими ощущениями. Но если никакие ощущения не чувствуются вообще, значит имеются большие блокировки, и обязательно нужна дополнительная работа, чтобы снять их. Реальная физическая боль - более редкие ощущения, чем горячие или холодные или болезненные пятна, плюс подобные иглам боли, но в ней нет ничего необычного. Это указывает на специфические типы блокировок энергии, которые обычно уменьшаются лишь постепенно, пока они не будут очищены и подготовлены к большому потоку энергии.

Хорошая идея - дополнительно позаботиться о ваших ногах и руках, по крайней мере, при выполнении этих ранних упражнений. Я рекомендую сделать это привычкой для любого делающего серьёзное и долгосрочное энергетическое развитие. Если Вам с трудом даётся перемещение энергии по ногам, Попробуйте намочить их в воде комфортной температуры, при этом вычищая их щеткой для ногтей и обращая специфическое внимание на подошвы и пятки. Чистите ноги, пока их не начнёт немного покалывать, затем высушите и протрите немного лёгким маслом для тела или кремом. Это дополнительное внимание даст Вам больше ощущений в ногах, поскольку покалывающая ощущения, вызванная этим вниманием по всем ногам, будет длиться в течение некоторого времени. Это может помочь сосредоточиться. Применение ароматного крема, плюс массаж и методы рефлексологии, могут также помочь активизировать и очистить заблокированные энергетические структуры в ногах.

#### Работа С Ногами

Каждая зачистка ноги должна занимать приблизительно три секунды за один проход, вверх или вниз. Эта тренировка разработана, чтобы стимулировать энергетический канал, а не поднимать энергию через ногу, поэтому вызывают ощущение чистки в обоих направлениях. Повторите этот процесс для каждого из следующих упражнений для ног.

Используйте широкое действие чистки спереди по каждой ноге, по очереди. Царапайте, трите, или гладьте весь канал ноги, если потребуется помочь прицелится, проследите канал, на который воздействуете. Переместите ощущение от кончиков пальцев ноги, по вершине ноги и лодыжки, к голени, к колену и до вершины сустава бедра спереди каждой ноги, по очереди. Монотонно повторите ощущение поглаживания назад и вперёд дюжину раз или больше по каждому пути.

Повторите это сзади каждой ноги, по очереди, от пятки до тыльного сустава бедра (вершина ягодицы), затем снова снизу.

Повторите это на внешних сторонах каждой ноги, по одному. Концентрируйте внимание в этой тре-

---

нировке на приём энергии от наименьшего пальца ноги, через внешнюю сторону ноги к пятке, к боку лодыжки, до бока колена, к вершине внешнего сустава бедра, затем снова снизу.

Повторите это на внутренних сторонах ног, по очереди: от большого пальца ноги по внутренней стороне ноги к внутренней стороне лодыжки, к внутренней стороне колена, к внутренним паховым складкам наверху каждой ноги, затем снова снизу.

Поднимите энергию большим действием протирания через каждую ногу целиком, ощущая всю ногу. Тяните ощущение от пальцев ноги, через лодыжку, и через сустав колена к бедру, затем снова вернитесь вниз через всю ногу.

Попробуйте расщепить ощущение и сделать эту последнюю тренировку на обеих ногах сразу.

#### Работа С Руками И Ногами

Энергетическое тело также обменивается и принимает энергию через руки и кисти рук. Чтобы не усложнять тему, будем считать эти энергии, как просто атмосферные тонкие энергии, в противоположность земным энергиям, которые текут через ноги и стопы. Руки, как и ноги, каждая имеет большую концентрацию обменных портов в ладонях и нижних сторонах пальцев.

#### Работа С Пальцами

Процесс для стимуляции рук и пальцев подобен процессу, используемому при работе с ногами, с незначительными различиями. Некоторым легче сделать сначала упражнения для рук и пальцев, если они смотрят на каждый палец, когда они воздействуют на него. Это допустимо, но, пожалуйста, сразу прекратите использовать глаза для этой цели, как только изучите технику.

Сначала, немного растопырьте пальцы и используйте узкое действие чистки, чтобы стимулировать всю длину каждого пальца сверху. Воздействуйте на один палец одновременно и чистите от кончиков пальца до запястий в течение тридцати секунд каждый, или пока они не начнут реагировать, или дольше, если Вы, так захотите. Переверните руку, и повторите это с каждым пальцем на его нижней стороне.

Используйте широкое действие чистки, как будто Вы используете большую кисть, и стимулируйте задние части каждой руки, покрывая все пальцы от кончиков и до места на несколько дюймов выше запястий, по очереди, по одной руке, в течение тридцати секунд или больше, даже если они раньше начнут хорошо реагировать.

Используйте широкое действие чистки поперёк всех пальцев, из стороны в сторону, покрывая все пальцы.

Попробуйте расщепить ощущение и повторить вышеупомянутое на обеих руках одновременно.

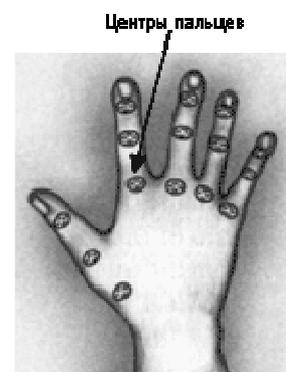


Рис. 16. Основные вторичные центры в руках

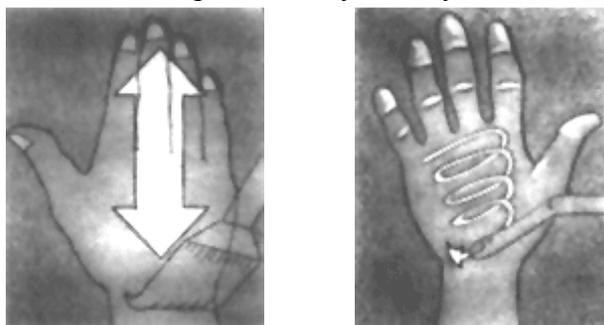


Рис. 17. Действия широкой чистки и помешивания

#### Работа С Ладонью

Работа с ладонью может причинить интенсивные сенсации движения энергии в ладонях и пальцах.

Эти сенсации обычно уменьшаются быстрее, чем в ногах.

Повторите тот же самый процесс, который Вы использовали с каждой ногой по очереди, на ладони каждой руки, по одной. Сначала используйте напряжённое, перемещающееся действие помешивания, перемещая это действие, пока Вы не покроете всю ладонь каждой руки, включая пальцы.

Используйте широкое действие чистки, назад и вперёд, от нескольких дюймов выше пятки руки к кончикам пальцев, покрывая всю поверхность ладоней и нижних сторон всех пальцев.

Используйте большое действие протирания через каждую руку целиком, от кончиков пальцев до вышеупомянутых запястий.

Попробуйте расщепить ощущение и стимулировать обе ладони, от вышеупомянутых запястий до кончиков пальцев.

#### Работа С Рукой

Перемещайте ощущение назад и вперёд от кончиков пальцев до плеча, дюжину раз в обоих направлениях, в каждом из следующих упражнений. Используйте приблизительно три секунды на каждую восходящую зачистку руки, и столько же для каждой нисходящей зачистки.

По внешней стороне левой руки, делайте широкое действие чистки от кончиков пальца, по задней части руки к запястью, по предплечью к локтю, по внешней стороне бицепса к внешнему суставу плеча, назад и вперёд.

Повторите вышеупомянутое на внутренней части левой руки от кончиков пальцев, к ладоням, к внутренней части запястья, к внутренней части локтя, к подмышке.

Повторите со всей левой рукой, используя действие протирания, ощущая всю руку, внутри и снаружи.

Повторите все вышеприведённые упражнения с правой рукой.

Попробуйте расщепить ощущение и повторить с обеими руками одновременно.

Краткое руководство	
Стопы и ноги	
Действие чистки на каждом пальце ноги, плюс действие протирания на больших пальцах ног	Все пальцы ног
Широкое действие чистки поперек всех пальцев ног на каждой ноге	"
Мобильное круговое действие помешивания по поверхности каждой ступни	Ступни
Широкое действие чистки по длине каждой ступни	"
Действие протирания через каждую ногу целиком	Вся нога
Чистка каналов ног спереди, сзади, снаружи и внутри, обе ноги	Ноги
Протирание по каждой ноге целиком, от пальцев ноги к бёдрам, обе ноги	"
Руки и кисти	
Чистка каждого пальца и большого пальца, в стороны вершин и основания	Пальцы
Широкое действие чистки по длине, задняя часть каждой руки	Кисти
Широкое действие чистки поперёк всех пальцев	"
Круговое действие помешивания, затем широкое действие чистки на каждой	Ладонь
Действие протирания через каждую руку целиком	Вся рука
Широкое действие чистки по переднему снаружи, затем по внутреннему, каналам	Руки
Протирание через каждую руку целиком, от кончиков пальцев к плечу, по обеим рукам	"

## ТЕХНИКИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БРОСКА

Энергетический бросок - простая и эффективная ментальная техника, которая помогает очищать, перепределять, и усиливать все энергетические каналы.

### Фактор Ментального Сопротивления

Когда Вы перемещаете ощущение быстро через энергетическое тело, Вы сталкиваетесь с естественным энергетическим сопротивлением. Это чувствуется подобно тому, как будто, тянете точку ощущения через густое вещество, что позволяет Вам почувствовать вещество вашего собственного энергетического тела. Ударное Воздействие создает своего рода рябь в энергетическом теле, причиняя энергетический пробой, который форсирует поток энергии. Это помогает сносить блокировки и расширять внутренние проводники.

Для примера (возьмём быстрое действие протирания) прокидывайте ощущение вверх и вниз через всю ногу, от ноги до бедра, *чувствуя* это движение в оба направления, как в более ранней тренировке протирки всей ноги. Отражайте энергию от ноги до бедра и назад, быстро и многократно. Ваше ментальное тело способно к молниеносным движениям, к моментальным скачкам *от* одной части тела до другой, чего не скажешь о перемещении *через* энергетическое тело таким способом. Медленно увеличивайте скорость Ударного Воздействия, и Вы скоро почувствуете сопротивление. Вы поймёте, что есть естественное ограничение скорости - около половины секунды на каждое движение. Если Вы двигаетесь быстрее, ваше ощущение будет терять контакт с вашим энергетическим телом и начнёт отражаться от ноги до бедра и назад, проскальзывая в середине ноги. Как только это случается, Вы больше не перемещаете ощущение через энергетическое тело и поэтому больше не стимулируете его.

### Тест Броска

Безотносительно части тела, которое Вы желаете подвергнуть ощущению броска, сначала поэкспериментируйте со скоростью, увеличивая частоту отражений, пока не столкнётесь с сопротивлением. Как только почувствуете его, немного замедлите скорость, чтобы получить максимально быстрое и комфортное ощущение бросков через тело, при сохранении контакта с ним. Это будет правильной скоростью для Ударного Воздействия в этой области. Не вычисляйте и не измеряйте её с помощью часов, а просто почувствуйте самую удобную скорость для этой части тела.

### Бросок через Ноги

Как описано выше, используйте ощущение через одну или обе ноги, от ног до бедер. Сначала испытайте на сопротивление, и найдите правильную частоту, затем отражайте энергию непрерывно от ног до бедер. Вы быстро войдёте в естественный ритм и будете чувствовать небольшой эффект перемещения, который это вызовет в энергетическом теле. Сенсации движения энергии в области броска обычно весьма умеренны. Продолжайте делать бросок в течение по крайней мере минуты, или если хотите больше. Это - весьма приятная сенсация, когда Вы привыкнете к нему, и бросок быстро становится почти автоматическим. Попробуйте расщепить ощущение и делать броски через обе ноги одновременно. Удержание ног вместе делает это упражнение более лёгким.

### Бросок через Руки

Как описано выше, делайте бросок через обе руки, по одной, от кончиков пальцев до плеч и назад непрерывно. Сначала протестируйте на сопротивление и отрегулируйте скорость броска по месту. Попробуйте расщепить ощущение и сделать бросок через обе руки одновременно.

### Бросок через Спину

Это - замечательная техника, если у Вас напряженность или боли в спине. У меня несколько повреждений позвоночника и я нахожу эту технику очень расслабляющей и заживляющей. Когда Вы изучи-



Рис. 18. Действие Броска через Ноги

те спинной бросок, Вы сможете делать его машинально, и использовать свой разум для других целей. Только маленькая часть разума будет занята броском в фоновом режиме. Он содействует глубокому физическому расслаблению, помогает ослаблять узлы напряженности в спинном хребте, а также мягко стимулирует спинные корни большинства первичных центров.

Ментальная цель - копчик (tailbone) в основе спинного хребта. Переместите ощущение по всей длине спинного хребта к вершине головы. Бросайте ощущение удара назад и вперед, сверху донизу, чувствуя его полностью. Увеличивайте скорость и регулируйте частоту, затем замедляйте до более удобного ритма - приблизительно полсекунды в каждом направлении. Старайтесь дышать естественно при выполнении этого упражнения. Спинной бросок имеет тенденцию сбивать естественный ритм дыхания. Он может причинить дрожание дыхания и прерывистое дыхание.

**Бросок через Всё Тело**

Бросок через всё тело двигает ощущение вверх и вниз через всё тело. Его можно делать в любом положении, но изучать лучше в положении лёжа с руками поднятыми выше головы. Бросайте ощущение от ступней, через ноги, тело, голову, в руки, до места чуть выше кончиков пальцев. Бросайте ощущение назад и вперед, от ног до кончиков пальцев рук. Ритм сильного удара должен быть довольно быстр, от одной до двух секунд на каждый путь, независимо от того, какой ритм кажется естественным. Попробуйте почувствовать всё тело, изнутри и снаружи, на каждом броске.

Вариант вышеупомянутого - с руками, раскинутыми в стороны, ощущение бросается от ног до места чуть выше вершины головы. Это намного практичнее при положении сидя или стоя.

Имейте в виду, что вся эта кропотливая работа с только что обнаруженным энергетическим телом - это только начало обучения. Система NEW очень прогрессивна и, как только Вы изучите её, большая часть вашего энергетического тела будет послушно реагировать при первом же ментальном воздействии. Небольшие части приведённых упражнений стимуляции, быстро объединяются в большие и более простые упражнения стимуляции целых конечностей и действия подъёма энергии. Всё станет легче, быстрее, и эффективнее, как только случится

## **Укрощение разума**

Поверхностный разум активен всегда, когда Вы бодрствуете. Его можно сравнить с огромным сообщением и с панелью напоминания. Его функция — держать Вас в курсе всего, что происходит вокруг. Он болтает совершенно непрерывно, напоминая Вам обо всём, постоянно заявляя вновь и вновь очевидное; игриво делая остроумные комментарии ко всему, создавая уверенность, что Вы точно знаете, что постоянно происходит вокруг в мире. "Что там с мотором в моей машине? Молоко, я должен получить молоко! Пусть будет проклят тот день, когда я сел за баранку этого пылесоса! Почему она так говорила вчера вечером, что хотела она сказать тем взглядом, нет, всё понятно, но что конкретно?" И прочее.

Это — то, что называют внутренним диалогом, или *обезьяньим мышлением*, говоря Восточными терминами. Мы действительно не замечаем эти мысли и изображения, поскольку они постоянно мельтешат в наших умах, и они действительно выполняют полезную работу в наших повседневных жизнях. Однако они несут только неприятности, когда Вы пробуете очистить, расслабить, и сосредоточить разум. Это похоже на наличие кого-то постороннего в голове, постоянно болтающего глубоко внутри нас, когда Вы пытаетесь сделать серьёзную работу. Вы не можете полностью сконцентрироваться, если у Вас нет немного ментального спокойствия и тишины, чтобы сделать это.

Это — одна из причин, по которым многим людям легче сконцентрироваться при прослушивании музыки. Музыка захватывает поверхностный разум и замедляет внутренний диалог, таким образом, освобождая более глубокие уровни мышления и концентрации. Большинство подростков вполне нормально могут работать и учиться под дикий рёв музыки. Однако они не могут сделать этого же самого в полном спокойствии и тишине из-за непрерывного внутреннего диалога.

---

Хотя музыка может помочь остановить внутренний диалог, в отношении к ментальным тренингам её лучше всего считать костылём. Я не советую ей пользоваться, если это не абсолютно необходимо. Чтобы глубоко расслабить разум и достичь состояния транса, в котором Вы сможете работать с более глубоким и более мощным уровнем разума, необходимо остановить постоянную болтовню внутреннего диалога. Поверхностное мышление также создает внутреннюю напряжённость, которая отражается на физическом теле в виде физической напряжённости, осложняя проецирование.

### УПРАЖНЕНИЯ КОНТРОЛЯ МЫШЛЕНИЯ

*Мысленное Дыхание Вдаль:* Сосредоточьте внимание на процессе дыхания, используйте его, чтобы удержать разум полностью чистым. Ощутите, как каждое дыхание входит в тело и заполняет легкие, затем ощутите, как оно покидает тело. Следите за процессом дыхания вашим разумом, но не думайте о нём. Ощутите его, знайте о нём, позвольте ощущению дыхания занять весь разум. Этого упражнения достаточно, чтобы заблокировать поверхностный разум и держать его хаотичные мысли в узде. Если Вы нуждаетесь в большем, считайте дыхания. Досчитайте до десяти дыханий, затем начинайте снова. Мысленный счёт — не является нарушением дисциплины контроля мышления. На каждом счёте растягивайте ментальное слово на всё дыхание. Например, во время ВДОХА, считайте (мысленно) "Рррааааз" (один) до завершения ВЫДОХА. Удерживайте разум чистым в течение следующего ВДОХА и считайте (мысленно) "Двааааа" (два) до завершения ВЫДОХА.

В то время как Вы удерживаете разум чистым, поверхностное мышление попытается вползти назад в разум. Когда это начнёт происходить (и это обязательно будет на ранних стадиях) быстро и твёрдо выталкивайте их прежде, чем они получат шанс захватить разум и завершить своё сообщение. С небольшой практикой это будет получаться всё лучше и лучше. В скором времени Вы сможете обнаруживать давление мыслей, и таким образом останавливать мысли прежде, чем они получат шанс сформироваться в фактические мысленные слова в поверхностном разуме.

Когда Вы дойдёте до стадии, на которой сможете ощущать давление мыслей, когда они ещё не начались, Вы действительно когда-то этого достигнете. Тогда Вы сможете начать отталкивать, давление мыслей дальше прежде, чем они смогут сформироваться в фактические мысли. В конечном счете, с небольшой практикой, Вы будете способны удерживать поверхностный разум полностью чистым, подобным пустой базе данных. Давление мыслей, останется в течение некоторого времени, даже после того, как Вы справитесь с ними. Это давление, однако, быстро ослабит с регулярной практикой.

Пример Контроля мышления	
Поверхностное мышление:	"Право, я лучше возьму для кота, новый блошиный ошейник..."
	"Право, я лучше возьму для кота, новый бл..."
Прилично:	"Право, я лучше возьму для ко..."
< лучше я >	
Получше:	"Право, я лу..."
	"Право..."
	"П???"
Почти получилось:	"???"
	" ...? ... " — Это давление мысли, собирающейся начаться
Почти уже:	"....." — Уменьшение давления мысли
	"..." — Едва ощутимое давление мысли

Отлично!:

"?" — Нет давления мыслей вообще = поверхностный разум чист

Контроль мышления и упражнения концентрации надо делать ежедневно в течение, по крайней мере, пяти минут в сумме, и больше если возможно. Его лучше всего распределить в течение дня и делать за несколько маленьких упражнений. (Таким образом можно хорошо использовать время ожидания и ходьбы.), хотя оно может быть трудным и нервующим на ранних стадиях, но с небольшой регулярной практикой, поверхностный разум может удерживаться чистым очень небольшим усилием в течение больших периодов времени.

## ГЛУБОКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Как только поверхностный разум захвачен, и внутренний диалог остановлен, Вы испытаете глубокую тишину в разуме, что может показаться сначала немного странным, чем-то подобно сидению в одиночестве посреди быстро пустеющего стадиона после большой игры и слушанию, как он медленно погружается в полную тишину, по мере ухода людей. Вы обнаруживаете отсутствие какой-либо активности, и внезапно чувствуете себя странно и противоестественно тихо. Это из-за того, что Вы заставили замолчать поверхностное мышление, которое верещало совершенно незаметно на мысленном фоне всю жизнь. Вы принудительно создали своего рода чувство пустоты, принудительную ментальную тишину в разуме. Удержание её требует усилий и концентрации, что отчасти усиливает чувство принудительной тишины.

Потребуется некоторое время вашему глубокому мышлению, чтобы привыкнуть к этой ментальной тишине и начать расслабляться и расширяться, потребуется терпение. Однажды Вы привыкнете к этому и будете любить это больше чем что-либо ещё. Как только Вы достигнете внутренней тишины, Вы сможете думать более глубоко и сосредотачивать разум полностью на том, что делаете.

Критика религиозными группами практики медитации и удержания чистого разума, я думаю, исходит от людей, приходящих к заключениям, когда они слышат термины типа *пустота*, *освобождающая разум*, *внутренняя тишина*, или *вход в тишину*. Некоторые религиозные люди утверждают, что не безопасно освобождать разум, поскольку тогда слуги дьявола или какая-нибудь злая сущность могут попробовать войти и заселить его. Однако, если Вы примете во внимание, как трудно достичь смертельной пустоты разума и удержать его чистым в течение длительного времени, становится очевидно, что эта пустота возникает только путём дисциплинированного ментального усилия. Вы блокируете собственные мысли, и таким образом также блокируете любые другие мысли от входа в разум. В некотором смысле, созерцатели заполняют их умы тихим ментальным шумом и используют его, чтобы подавить, все мысли. Чистый разум, или пустой разум, ассоциируемый с медитацией можно точнее представить как принудительную ментальную тишину, которая стала более лёгкой через практику.

Я пришёл к выводу, что практика насильственного удержания чистоты разума, может быть эффективной контрмерой против навязчивых энергий и мыслей, независимо от их характера или происхождения. Сущности духа, которая хотела бы вторгнуться или мысленно взаимодействовать с кем-то, будет намного легче затеряться во внутреннем ментальном диалоге человека, и замаскироваться в бессмысленной болтовне недисциплинированного разума. Если поверхностный разум удерживается чистым и тихим посредством дисциплинированного ментального усилия, для духа не оставлено никакого места, чтобы спрятаться.

### Релаксация и Концентрация

Большое ментальное усилие может произвести большую физическую напряженность. Физическое тело тесно связано со всеми его ментальными процессами; все, что затрагивает разум, до некоторой степени затрагивает и физическое тело. Изучение методов концентрации и расслабления одновременно учит, как отделять мысли и ментальные действия от физических действий. Быть способным

---

разделять эти различные типы действий, чрезвычайно важно для всех техник — трансовых, энергетических, ментального тела, и проекционных.

Следующие три упражнения разработаны, чтобы улучшить концентрацию и ментальное сосредоточение. Они могут быть сделаны в любое время и в любом месте в течение дня. Используйте в своих интересах время ходьбы на работу и с работы, время ожидания, пробок, и любых других свободных моментов в течение дня, когда Вы вынуждены ничего не делать. Только глубоко вздохните, немного расслабьтесь, и начинайте, стоя или сидя. Хотя бы одно из этих упражнений нужно делать в течение нескольких минут, несколько раз в день. Чем чаще они делаются, тем сильнее улучшается быстрота концентрации, и ментальное сосредоточение.

### *Ощущение Единственного объекта*

Выберите объект — дерево, стул, картина, облако, кот (что-нибудь) и сфокусируйтесь на нём мягко, но устойчиво. Не сосредотачивайтесь на какой-то части, а позвольте глазам мягко пристально глядеть на целый объект. Используйте ментальное дыхание, чтобы удержать разум чистым, в то время как Вы делаете это, выдыхая мысли вдаль. Держите этот объект в поле зрения, сколько можете, не перемещая пристальный взгляд и не позволяя начинаться никаким мыслям. Концентрируйтесь на этом объекте до полного исключения всего остального. Ощутите весь объект и ощутите его изображение, растущее в разуме, когда Вы пристально глядите на него. Не позволяйте глазам или лбу напрягаться. Продолжайте это в течение трёх минут, или сколько сможете.

Когда Вы закончите это упражнение, закройте глаза и быстро прикройте их ладонями, чтобы полностью закрыть свет. Попытайтесь удержать и проследить за остаточным изображением объекта в глазах разума, пока можете. Попытайтесь сделать это остаточное изображение сильнее. Когда остаточное изображение исчезнет, удерживайте память о нём в глазах разума, воображая детали тем же самым способом, каким строите и удерживаете любую фантазию. Как альтернатива, или если Вы слепой, держите объект обоими руками и ощущайте это. Ощутите его форму и структуру и заполните разум образом, произведённым им, *исключая* всё остальное. Подойдёт любой объект.

### *Концентрация на Пятне*

Выберите маленькое пятнышко или метку на стене и концентрируйтесь мягко, но устойчиво на нём. Удерживайте разум свободным от всех мыслей. Используйте ментальное дыхание, чтобы помочь удержать чистым поверхностный разум. Если концентрировать взгляд жёстко, оптический эффект будет иногда вызывать затемнение. Ваше зрение будет темнеть на периферии, становясь всё темнее и плотнее, пока Вы временно не потеряете зрение. Игнорируйте это, или моргните, не нарушая концентрации. Ваше зрение станет нормальным, как только Вы прекратите концентрироваться. Держите глаза и лоб расслабленными, и это не будет случаться так часто. Продолжайте в течение трёх минут, или сколько сможете. Как альтернатива, прижмите кончик карандаша к пальцу и тихонько нажмите, пока Вы не ощутите крошечную точку давления. Немного двиньте палец, чтобы сделать продолжительное ощущение этой маленькой точки давления. Концентрируйтесь на этой точке давления, *исключая* всё остальное, используйте ментальное дыхание, чтобы удержать разум свободным от всех мыслей.

### *Задержание Остаточного изображения*

Расслабьтесь, успокойте разум, и посмотрите устойчиво на любой тусклый источник света: луна, свеча, лампочка низкой мощности, открытое окно, и т.д. (конечно, не смотрите на солнце или любой

---

источник света, достаточно яркий, чтобы повредить глаза). Замечу, что эти упражнения, если переусердствовать, могут причинить напряжение глаз или головную боль, если это случится, лечите это, как обычное перенапряжение глаз или головную боль от перенапряжения. Пристально смотрите мягко, но устойчиво на источник света в течение тридцати секунд или около того, не перемещая пристальный взгляд и не изменяя концентрации. Не сосредотачивайтесь на нём, только пристально глядите. Используйте ментальное дыхание, чтобы удержать поверхностный разум чистым, когда Вы делаете это.

Теперь закройте глаза и быстро прикройте их ладонями, закрыв весь свет. Удерживайте и следите за пылающим остаточным изображением, которое было произведено в глазах разума. Держите его вид, пока Вы можете. Попробуйте делать это дольше и дольше каждый раз. Если Вы используете открытое окно, пробуйте также сохранить остаточное изображение картины, увиденной через окно, а не только свет, используйте воображение, чтобы обновлять и удерживать его. Управляйте фокусом глаз за закрытыми веками чтобы рассмотреть остаточное изображение. Играйте с этим центром, пока не найдёте такой фокус, при котором остаточные изображения сохраняются дольше всего. Как альтернатива, сосредоточьтесь на *структуре* объекта. После запоминания структуры, держите чувство остаточного восприятия в памяти, сколько сможете, удерживая разум чистым, используя ментальное дыхание.

#### Ментальное дыхание

Пожалуйста обратите особое внимание на это упражнение, поскольку техника ментального дыхания используется экстенсивно по всей этой книге.

Также, как мы делали ранее, дышите медленно, глубоко, и равномерно, через нос и через рот. Сосредоточьтесь всё ощущение на действии дыхания. Ощутите, как дыхание заполняет и покидает тело.

Ощутите как передний край воздуха, входит в нос, проходит через носовые проходы, опускается в горло, и заполняет внутреннюю часть лёгких. Следите и думайте, и *ощутите*, как воздух проходит через внутренние части тела. Удерживайте разум полностью свободным от всего поверхностного мышления при выполнении этого упражнения. Разум должен быть как пустая база данных. Не позволяйте начаться никакому поверхностному мышлению. Не считайте дыхания или не воображайте чего-либо при выполнении этого упражнения. Сосредоточьтесь всё внимание исключительно на входящем и выходящем из тела потоке воздуха.

Продолжайте и смотрите, сколько сможете, не думая никаких мыслей вообще. Засеките, сколько времени Вы сможете делать это, поскольку это укажет, насколько Вы преуспели в этом упражнении. Продолжайте это упражнение в течение трёх минут, или сколько сможете. Как только достигнете трехминутной отметки, значит, сможете удержать разум полностью чистым в течение неопределённого периода времени. Усилия, требуемые для выполнения этого упражнения, прогрессивно ослабятся при регулярной практике, пока не станут совсем лёгкими.

#### Цветное Дыхание

Начните ментальное дыхание, как описано выше. Вообразите ваш любимый яркий цвет (почти чёрный, коричневый, или серый) входящим в тело передним краем воздуха,двигающимся через нос, когда делаете вдох. Вообразите этот цвет (в глазах разума), как будто воздух, который вдыхаете, является искрящим облаком, цветным паром, полным жизни и энергии. Вообразите тёмное облако воздуха другого цвета, покидающего тело при ВЫДОХЕ, когда делаете выдох — это уходит напряжённость и избыток энергии. Концентрируйтесь исключительно на этом и держите разум полностью свободным от всех мыслей.

Это специфическое упражнение имеет дополнительное преимущество — поток атмосферной энергии в тело и через лёгкие даёт энергию и неограничен для создания физической и ментальной живучести. Продолжайте в течение трёх минут, или сколько сможете.

---

В качестве альтернативы, или если не можете вообразить цвет, воображайте вместо этого любимый аромат, или используйте реальный аромат, чтобы сосредоточиться. Следите за передним краем этого аромата, когда вдыхаете и выдыхаете его.

#### Практика

Остановка поверхностного разума может казаться очень лёгкой, но ей определённно не легко научиться. Для этого потребуется время и практика, но это — абсолютная необходимость для любого вида серьёзного развития. На ранних стадиях ментального обучения, если можете очистить поверхностный разум в течение более чем десяти секунд, то это будет очень хорошо. Способность очищать поверхностный разум быстро прогрессирует, регулярная практика приносит большие дивиденды.

Продолжайте тренировать эту способность регулярно и ваши десять секунд ментальной тишины быстро превратятся в двадцать, затем тридцать, затем минута, потом две минуты, и всё более, постоянно становясь всё более легкими.

Пожалуйста, не унывайте, если некоторые из упражнений в этой книге покажутся трудными, когда Вы попробуете выполнить их. Изучение чего-нибудь нового может быть трудным, но всё становится легче со скрыто регулярной практикой. Работа с этими навыками, в конечном счете, сэкономит много времени и усилий. Помните, что-нибудь пропущенное, или плохо сделанное в течение ранних стадий развития однажды остановит всё последующее развитие. Потребуется вернуться к азам, чтобы сделать всё, что было пропущено. Делайте все эти упражнения безупречно и практикуйтесь регулярно. Тогда скоро Вы получите стабильное продвижение.

### САМОПОВТОРЯЮЩИЕСЯ МЫСЛЕННЫЕ ШАБЛОНЫ

Проблемы Самоповторяющегося мысленного шаблона иногда возникают в течение или в результате ментальных упражнений развития. Эта проблема может случиться с любым, и в любое время и без очевидной причины. Происходит это: строка из песни, рекламной частушки, поэмы, кусочек диалога, забот и расстройств, или что-то подобное внезапно появляется в поверхностном разуме, без очевидной причины. Это начинает повторяться много раз бесконечно. В меньшей степени, эта проблема может также принять форму изображения в памяти или фантазии.

Это может быть серьёзная, приводящая в бешенство, и расстраивающая проблема. Это делает любой вид серьёзной ментальной работы, или даже сон, фактически невозможными. Это вовсе не смешная проблема. Я видел, как люди сутками из-за этого не спят. Я видел детей, мужчин и женщин, льющих слёзы от расстройства. Я также видел, как дети бьются головами по дверям и стенам в попытке заставить замолчать самоповторяющиеся мысленные шаблоны. Надеюсь, это никогда не случится с Вами, или с теми, кого Вы знаете, но в случае, если это произойдёт, есть решение в четыре стадии.

*Стадия первая:* Очистите разум грубой силой принуждения, обнулите его базу данных, заставляйте молчать снова и снова, жёстко удерживая его очищенным, делая глубокие, мощные дыхания, сколько можете, стискивайте ментальные и физические зубы если необходимо. Хлещите и дубасьте разум, заставьте его временно повиноваться. Для всего этого физическое расслабление не требуется. Соберите все силы, и будьте готовы приложить серьёзные ментальные силы для этого. Используйте ментальное дыхание, чтобы помочь этому процессу, если необходимо. Этот первый шаг предназначен для того, чтобы выдвинуть на первый план проблему — мысленный шаблон, Это силовой метод, кроме того, является превосходным упражнением контроля мышления. Если это устранил проблему, прекрасно, но если подлый мысленный шаблон сохраняется или возобновляется, приступайте к стадии два.

*Стадия Два:* Замените подлый мысленный шаблон как можно скорее после того, как только он начнёт снова повторяться, прежде, чем он станет устойчивой. Не позволяйте ему продолжаться! Замените его простым, но немного более длинным мысленным шаблоном и преднамеренно настоятельно

---

мысленно повторяйте его, много раз. Произнесите новый шаблон громко несколько раз, или пойте его, чтобы усилить его. Концентрируйтесь на повторении подмены, пока не ощутите давление, идущее от первоначального ослабленного мысленного шаблона. Используемая подмена может быть абсолютно чем угодно, кусочек песни, стиха, частушки, звона, молитвы, присяги, и так далее. То, что легко произносить или рифмовать будет работать лучше. Как только первоначальная проблема начинает исчезать, снова измените подменный мысленный шаблон. Используйте для этой цели что угодно, кроме первоначального мысленного шаблона. Повторяйте новую реплику, пока первая подмена не ослабится. Если это решает проблему, прекрасно, в противном случае переходите к стадии три.

*Стадия Три:* Если первоначальная проблема вернулась, повторите стадии один и два, но удвойте или даже утройте число используемых подмен. Сократите их немного, и используйте больше энтузиазма и ментальной силы. Примите душ и громко пойте! Попробуйте сделать последние несколько подмен в наборе затихающими, с каждым разом используйте всё более короткие фразы. Если любая из линий подмены начинает повторяться, повторите, этот весь процесс, используя в начале новый подлый мысленный шаблон. Это также поможет убрать первоначальную проблему. Избегайте, первоначального мысленного шаблона: никогда не используйте его для подмены.

*Стадия Четыре:* Очистите поверхностный разум методом грубой силы принуждения и ментального дыхания, заставляя замолчать последнее используемое повторение. Удерживайте разум чистым, достаточно далеко от любых повторяющихся мысленных шаблонов, даже подмены. Наконец, расслабьтесь, и позвольте разуму возвратиться к нормальной мысленной работе. Если поверхностный разум упрямится, Вы можете прекратить бороться и возвратиться к тому, от чего пришли, или отойти ко сну. Но если выдержите, то будете в готовности противостоять проблемам мысленных шаблонов в будущем и справляться с ними быстро, как только они появятся.

Повторяйте эти шаги по мере необходимости, чтобы держать проблему под контролем.

Как крайнее средство, используйте наушники и музыку, громкость выберите такую, чтобы заглушить повторяющийся мысленный шаблон. Это заблокирует поверхностный разум и поддержит тишину. Продолжите пока не преодолеете повторяющийся мысленный шаблон. Спите в наушниках. Слушайте музыку непрерывно или поставьте на таймер по необходимости, но не пускайте эту проблему на самотёк. Этот последний метод лучше всего подходит для детей, которые не могут сделать вышеупомянутых ментальных упражнений.

Если процесс терпит неудачу, и Вас всё ещё мучают самоповторяющиеся мысли, Вы вероятнее всего не сможете выполнить ни какой серьезной ментальной работы развития в это время. Я предлагаю, чтобы на этом закончить и попробовать заснуть, посмотреть телевизор, или сделать любую работу, которая отвлечёт разум от этого, какую угодно, соответствующую моменту. Если Вы не можете преодолеть эту проблему, она, скорее всего, будет мешать заснуть. Если это случится, пожалуйста, смотрите на это, как на обычную бессонницу, и обратитесь к Вашему врачу за советом, если эта проблема сохраняется.

Самая главная причина повторения образцов, особенно тех, которые содержат мучительный диалог и болезненные изображения реальной жизни прошлого, являются напряжением и беспокойством, произведенным жизненными нерешёнными внутренними конфликтами. Ваш подсознательный разум просто подбрасывает то, что он считает серьёзными проблемами, и требует, чтобы с ними немедленно разобрались. Обращайтесь с этими проблемами разумно, и повторяющийся мысленный шаблон, скорее всего, исчезнет. Если Вы не можете справиться с этим один на один, пожалуйста, попробуйте найти профессиональную медицинскую помощь.

---

## Транс

Транс — очень просто выполнимое и естественное состояние, вход в это состояние происходит, когда физическое тело засыпает, а разум остаётся бодрствующим. Очень просто — частота мозговых волн изменяется в ответ на измененный уровень мозговой активности. Чем меньше мозговая активность, тем глубже уровень транса. Нормальные уровни сознания вызывают большую биоэлектрическую активность, которая вызвана бодрствующим активным поверхностным разумом, так называемый бета-ритм. Когда произойдёт вход в состояние транса, эта активность значительно уменьшается, вызывая много специфических физических и ментальных ощущений. Изменения мозговой деятельности можно измерить с помощью электроэнцефалографа (или ЭЭГ-машины).

Человеческий мозг состоит из двух половин, двух полушарий, каждая сторона, связана с различными физическими и ментальными функциями и способностями. Левая сторона мозга — рациональная и логическая, решающая проблемы часть, в то время как правая сторона — эмоциональная, творческая, и интуитивная часть. Я полагаю, что состояние транса заставляет эти два полушария начинать работать вместе, принудительно синхронизируя их, на что они не всегда способны в нормальном бодрствующем состоянии.

Чем больше времени, проведено в состоянии транса, тем сильнее становятся биоэнергетические связи между полушариями, и тем легче двум полушариям работать вместе. Когда два полушария связаны, разум становится спокойнее, сильнее, более цельным и сбалансированным. Это увеличивает качество мышления, делая его более глубоким и открытым для вдохновения, обеспечивая при этом большую ясность ума — хотя и в измененном состоянии сознания. Глубоко расслабленное физическое тело с разумом, удерживаемым чистым, удерживается в состоянии связанного транса дольше. Все мы испытываем это каждую ночь, пусть и недолго, при засыпании. Большинство людей даже не замечает этого, но каждый знает, как приятно это чувство. Кто не наслаждается засыпанием? Точно так же, кто не любит входить в состояние транса? Транс — восхитительно блаженное, приятное, состояние без напряжения, подобное погружению в приятную теплую физическую/ментальную ванну или минеральный источник.

Если внимательно наблюдать за моментом засыпания, можно обнаружить, что Вы начинаете терять осознанность среди хаотичных полумыслей и впечатлений. Тело станет чувствоваться тяжёлым, тёплым и уютным, а мысли становятся глупыми и бессмысленными. Это случается прямо на границе сна, непосредственно перед тем, как теряется связь с реальностью и происходит падение в кажущееся забвение сна. Sensация тяжёлого тела — признак вхождения в состояние транса. Ментальная бессвязность (в случае входа в состояние транса при отключении) вызвана исключительно ментальной и физической усталостью.

Как только физическое тело заснуло, центр бодрствующего сознания передаётся в эфирное тело. Это лучше всего считать типом внутрителесной проекции. Чувство тяжёлого тела в состоянии транса означает, что центр бодрствующего сознания переместился на один шаг вверх от его физического тела — в первое из его тонких тел, его эфирное тело. Это делает сознание на один шаг ближе к проецируемому двойнику реального времени.

В следующий раз, во время засыпания, удерживайте предплечья вертикально, а локти удобно расположите на поверхности кровати. *Это* позволит продержаться бодрствующим немного дольше чем обычно. Наблюдайте, что происходит, когда Вы засыпаете. Вы испытаете состояние транса по крайней мере несколько раз, дольше чем обычно перед отключением, и ещё дольше, если Вы не слишком утомлены и можете остаться сосредоточенными. Если Вы расслабляетесь и используете технику ментального дыхания при отключении, вместо того, чтобы позволить разуму дрейфовать и околачиваться, то сможете затормозить процесс отключения и оставаться в состоянии транса ещё дольше.

---

Как часть обучения проецированию, необходимо узнать, как разместить тело для сна, для сохранения ментального бодрствования и контроля — другими словами чтобы войти в состояние транса и пребывать в бодрствующем состоянии. Это может быть немного мудрёным вначале, но совсем не трудно, если Вы правильно выполняете процедуру и регулярно практикуетесь. Физическая и ментальная усталость, которая естественно причиняет состояние транса во время отхода ко сну, может быть заменена глубоким уровнем физического расслабления и чистым поверхностным разумом. Если Вы позволяете себе реагировать на отвлекающие звуки в течение транса, Вы можете производить обычную ответную реакцию, становясь легко отвлекаемым и раздражаемым. Это может серьёзно снизить способность войти в состояние транса и удерживаться в нём. Это может заставить Вас использовать искусственные пособия типа музыки или других записей, чтобы создать нужные условия, пока не научитесь эффективно входить в транс. Это сделает состояние транса, *зависимым* от этих условий. Подобная зависимость — нездоровая привычка для транса, поскольку это делает основание транса, слабым и чувствительным, а не сильным и эластичным.

Если Вы — новичок, не привычный к трансу, пожалуйста учтите мой совет. Примите звуки, и позвольте им литься по Вам, без каких-либо напряжений, реакций, или мысленных хныканий. Примите и впустите звуки любезно и без раздражения. Рассматривайте неизбежные отвлечения как ценные возможности проверить способности сосредоточения и концентрации, как звуковые волны, мягко разбивающиеся об Вас. Эта проблема прогрессивно ослабится со временем и терпением. Потребность в тотальной тишине не даёт возможности получить удовольствие от транс-медитации на природе, среди многочисленных замечательных природных звуков: воды, булькающей по камням, звукам живой природы, ветру и звукам шторма, шумам волн, разбивающихся о берег, звуках детских игр, и сладком утреннем хоре пения птиц. Они — подарок природы нам всем, и могут быть намного лучше оценены в состоянии транс-медитации.

## УРОВНИ ТРАНСА

Я разделил состояние транса на три основных уровня, и использовал описательные названия в соответствии с сенсациями (а не обычно используемые технические термины подобно альфа, бета, тета, и дельта) для простоты использования и чтобы избежать беспорядка при работе на этих уровнях транса. Это позволит понять, в каком уровне транса Вы находитесь, просто примечая сенсации, которые Вы испытываете. Три основных уровня транса, данные здесь, предназначены только как базовое руководство для новичков.

### Лёгкий Транс

Лёгкий транс — первый уровень транса, очень подобен дремотному состоянию. При расслаблении, физическое тело начинает ощущаться тёплым, удобным, и летаргическим. Веки внезапно становятся тяжёлыми, и глаза начинают стекленеть и слипаться. Умеренная волна тяжести и теплоты течет по Вам. Разум постепенно становится мутным и начинает дрейфовать. Становится немного трудно, сосредоточиться на мыслях, особенно если Вы ментально утомлены и хотите спать.

Иногда в течение состояния легкого транса появляются отпечатки света и цвета (гипнагогические образы). Также можно смотреть внутренним зрением, если в наличии есть естественный ясновидческий потенциал. Щекотка, подобная паутине иногда ощущается в области лица и шеи, её причиной является энергетическое движение через энергетические структуры поддержки бровного и коронного центров. (Транс вызывает для своих нужд увеличенный поток энергии, что как следствие вызывает сенсации.)

На этом уровне транса по всему телу появляется умеренное чувство тёплой удобной пушистости и небольшого разделения физического тела от окружения. Кажется, что время немного замедляется, и звуки кажутся немного громче и дальше, чем на самом деле. Как только лёгкий транс стабилизируется, он может быть легко удержан в течение долгих периодов времени. При этом может быть достиг-

---

нута большая внутренняя ментальная ясность, пока не возникнет усталость. Это трансовое состояние обычно достигается в течение ранних лёгких и тяжёлых групповых медитаций. Если этот уровень транса сопровождается состоянием достаточно глубокого физического расслабления, то становится возможным сознательный проекционный выход.

Этот уровень транса является настолько же легко удерживаемым, насколько и очень тонким и легко нарушаемым. Физические движения, даже при ходьбе и разговоре должны быть медленными и неторопливыми, чтобы удержать состояние легкого транса.

#### Полный транс

Состояние полного транса имеет много общего с лёгким трансом, но сенсации транса более существенны. При входе в полный транс отмечается весьма значительная волна физической тяжести и очень небольшая падающая сенсация. Это происходит довольно быстро, подобно теплой, тяжёлой волне, текущей через Вас, кажется, что она иссушает физическую и ментальную силу, пока тело проваливается в сон. Чтобы удержать разум в этой точке при впадении тела в сон, необходимы концентрация и ментальное сосредоточение. Чувствуется изменение хода времени, замедление или ускорение, в зависимости от уровня ментальной усталости. Если Вы утомлены, время идёт быстрее; в противном случае, оно замедляется. Вы становитесь заметно отделёнными от физического тела и его окружения.

Чувство фоновой атмосферы заметно изменяется в момент входа в состояние полного транса. Чувствуется, что комната вокруг, как будто внезапно стала намного больше, шире, и более пустой. Фоновые звуки приглушаются, удаляются, как будто над головой расположена картонная коробка, не касаясь Вас и не мешая Вам.

Вы можете почувствовать приглушение, сенсацию глубокой костной щекотки в руках и ногах, когда перемещаете их, чтобы расслабить физическое тело в течение транса, подобного тому, как чувствуете себя, когда рука или нога затекла, но совершенно безболезненно. Некоторое физическое движение всё ещё возможно, но требует больших усилий и ощущается как в замедленной съёмке. Если Вы умеете стоять в состоянии полного транса (это трудно, но возможно), Вы едва сможете ощутить свои ноги. Если Вы сможете ходить (тоже возможно), то почувствуете как будто ноги стали огромными подушками. Любой вид физической деятельности имеет тенденцию снижать глубину транса, если не делается медленно и плавно.

Резкие звуки причиняют неприятную сенсацию в животе и солнечном сплетении, что может ощущаться почти как физический удар, если позволить себе реагировать на них. (Эта звуковая чувствительность может быть уменьшена только с опытом, полученным посредством регулярной трансмедитации). Ваши мысли становятся другими — более вялыми, чем обычно, но все же чрезвычайно ясными. Это вызвано закрытием поверхностного разума, и раскрытием более глубокого уровня разума.

Удерживание разума чистым и сосредоточенным — реальный трюк для сохранения себя бодрствующим и мысленно функциональным. Если Вы не концентрируетесь и не сосредотачиваетесь, то будете иметь тенденцию к засыпанию и дрейфу среди тусклых и бессмысленных мыслей. Когда начнёте испытывать трансовые состояния, Вы должны концентрироваться, принудительно удерживая разум, бодрствующим, не позволяя себе напрягаться физически или мысленно.

Гипнагогические образы наблюдаются позади закрытых век, в глазах разума, как случайные видения. Спорадически возникает БДГ активность (быстрое движение глаз); когда это происходит, фрагменты образов сна иногда наводятся в глазах разума. Это может означать дефицит сна, то есть физический разум испытывает недостаток энергии, заснул, и в данный момент спит.

Лучше всего игнорируйте БДГ, если оно начнётся. Оно обычно продолжается около нескольких минут за раз, иногда дольше. При БДГ чувствуется, как будто глаза, трепещут и гудят под веками. Это может очень отвлекать, когда происходит в трансовом состоянии. Если это станет проблемой, мягко

---

потирайте большие пальцы об остальные пальцы рук и сделайте несколько глубоких дыханий, потягиваясь и немного перемещая тело и перекладывая его. Этой небольшой физической активности обычно достаточно, чтобы остановить БДГ и закрыть разум сна, и позволить продолжиться трансу и работе развития. Эта процедура также помогает снизить уровень транса. Когда остановлен БДГ, прекратите все физические движения, и продолжайте транс-медитацию.

Вы будете проводить большую часть времени где-то между состояниями лёгкого транса и полного транса. В процессе приобретения способностей и опыта, этот уровень изменится. Способность впадать в полный транс быстро прогрессирует, становясь более продвинутой. Для этого надо работать над собой, но с регулярной практикой это может быть достигнуто быстро и легко.

### Глубокий Транс

Глубокий транс начинается с признаков полного транса, которые затем становятся заметно более чёткими, по мере впадения в более глубокий уровень транса. Есть много других ощущений, связанных с глубоким трансом, которые ощущаются в разных комбинациях: обычно это холодность всего тела и непрерывная падающая сенсация.

Состояние глубокого транса не опасно. Оно не может травмировать больше, чем глубокий сон.

Очень трудно войти в состояние глубокого транса, даже преднамеренно. Оно не может произойти спонтанно или случайно у того, кто ещё не способен войти в состояние полного транса. Но признаки, глубокого транса часто настолько сильны, что могут напугать, если Вы не знаете, что это такое.

Если Вы волнуетесь, что зашли слишком далеко, просто *ощутите*, что двигаетесь вверх, медленно двигая голову, рот, пальцы рук и ног, прогрессивно восстанавливая движение по всему телу, пока полностью не сможете вытянуть себя из транса. Если движения чрезвычайно затруднены, или если Вы чувствуете себя полностью парализовано, наиболее вероятно, что Вы проецировались, но не заметили выход из тела; возможно, даже Вы уже испытали вибрации. В этом случае, концентрируйтесь на перемещении только одного большого пальца ноги. Это вернёт проецированного двойника и паралич закончится. Если все усилия выйти из глубокого транса терпят неудачу, *не паникуйте*. Просто позвольте себе заснуть, и вскоре Вы проснётесь, хорошо отдохнувшим, и ничем не хуже, чем если удастся пробиться из паралича.

### НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТРАНСА

Вход в состояние транса требует трех условий: глубокое физическое расслабление, чистый поверхностный разум, и ментальная техника.

*Глубокое физическое расслабление:* Сделайте все упражнения глубокого физического расслабления пока Вы физически не расслабитесь насколько возможно. Для всех новичков рекомендуется некоторые предварительные физические упражнения, с последующим приёмом горячей ванны или душа, чтобы снять узлы напряжений мускулов.

*Чистый Поверхностный разум:* Позвольте мыслям сойти на "нет" и успокойтесь при выполнении упражнений расслабления, затем очистите разум, сосредотачиваясь на ментальном дыхании. Если Вы имеете дело с любыми неотложными мыслями, которые разум может подбросить в это время, то этого условия будет легче достичь следующим образом. Просто рассмотрите, и обдумайте их в течение определённого времени, по очереди, и затем позвольте им уйти. Это очень ослабит, их мешающее мысленное давление.

*Ментальная Техника:* техника ментального падения сокращает время, которое требуется, чтобы войти в состояние транса, вместо того, чтобы ждать пока тело заснёт само. Сосредоточение на нём также помогает захватить и удержать поверхностный разум чистым и бодрствующим.

---

Во всех упражнениях ментального падения, приведённых ниже, используйте воображение, чтобы реализовать сценарий падения, создать чувство, как будто это всё происходит в действительности. Создайте самую сильную внутреннюю сенсацию всего ментального тела, какой только сможете достичь. Обратитесь к памяти чего-то подобного, произошедшего с Вами, или позаимствуйте сцену из кино. Используйте эту память, чтобы воссоздать у вас чувство выполнения этого действия вашим воображением. *Ощутите действие падения; только не думайте о нём, и не пробуйте увидеть его глазами разума.*

Как только Вы достигнете уровня состояния транса, сопровождаемого волной физической тяжести и теплоты, расслабьтесь и дышите медленно и естественно. Держите разум чистым — таким образом удерживаясь и переходя в состояние транса X, сосредотачивая небольшую часть разума на ментальном дыхании. Если необходимо углубить уровень транса, продолжайте упражнение ментального падения, пока Вы не достигнете нужного уровня.

Я даю несколько вариантов. Пожалуйста попробуйте их все и найдите самый эффективный для Вас, или тот, который больше понравится. Когда Вы найдёте подходящий, придерживайтесь его. Это поможет запрограммировать реакцию подсознательного разума, так, чтобы помогать Вам переходить в состояние транса с каждым разом всё легче и быстрее.

Не переусердствуйте, воображая детали сценариев, используемых в упражнениях ментального падения. Стена скалы в шахте лифта в следующем примере, должна быть только неясным пятном,двигающимся вверх. Это — нисходящее движение или падающая сенсация, построенная вашим воображением и ощущаемое ментальным телом, заставляет мозговые волны замедляться, таким образом вынуждая его войти в состояние транса. Это — не воображаемый сценарий-уловка. Глубокое физическое расслабление и техника ментального падения обманывают подсознательный разум в начале сна, заставляя его заранее обрабатывать программу сна, в то время как Вы всё ещё бодрствуете.

#### Лифт

Вообразите, что Вы находитесь в лифте, одна сторона которого — та, к которой Вы стоите лицом — открыта, и через неё видно скалу. Ощутите, что лифт начинает двигаться вниз вместе с Вами в нём. Вообразите, что Вы видите скалистые стены шахты лифта, движущиеся вверх, пока Вы двигаетесь вниз, падая глубже и глубже в транс, по мере движения. Вообразите, что эта шахта скалы имеет нерегулярную текстуру и особенности, которые можно легко увидеть, перемещающиеся вверх мимо Вас, когда лифт несёт Вас вниз, вниз, вниз.

Если хотите, вообразите, что видите большой номер, когда Вы пересекаете этаж каждые несколько секунд, и считайте их, пока лифт перемещается глубже и глубже. Обратитесь к памяти о том, как Вы ехали в лифте, или прокатитесь на лифте и запомните сенсацию. Запомните небольшое чувство головокружения, которое происходит в животе, когда он начинает снижаться. Воссоздайте это чувство; ощутите его ментальным телом. Продолжайте воображать и ощущать это, при этом убедитесь, что физическое тело не напряжено. Ощутите, что тело отпускает Вас и Вы проваливаетесь всё глубже и глубже в состояние транса, пока Вы едете на лифте вниз, вниз, вниз...

#### Лестница

Вообразите, что находитесь на лестнице. Воссоздайте из механической памяти чувства движения ментального тела, рук и ног, и медленно начните спускаться вниз. Переместите одну ментальную ногу, и её напарника на одну ступеньку вниз. Затем переместите другую ногу, и её напарника на следующую ступеньку. Если это слишком сложно, вообразите, что держитесь за перила лестницы и спускаетесь вниз только с помощью ног, а лестница легко скользит по сторонам, под ладонями. Продолжайте спускаться по лестнице по одной ступеньке. Ощутите, как тело перемещается вниз по лестнице. Вообразите перед лицом скалу или кирпичную стену, рядом с лестницей. Вообразите эту текстуру перед лицом, двигающейся вверх мимо Вас, пока Вы поднимаетесь всё дальше и дальше

---

вниз по лестнице. Ощутите, что спускаетесь вниз и падаете всё глубже, и глубже в транс с каждым сделанным вниз шагом.

#### Шаги

Вообразите, что Вы стоите в начале длинного лестничного пролёта с высокой каменной стеной с обеих сторон. Его ступени большие, внушительные, и крутые. Поднимите одну воображаемую ногу, при этом ощущая себя делающего это — и сделайте первый шаг вниз. Ощутите, как тело двинулось вниз как только началось движение первого шага. Повторите это действие и сделайте следующий шаг вниз, затем следующий и следующий. Во время движения вниз по лестнице, вообразите, что видите текстурированные каменные стены, с обеих сторон перемещающиеся вверх мимо Вас, когда перемещаетесь на один шаг вниз по лестничному пролёту. Продолжайте это действие медленно и не торопясь, ощущая себя перемещающимся вниз и впадающим глубже и глубже в состояние транса в процессе движения. Считайте шаги, если хотите, медленно, как будто Вы считаете дыхания, "Раааааз, Двааааа, Трииинии", и т.д., делая один шаг вниз на каждом выдохе.

#### Спуск по канату

Вообразите, что Вы висите на руках на крепком канате, надёжно обернув ноги вокруг него. Ваши руки очень сильны и шансов на падение нет. Переместите одну воображаемую руку, затем другую, спускайтесь вниз по канату, перехватывая его руками, при этом канат легко проскальзывает между ног. Наблюдайте, как текстурированный канат движется вверх мимо лица, когда Вы спускаетесь вниз по нему. Продолжайте это, ощущая себя спускающимся вниз и впадающим глубже и глубже в состояние транса, в процессе движения.

#### Птица

Вообразите, что Вы — птица и плавно летите вниз с большой высоты. Ощутите себя плавно падающим, воссоздавайте падающую сенсацию в ментальном теле при каждом выдохе. Ощутите, себя удерживающим равновесие и плывущим в воздушном пространстве, когда делаете вдох. Ощутите атмосферу вокруг Вас; вообразите пряди текстурированных облаков,двигающихся вверх, когда падаете плавно сквозь них. Продолжайте это, ощущая себя плавно спускающимся вниз и впадающим всё глубже и глубже в состояние транса с каждым падающим дыханием. Вдох и выдох можно поменять местами, если так больше нравится.

#### Кольца дыма

Этот мой универсальный старый хит может быть сделан из любого положения, даже при ходьбе. Вообразите, что ваши ноги находятся в центре плотного кольца дыма толщиной с руку. Вообразите и ощутите, что это кольцо дыма поднимается по телу и исчезает наверху. Кольца дыма очень плотны и движутся близко к телу. Вообразите, что Вы ощущаете, как они двигаются поверх кожи, как они поднимаются. Вообразите, что Вы можете видеть эти кольца дыма, когда они двигаются мимо глаз. Кольца дыма должны идти с интервалом приблизительно две секунды одно за другим, но оно может быть различаться индивидуально. Ощутите поднимающиеся кольца дыма ментальным телом, регулярно вздымающиеся через всё тело. Ощутите внутреннюю сенсацию падения при воображаемом поднятии колец дыма вверх. Ощутите, что себя впадающим глубже и глубже в состояние транса при всплывании каждого кольца дыма, когда они поднимаются по всему телу, снова и снова, от ног к голове.

#### Персонифицированная Техника Транса

Вообразите любой сценарий, с которым Вы знакомы с вовлечением в падение, или с любым видом нисходящего движения или сенсации падения. Это может быть например: эскалатор, скольжение на воде, спуск по пожарному шесту, прыжок с парашютом, восхождение на гору, подводное плавание, прыжки в воду — что-нибудь, что может вызвать в ментальном теле сенсацию нисходящего движения или естественного падения.

---

## Трансовые литания

[Литания — (молитва, содержащая просьбы и обращения к Богу); длительное перечисление чего-л.]

Много людей находят, что помогает многократное проговаривание в голове повторяющихся простых литаний или мантр, как дополнение к трансовой технике ментального падения. Это также помогает держать разум чистым и хорошо сосредоточенным, и вырабатывает условный рефлекс на литания, помогающий настроится. Это будет запускать программу начала впадения в состояние транса всякий раз, когда начинаются литания. Повторяйте: "Вниз, вниз, вниз ... глубоко, глубже, ещё глубже", или что-то подобное, медленно и спокойно и основательно. Произнесите это много раз про себя, и ощутите себя падающим вниз, вниз, вниз когда произносите это.

Вы можете составить собственные литания, они должны быть простыми и затихающими и все время необходимо использовать одни и те же литания. Чем дольше используете одни и те же литания, тем эффективней, они станут, и тем лучше Вы к ним приспособитесь.

## НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАНСА

Самые вероятные проблемы транса делятся на три категории проблем, данных ниже. Их причиной главным образом является наш современный Западный образ жизни. На них нужно обратить внимание и преодолеть прежде, чем Вы сможете успешно достигать в состоянии транса и удерживаться в нём, чтобы достаточно устойчиво достигать сознательного проекционного выхода.

### Засыпание во время транса

Эта фундаментальная проблема обычно вызывается дефицитом сна. Хотя Вы можете чувствовать себя прекрасно, всегда есть вероятность, что Вы не получили достаточного количества сна. (Большинство людей не досыпает.) Если у Вас дефицит сна, это очень небольшая проблема для входа в состояние транса, даже если сначала не достигнете состояния глубокого физического расслабления из-за ментального переутомления. Обычно возникает неприятность, при удержании ментальной слаженности действий и работе в состоянии транса, как только оно достигнуто. Разум испытывает недостаток ментальной живучести и будет неспособен удержаться. Вы будете иметь тенденцию очень легко терять управление и будете часто засыпать на самом интересном месте транс-медитации.

Может быть и легче *вызвать* состояние транса, когда утомлены тело и разум, при наличии дефицита сна, но ментальная слаженность действий и контроль в течение транса при этом будут очень ограничены. Забвение сна — вездесущий компаньон утомленных трансеров. Переутомление само по себе может легко причинить естественное состояние транса. Транс, в конце концов, является чрезвычайно естественным процессом, который каждый выполняет при засыпании. Из-за недостатка ментальной живучести, в этом случае состояние транса слишком нестабильно, чтобы дать оператору достаточное управление, чтобы осуществить сколь либо серьёзную работу.

Многие люди, когда они медитируют, замечают, что их медитации сами собой заканчиваются после определённого периода времени. Они обычно имеют очень небольшое представление о времени, или даже о том, что произошло в течение главной части их транс-медитаций. Они помнят впадение в транс и чувство полного блаженства некоторое время, перед возвращением на землю, затем, ощущение себя, расслабленного и посвежевшего. После входа в состояние транса, у них просто была приятная, подобная трансу, дремота.

Очевидное решение состоит в том, чтобы выспаться, затем возвратиться к практике транса более бодрым и свежим. Если это трудно, попробуйте изменить время дня, когда Вы практикуете упражнения транса. Выполнение упражнений транса утром, или сразу после лёгкой дремоты, обычно решает проблемы транса, связанные с дефицитом сна.

Многие люди встают на час раньше или около того каждый день для этой цели. Они встают, делают небольшое упражнение, принимают душ, затем делают медитацию, трансовую и энергетическую работу. Транс-медитацию бывает намного более успешной, если выполняется рано утром, из-за комби-

---

нации естественного глубокого физического расслабления и ментально освежённого настроения, созданного хорошим ночным сном. Глубокое физическое расслабление и чистый, свежий разум — важные компоненты для успешной трансовой работы.

По этим же самым причинам, попытки проецирования также обычно более успешны в это время дня. Некоторые люди находят проецирование более лёгким, если они ложатся спать рано и устанавливают будильник, чтобы проснуться в течение ночи. Они пробуждаются, держась в глубоко расслабленном состоянии, вызванном сном, и сразу делают попытку проецирования. В этом случае, все предварительные упражнения могут быть пропущены, и проектор, сразу выполняет технику проецирования — обычно с хорошими результатами. Это показывает, насколько важно глубокое физическое расслабление для проецирования и устойчивости состояния транса.

#### Неспособность Входить в Транс

Неспособность входить в состояние транса обычно вызывается недостаточным уровнем глубокого физического расслабления, и/или слабой концентрацией и плохими навыками ментального расслабления. Безотносительно того, есть у Вас такая проблема или нет — исследуйте их и идентифицируйте слабые области. Если они есть, возвращайтесь к соответствующим секциям этой книги и повторяйте необходимые упражнения до устранения этих проблем.

Практиковаться, практиковаться, и ещё раз практиковаться, вот мой самый лучший совет. Если прошли все упражнения в этой секции, но находите, что Вы всё ещё не можете войти в состояние транса, пожалуйста не бросайте. Возвратитесь к началу и начинайте снова, если необходимо. Переделайте уроки и упражнения по одному, и не торопитесь. Это может казаться трудоёмким процессом, но Вы должны быть терпеливы. Каждый имеет различную психологическую структуру, и не стоит обобщать, или сравнивать прогресс одного человека с другим.

Не измеряйте ваш прогресс с прогрессом другого человека. Не торопитесь, работайте с вашей собственной скоростью. Некоторые люди бросаются в трансовую работу как утка в воду, в то время как другие должны долго работать над ней, прежде чем достигнуть нужных уровней расслабления, и ментальной ясности, необходимых для достижения транса. Но Вы можете справиться с состоянием транса, если регулярно изучаете индивидуальные навыки и практикуетесь.

#### Слишком Лёгкое Впадение в Транс

Это — случайный побочный эффект длительного развития. Если человек проводит много времени в трансе, состояние транса в конечном счете становится вторым характером и тогда может быть очень легко достигнуто. Люди склонные этому могут случайно проваливаться в состояние транса много раз в день, при малейшей возможности. Если не сдерживаться, это может приводить к частым случаям потери реальности происходящего, что является нездоровой тенденцией. Это может вызвать серьёзный психологический беспорядок и может потребовать профессионального лечения, если это пустить на самотёк.

Дефицит сна усугубляет эту проблему. Лучший способ остановить случайный транс состоит в том, чтобы ждать его и не упускать момент, особенно во время, в которое он происходит чаще всего, например, в движении, при просмотре телевизора, ожидании, в путешествии, и так далее. Будьте готовы работать против этого, вытянуть себя из транса в момент, когда Вы ощущаете, что он начинается. Физическая и ментальная активность, сосредоточение на обстановке и людях вокруг Вас — лучший способ избежать случайного впадения в состояние транса. Если эта проблема возникнет, мой совет — сделать перерыв всех упражнений развития и медитации, особенно трансовой работы, в течение нескольких недель. Во время этого перерыва, концентрируйтесь на физической жизни и деятельности, увлекающих Вас до начала сна, и сделайте все случайные работы и отложенные Вами на более позднее время посещения

---

# ГЛОССАРИЙ

*абхайя* — «бесстрашие». Одна из основных добродетелей. «Бесстрашие — плод полной Самореализации, состоящей в восстановлении чувства недвойственности» («Брихадара-ньякаУпанишад», 1.4.2). Также название соответствующей *мудры* (положения рук), в которой пальцы правой руки подняты вверх, а ладонь обращена вперед. Божества и учителя нередко изображаются с *абхайя-мудрой*, «жестом бесстрашия», в индуистской иконографии.

*абхайя-мудра* — жест бесстрашия.

*Абхинавагупта* (ок. 950-1015) — выдающийся кашмирский шиваитский философ-мистик, *гуру* (см.) и ученый, автор десятков фундаментальных трудов: «Тантралоки», «Тант-расары», «Пратьябхиджня-вимаршини» и др. По праву прозван «тантрическим Шанкарой».

*абхишека* — ритуальное возлияние воды, молока и др. жидкостей на *Шивалингам* (см.) или *мурти* (см.) почитаемого аспекта Божества, сопровождаемое рецитацией специальных *мантр* (см.). *Абхишекой* также называется окропление посвящаемого ученика в обряде посвящения (совершается *гуру* (см.)), жертвователя в обряде благословения (совершается священником), а также царя или верховного жреца в обряде возведения их в должность.

*аварана* — ограждение, завеса или покров. Также см. *ашта-аварана*.

*авастха* — состояние сознания.

*аватара* — земное воплощение Божества или другой сверхчеловеческой личности.

*авидья* — неведение; ложное понимание природы себя, мира и Бога.

*авьякта* — неопиcуемый.

*Агама* (мн.ч. *Агамы*) — священное Откровение; Пятая Веда; тантрический канон священных писаний в *шиваизме* (см.) и *шактизме* (см.), а также в *вайшнавизме* (см.).

*агаманта* — «заключение *Агам*»; философские взгляды приверженцев 28 шиваитских *Агам* (см.).

*агами-карма* (иначе — *криямана-карма*) — букв. «приходящая карма». Кармические последствия действий, совершаемых в текущей жизни.

*Агастья* — знаменитый ведический *риши* (см.) и святой, упоминающийся еще в *Ригведе* (см.) в качестве создателя ряда гимнов. Особенно почитается на юге Индии (под именем Агаттияра) как один из 18-ти прославленных шиваитских святых. По преданию, пришел на юг из Северной Индии с целью проповедовать дравидам учение *Вед*. Считается создателем грамматики тамильского языка.

*Агни* — ведическое божество огня.

*агни-таттва* — тонкоматериальный элемент огня.

---

*агнихотра* — огненное ведическое жертвоприношение.

*Агхора-мантра* — ведическая *мантра* (см.), посвященная Агхо-ре (Неужасающему), одному из пяти важнейших аспектов Шивы в *Ведах* (см.).

*адвайта* — недвойственность.

*адвайта-веданта* — недуалистическая школа *веданты* (см.).

*аджняна* — то же, что и *авидья* (см.).

*аджня-чакра* — «третий глаз»; психоэнергетический центр в межбровье.

*Адигуру* — Изначальный Учитель, т.е. Бог Шива.

*Адья-Шакти (Ади-Шакти)* — Изначальная Сила; Божественная Мать.

*адхара* — опора или центр чего-либо.

*адхарма* — противоположность понятию *дхарма*. Неправедность, противоестественность, безрелигиозность, нечестие и деградация (прежде всего, духовная). *Адхармой* являются все мысли, слова и поступки, противоречащие божественному закону, *дхарме*.

*айкья* — «Единство». Одно из важных положений в учении *вира-шиваизма*, а также некоторых других монистических школ.

*айшварья* — *сиддхи* (см.) богатства и господства.

*Акаша-лингам* — тонкий аспект *Шивалингама* (см.), ощущаемый в пространстве.

*акханда* — бесконечность; Бесконечный (как эпитет Бога).

*аланкарамандапа* — храмовый зал (в крупных южноиндийских храмах), в котором совершается наряжение и переодевание статуи почитаемого Божества.

*Амба* — Мать; Богиня-Мать.

*Амбика* — «Матушка»; имя Богини-Матери.

*амрита* — напиток бессмертия в райских мирах.

*ананда* — «блаженство». Чистая радость, духовный экстаз божественного сознания, или духовное переживание. В высшем смысле *ананда* представлена в знаменитом ведическом описании Бога: *Сат-чит-ананда (Саччидананда)*, Бытие-Сознание-Блаженство, — высший, божественный или сверхсознательный разум всех душ.

---

*Анандадата* — «Податель блаженства»; имя Шивы.

*Ананда-шакти* — «Сила блаженства»; Божественная Мать.

*анава* — см. *анава-мала*.

*анава-мала* — «нечистота умаления»; ограничивающий принцип *майи* (см.), обволакивающий индивидуальную душу завесой двойственности и невежества.

*анахата-чакра* — сердечный центр тонкого тела.

*анга* — букв. «часть». Часть или фрагмент, дополнение чего-либо. Например, часть тела или дополнительные вспомогательные тексты ведического канона (*веданги*).

*анджали-мудра* — «жест ладоней, сложенных в почтении». Также называется *пранама-анджали* («молитвенный жест»). Жест, выражающий почтение, мольбу или просьбу, а также приветствие, при котором ладони сложены вместе и обращены пальцами вверх. Часто выполнение *анджали-мудры* сопровождается произнесением слова «*намаскара*» («поклон, почтение»). *Анджали-мудрой* на уровне груди принято приветствовать равных, на уровне «третьего глаза» — своего *гуру*, а над макушкой — Бога.

*аннамайя-коша* — «слой пищи; тело пищи». Физическое тело. Одна из *кош* (см.).

*Антаратман* — «*Атман* (см.), пребывающий внутри [всех существ]».

*ануштхана* — букв. «старание». Умеренный *танас* (см.), интенсивная кратковременная *садхана* (см.).

*апана* — частное проявление тонкой жизненной энергии, или *праны* (см.), которое способствует удалению из организма кала, мочи и т.п.

*Аппар* — один из тамильских шиваитских святых (см. *наянары*).

*апсары* — полубожественные существа; небесные нимфы и танцовщицы.

*арати* — букв. «служение». Центральная часть *пуджи* (см.), состоящая в предложении Божеству светильника с горящими фитильками или камфорой вертикальными вращательными движениями по часовой стрелке. Символизирует сжигание завесы неведения, отделяющей поклоняющегося от единства с Божеством, огнем истинного знания.

*аргхья* — ароматизированная вода, подносимая Божеству в *пуд-же* (см.).

*арджав* — «честность, прямодушие». Одна из добродетелей, которую необходимо развивать.

«*Ардханари-натешвара-стотра*» — краткий гимн на санскрите, воспевающий Шиву и Шакти, слившихся воедино в андрогинном образе Ардханаришвары (см.).

---

*Ардханаривара* — «Господь наполовину женского пола». Господь Шивав андрогинной форме, Чье тело мужского пола с правой стороны и женского — с левой.

*Арджуна* — прославленный воин, герой «Махабхараты», с которым Господь Кришна беседует в «Бхагавад-гите» и открывает ему важнейшие истины *йоги* (см.) и *веданты* (см.).

*ардхамандапа* — малый зал храма или дворца.

*арии* — от санскр. «арья» («благородный»). В широком смысле — древние индоевропейцы, предки современных народов индоевропейской языковой общности: индоариев, персов, греков, германских, славянских и др. родственных им по языку и крови народов. В узком смысле — предки высших каст индийского общества. Также слово «арья» нередко используется как синоним понятия «индуист» (*хинду*), приверженец религии *Вед* (см.), *санатана-дхармы* (см.) и ведической культуры.

*Аруначалешвара* — «Господь горы Аруначалы»; один из аспектов Бога Шивы, особо почитаемый в Южной Индии.

*артха* — «цель; выгода; смысл; польза». Одна из четырех ценностей (*чатурартх*), определяющих смысл человеческого существования. См. *варги*.

*арчана* — букв. «почитание». Процесс почитания образа или символа Божества, при котором жертвуются цветы, листья, зерна, совершаются окропления и т.п. действия с одновременным повторением *мантр* (обычно 108-и или более имен Божества).

*астейя* — «нестяжание; отказ от воровства». Одна из добродетелей.

*астикья* — «вера в то, что Бог существует» (от санскритского *асти*, «есть; существует»). Признание существования Бога, богов и демонов, вечной жизни освобожденных душ и авторитета *Вед* (см.) и *Агам* (см.). Приверженность *саната-на-дхарме* (см.) или какой-либо другой подлинно духовной религии.

*асуры* — демоны, соперники богов.

*Атирудра* — «Наивысший Рудра»; одно из имен высшего аспекта Шивы.

*Атман* — истинная Самость, или Душа, всех душ; один из эпитетов Бога.

*атма(н)* — индивидуальная душа.

*Атма-линга* — тонкий аспект *Шивалингама* (см.), который каждый способен ощутить в собственной душе.

*атма-ниведана* — в учении вишнуитских сект состояние полной самоотдачи Господу, то же самое, что и *мадхурья-бхава*.

---

*Атхарваведа* — четвертая *Веда* (см.), основное содержание которой составляют магические *мантры* (см.) и заклинания. По преданию, составлена *риши* (см.) Атхарваном, откуда и происходит ее название. Известна еще как «*Веда* молитвы» или «*Веда* заклинаний».

*ахамкара* — чувство «я»; принцип, порожающий эгоизм и эгоцентризм.

*ахимса* — ненасилие; непричинение вреда мыслью, словом и действием. Один из важнейших духовных принципов в *йоге* (см.) и в индуизме в целом.

*ахути* — ритуальное возлияние *гхи* (см.), молока, меда и др. субстанций в ведическом жертвоприношении (см. *яджня*).

*ачара* — «путь; образ жизни; тип деятельности». 1. Обычай, традиция, правила поведения. 2. Определенная школа или традиция *санатана-дхармы* (см.). Например, *шайвачара*, «путь шиваизма».

*ачарья* — высоко уважаемый учитель. Мудрец, который сам практикует то, что проповедует, т.е. учит своим примером. Др. название — *гуру* (см.).

*ашрам(а)* — духовная обитель или центр.

*ашта-аварана* — «восемь защит; восемь покровов». Восемь главных объектов веры и преданности для последователей *вирашиваизма* и близких ему школ: *гуру* (учитель), *Лингам* (священный символ Шивы), *джангама* (монах-священник), *вибхути* (священный пепел), *рудракша* (четки из зерен растения *Eleocarpus ganitrus*), *падодака* (вода, которой омыты стопы *гуру* или святого подвижника), *прасада* (предложенная Богу или учителю пища) и *паньчакшара-махамантра* («*НамахШивайя*»). Восемь *аваран* являются священными для всех шиваитов агамической традиции как главные проводники спасительной милости Шивы, Его *ануграха-шакти*.

*Ашта-мурти* — Восемь Космических Образов, или проявлений, Шивы (Рудры), соответствующих земле, воде, огню, воздуху, эфиру, луне, солнцу и жертвователю.

*Ашитоша* — «Легкоудовлетворимый»; одно из имен Шивы. *ашуддха-майя* — грубомагнетическая энергия; низший аспект *пракрити* (см.).

*аяурведа* — букв. «наука жизни»; система медицины и здорового образа жизни, основанная на ведических знаниях.

---

*баддха* — букв. «связанный; скованный».

*балипитха* — «место предложения» в виде небольшого возвышения в форме перевернутого лотоса в традиционном ага-мическом храме. Здесь приходящий в храм должен оставить все свои негативные мысли, прежде чем войти вовнутрь.

*бандха* — букв. «замок; замыкание; сжатие». Одна из практик *хатха-йоги*.

---

*бетель* — смесь измельченных ядер плодов арековой пальмы, некоторых специй и небольшого количества извести и пищевого серебра, используемая индийцами и др. народами Южной Азии для жевания. Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие. Используется и как подношение индуистским божествам в *пудже*(см.).

*биджа* — «капля». Так же называются однослоговые *мантры* (см.), т.е. *биджа-мантры* типа «хрим», «ом», «айм» и т.п.

*биджакашара* — букв. «семенной слог»; иначе — *биджа-мантра*, или *биджа* (см.).

*бильва* — священное дерево *Aegle Marmelos* («мраморная яблоня»). Листья *бильвы*, имеющие форму трилистника, используются в почитании Шивы и Шакти. Подношение Шиве листьев *бильвы* обеспечивает поклоняющемуся три *варги* (см.): праведность, богатство и благополучие, а также наслаждение радостями жизни. Плод *бильвы* символизирует Лакшми, Богиню богатства и счастья;

*бинду* — «капля; точка»; своеобразный источник или семя творения; первичное ядро сгущающегося трансцендентного Божественного Света, из которого развивается вся вселенная.

*Брахма* — Бог как Творец; в шиваизме рассматривается как один из аспектов Всевышнего Бога Шивы.

*Брахман* — Бог (особенно как безличный Абсолют).

*брахман* — ведический жрец; индуистский священнослужитель.

*Брахмалока* — мир Господа Брахмы.

*брахмарандхра* — то же самое, что и *сахасрара-чакра* (см.).

*брахмачари(н)* — неженатый ученик, практикующий воздержание, строго соблюдающий некоторые обеты и религиозные дисциплины, включающие *садхану* (см.), преданное служение и послушание духовному наставнику. *Брахма-чарины* обычно живут в *ашраме* (см.) вместе со своим *гуру*. По окончании периода *брахмачарьи* (духовного ученичества и послушания) *брахмачарин* либо становится женатым мирянином (*грихастхой*), либо принимает полные монашеские обеты, становясь *санньясином* (см.). Это же слово часто используется для обозначения неженатого молодого человека в возрасте от 12 до 24 лет (или даже вплоть до женитьбы).

*брахмачарья* — период ученичества и духовного послушания, в течение которого обычно соблюдаются воздержание и ряд других духовных дисциплин.

«*Брахма-сутры*» — др. назв.: «Веданта-сутра», «Шарирака-сут-ра». Один из трех важнейших первоисточников *веданты* (см.). Важное писание общеиндуистского значения.

*буддхи* — разум, интеллект.

*бхакти* — преданность и любовь к Богу.

---

*бхакти-йога* — духовная практика преданного служения Богу с целью пробудить в сердце любовь к Нему и открыть себя Его милости.

*бхакта* — преданный Господа; практикующий *бхакти-йогу*.

*бхасма-дхарана* — ритуальное нанесение священного пепла, или *бхасмы* (см.), на тело в ведической религии древних ариев и в современном шиваизме.

*Бхайрава* — «Ужасный; Вселяющий страх». Имя-эпитет грозного аспекта Шивы.

*Бхава* — «Сущий». Имя Шивы.

*бхава* — бытие, существование; характер; эмоциональное или душевное состояние» воодушевление.

*Бхавани* — «Супруга Сущего», одно из имен Богини-Матери.

«*Бхагавад-гита*» — букв. «Божественная Песнь; Песнь Господа». Важнейшая часть «Махабхараты», рассматривающая различные религиозные и философские вопросы в форме беседы Господа Кришны (см.) и воина Арджуны (см.). Входит в «тройной канон» *веданты* (см.).

*бхаджан(а)* — «прославление». Духовное песнопение. Индивидуальное или групповое воспевание преданными (*бхак-тами*) гимнов Божеству на различные мелодии. Процесс пения *бхаджанов* также известен как *бхаджан(а)* или *кир-тана* (см.). *Бхаджаны* сочиняются (не только на санскрите, но и на других языках) обычно певцами-*бхактами* и, в отличие от гимнов Бед, не являются жестко фиксированными в отношении языка и мелодии исполнения.

*бхасма* — священный пепел, использующийся в шиваитских ритуалах.

*Бхасмасура* — знаменитый демон, убитый Шивой.

*бхеда-абхеда* — «различие и неразличие». Ведантический термин, означающий, что души и мир одновременно едины с Богом и в то же время отличны от Него, подобно тому как волны в океане — еще не весь океан, а только лишь его часть.

*Бхима* — «Мощный; Могущественный». Имя Шивы.

*бхритьячара* (*бхритья-ачара*) — «путь служения; путь слуги». Один из пяти этических принципов в *вирашиваизме* (см.) и близких ему тантрических школах шиваизма. Состоит в бескорыстном служении ближним посредством *карма-йоги* (см.).

*бхух* — см. *бхурлока*.

*бхувах* — см. *бхуварлока*.

*бхукти* — наслаждение.

---

*бхурлока* — земной, или физический план бытия.

*бхурлока* — «земной мир». Физический план бытия.

*бхуварлока* — «план атмосферы». Второй из семи высших миров, соотносящийся со *свадхиштхана-чакрой* (см.) и включающий в себя два астральных мира: *питрилоку* (мир предков) и *преталоку* (мир призраков умерших).

---

*Вайдьянатха* — «Господь целителей»; имя Шивы.

*Вайкунтха* — духовный мир Вишну (см.).

*вайшьи* — сословие, или каста, собственников (торговцев, скотоводов и земледельцев). Третья (после *брахманов* и *кшатриев*) по своему значению каста в ведическом обществе древних ариев и в современном индуизме.

*Вайю* — ведическое божество воздушной стихии.

*вайрагья* — бесстрашие, непривязанность. Одна из добродетелей.

*вайшнав(а)* — вишнуит; преданный Господа Вишну.

*вайшнализм (вишнуизм)* — одна из четырех важнейших ветвей индуизма. *Вайшнавами* (вишнуитами) является примерно половина всех индуистов. *Вайшnavы* почитают Вишну как Личностное Божество, а также Его супруг-*шакти* и *авата-ры* (см.). Учение об *аватарах* — отличительная черта вишнуизма, согласно которой Бог принимает воплощение на земле с целью восстановить попорченную справедливость и утвердить истинный путь. Согласно разным писаниям, существуют 10, 22 или 34 *аватары* Вишну. Наиболее почитаемые *аватары* — Кришна и Рама. Последней *аватарой* будет Калки, который установит на земле «золотой век». Вайшнализм превозносит личностный аспект Бога над безличным и считает *бхакти* единственно истинным путем к спасению. Цель *вайшnavов* — достижение *мукти*, понимаемого как исполненное блаженства единство с телом Божества, подобно тому, как часть едина с целым, и вечная близость к Нему на Вайкунтхе. Важнейшими из писаний вишнуизма являются вишнуитские *Агамы*, «Бхагавад-гита» и «Бхагава-та-пурана» («Шримад-Бхагаватам»). Самые древние секты — *паньчаратра* и *бхагавата*. Пять важнейших современных школ (возникших за время между 1000 и 1500 гг.) основаны Рамануджей, Мадхвой, Нимбаркой, Валлабхой и Чайтаньей. Философия этих школ варьирует от чистого дуализма Мадхвы до умеренного монизма Валлабхи.

*Вамадева* — букв. «Прекрасный Бог»; одно из важнейших имен Шивы.

*ванапрастха* — букв. «обитающий в лесу». Отшельник-полумонах. *Ванапрастхи* обычно жили (нередко с женами) общинами и группами в особых лесных скитах- *аирамах* (см.).

*варги* — ценности человеческого существования. Существуют 4 *варги*: *дхарма* (религия, духовность, мораль, долг), *артха* (благополучие, богатство, карьера, социальное положение), *кама* (сексуальное, чувственное и культурно-эстетическое наслаждение) и *мокша* (духовное освобождение и Самореализация).

---

*Варанаси* — также — Каши, Бенарес. Один из наиболее священных для всех индуистов (особенно шиваитов) мест паломничества, а также древнейших городов мира. Расположен на берегах Ганга в северной Индии. Индуисты верят, что смерть в Варанаси позволяет достичь *мокши* (см.), освобождения.

*варна-матрика* — тонкое тело Шакти (см.), состоящее из 50-ти звуков и букв священного санскритского алфавита. Также известна просто как *матрика*.

*Васиштха* — древний ведический *риши* (см.), составитель гимнов 7-ой *мандалы* (книги) *Ригведы* (см.). Один из наиболее древних известных учителей *йоги* наряду с Патанджали, Вьягхрападой и Нандикешварой (Нандинатхой). Обучал царевича Раму йоге, что описано в трактате «Йога-Васиштха» (см.), состоящем из 29 000 стихов.

*Васугупта* (ок. 800 г.)—знаменитый мудрец, которому Сам Шива даровал текст «Шива-сутры», чтобы дать возможность оживить пришедшую в упадок традицию шиваизма в Кашмире и восстановить изначально правильное понимание Агам (см.).

*Васуки* — легендарный Змей, царь *нагов*, или змееподобных существ, обитающих в низших мирах. Упоминается в пу-ранических сказаниях о пахтании океана богами и демонами в качестве «веревки», с помощью которой те вращали гигантскую мутовку — гору Мандару.

*васана* — подсознательная склонность; остаточная подспудная склонность и привычка, которая окрашивает и мотивирует отношение человека к чему-либо.

*Васанта-Наваратри* — весенний *Наваратри* (см.).

*Васанта-пуджа* — «Весеннее почитание» Богини-Материи Господа Рамы, известное также как *Васанта Наваратри* (см.).

*Васудева* — букв. «Бог жизненных сил»; имя Вишну (особенно Кришны).

*вата* — воздух, ветер.

*вачана* — «изречение; высказывание». Краткие духовные стихи, которые сочиняли ранние *шивашараны*, вирашиваитские святые. Отражают основные идеи лингвистской философии и практики.

*Веды* — главные священные книги ведической религии и современного индуизма; древнейшие священные писания на земле. Некогда единая *Веда* в настоящее время разделена на четыре книги. Это — *Ригведа* (*Веда* стихов), *Яджурведа* (*Веда* жертвенных формул), *Самавед* (*Веда* напевов) и *Атхарваведа* (*Веда* заклинаний).

*Веданта* — «завершение *Вед*»; последний раздел *Вед* (см.), в который входят *Упанишад*ы (см.), рассматривающие, в основном, философские вопросы.

*веданта* — философская система, опирающаяся на авторитет *Вед* (см.) и особенно *Веданты* (см.), откуда и происходит ее название. Существует множество школ *веданты*, как монистических, так и

---

дуалистических, но все они опираются на общий ведантический «тройной канон» (т.н. *прастхана-трайя*), который, однако, интерпретируют каждая по-своему. «Тройной канон» *веданты* состоит из *Упанишад* (см.), «Веданта-сутры» и «Бхагавад-гиты». Господствующей школой *веданты* считается *адвайта-веданта* Шанкары, известная также под названиями *брахмавады* (учения о Едином Брахмане), *майявады* (учения о иллюзорности мира), *нирвиб-хеда-адвайты* (безусловного монизма) и др. Свами Шива-нанда также был приверженцем *адвайта-веданты*.

*веданги* — букв. «части *Вед*». Шесть вспомогательных отраслей ведических знаний, помогающих правильно понимать и применять *Беды* (см.): *шикши* (фонетика), *чхандас* (размеры стихосложения), *нирукта* (этимология), *вьякарана* (грамматика), *дзьотиши* (астрономия, астрология) и *кальпа* (включающая в себя различные юридические, общественные и домашние процедурные каноны).

*Вишну* — Господь-Вседержитель; один из аспектов Всевышнего Бога Шивы (в шиваизме). Вишнuitами (*вайшнавами*) почитается как Верховный Господь.

*вибхути* — букв. «могущество; сила». Другое название *бхасмы* (см.), священного Пепла, получаемого либо из просеянной золы (*бхасмы*), оставшейся после ритуала *яджни* (см.), или *агнихотры* (см.), либо приготовленный сжиганием высушенного коровьего помета с добавлением молока, меда, *гхи* и некоторых ароматических веществ с последующим освящением в ритуале *пуджи*. Символизирует чистоту и является одним из самых священных для всех шиваитов атрибутов служения Шиве. Шиваиты (а также шактисты и большинство смартистов) наносят священным пеплом на лоб три горизонтальные полосы — *трипундру*, шиваитскую *тилаку* (см.). *Вибхути* также символизирует *сиддхи*, мистические силы, развивающиеся от практики *йоги* и аскетизма. Третья часть «Йога-сутры» Патанджали (см.), описывающая *сиддхи*, носит название «Вибхути-пада». Для *вирашайвов* (см.) *вибхути* является одной из восьми *аваран* (см. *ашта-аварана*).

*видья* — знание; наука; сила знания (обычно воплощенная в *мантре*), а также сама какая-либо конкретная *мантра* (см.) или отрасль мистического знания.

*виджнянамайя-коша* — «слой сознания». Ментальный или интуитивно-сознательный слой души.

*Виджая Дашами* — букв. «десятый день победы». Важный праздник в честь Богини-Матери, известный также как *Дурга Пуджа* (см.) или *Наваратри* (см.).

*викшепа* — рассеянность, разбросанность, оскорбление, ругательство. Один из пороков.

*вина* — индийский струнный музыкальный инструмент.

*Вирахадра* — букв. «Могучий Герой». Демон, олицетворяющий энергию гнева и разрушения Шивы. Согласно *Пуранам* (см.), Шива сотворил Вирахадру с целью наказать мудреца Дак-шу и разрушить устроенное им жертвоприношение, на которое тот не пригласил Шиву.

*вира-махешвара-даршана* — букв. «воззрения воинствующих последователей Махешвары». См. *вирашвайзм*.

*Вират* — 1. Космос, Вселенная. 2. Вселенская Форма (*Вират-рупа*) Божества. 3. Тонкое эфирное тело Вселенной, из которого развиваются психические и более грубые элементы материи.

---

*вирашайва* — букв, «героический, или воинствующий, шиваит». 1. Приверженец *вирашиваизма* (см.). 2. Иногда *вира-шайвами* называют также особо фанатичных шиваитских сектантов, нетерпимо относящихся к другим индуистам (особенно к *вайшнавам*), почитающим помимо Шивы также иные формы Бога.

*вирашиваизм* — одно из главных направлений шиваизма, восходящее к весьма архаичной ведической традиции почитания Господа Рудры (которую условно можно назвать рудраизмом), отвергающее идолопоклонство, многобожие и многие другие черты обычного индуизма. Основным направлением современного *вирашиваизма* является *лин-гаята-шиваизм*, особенно ставший распространенным с XII в. в Карнатаке благодаря деятельности Басовы и его последователей. В *вирашиваизме* Шива и Шакти почитаются как Единое нераздельное Божество исключительно в образе *Шивалингама* (см.). Философия *вирашиваизма* (особенно в *лингаизме*) известна как *шакти-вишишта-адвайтавада* или *вира-махешвара-даршана*.

*виравайшнава* — сектантски мыслящий фанатик-вишнуит, нетерпимо относящийся к почитанию других форм Бога, кроме Вишну, а также к индуистам не- *вайшнавам* и к *вай-шнавам* (см.) других сект. Для сравнения см. *вирашайва*.

«*Вирагама*» — одна из шиваитских *Агам* (см.), особо почитаемая *вирашайвами* (см.).

*вичара* — интуитивное различение; распознавание.

«*Вишну-пурана*» — одна из 18 главных *Пуран*, связанная с традицией вайшнавизма (см.)

*вишуддха-чакра* — психоэнергетический горловой центр в тонком теле человека.

*Вишварупа*—Вселенская Форма Господа.

*Вишванатха* — «Господь Вселенной»; имя Шивы.

*Вришакету* — букв. «Быкознаменный»; имя Шивы.,

*вьакта* — букв, «описуемый»; нечто, поддающееся описанию.

*вьяна* — частное проявление *праны* (см.), помогающее телу сохранять свою форму.

---

*ганы* — букв, «сонмы; свиты». Группы низших божеств, полубогов и духов, выступающих как свитапомощников Шивы и находящихся под предводительством Ганеши (см.), который не столько их хозяин, сколько посредник между ними и Шивой. Иногда *ганами* собирательно именуются не только божества, но и все преданные Шиве души во всех мирах.

*Ганapati* — Предводитель ганов(см.). Бог Ганеша(см.).

*Ганеша* — Владыка *ганов* (см.). Благостное слоноликое божество мудрости и удачи в любом начинании, устранитель препятствий, сын Бога Шивы и Богини Парвати.

---

*Ганг(а)* — главная священная река индуистов, почитаемая как одно из проявлений Божественной Матери.

*Гангадхара* — «Держатель Ганга». Имя Шивы.

*гарбхагриха* — главная часть, или святая святых, традиционного индуистского храма (особенно в Южной Индии), в которой находится статуя или символ Божества.

*Гаутама* — ведический мудрец, основатель философской школы *ньяя* (см.), автор «Ньяя-сутр».

*гаитри-мантра* — 1) Важнейшая ведическая *мантра*, известная также под названиями *Ведаматри* («Мать Вед») и *Савитри*. 2) Любая из класса специальных *мантр-гаитри*, посвященных конкретной форме Бога (например, *Рудра-гаитри*).

*Гаури* — букв. «Светлая». Одно из имен Богини-Матери.

*Гауринати* — «Супруг Гаури». Имя Шивы.

*Гита* — букв. «Песнь»; см. «Бхагавад-гита».

*Говардхана* — знаменитый холм, который, по преданию, Господь Кришна поднял одним пальцем руки с целью защитить своих приверженцев от гнева бога Индры (см.), наславшего на них нескончаемый проливной дождь. Кришна держал холм Говардхана как своеобразный зонтик, под которым преданные Кришне пастухи с их стадами укрывались семь дней и ночей от гнева Индры.

*Говинда* — букв. «Пастушок». Одно из имен Кришны (см.).

*Гопала* — букв. «Защитник коров». Одно из имен Кришны (см.).

*грихастха* — домохозяин (как правило, женатый семьянин), индуист-мирянин.

*грихья-сутры* — разновидность ведической литературы (относится к *ведангам* (см.)). В *грихья-сутрах* описываются, в основном, обряды и церемонии, совершаемые в домашних условиях.

*гуна* — «качество». *Гуны* являются составляющими принципами *пракрити* (см.), первичной природы. Гун всего три: 1) *самтва*: «чистота», качество покоя, прозрачности, всепроникающее и отражающее свет Чистого Сознания; 2) *раджас*: «страсть», присущая энергии, движению, действию, эмоциям, жизни; 3) *тамас*: «тьма», инертность, плотность, сила сжатия, сопротивления и распада. *Гуны* — неотъемлемая часть индуистского мышления, важная не только в религии и философии, но и в *аюрведе* (см.) и искусствах. Все вещи и личности — суть комбинации этих качеств в природе.

*гуру* — букв. «весомый», т.е. наделенный знанием, силой и опытом. Духовный учитель или наставник в любой дисциплине: музыке, танце, той или иной науке, философии, но особенно в религии и мистической практике.

*гурудэва* — «божественный учитель». Почтительный титул *сад-гуру* (см.) и *гуру* (см.).

---

*гхи* — очищенное топленое масло, используемое в древних ведических и современных индуистских ритуалах при возлиянии в священный огонь во время *хомы* (см.), или *яджни* (см.), и для храмовых лампад во время *пуджи* (см.). Также применяется в индийской кухне и в *аюрведе* (см.).

---

*дайя* — «сострадание». Одна из добродетелей.

*Дакша* — божественный ведический мудрец, устроивший жертвоприношение, на которое он не пригласил Шиву и грубо оскорбил Его; отец Сати, Супруги Шивы, Которая сожгла Себя в жертвенном огне, будучи не в силах слушать хулу на Шиву. Разгневанный Шива сотворил для мести демона Ви-рабхадру (см.), отрубившего Дакше голову (которую потом боги заменили головой козла) и разрушившего устроенное им жертвоприношение.

*дакшина* — предписанное *Ведами* (см.) обязательное вознаграждение жрецу или духовному наставнику (*гуру*) за совершение обряда, наставление или обучение.

*Дакшинамурти* — Шива в образе Учителя, сидящего лицом к югу и обучающего четырех *риши* (см.), сидящих у Его ног, практике молчания.

*дамару* — двусторонний барабанчик, по форме напоминающий песочные часы; символ разрушения и воссоздания; атрибут Шивы.

*данда* — букв. «палка, посох». Деревянный посох, который носят *санньясины* (см.) ортодоксальных ведантических монашеских орденов.

*дана* — «давание». Жертвование на святые дела и раздача милостыни. Одна из добродетелей.

*Дассера* — отсанскр. «*Дашахара*». Одно из названий праздника *Наваратри* (см.) на хинди.

*двандва*—любая пара противоположностей: добро — зло, жар — холод, душа — тело, жизнь — смерть и т.п. Состояние двойственности.

*дева* (*дэва*) — бог, божество.

*Деви* — «Богиня». Имя-эпитет Шакти, Богини-Матери, особо часто используемое в шактизме и в индуизме в целом. «*Деви-сукта*» — гимн Божественной Шакти как Речи (Вак), входящий в *Ригведу* (см.). «*Деви-Бхагаватам*» («*Девибхагавата-пурана*») — важнейшая

шактистская *Пурана* (см.). «*Деви-махатмья*» — букв. «Величие Богини». Другое название — «*Дурга-сапта-шати*» или «*Шри Шри Чанди*». Важнейший священный текст для шактистов. Входит в «*Маркан-дея-пурану*» (см.).

*джангама* — букв. «странник; скитающийся; подвижник». В широком смысле — любой *садху* (см.), в узком — священнослужитель в *вирашиваизме* (см.).

*джата* — пучок скрученных волос; атрибут иконографических образов Шивы и аскетов-шиваитов.

---

*джана* — букв. «повторение; произнесение». Практика сосредоточенного повторения *мантры* (см.), обычно с подсчетом числа повторений на четках (*джапамале*); может выполняться мысленно, шепотом или вслух. Иногда *джану* называют еще *мантра-йогой* (см.). Весьма важная практика в индуизме. Рекомендуются как средство от гордости и высокомерия, гнева и зависти, страха и беспокойства; гармонизирует тонкие энергии ума и тела, успокаивает разгул страстей и пробуждает скрытые духовные возможности и силы. Шиваиты используют для *джаны* в основном великую *мантру* «*Ом намах Шивайя*» (см.).

*джайнизм* — индийская неведическая религия, для которой характерны отрицание авторитета *Вед* (см.), строгий аскетизм и вера в возможность самоспасения. Джайнизм появился ок. 500 г. до н.э. и некоторое время соперничал с шиваизмом (см.) и вишнуизмом (см.).

*джайны* — приверженцы джайнизма (см.).

*джапамала* — четки из 108-ми (или кратного числа) бусин, используемые при *джане* (см.). Шиваитские четки делаются из зерен *рудракиши* (см.), т.е. растения *Eleocarpus ganitrus*.

*дживанмукти* — «прижизненное освобождение». Состояние *дживанмукты* (см.). Противоположность *видехамукти*, освобождения после смерти тела.

*джива* — индивидуальная душа; любое живое существо.

*дживанмукта* — букв. «освободившийся при жизни». Просветленная личность, достигшая полной Самореализации и освободившаяся от уз *кармы* (см.) и перерождений, еще живя в человеческом теле (в отличие от *видехамукты*, освобождающегося только в момент смерти). Такой святой оказывает другим существам огромную пользу, просто будучи тем, кто он есть.

*дживатма* — букв. «живая душа»; индивидуальная душа.

*джняна* — знание (особенно священное), зрелое состояние души.

*джняна-йога* — йога знания; поиск познания Бога через интеллектуальное изучение религии и философии, а также через интуитивное прозрение. Основной духовный метод в *веданте* (см.).

*джняна-шакти* — сила знания.

*джняни(н)* — «знающий; мудрец; познавший». Тот, кто обладает *джняной* (см.), духовным знанием.

*Джьотирлингамы* — букв. «Образы Света». Так называются особо почитаемые *Лингамы* (см.) Шивы, по преданию, самовозникшие из Божественного Света.

*Дигамбара* — букв. «Облаченный в стороны света». Имя Шивы.

*дивья* — божественный, обладающий божественной природой.

---

*дивья-бхава* — божественная природа, или качества, присущие богам (*девам*) и святым личностям. Существо *дивья-бхавы* пригодно для любых типов *садханы* (см.).

*диг-девата* — божество-охранитель той или иной стороны света. Существует десять основных *диг-деват*: Индра — охранитель востока, Агни — юго-востока, Яма — юга, Сурья — юго-запада, Варуна — запада, Вайю — северо-запада, Кубера — севера, Ишана (а также Сома и Рудра) — северо-востока, Брахма — зенита, и Вишну — надира.

*дикша* — «посвящение; инициация». Таинство или процесс, посредством которого кто-либо вступает в новый этап духовного познания, развития и практики благодаря передаче особого благословения и духовной энергии от учителя, *гуру* (см.). Предусматривает вступление в сообщество посвященных какой-либо одной *сампрадайи* (см.) и *парампары* (см.), а также личную связь с духовным учителем. Для этого совершается особая церемония посвящения (*дикша-самскара*, или просто *дикша*), обычно включающая огненное жертвоприношение Богу, богам и учителям конкретной *парампары* для установления устойчивой духовной связи с ними, а также некоторые другие сопутствующие обряды. Но главным все же является именно передача духовной энергии непосредственно от учителя к ученику, известная как *шактипат*, «нисхождение силы», когда через учителя ученику дается свыше невидимая, почти неощутимая духовная энергия, способствующая мгновенному или постепенному пробуждению и подъему *кундалини*. Эта благодатная энергия может быть передана касанием, словом, взглядом, мыслью или ориентацией воли. Другим ключевым моментом *дикши* является сообщение какой-либо особой *мантры*, например *паньчакшары* (см.), пятислоговой *мантры* (см.) Шивы. С момента посвящения ученик обретает право на выполнение *садханы* (см.) и на приобщение к духовному наследию той или иной *сампрадайи*. Большинство индуистских школ, особенно шиваизм, подчеркивают, что просветления можно достичь только получив предварительно посвящение от *садгуру* (см.). Посвящения бывают различных типов.

*Дипавали (Дивали)* — букв. «Поток светильников». Очень популярный общеиндуистский осенний праздник в честь Лакшми (см.), богини богатства, счастья и духовной гармонии. В праздничную ночь устраиваются иллюминации и фейерверки, в храмах, домах, на улицах и площадях зажигается множество огней в знак победы сил света и добра над силами тьмы и зла. В Непале, Малайзии, Сингапуре, Шри-Ланке, в Тринидад-и-Тобаго и некоторых других странах *Дипавали* отмечается как национальный и даже межрелигиозный праздник. Празднуется в ночь новолуния в октябре-ноябре.

*Дурга* — букв. «Недосягаемая». Богиня-Мать.

*Дурга Пуджа* — десятидневный праздник почитания Богини-Матери, известный также как *Наваратри* (см.).

*дхарма* — букв. «то, на чем все держится». Сложный термин с многими значениями: божественный закон, закон бытия, религия, путь праведности, священный долг, добро, истина, справедливость, гармония. *Дхарма* — это правильное осуществление предназначения той или иной вещи, явления, закономерности; по отношению к личности, это образ поведения, наиболее благоприятный для ее духовного развития. Законы и принципы *дхармы* подробно освещаются в ведической литературе. Религия *Вед* (см.) и *Агам* (см.) именуется *санатана-дхармой* (вечной *дхармой*) мира и всех существ.

*дхаджа-стамбха* — храмовый флагшток в агамических храмах.

---

*дхьяна* — созерцание, медитация; глубокое погружение во внутреннее видение своей истинной Самости или в истинную суть всех явлений и вещей.

*дэварамы* — духовные стихи и песнопения на тамильском яз., сочиненные Сундарамурти Наяна-ром и некоторыми др. *наянарами* (см.).

---

*ида* — см. *ида-нади*.

*ида-нади* — «успокаивающий канал». Женский психоэнергетический поток, текущий в тонком теле.

*Индра* — «Правитель». Ведическое божество дождя и грома, царь-воин среди *девов* (см.).

*индрия* — «орган чувств; действующий посредник». Пять функций органов восприятия (*джнянен-дрий*): слух (*шротра*), осязание (*твак*), зрение (*чакишус*), вкус (*расана*) и обоняние (*гхрана*), а также пять функций органов деятельности (*кармендрий*): речь (*вак*), хождение (*пада*), хватание (*пани*), выделение (*пайю*) и размножение (*упастха*).

*Ишвара* — «Господь; Владыка». Всевышний Бог, или Бог как Личность. См.: *Парамешвара*.

*Ишта(-дэвата)* — «желанное или избранное божество». Божество, являющееся объектом особенного любовного внимания данного человека. Понятие, знакомое всем сектам индуизма. Вишнуиты могут выбирать из многих Божественных форм; чаще всего это — Вишну, Баладжи, Кришна, Радха, Рама, Лакшми, Хануман и Нарасимха, а также неиконографическая *шалаграма*, священный речной камень. *Смарты*, по своей традиции, выбирают из шести божеств. Это Шива, Шакти, Вишну, Сурья, Ганеша и Кумара (или любая из их традиционных форм). *Шакты* почитают Божественное как Богиню, Шакти, в Ее многочисленных формах, излучающих яростную силу (Кали, Дурга) или успокаивающую милость (Парвати, Амбика и др.). Шиваиты направляют свое почитание в первую очередь на Шиву, представленного неантропоморфным *Шивалин-гамом* и антропоморфными *мурти* Натараджи, Ардхана-ришвары и множеством других форм.

*ишта-мантра* — «желанная или избранная *мантра*». Обычно *мантра* (см.) *Ишта-деваты* (см.) или *мантра*, полученная от *гуру* (см.) при посвящении.

---

*йога* — от «*юдж*», «взнуздывать, запрягать, объединять». Философия, процесс дисциплины и практики, цель которых — объединить индивидуальное сознание с трансцендентным, или божественным, сознанием. Одна из шести *даршан* (систем мировоззрений) ортодоксальной индуистской философии. Йога, в сущности, — единая система, но исторически сложилось так, что различные части *раджа-йоги* развились в отдельные *йоги*. Среди множества форм *йоги* выделяются *хатха-йога* (уделяющая особое внимание совершенствованию тела в подготовке к медитации), *крия-йога* (в основном, уделяющая особое внимание управлению дыханием), а также *карма-йога* (бескорыстное служение) и *бхакти-йога* (практика преданности Богу) (см.), которые можно считать проявлениями первых двух членов *раджа-йоги* (*ямы* и *ниямы*).

«*Йога-Васиштха*» — Стихотворное произведение более чем из 29000 стихов, приписываемое Вальмики. Диалог между принцем Рамой и его учителем, мудрецом Васиштхой, в форме 50-ти за-

---

хватывающих историй, которые представляют *адвайту*, понятия и идеалы *йоги* на изящном санскрите. Датировки различаются — от 500 до 1000 г. н.э.

*йогин (йог)* — практикующий йогу, в особенности *кундалини-*, *сиддха-* и *раджа-йогу*.

*Йони* — «источник; женские гениталии, материнская утроба». В некоторых тантрических сектах *Шивалингам* изображается как фаллический символ, а его основанием служит символ женского органа, *Йони*. *Лингам* представляет непроявленный или статичный Абсолют, а *Йони* — динамическую, созидательную энергию Бога, Лоно всей вселенной.

---

*кавача* — букв. «броня». Специальные *мантры*, призывающие защиту и покровительство Божества. Существуют *кавачи* различных божеств. Например: «Шива-кавача», «Девы-кавача», «Брахма-кавача» и др.

*Кайласа* — «Блистающая как горный хрусталь» или «Обитель блаженства». Священная для индуистов (особенно шиваитов) гора в западной части Тибета, на границе с Непалом. Почитается как земная обитель Шивы. Ассоциируется с горой Меру, легендарным центром Вселенной. Важный центр паломничества как для индуистов, так и для тибетских буддистов. В шактизме Кайласой (или Меру) принято называть также объемную, трехмерную *Шри-Чакра-янтру*, иначе называемую *Кайласа-чакрой*.

*Кайтабха* — букв. «Лукавый, Коварный». Демон, убитый Богиней Дургой; вместе со своим братом-близнецом Мадху (см.) олицетворяет ментальные пороки. История убийства демонов Мадху и Кайтабхи описывается в «Девы-махат-мье» (см.).

*Калабхайрава* — букв. «Ужасающее время; Ужас времени». Имя одного из гневных проявлений Бога Шивы.

*Кали* — букв. «Черная». Одно из имен Богини-Матери.

*кала* (с долгим первым «а») — 1. «Время». 2. «Черный; черно-синий; темный; смерть».

*кала* (с долгим вторым «а») — «Часть, сегмент; искусство или мастерство». 1. Культурные искусства. 2. Пятнадцатичное подразделение космоса, основанное на 36 *таттвах* и объясняемое в шиваитских *Агамах*. Пять *капа* — сфер или измерений сознания — это: 1) *шантьятитакала*, «сфера за пределами мира (покоя)», крайне утонченный уровень *шуддха-майи* (см.), на котором сверхсознательное расширяется в бесконечное внутреннее пространство, область Бога Шивы и богов; 2) *шантикала*, «сфера мира (покоя)», уровень в *шуддха-майе* (см.), на котором формы производятся из внутренних звуков и цветов и обитают великие *девы* (см.) и *риши* (см.), находящиеся вне циклов реинкарнации; 3) *видьякала*, «сфера знания», уровень *шуддхашуддха-майи* (см.) подсверхсознательного осознания форм в их полноте в последовательных состояниях проявления и взаимосвязанных сил актинодических энергий; 4) *пратиштхакала*, «сфера отдыха, покоя», уровень в *ашуддха-майе* (см.) интеллекта и инстинкта; 5) *нивриттикала*, «сфера гибели, разрушения, возвращения», уровень в *ашуддха-майе* (см.), уровень физического и околофизического существования, сознательного, подсознательного и подподсознательного ума.

*Калахастивара* — букв. «Господь города Калахасты», одно из имен Шивы.

---

*Каласамхара* — букв. «Уничтожитель времени». Имя-эпитет Шивы.

*Калидаса* — великий поэт и драматург древней Индии, творчество которого относят к V в. н.э. (в индийской традиции — к I в. до н.э.). Согласно преданию, Калидаса — *брахман* (см.) по происхождению, по милости Богини Кали постигший в совершенстве традиционное знание санскрита и религиозной литературы. Традиционные вступительные благословения ко всем пьесам Калидасы посвящены Шиве, что подтверждает принадлежность автора к приверженцам шиваизма.

*кальпа* — крупный космический отрезок времени, длящийся 4320000 земных лет. *Кальпы* бесконечно сменяют друг друга.

*кальяна-гуны* — благоприятные качества: красота, ум, доброта и т.п.

*Камакши* — букв. «С любовью в глазах». Имя одной из форм Божественной Матери, почитаемой в Южной Индии.

*Камадева (Кама)* — букв. «Желание; Удовольствие; Любовь». Одно из имен бога любви.

*кама* — «желание; удовольствие; любовь». Культурно-эстетическое, интеллектуальное и сексуальное наслаждение и удовлетворение. Одна из четырех ценностей человеческой жизни.

*камандалу* — небольшой сосуд для воды (обычно изготавливаемый из дерева или тыквы). Один из традиционных атрибутов *санньясинов* (см.) ортодоксальных ведантических орденов.

*Каннаппа Наянар* — один из самых известных тамильских шиваитских святых, происходивший из низшей касты охотников; великий преданный Шивы.

*Кантам* — букв. «Счастье; Благость; Красота». Один из важнейших эпитетов Бога Шивы в *шайва-сиддханте* (см.).

*каньчуки* — букв. «покровы»; 5 тонких *таттв* (см.), формирующих *виджнянамайя-кошу* (см. *коша*), или ментальное тело, с помощью которых *майя* (см.) обволакивает индивидуальную душу, или *дживу* (см.) иллюзией. *Каньчуки* вызывают в *дживе* чувство ограниченности и обособленности.

*капха* — «вода; влага; жидкость; слизь». Одна из трех *дош аюр-веды* (см.), определяющих телосложение, физиологию и темперамент человека.

*карана-шарира* — «причинное тело». Тело души. Соответствует *анандамайя-коше*.

*карунья* — «сострадание; милость». В шиваизме (особенно у *пашупатов*) является синонимом понятия *ануграха-шак-ти*, явленной милости Шивы.

*карма* — «действие». 1. Любое действие вообще. 2. Принцип причины и следствия. 3. Последствие или «плод» действия, который рано или поздно возвращается к действующему. *Карма* — нейтральный и самоподдерживающийся закон внутреннего космоса, подобно тому, как гравитация является безличным законом внешнего космоса.

---

*картура-арати* — одно из действий *пуджи* (см.), состоящее в предложении Божеству светильника с горящей камфорой.

*Картигай Дипам* — главный в году праздник в честь Господа Субрахманьи (см.), празднуемый в месяце *карттিকা* (октябрь-ноябрь).

*каупина* — набедренная повязка подвижника или йогина.

*кашмирский шиваизм* — другие названия — *кашмира-сампра-дайя*, *трика-шасана*, *пратьябхиджня-даришина*, тантрический шиваизм. В современном своем виде восходит ко временам Васугупты (IX век), когда началось возрождение пришедшей в упадок древней традиции. Представляет собой умеренно теистическую и весьма монистическую школу. Часть ответвлений кашмирского шиваизма (особенно школы *кула* и *крама*) по характеру практики являются больше шактистскими, нежели шиваитскими, и сильно связаны с тантрическим шактизмом школы *каула*. Фактически, многие кашмирские шиваиты являются одновременно и шиваитами, и шактистами. Высшая Реальность (Шива) кашмирскими шиваитами понимается как одновременно трансцендентная и имманентная. Большое значение придается практике *кундалини-сиддха-йоги* как успешному средству в достижении Самореализации. Кашмирский шиваизм демонстрирует глубокое и разнообразное знание и детальное понимание процессов человеческой психики. Одни кашмирские шиваиты озабочены больше достижением трансцендентного состояния сознания Шивы, нежели практикой преданного служения Личному Богу. Другие, шактистски ориентированные кашмирские шиваиты, напротив, больше внимания уделяют преданному почитанию Шивы и Шакти, а также совершению тантрических ритуалов, включая практики «тантры левой руки». *Садхана* (см.) должна вести к поглощению объектов (мира) в субъекте (Самости), до тех пор, пока не будет осознан факт уже существующего полного единства Шивы, мира и душ. Душа должна немедленно осознать, что она в своей сущности есть ни что иное, как Сам Шива, а мир — внешнее выражение осознания собственного «Я». Просветления надо не «достигать», а скорее «раскрывать», «обнаружить» его в процессе молниеносного освобождения, что известно как *пратьябхиджня* (см.), «вновь-узнавание». Практическому осуществлению *пратьябхиджни* способствуют четыре взаимосвязанных *упайи*, или метода Самореализации: *анавопайя* (обычная *йога* и *кундалини-сиддха-йога*), *шактопайя* (*мантра-йога* и *джняна-йога*), *шамбхавопайя* (высшая *йога* Шивы, практикуемая учителями и самыми продвинутыми *йогинами*) и *анупайя* («не-метод»; спонтанная Самореализация без каких-либо усилий). Священные писания, на которые опирается кашмирский шиваизм, подразделяются на три группы: *Агама-шастры* (шиваите-кие и шактистские *Агамы* (см.), *Тантры* и «Шива-сутра» (см.)), *Спанда-шастры* («Спанда-карика» (см.) и комментарии к ней) и *Пратьябхиджня-шастры* («Ишвара-пратьябхиджня», «Пратьябхиджня-хридаям») и др.). Кашмирские учителя всегда славились своей ученостью. Ими написано множество важнейших трактатов по *тантре* и шиваизму: «Тантралока» и «Тантрасара» Абхинавагупты, «Махартхаманджари» Махешварананды, комментарии Кшемараджи к «Шива-сутре» и другим текстам. После мусульманского завоевания Кашмира кашмирский шиваизм пришел в упадок, перестал быть широко распространенным, но сохранился как живая эзотерическая традиция. В настоящее время число его последователей крайне незначительно, но в целом, эта школа сохраняет существенное влияние на духовную жизнь Индии.

*Каши* — см. Варанаси.

---

*киртан(а)* — «восхваление». Бхактическое пение и танцы в честь Бога, богов или *гуру* (см.). Важная форма совместного поклонения во многих индуистских течениях. Один из методов *бхакти-йоги* (см.).

*коша* — «оболочка; сосуд; слой». Пять оболочек, через которые душа действует одновременно на различных планах бытия. В порядке уточнения называют следующие *коши*: 1) *Аннамайя-коша*: «оболочка из пищи». Физическое тело человека, самая грубая из оболочек. 2) *Пранамайя-коша*: «оболочка из *праны* (жизненной силы)», также известна как праническое тело, эфирное тело; существует внутри физического тела как его источник жизни, дыхания и жизненности и соединяет его с астральным телом. 3) *Маномайя-коша*: «оболочка, образуемая умом» (от *манас*, «мысль, воля, желание»). Низшее астральное тело. Инстинктивно-интеллектуальная оболочка обычного мышления, желаний и эмоций. Местопребывание *индрий*, сенсорных и моторных органов. 4) *Виджнянамайя-коша*: «оболочка познания». Ментальная познавательно-интуитивная оболочка. Содержит высшее мышление, *виджняну* — понимание, знание, прямое познание, мудрость, интуицию и творчество. 5) *Анандамайя-коша*: «тело блаженства». Интуитивно-сверхсознательная оболочка или причинное тело. Эта самая внутренняя форма души является предельной основой всей жизни, разума и высших способностей. Это сама душа, тело света.

*Кришна* — букв. «Черный», т.е. в смысле «Имеющий темное тело». Восьмая *аватара* (см.) и наиболее почитаемая форма Бога Вишну. Поведал воину Арджуне (см.) «Бхагавад-гиту».

*крия* — «действие, деятельность». В самом общем смысле *крия* означает любую деятельность. В специфическом значении это религиозная деятельность, особенно обряды, таинства и церемонии. В терминологии *йоги* *крия* обозначает произвольные движения физического тела, вызванные пробуждением и подъемом *кундалини*.

*крия-пада* — «стадия служения; религиозное действие». Стадия духовного развития, вторая из четырех последовательных стадий служения и преданности на пути духовного достижения согласно учению *шайва-сиддханты*.

*крия-шакти* — сила деятельности; энергия действия.

*кродха* — гнев, одно из главных препятствий на духовном пути.

*крор* — индийская мера исчисления, равная 10 000 000.

*кулачара* (*каулачара*) — высшая форма тантрической практики в индуизме. Иногда так называется всеобщее вся практика тантрического почитания Богини-Матери (особенно как Кали). Практикующие *кулачару* называются *каулами* или *кауликами*.

*кули* — грузчик; носильщик; представитель низшей касты чернорабочих.

*кумбхака* — задержка дыхания в практике *пранаямы* (см.).

*кумкума* — красный порошок растительного происхождения, используемый в индуистских ритуалах *пуджи* (см.), а также для нанесения *тилаки* (см.).

---

*кундалини* — букв. «свернутая кольцом; змееобразная». Изначальная космическая энергия, имеющаяся у каждого индивидуума, которая первоначально покоится, свернувшись кольцами, как змея, в основании позвоночника. Постепенно, посредством *йоги* (см.) она поднимается в *сушумна-нади* (см.). Поднимаясь, *кундалини* пробуждает одну *чакру* за другой. *Нирвикальпа-самадхи* (см.) и просветление наступает, когда она прорывается через *брахмарандхру* (см.) в ядре

*сахасрары* (см.). *Кундалини-шакти* затем возвращается и покоится в одной из семи *чакр*.

*куша* — священная трава *Poa Synosuroides*, относящаяся к семейству злаковых (разновидность лугового мятлика) и с незапамятных времен используемая в ведических ритуалах. Узкие и острые листья *куши* символизируют стрелы Рудры, отражающие натиск сил зла и карающие грешников.

*кхатванга* — дубинка, похожая на ножку кровати, с черепом на конце. Вид оружия.

*кшама* — «милосердие; прощение». Одна из добродетелей.

*кшатрии* — сословие, или каста, знатных воинов и аристократов в ведическом обществе древних ариев и в современном индуизме. Др. касты: *брахманы* (см.), *вайшьи* (см.) и *шудры* (см.).

*Кшемараджа* (X в.) — выдающийся кашмирский философ-мистик и духовный учитель, ученик великого Абхинава-гупты, автор «Пратьябхиджня-хридаям» и ряда других трудов по тантрическому шиваизму Кашмира, в т.ч. комментариев к «Шива-сутре», «Виджнянабхайрава-тантре» и др. писаниям.

---

*Лакшми* — Шакти, Вселенская Мать, в ипостаси богини богатства. Супруга Господа Вишну. Обычно изображается восседающей на цветке лотоса (откуда одно из Ее имен — Камалавасини, «Восседающая в лотосе»). К Богине Лакшми возносят молитвы о богатстве, красоте и мире.

*Лакулиша-паиупата* — см. *пайупата*.

*Лалита* — «Играющая». Одно из имен Богини-Матери, особенно в аспекте Трипурасундари (см.).

*лила* — «игра; развлечение». Непостижимое для обыденного разума действие Божества или святого. Одна из центральных концепций практически всех теистических (особенно бхак-тических) школ индуизма.

*Лингам* — см. *Шивалингам*.

«*Лингашитака(м)*» — краткий гимн *Шивалингаму* (см.), состоящий всего из восьми стихов.

«*Линга-пурана*» — важная шиваитская *Пурана* (вторая по значению после «Шива-пураны» (см.)), входящая в число 18-ти главных *Пуран* (см.).

*Лингодбхава* — Образ Шивы, по преданию, возникший из бесконечного Огненного Столпа (*Лингама*). Шива явил Себя в этом Образе в момент, когда Брахмаи Вишну выясняли, кто из них является Верховным Господом, и таким образом наглядно продемонстрировал им обоим Свое первоверховенство над всеми богами.

---

*лобха* — жадность; одно из сильнейших препятствий на духовном пути.

---

*мадхупарка* — напиток, представляющий собой смесь молока, меда и *гхи* (см.). С древних ведических времен используется в ритуалах чествования гостя и почитания Божества.

*мадхурья-бхава* — букв. «сладостное состояние». Высший уровень взаимоотношений индивидуальной души с Богом, при которых душа ощущает Бога своим Возлюбленным. См. также *атманиведана*.

*Мадху* — букв. «Слащавый, Лстивый». Демон, убитый Богиней Дургой; вместе со своим братом-близнецом Кайтабхой (см.) олицетворяет ментальные пороки. История убийства демонов Мадху и Кайтабхи описывается в «Деви-махат-мье» (см.).

*майя* — «магическая энергия». Субстанция, эманулирующая из Шивы, через которую проявляется мир форм. Поэтому все творение также обозначают словом *майя*. Это космическая созидательная сила, принцип проявления, вечно в процессе творения, сохранения и растворения. *Майя* — один из ключевых принципов индуизма, первоначально означавшая «сверхъестественная сила; магическая энергия Бога» и часто переводимая как «иллюзия». *Упанишады* (см.) подчеркивают чарующую природу *майи*, которая делает душу слепой к трансцендентной Истине. В ведантической интерпретации Шанкары *майя* подается как чистая иллюзия или нереальность. В шиваизме *майя* относится к трем видам уз или пут (*паша*), которые ограничивают душу и тем самым делают возможной ее эволюцию. В вишнуизме *майя* — одна из девяти *шакти* Вишну.

*майтхуна* — букв. «слияние; совокупление». В индуистском мистицизме (особенно в *тантре* (см.)): слияние индивидуального сознания с Божественным Сознанием. Также называется один из эзотерических ритуалов «*тантры* левой руки».

*Майтрея* — один из четырех известных учеников Лакулиши, основателя *пашупата-шиваизма*.

*мала* — «нечистота». Важный термин шиваизма, относящийся к трем видам уз или путь, называемых *паша*, — *анава* (см.), *карме* (см.) и *майе* (см.), — которые ограничивают душу и не дают ей познать ее истинную, божественную природу.

*Малликарджуна* — один из 12-ти *Джьотирлингамов* (см.).

*мандала* — «круг; мистическая диаграмма». 1) Название глав *Ригведы* (см.). 2) Круговая диаграмма без начала и конца — что указывает на высшее, низшее и другие возможности, — на которые медитируют. Рисунок и соответствующие ему слова, используемые в медитации для входа в изображенные сферы.

*манас* — ум; понимание. Одна из *тамта* (см.). Низший, или инстинктивный, ум, сфера желаний и управитель сенсорных и моторных органов (*индрий*).

*манаса-пуджа* — букв. «служение в уме; почитание через ум». Почитание какой-либо из форм Бога, совершаемое в уме. В *манаса-пудже* все подношения визуализируются и мысленно подносятся Божеству.

---

*Мангаладата* — букв. «Дарователь блага»; имя-эпитет Всевышнего Бога Шивы.

*мандапа* — зал, помещение, место собрания (обычно крытое).

*Мандара* — мифическая гора, находящаяся в Гималаях восточнее Гандхамаданы, обитель Индры и Куберы; в мифе о пахтании Молочного океана богами и демонами — гигантская мутовка.

*Манидвипа* — букв. «Драгоценный Остров». Один из мифических материков в пуранической космологии.

*Маниккавасагар* (ок. 850 г.) — «Тот, чьи речи подобны рубинам». Тамильский святой, много сделавший для средневекового возрождения шиваизма. Оставил пост первого министра ради жизни в отречении. Его поэтическое произведение «Тирувасагам» («Святые речения») — одно из главных писаний шиваизма (входит в восьмую книгу собрания «Тиру-мурай») и жемчужина тамильской литературы.

*манипура-чакра* — психоэнергетический центр тонкого тела, известный как солнечное сплетение. Связан с силой воли.

*маномайя-коша* — «слой ума». Инстинктивно-интеллектуальный аспект тонкого тела (*сукшма-шариры*) души. Это слой обыденных мыслей, желаний и эмоций. *Маномайя-коша* образована пранической энергией и представляет собой почти полный двойник физического тела. Однако изменения, протекающие в физическом теле, например, старение, сперва происходят в структуре *маномайя-коши*. Это слой подсознательного ума, легко выводимый из равновесия и потому известный еще как эмоциональное тело.

*мантра* — звук, слог, слово или фраза, наделенные особой энергией, обычно взятые из писаний. *Мантры* громко поют или рецитируют во время *пуджи* (см.), чтобы призвать богов и установить силовое поле. Определенные *мантры* повторяют тихо или мысленно при *джане* (см.) для тонкого успокоения ума, гармонизации внутренних тел и стимулирования латентных духовных качеств. Универсальной *мантрой* является «Ом» («Аум»). Для полной эффективности *мантры* должны даваться учителем при посвящении. Главная *мантра* для всех приверженцев шиваизма — «*НамахШивайя*» (см.), или *паньчакшара* (см.). *мантра-шакти* — сила *мантры* (см.); духовная энергия, заключенная в *мантре*.

*мантра-йога* — то же самое, что и *джана-йога* (см.).

«*Ману-смрити*» — др. названия: «Законы Ману», «Манава-дхар-машастра». Наиболее известный и авторитетный текст ведической литературы, относящийся к разделу *Смрити*, или вторичной ведической литературы. В основном описывает правила, регулирующие образ жизни ортодоксального ин-дуиста и взаимоотношения между различными кастами.

«*Маркандея-пурана*» — одна из 18-ти главных *Пуран*, в состав которой входит знаменитая «Девимахатмья» (см.).

---

*матрика* — букв. «малая Мать». 50 букв священного санскритского алфавита, почитаемы как звуковое воплощение Великой Богини Матери.

*махатма* — «великая душа». Титул, присваиваемый великим людям, особенно святым.

*махараджа* — «великий царь». В прошлом так титуловался любой индийский монарх. Также данное слово используется как уважительный эпитет духовных учителей или современных политических лидеров.

*махарадоша* — 13-е лунные сутки (*титхи*) темной половины месяца (перед новолунием), особо предназначенные для почитания Шивы. Главной *махарадошей* года является *Махашиваратри* (см.).

*Махакала* — Одно из имен Господа Шивы, означающее «Великое Время».

*Махануруша* — букв. «Сверхличность». Всевышний Бог как Высшая Личность.

*Махабхайрава*—Имя-эпитет грозного аспекта Господа Шивы.

*Махашиваратри* — «Великая ночь Шивы». Главный в году шиваитский праздник, празднуемый в 13-ю ночь темной половины месяца *пхальгуна* постом, всеобщим бдением, пением, медитацией и поклонением Шиве как Источнику и «Я» всего сущего.

*Махадева* — «Великий Бог»; Имя-эпитет Бога Шивы.

*махавакья* — «великое изречение». Глубокий афоризм из писаний или принадлежащий святой личности. Наиболее знамениты четыре утверждения из *Упанишад*: *праджнянам брахма* («Чистое Сознание есть Бог» — *Айтарейя-уп.*), *ахам брахмасми* («Я есть Бог» — *Брихадараньяка-уп.*), *тат твам аси* («Ты есть То» — *Чхандогья-уп.*) и *айам атма брахма* («Душа есть Бог» — *Мандукья-уп.*).

«*Махавишну-пурана*» — см. «*Вишну-пурана*».

*махамандапа*—большой зал храма или дворца.

*Махарудра* — букв. «Великий Рудра»; имя-эпитет Бога Шивы.

*Махешвара* — «Великий Господь». В *шайва-сиддханте* — имя Шивы как милостивого Владыки сокрывающей или вуалирующей энергии; один из пяти аспектов Парамешвары, Изначальной Души. Махешвара — это также популярное имя Господа Шивы как Первичной Души и Личностного Бога.

*Махеша* — то же самое, что и *Махешвара* (см.).

*Махиша* — буйвологоловый демон, убитый Богиней Дургой. Олицетворяет пороки тонкого (вигального) тела. История убиения демона Махиши описывается в «Девы-махатмье» (см.).

---

*Мейкандар* — «Видящий истину». Тамильский богослов XII в., автор (или переводчик из «Раурава-агамы») текста «Ши-ваджняна-бодхам». Основатель школы шиваизма, известной как *Мейкандар-сампрадаия*, представляющей дуалистическую ветвь *шайва-сиддханты* (см.).

*Меру* — мифическая гора, обитель богов, расположенная в центре срединного материка, Джамбудвипы; иногда уподобляется чашечке лотоса, лепестки которого составляют материка земли. Меру слагается из золота и драгоценных камней, вокруг вершины (местопребывания Брахмы, принимающего здесь великих мудрецов и небожителей) вращаются светила; на нее ниспадает река Ганга (см.), обтекающая затем Меру, разбившись на четыре потока; с 4-х сторон света гору Меру охраняют *локапалы* (см.).

*мокша* — то же самое, что и *мукти* (см.).

*Мрительюнджая* — «Победитель смерти»; имя-эпитет Господа Шивы.

*мудры* — жесты, имеющие ритуально-магический, йогический и культурно-эстетический смысл. Различные *мудры* широко используются в индуистском ритуале, в практиках *йоги* (см.) и медитации, а также в классическом индийском танце.

«*Мука-паньчашати*» — букв. «Пятьсот стихов Немого Поэта». Произведение Мука Кави (Немого Поэта), которого Богиня Камакши (см.) благословила даром речи. Эти пятьсот стихов прославляют Деви, Ее лотосные стопы, Ее благодать, Ее прекрасный взгляд и Ее любящую материнскую улыбку. Каждой из этих тем посвящена сотня стихов.

*мукти* — букв. «освобождение; спасение». Освобождение от цикла перевоплощений, *сансары* (см.), круговорота рождений и смертей, происходящее после того, как *карма* (см.) будет исчерпанной, а *нирвикальпа-самадхи*, реализация истинного «Я», Парашивы, — достигнутым.

*муладхара-чакра* — энергетический центр тонкого тела, расположенный в основании позвоночника.

*муни* — мудрец, *садху* (см.), особенно тот, кто дал обет полного молчания или говорит крайне редко и ищет неподвижности ума. В гимнах *Ригведы* (см.) *муни* — мистические провидцы, связанные с Богом Рудрой.

*мурти* — антропоморфный скульптурный образ Божества.

---

*Наваратри* — букв. «Девять ночей». Девятидневный праздник в честь Богини-Матери, завершающийся праздником *Виджая Дашами* (см.), днем, когда, по преданию, Богиня одержала окончательную победу над демонами.

*Нагешвара* — букв. «Повелитель змей». Одно из имен Всевышнего Бога Шивы.

*нади* — нервные волокна или энергетические каналы тонких тел человека. Считается, что существует 72000 *нади*. Они взаимосвязаны с *чакрами*. Три главных *нади* именуются *идой*, *пингалой* и *сусумной*.

---

*нада* — звук, звуковая вибрация.

*нада-чакра* — одна из малых *чакр* (см.) тонкого тела, расположенная в голове между *аджня-чакрой* и *сахасрарой*.

*нама-смарана* — букв. «вспоминание Имени»; памятование о Господе и Его Имени.

*Намах Шивайя* — букв. «Поклонение Шиве». Главная *мантра* (*махамантра*) шиваизма, известная также как *паньчакшара* (пятислоговая) *мантра*. Находится в самой сердцевине *Вед* (см.), в гимне «Шатарудрия».

*Нанди* — «Радостный». Белый бык с черным хвостом, ездовое животное Господа Шивы, символ Его мощной инстинктивной силы. Нанди — совершенный преданный (*бхакта*), идеал души человека; он смиренно склоняет колени перед Богом Шивой и всегда сосредоточен на Нем.

*Нандишвара* (*Нандикешвара*) — «Повелитель Нанди». Имя Бога Шивы.

*Нараяна* — букв. «Прибежище людей». Одно из имен Господа Вишну.

*Натараджа* — букв. «Царь Танца»; Бог Шива как Космический Танцор.

*Наркирар* — поэт, преданный Шивы. Наркирар оскорбил Господа, найдя изъян в волосах Его Супруги Умы Деви и потому был проклят Им, но в последствии раскаялся и был прощен Господом Шивой.

*Нармадешвара* — саморожденный (*сваямбху*) природный *Ши-валингам* (см.) из реки Нармады. Представляет собой камень эллиптической формы.

*наянары* (тамил.) — «Учителя». 63 канонизированных тамильских святых из Южной Индии, перечисленных в книге Секкилара «Перийя-пуранам» (ок. 1140 г.). Кроме нескольких, все они были домохозяевами, признанными выдающимися преданными Господа Шивы. Некоторые из них сделали вклад в свод писаний *шайва-сиддханты* под названием «Тирумурай».

*Нигама* — 1. Разновидность *Агам* (см.). 2. Ведические писания (*Шрути*).

*Нилакантха* — букв. «Синешей, Синегорлый». Имя-эпитет Бога Шивы, связанный с мифологическим эпизодом пахтания Молочного Океана богами и демонами. Среди появившихся из океана предметов оказался яд *калакута*, грозивший гибелью богам и всему живому на земле. Чтобы предотвратить опасность, Шива выпил яд и задержал его в горле, отчего оно посинело.

*нирвана* — букв. «угасание». Духовное освобождение. Прекращение состояния духовной несвободы, страдания, неведения и эгоцентризма, утверждение сознания в своем глубинном естественном бытии, характеризующееся покоем, просветленностью и духовной свободой. Синоним понятий *мокша* (см.) или *мукти* (см.).

*нирвикальпа-самадхи* — «самадхи без формы или семени». Реализация «Я», Парашивы, состояния единства по ту сторону всех перемен и различий, времени, формы и пространства. «Ви» означает

---

«меняться», «*кальпа*» — «порядок, устройство; период времени». Таким образом, «*викальпа*» означает «разнообразие, различие в восприятии». «*Нир*» означает «без».

*ниргуна* — букв, «неимеющий качеств».

*Ниргуна-Брахман* — Всевышний Бог как Абсолют не имеющий атрибутов или качеств.

*нияти* — «необходимость, ограничение; установленный порядок вещей, судьба». Синоним *кармы* (см.), восьмая *тат-тва* (см.). Часть одной из пяти «оболочек» души (*паньча канчука* (см.)), а именно *виджнянамайя-коши*.

*ньяса* — букв, «наложение». Ритуал касания отдельных частей тела в определенной последовательности с одновременным произнесением специальных *мантр* (см.). Основная цель *ньясы* — активизировать циркуляцию мантрических вибраций в тонком теле и тем самым усилить общий эффект от практики *мантра-йоги* (см.) и *пуджи* (см.).

*ньяя* — одна из шести классических систем индийской философии, опирающихся на авторитет *Вед* (см.). Система логики.

---

*омкара* — слог «ом», самая священная мантра индуизма. Иное название — *пранава*.

---

*надигам* — разновидность бхактических гимнов на тамильском языке.

*пайяса* — напиток (обычно из свежего сока фруктов). *палаша* — тропическое дерево *Butea Frondosa* (ложный тик). *паньчакашара* — букв, «пять слогов»; *махамантра* «*Намах Шивайя*» (см.), самая священная *мантра* (см.) шиваизма.

*Пандавы* — герои «Махабхараты», пятеро сыновей царя Панду. Одному из них, воину Арджуне (см.), Кришна поведал «Бхагавад-гиту» (см.).

*паньча-бхута-киштры* (*бхута-линга-киштры*) — букв. «святые места пяти элементов». 5 известных шиваитских святилищ в Южной Индии, связанных с пятью элементами: Кандживарам, Джамбукешварам, Тируваннамалай, Калаха-сти и Чидамбарам.

*паньчамрита* — напиток, состоящий из пяти компонентов: молока, йогурта, *гхи* (см.), меда и сахара. Используется в *пудже* как одно из подношений Божеству. *паньчамрита-снана* — ритуальное омовение почитаемого образа или символа Божества *паньчамритой* (см.) в процессе *пуджи* (см.).

*пандит (а)* — индуистский ученый или богослов, человек, хорошо знающий философию, литургию, религиозный закон и сакральную науку.

*Парвати* — «Дочь гор»; одно из множества имен Божественной Матери. Ей возносят молитвы о силе, здоровье и очищении. Мифологическая Супруга Шивы.

*Парабрахман* — то же самое, что и *Брахман* (см.).

*Параматман* — то же самое, что и *Атман* (см.).

---

*Паратпара* — «Наивысший». Имя Бога Шивы.

*Парамджьоти*—букв. «Высший Свет». Образ Всевышнего Бога Шивы как бесконечного светящегося *Лингама*.

*парикрама* — ритуальный обход вокруг святилища или места паломничества.

*Парасамвит* — Высшее Сознание; Абсолют.

*парамагуру* — «старший наставник». *Гуру* вашего *гуру*.

*Парвата* — Химаван, царь Гималайских гор, отец Богини Пар-вати (см.).

*Патанджали* (ок. 200 г. до н.э.) — шиваитский *натха-сиддха*, оформивший древнюю философию, которая описывает путь к просветлению через очищение, контроль и трансцендирование ума. Это одна из шести классических *даршан* (воззрений) индуизма, известная как *йога-даршана*.

*Пати* — «Хозяин, Господь, Владыка». Имя Бога Шивы, указывающее на Его положение по отношению к душам как заботливого руководителя и наставника.

*паша* — «узы, путы». Все бытие, проявленное и непроявленное. То, что связывает и ограничивает душу и не дает ей (некоторое время) проявить свой полный потенциал. *Паша* — это тройные узы *анавы*, *кармы* и *майи*.

*пашу* — «живое существо; индивидуальная душа; животное». 1. Относится ко всем индивидуальным душам — от богов до животных. Шива как Повелитель созданий известен как Пашупати (см.). 2. В терминологии тантризма и шактизма *пашу* — низший тип человека с заурядным, обывательским сознанием, неспособного воспринять истины эзотерического учения (*кулачары*).

*пашупата* — одна из шести школ шиваизма, основанная Лаку-лишей ок. 200 г.

*Пашупати* — букв. «Владыка созданий». Древнее имя Бога Шивы, впервые встречающееся в *Атхарваведе* (см.).

*пашу-бхава* — букв. «природа животного» или «состояние связанности». В терминологии *тантры* (см.): состояние обыденного мышления, характеризующееся рядом комплексов и заблуждений. Человек, которому свойственна *пашу-бхава*, именуется словом *пашу*. *Пашу* невосприимчив к эзотерическому знанию, недостаточно зрел духовно и потому неспособен к осознанной и серьезной *садхане* (см.) *йоги* и *тантры*.

*Пинака* — мифический лук Господа Шивы.

*питта* — «желчь; огонь». Одна из трех телесных субстанций, *дош*, *аюрведы* (см.).

---

*питха* — «сиденье; пьедестал». 1. Основание, или пьедестал, *Шивалингама* или скульптуры божества. 2. Трон настоятеля монастыря (*матха*). 3. Храм, *ашрам* или *матх*, основанный вокруг такого-то местопребывания духовного авторитета.

*питри* — предки.

*прана* — «жизненный воздух», от «*пран*», «дышать». Жизненная энергия или принцип жизни. *Прана* в человеческом теле движется в *пранамайя-коше* как пять первичных жизненных токов, известных как *вайю*, «жизненные воздушы или ветры».

*пранава-джана* — повторение *пранавы* (см.).

*пранаяма* — йогическая практика управления дыханием. Стандартная *пранаяма* состоит из 3-х стадий: *пурака* (вдох), *кум-бхака* (задержка) и *речака* (выдох).

*пранагнихотра*—внутреннее жертвоприношение, состоящее в визуализации церемонии огненного ведического жертвоприношения. При этом медитирующий рассматривает свой желудок как жертвенник, энергию пищеварения — как священный огонь, пищу — как жертвенное подношение, а *прану* (см.) и ее разновидности — как жертвователей и жрецов. Процесс медитативного вкушения пищи также называется *пранагнихотрой*.

*пранагнихотра-мантры* — *мантры* (см.), повторяемые перед приемом пищи.

*пранава* — «жужжание». Мантра «Ом», Бог как Первичный Звук.

*прадакшина* — ритуальный обход вокруг святыни, почитаемого человека или *мурти* (см.) по часовой стрелке.

*пракрити* — «первичная материя; природа». В системе 25 *таттв санкхьи*, которая рассматривает только осязаемый спектр мироздания, — *пракрити*, или *прадхану*, — это одна из двух высших безначальных реальностей, каковыми являются материя и дух, *пракрити* и *пuruша* (см.), женский и мужской принципы. *Пракрити* есть проявляющийся аспект, в отличие от покоящегося непроявленного — *пuruши* (см.), чистого сознания.

*пралая* — «растворение, поглощение; уничтожение, смерть». Синоним *самхары* (см.), одной из пяти функций Шивы, а также название частичного уничтожения (растворения) космоса в конце каждого временного цикла.

*Пракрити* — «Материя; Природа». Эпитет Богини-Матери.

*праматхи* — см. *ганы*.

*праматха-ганы* — см. *ганы*.

*прасад(а)* — букв, «милость». 1. Добродетель безмятежности и снисходительности. 2. Пища, предложенная Божеству, святому или *гуру*, а также благословенные остатки этой пищи. Одна из *аваран* (см.). 3. Любое примирительное, благосклонное предложение.

---

*пратьябхиджня* — «узнавание; воспоминание» (от «знание» (*джняна*), которое «поворачивается лицом» (*абхи*) к знающему и к которому он тоже в конце концов «поворачивается» (*прати*)). Понятие кашмирского шиваизма, которое указывает на признание преданным (по милости *гуру*) Истины, которая была всегда, — что Шива действительно повсюду, а душа уже едина с Ним.

«*Пратьябхиджня-сутра*» — основополагающее кашмирское шиваитское писание, состоящее из 190 афоризмов (*сутр*).

*прарабдха-карма* — кармические результаты прошлых действий, которые придают форму событиям текущей жизни. См. также *карма*.

*Праналингам* — Бог, переживаемый как Личность в *Шивалин-гаме*. Термин, особенно важный в *вирашиваизме* (см.).

*прахара* — отрезок времени, или часть («стража») ночи, длящаяся примерно 3 часа.

*према* — высший накал чувства экстатической любви.

*пуджа* — букв. «поклонение, почитание». Агамический ритуал поклонения, выполняемый в доме, храме или святилище перед *мурти* (см.) или другим священным объектом или перед живой личностью, например *садгуру*.

*пуджопакараны* — предметы, принадлежности, и подношения используемые в *пудже* (см.). Др. название — *упачары* или *пуджопачары*.

*пуджари* — тот, кто совершает *пуджу* (см.).

*Пураны* — «древние предания». Индуистские народные сказания, содержащие этические и космологические учения о Боге, человеке и мире. *Пураны* вращаются вокруг пяти тем: первотворение, вторичное творение, генеалогия богов, царей и героев, циклы времени и история. Существует 18 главных *Пуран*. Среди них — «Шива-пурана» (см.), «Виш-ну-пурана» (см.) и др.

«*Пуруша-сукта*» — знаменитый гимн Всевышнему Богу в образе Космического Первосущества из *Ригведы* (см.).

*пурнахути* — букв. «полное возлияние». Завершающее *ахути* (см.) в ведическом жертвоприношении. Обычно это возлияние полного ритуального черпака *ghi* (см.) медленной струей с одновременным повторением соответствующих *мантр* (см.).

*Пуруша* — букв. «Личность». Бог (особенно как Личностное Божество); Дух; Высшее Сознание.

*пуруша* — личность; дух; человек.

*пурашчарана* — интенсивная практика повторения *мантры* (см.) одновременно с выполнением ряда сопутствующих *садхан* (см.), обычно проводится сразу же после посвящения.

---

*Пушпаданта* — предводитель *гандхарвов*, сочинивший прекрасную «Шива-махимна-стотру» («Гимн Величия Шивы»),

*Пхаланетра* — букв. «Зрящий плод, или результат»; одно из имен Шивы.

---

*Равана* — демон, герой эпоса «Рамаяна» (см.). Легендарный царь Шри-Ланки, противник Рамы, побежденный Рамой и его воинством. Равана известен как автор «Шива-тандава-стотры», знаменитого гимна в честь Господа Шивы.

*рага* — 1. страсть; 2. одно из центральных понятий в классической индийской музыке.

*рагадвеша* — букв. «страсть и ненависть». Состояние ума и чувств, неблагоприятное для духовного развития; нейтрализуется практикой регулярной *садханы* (см.) и развитием в себе добродетелей.

*раджа* — царь, правитель.

*раджас* — см. *раджа-гуна*.

*раджа-гуна* — «страсть, активность» одна из *гун* (см.).

*Раджешвари* — букв. «Владычица царей» или «Царственная Владычица». Богиня-Мать (особенно как Трипурасундари).

*Радха* — Возлюбленная Господа Кришны; рассматривается как воплощение Богини Лакшми (см.).

*ракшасы* — демоны-людоеды, вредящие святым подвижникам и препятствующие совершению ведических жертвоприношений.

*Рама* — главный герой эпоса «Рамаяна» (см.). Считается одним из воплощений Бога Вишну.

*Рамачандра* — см. *Рама*.

«*Рамаяна*» — «Жизнь Рамы (см.)». Один из двух великих эпо-сов Индии (*Итихас*), наряду с «Махабхаратой». Рассказанная Вальмики трагическая история любви Рамы и Ситы, жизнь которых является высоким образцом благородства и достоинства для придерживающихся индуистской *дхармы* (см.).

*Рамешвара* — букв. «Покровитель Рамы». Имя одного из двенадцати *Джьотирлингамов*, установленный царевичем Рамой перед Его битвой с демоном Раваной.

*раса* — букв. «вкус; состояние». Важное понятие индийской философии и эстетики, фигурирующее в шиваитском учении Кашмира и впоследствии заимствованное кришнаитскими мистиками-*бхактами*. В кашмирском шиваизме и в теории эстетики обозначает особое переживание, которое формируется в процессе восприятия произведений искусства и др. объектов и является результатом приобщения воспринимающего к миру произведения, прежде всего к чувствам действующих в нем героев. Абхинава-гупта различал 9 главных *рас*: любовь, веселье, скорбь, отвага, гнев, страх, отвра-

---

щение, удивление, покой. *Расы* соотносятся также с религиозным переживанием индивидуальных душ как по отношению к Богу, так и друг к другу и миру.

*расешвара* — одна из средневековых мистических сект шиваизма.

*рахасья* — тайна.

*Ригведа* — «Веда стихов»; первая из четырех *Вед* (см.).

*Ришабха* — 1. Божественный мудрец, фигурирующий в *Ити-хасах* (см.) и *Пуранах* (см.). 2. Одна из второстепенных *аватар* Вишну.

*риши* — «видящий, пророк». Просветленное существо, наделенное сверхчувственным восприятием, видением и мудростью. В ведические времена *риши* жили в лесных или горных скитах, в одиночестве или с учениками. Эти *риши* были теми великими душами, которые вдохновенно передавали нам *Веды* (см.). Говорят, что семь *риши* (*септа-риши*), упомянутые в *Ригведе* (см.) до сих пор руководят человечеством из внутренних миров.

*Рудра* — «Управляющий ужасными силами» или «Красный (Рудый), Сияющий». Основное имя Бога Шивы в *Ведах*.

*Рудра-гаятри* — *гаятри-мантра* (см.) Бога Шивы.

*рудракша* — «Глаз Рудры» или «красный глаз». 1. Третий глаз, или *аджня-чакра* (см.). 2. Красно-коричневые со сложным рельефом, размером с крупную виноградину, семена *Eleocarpus ganitrus*, или голубого мраморного дерева Посвящены Шиве и символизируют Его сострадание к человечеству. Ожерелья из больших семян, шиваитские *рудрак-шамалы*, монахи носят на шее. Из меньших по размеру семян делают четки для *джапы* (см.).

«*Рудри*» — см. «*Рудрипатха*».

«*Рудрипатха*» — один из важнейших гимнов *Яджурведы* (см.), прославляющий величие Бога Рудры (Шивы). Другие названия — «*Шатарудрия*» («Гимн Ста Рудрам») или «*Руд-рам*». В этом гимне впервые встречается важнейшая *мантра* всех шиваитов — «*НамахШивайя*» (см.).

*сабхамандапа* — зал собраний во дворце или храме.

*сагуна* — «имеющий качества».

*Сагуна-Брахман* — «Бог с качествами». Личностный Господь.

*Садашива* — «Вечно благой». Имя Изначальной Души, Шивы, синоним Парамешвары, проявляющегося в физическом бытии *садгуру* (см.). Имя Садашива, в частности, указывает на силу милости откровения (*ануграха-шакти*), третьей *таттвы* (см.)

*садгуру* — «истинно весомый». Духовный наставник, обучающий высочайшему достижению. Тот, кто осознал предельную Истину, Парашиву, в *нирвикальпа-самадхи* (см.). *Дживанмукта* (см.), спо-

собный безопасно вести других по духовному пути. Это всегда *санньясин* (см.), неженатый или отрекшийся от мира. Все школы индуизма учат, что милость и руководство живого *садгуру* необходимы для Самореализации. Его признают и почитают как воплощение Бога Садашивы (см.), источник милости и освобождения.

*садхана* — «старание; эффективное средство достижения». Религиозные или духовные дисциплины, такие, как *пуджа*, йога, медитация, *джана*, пост и аскетизм. В результате *садханы* укрепляется сила воли, вера в Бога, уверенность в себе, доверие к богам и *гуру*. *Садхана* обуздывает и преобразует инстинктивно-интеллектуальную природу, делая возможным постепенное духовное раскрытие, реализацию сверхсознательного и врожденных способностей души.

*садхака* — человек, практикующий *садхану* (см.).

*садху* — «добродетельный; прямой; непогрешимый». Святая личность, посвятившая себя поиску Бога. Странствующий отшельник.

*Садьоджата* — одно из основных имен Шивы в *Ведах* (см.) и *Агамах* (см.).

*сакхья-бхава* — букв. «состояние друга». Состояние, в котором между Богом и Его преданным царит отношение друзей. Примером преданного, находившегося с Богом в состоянии *сакхья-бхавы*, является Сундарамурти Наянар.

*Сакши* — «Свидетель». Имя Всевышнего Бога как Безмолвного Свидетеля всего.

*Самавед* — «Вед» напевов». Третья из четырех *Вед* (см.). *Самавед* представляет собой древнейшую из известных форм индийской музыки.

*самана* — разновидность *праны* (см.), управляющая процессами поглощения и распределения по всему телу жизненной энергии, получаемой с пищей.

*самаячарьи* — южноиндийские шиваитские святые и духовные учителя *шайва-сиддханты* (см.) эпохи древности и раннего средневековья. См. также *наянары*.

*самкальпа* — намерение (обычно выражаемое вслух) жреца или жертвователя совершить *пуджу* (см.), *яджню* (см.) или другой обряд.

*Санака* — один из 4-х божественных мудрецов (т.н. Кумаров), рожденных разумом Брахмы.

*Санандана* — один из 4-х божественных мудрецов (т.н. Кумаров), рожденных разумом Брахмы.

*Санатана* — один из 4-х божественных мудрецов (т.н. Кумаров), рожденных разумом Брахмы.

*Санаткумара* — один из 4-х божественных мудрецов (т.н. Кумаров), рожденных разумом Брахмы.

*санкхья* — «перечисление». Одна из шести *даршан* (мировоззрений) ортодоксального индуизма.

---

*санатана-дхарма* — букв. «вечная религия; естественная религия; вечный закон». Так называется религия *Вед*, основная форма которой ныне известна как индуизм. Синонимы: *вайдика-дхарма* (ведическая религия), *арья-дхарма* (закон ариев), *хинду-дхарма* (индуизм).

*санньяси(н)* — «отреченный». Тот, кто прошел инициацию стал индуистским монахом, *свами* (см.), членом всемирного братства или святого ордена *санньясинов*. Некоторые из них странствуют, другие живут в монастырях. *Санньясин* — защитник своей религии, погруженный в нее постоянно, свободный от всего мирского, способный работать и служить Богу сосредоточенно и эффективно. Он придерживается определенных дисциплин, в том числе очищения тела, ума и эмоций. Он сдерживает и контролирует ум посредством *садханы*, *тапаса* и режима медитации. Его практика *упасаны*, поклонения, — в основном внутренняя, он ищет Шиву внутри.

*сансара* — «поток». Феноменальный мир. Трансмиграторное существование, отмеченное непостоянством. Цикл рождения, смерти и перерождения; общий шаблон последовательных земных жизней, переживаемых душой.

*саньчита-карма* — сумма кармических результатов от действий, совершенных в текущей и прошлых жизнях; вся индивидуальная накопленная *карма* (см.) вообще.

*самадхи* — «пребывание внутри своего «Я», созерцание, союз, целостность, завершение». *Самадхи* — это состояние истинной *йоги*, в котором медитирующий и объект медитации суть одно. Есть два уровня

*самадхи*. Первый — *сави-кальпа-самадхи* (*самадхи* с формой или семенем), отождествление или единство с сущностью объекта. Его высшая форма — реализация первоосновы чистого сознания, *Саччиданан-ды*. Второй уровень — *нирвикальпа-самадхи* (*самадхи* без формы или семени), отождествление с «Я», в котором трансцендируются все состояния сознания и переживается Абсолютная Реальность вне времени, Парашива.

*самскар* — «впечатления; отпечатки, последствия». 1) Отпечатки, оставленные в подсознательном уме опытом этой или предыдущих жизней, окрашивающие всю жизнь человека, его склонности, реакции, со стояния ума и т.д. 2) Таинство или ритуал, отмечающий переход из одной стадии жизни в другую. Эти таинства оставляют глубокие и позитивные впечатления в уме человека и обеспечивают благословение из внутреннего мира. Многочисленные *самскар* подробно расписаны в *Грихья-шастрах*. Большинство этих ритуалов сопровождается специальными *мантрами из Вед* (см.).

*самхара* — «растворение; уничтожение». То же самое, что *пралайя* (см.).

*Сарасвати* — «текучая». Шакти, Вселенская Мать; богиня искусств и наук, мифологическая спутница Господа Брахмы. Ей возносят молитвы о совершенствовании в науках, искусствах и ремеслах. Сарасвати — также название одной из священных рек, упомянутых в *Ригведе* (см.); сейчас эта река течет под землей. Кроме того, Сарасвати — название одного из десяти ведантических монашеских орденов, к которому принадлежал и Свами Шивананда.

*сатсанга* — «общность Истины». Община духовно устремленных душ.

*Сатьям* — «Истина». Один из важнейших эпитетов Шивы в *шайва-сиддханте* (см.).

---

*Сатьям-Шивам-Сундарам* — «Истина-Благость-Красота». Одно из имен-эпитетов Всевышнего Бога Шивы, характеризующее Его качества.

*саттва* — см. *саттва-гуна*.

*саттва-гуна* — «чистота»; качество доброты или чистоты. Одна из трех *гун* (см.).

*Сатьялока* — «План реальности, Истины». Другое название — *Брахмалока*; высочайший из семи миров.

*Сати* — дочь Дакши (см.), Супруга Бога Шивы. Одно из проявлений Божественной Матери.

*Саччидананда* (*Сат-чит-ананда*) — «Бытие-сознание-блаженство». Синоним Парашакти. Божественный разум Господа Шивы и одновременно — чистый сверхсознательный ум каждой индивидуальной души.

*сахасрара-чакра* — психоэнергетический центр тонкого тела человека, находящийся в области темени.

*саюджья* — букв. «соединение; слияние; союз».

*свара* — тон в ведическом санскрите: *удатта* (высокий), *ану-датта* (низкий) и *сварита* (обычный). Наряду с прочими особенностями санскритского произношения (различение гласных по долготе и краткости, придыхательные звуки и т.п.) тональное ударение играет важную роль в правильной рецитации «Рудрипатхи» (см.) и др. ведических гимнов и *мантр* (см.).

*свах* — см. *сварга*.

*сварга* (*сваргалока*) — «обитель света». Третий из семи высших миров, среднеастральная область.

*свами* — «господин, хозяин». Тот, кто знает себя или является хозяином самому себе. Уважительный титул индуистского монаха, обычно *санньясина* (см.), инициированного отшельника в оранжевом одеянии, полностью посвятившего себя религиозной жизни. Иногда так уважительно называют и немонахов, занятых духовной работой.

*свадхиштхана-чакра* — психоэнергетический центр тонкого тела человека, расположенный немного ниже пупка.

*сваямвара* — букв. «собственный выбор». Древний ведический обычай выбора невестой жениха из числа нескольких кандидатов (обычно соревновавшихся при этом в образованности, воинской доблести, силе и др. достоинствах). Обычай особенно был свойственен знатным аристократическим семействам *киштриев* (см.).

*Сваямбху* — «Самосущий, Саморожденный, Самоявленный».

*Сваямбху-лингам* — природный *Шивалингам*. Обычно в образе камня эллиптической формы.

---

*свейтакрита* — букв. «сделанное самим». Жертвенное подношение чего-либо, сделанного самим жертвователем, в ведическом ритуале.

*сиддха* — «совершенный». Йог, достигший совершенства, человек великих духовных достижений или обладающий силой.

*сиддха-пуруша* — букв. «совершенная личность». То же самое, что и *сиддха* (см.)

*сиддхи* — мистические сверхспособности и силы, обретаемые в результате упорной *садханы* (см.). *Садхака* (см.) или *йогин* (см.), достигший тех или иных *сиддхи*, именуется почетным титулом «*сиддха*» (букв. «совершенный»).

*сиддханта* — «конечные достижения или выводы». Предельное понимание, которого достигают в любой области знания.

*симхасана* — букв. «львиное сиденье»; особый трон, на котором восседают цари и настоятели крупных монастырей.

*Сирутонда Наянар* — один из *наянаров*, тамильских шиваитских учителей и святых.

*Сканда* — «Прыгающий; Нападающий». Одно из древнейших имен Господа Картикееи как прекрасного воина.

*снанамандапа* — зал омовений во дворце или храме.

*Соманатха* — один из 12-ти *Джьотирлингамов* (см.).

*Сомасундара* — букв. «Красотой подобный луне». Имя-эпитет Бога Шивы.

*Сомашекхара-мурти* — букв. «Образ с луной в волосах». Одно из имен Шивы.

*спанда* — «пульсация»; одно из важнейших понятий в философии кашмирского шиваизма, обозначающее первичную космическую вибрацию энергии.

«*Спанда-карика*» — комментарий из 52 стихов Васугупты к «Шива-сутрам». Также называется «Спанда-сутрой».

*Спхатика-лингам* — *Шивалингам* (см.) из горного хрусталя.

*сришти* — сотворение.

*стотра* — хвалебный гимн в честь какого-либо Божества. Другие названия — *стутти*, *става*.

*Стхану* — букв. «Твердый; Неподвижный». Одно из имен Шивы.

---

*Субрахманья* — «Очень благочестивый; Дорогой святым людям». Одно из имен Господа Картки.

*Сурья* — «Солнце»; ведическое божество солнца.

*Сундарам* — «Красота». Один из важнейших эпитетов Шивы в *шайва-сиддханте* (см.).

*Сундарамурти* — тамильский шиваитский святой, один из *на-янаров* (см.), сочинивший множество гимнов Шиве, именующихся *деварамами* (см.). Сундарамурти Наянар явил миру путь *сакхамарги* (букв. «путь дружбы») в преданном служении Богу.

*сурь* — боги, *дэвы* (см.).

*Сута* — знаменитый мудрец, ученик Вьясы, один из составителей *Пуран* (см.).

*сушумна-нади* — «самый милостивый канал». Центральный психический нервный ток внутри позвоночника.

*тамас* — см. *тамо-гуна*.

*тамо-гуна* — «сила инерции». Одна из трех *гун* (см.).

*тандава* — «жесткий танец». Любая жесткая танцевальная композиция, исполняемая танцором-мужчиной. Есть много форм *тандавы*. Их прототипом послужил мистический танец блаженства Шивы, *ананда-тандава*.

*тантра* (*тантризм*) — Эзотерическая традиция в индуизме (особенно в шиваизме и шактизме), придающая особое значение почитанию и постижению Бога как Божественной Пары — Шивы и Шакти с помощью широкого набора эзотерических практик *йоги*, магии, оккультизма и тщательно разработанной мистической философии. Активно использует материальное для достижения духовного. Существуют три главных ветви индийской *тантры*: «*тантра* правой руки» (*дакиначара*, или *дакишна-марга*), не противоречащая традициям обычного индуизма и сводящаяся, в основном, к ритуализму; «*тантра* левой руки» (*вамачара*, или *вама-марга*), использующая методы и практики, неприемлемые большинством индусов-ортодоксов: ритуальное употребление мяса, вина, сексуальные обряды и др. «нечистые» (с точки зрения ортодоксов) действия и предметы; «*тантра* срединного пути» (*мишрачара*, или *мишра-марга*), отвергающая крайности «правого» и «левого» путей и делающая особый акцент на позитивный духовный опыт, здоровый образ жизни и йогические методы поднятия *кундалини* (см.). Иногда «*тантру* срединного пути» еще именуют *каула-тантризмом*. Традиционной «*тантры* срединного пути» придерживаются последователи духовного общества «Гантра-сангха» в России и СНГ. Не следует путать с настоящим индийским тантризмом т.н. «*ню-эйдж тантру*» (западный неотантризм), популяризируемую последователями Раджниша и ряда «*ню-эйдж групп*», периодически проводящих свои пресловутые «семинары тантры» и сводящих «*тантру*» исключительно к психотехническим и сексуальным практикам вне всякой связи с тантрическим почитанием Шивы и Шакти.

*танматры* (ед.ч. *танматра*) — тонкие органы восприятия: звук как таковой (*шабда-танматра*), осязание как таковое (*спарша-танматра*), форма как таковая (*рупа-танматра*), вкус как таковой (*раса-танматра*) и обоняние как таковое (*гандха-танматра*).

*тапасья* (*тапас*) — букв. «жар, огонь». 1. Очистительные духовные дисциплины, строгий аскетизм, покаяние и жертвоприношение. Если *садхана* (см.) — это простой, но устойчивый аскетизм, то *тапас* — это аскетизм суровый, трансформирующий психику, умерщвление плоти в его крайних проявлениях. 2. На более глубоком уровне *тапас* — это интенсивное внутреннее состояние «огня» *кундалини* (см.), который стимулирует сильную ментальную боль и отделяет индивидуум от общества.

*тарасара* — букв. «сущность спасения». Великий священный слог «ом».

*тарака-мантра* — букв. «спасительная мантра», то же самое, что и *пранава* (см.).

*тарпана* — особое ритуальное возлияние воды богам, *риши* (см.) и предкам (*питри*) в ведической религии.

*Таракасура* — великий демон, убитый Господом Скандой.

*таттва* — «истина; действительность, реальность; принцип, сущность». *Таттвы* — это первичные принципы, элементы, состояния или категории бытия, «кирпичи» из которых строится вселенная. В системе *санкхьи* (см.) рассматриваются 25 *таттв*. Шиваизм же признает 25 *таттв* и, кроме того, еще 11 *таттв* — всего 36 *таттв*.

*Татпуруша* — букв. «Та Личность». Одно из важнейших имен Шивы в *Ведах*, (см.) и *Агамах* (см.).

*Теджолингам* — букв. «Огненный, сияющий Лингам». *Лингам*, переживаемый как столп света (подобный тому, что возник перед Вишну и Брахмой во время их спора по поводу своего верховенства) или же тонкий духовный свет в сердце человека.

*тилак(а)* — знак принадлежности к конкретной индуистской секте, наносимый на лоб священным пеплом, светлой глиной или сандаловой пастой. Вишнуиты наносят вертикальную U-образную *тилаку*. Шиваитская *тилака*, *трипундра*, состоит из трех горизонтальных линий, часто с точкой между бровей, наносимых священным пеплом, *вибхути* (см.).

*тиртха* — священное место паломничества, обычно расположенное возле священной реки или водоема, омовение в которых очищает от грехов и улучшает *карму* (см.). *Тирунаваккарасар* — один из четырех тамильских учителей (см. *самаяйчарьи*).

«*Тирумантирам*» — «Святое воспевание». Древнейшее тамильское писание *Нандинатха-сампрадаيي*. Написано ок. 200 г. до н.э. *риши* Тирумударом (см.). Это самая ранняя книга из свода «*Тирумурай*», кладовая эзотерического йогического и тантрического знания.

*Тирумудар* (ок. 200 г. до н.э.) — тамильское имя великого *сиддха-йога* и *риши* из *Кайласа-парампары* *Нандинатха-сампрадаيي*, пришедшего с Гималаев (или из Кашмирской Долины) в Тамилнад и составившего «*Тирумантирам*». Ориг. санскр. имя — Сундаранатха.

---

*Тируджняна Самбандхар* — великий тамильский шиваитский святой и *ачарья* (см.).

*титхи* — лунные сутки.

*тодди* — индийский хмельной напиток, изготавливаемый из пальмового сока.

*трайодаши* — тринадцатый день лунного месяца; посвящен гневным проявлениям Шивы.

*траака* — одна из йогических практик, состоящая в продолжительном глании на какой-либо объект или предмет (например, точку или пламя свечи). При этом созерцающий должен сидеть в устойчивой йогической позе и смотреть на предмет пристально, не отводя глаз и не моргая. Данная практика способствует концентрации.

*Тринаяна* — «Трехокий». Имя-эпитет Шивы.

*Трилочана* — «Трехокий». Имя-эпитет Бога Шивы.

*пгришула* — трезубец, оружие Господа Шивы, символизирующее три фундаментальных *шакти*, или энергии, Бога — *иччха-шакти* (силу желания), *крия-шакти* (силу действия) и *джняна-шакти* (силузнания, мудрости).

*триварника* — букв. «трехзвучие». Священный слог «ом», образованный из трех звуков: «а», «у» и «м».

*трипути* — триада «познающий-познание-познаваемое».

*Тримурти* — Классическое представление Бога как Божественной Троицы — Брахмы, Вишну и Рудры.

*Трипурари* — «Враг Троеградия демонов». Имя-эпитет Шивы.

*Трипура* — «Троеградие»; город-крепость демонов, построенный *асурой* Майей и впоследствии разрушенный Шивой.

*Трипурасундари (Трипура)* — «Прекраснейшая в трех мирах». Богиня-Мать.

*Трьямбака* — «Трехглазый». Имя Рудры-Шивы, одного из Одиннадцати Рудр. Его эмблемы — сосуд для воды, *чакра*, барабан, лук, стрекало, змея и трезубец.

*Трьямбакешвара* — «Трехокий Владыка»; одно из имен Бога Шивы.

*туласи* — базилик священный (*Ocimum sanctum*). Священное дерево Господа Вишну, почитаемое индустами, в особенности вишнуитами.

*турия (турья)* — четвертое, или трансцендентное, состояние сознания, превосходящее состояния бодрствования (*джаг-рат*), сна (*свапна*) и глубокого сна (*сушупти*).

---

*Тьягараджа* — 1. Одно из имен аспекта Шивы, связанного с *муладхара-чакрой* (см.). 2. Знаменитый индийский музыкант и святой, в совершенстве владевший искусством *нада-йоги* (медитации на внутренние звуки с разными частотой, тоном и вибрациями).

---

*Угра* — букв. «Грозный»; одно из имен Бога Шивы. *удана* — разновидность *праны* (см.), управляющая процессами подъема жизненной энергии вверх.

*Ума* — «О, не надо!». Одно из имен Шакти, происходящее, согласно «Шива-пуране», от восклицания, адресованного Парвати Ее матерью, просившей Ее не практиковать аскетизма. *Упанишады* — букв. «сидение преданно рядом». Завершающие части каждой из *Вед* (см.), раскрывающие тайный философский смысл ведических гимнов. *Упанишады* — это собрания глубоких текстов, которые являются источником *веданты* (см.) и доминируют в индийской мысли на протяжении тысячелетий. Это философские хроники *риши* (см.), в которых объясняется природа Бога, души и космоса. Согласно традиции, *Упанишад* всего 108. Из них от 10-ти до 16-ти классифицируются как «главные» или «великие» *Упанишады*; их многократно комментировали различные философы на протяжении столетий. *Упанишады* обычно датируются более поздним временем, чем *Самхиты* и *Брахманы*, хотя некоторые являются фактически частями *Брахман*. Основное содержание этих популярных текстов составляют учения о единстве души и Бога, реинкарнации, *карме* (см.) и освобождении через отречение и медитацию.

*упанураны* — букв. «младшие, или второстепенные, Пураны». Пуранические тексты (на санскрите и др. инд. языках), опирающиеся на авторитет главных *Пуран* (см.), а также содержащие жизнеописание великих святых.

*Урдхванатана* — Шива в аспекте Танцора, исполняющего сложный вариант танца, в котором Он скидывает ногу вертикально вверх.

*Утпаладева* (ок. 900-950) — ученик Сомананды и автор «Пратьябхиджня-сутр» (другое название — «Пратьябхид-жня-даршана») и других текстов.

---

*хаван(а)* — букв. «сжигание». Огненное жертвоприношение. Иначе — *агнихотра* (см.).

*Хара* — «Разрушитель»; имя-эпитет Шивы. *Хари* — «Уносящий»; имя Бога Вишну.

*Хари-Хара* — «Вишну-Шива»; иконографическая форма Всевышнего, у которой правая половина тела взята от Шивы, а левая — от Вишну. Символизирует то, что Шива и Вишну — едины и не являются двумя отдельными Божествами.

*Хираньягарбха* — букв. «Золотой Зародыш». Имя, или эпитет, Брахмы-Создателя.

*хома* — см. *хавана* и *агнихотра*.

---

*Чайтанья* — «Дух, Сознание; Высшее Бытие».

---

*чандала* — неприкасаемый, человек стоящий вне каст. Представитель низших и деклассированных элементов индийского общества, отстраненный от участия в религиозной жизни кастовых индуистов.

*Чандра* — «Луна»; божество луны.

«*Чамака*» — ведическая молитва, состоящая из повторяющихся прошений о различных желаемых дарах, в которых постоянно фигурирует словосочетание «*чаме*» («и это мне»). Входит в «Рудрипаху» (см.).

*чамара* — опахало из хвоста яка, используемое в индуистском богослужении.

*Чандрамаули* — «Увенчанный серпом луны». Имя Шивы.

*чанчалата* — беспорядочное движение ума.

*чарья* — то же самое, что *чарья-пада* (см.).

*чарья-пада* — «стадия доброго поведения». Период религиозного ученичества, посвящаемый служению, послушанию и выработке характера, благоприятного для дальнейшей духовной практики более высокого уровня.

*чатурдаши* — четырнадцатый день лунного месяца. Является священным днем Бога Шивы.

*читта* — «ум, сознание». Ум как субстанция. На личном уровне — то, в чем записываются ментальные впечатления и опыт. Местопребывание сознательного, подсознательного и сверхсознательного состояний и тройственной ментальной способности (*антахараны*), состоящей из *буддхи*, *манаса* и *ахамкары*.

*чидакаша* — букв. «пространство сознания».

*Чидамбарам* — букв. «Зал сознания»; знаменитый южноиндийский храм Шивы Натараджи.

*Чидрупини* — Богиня-Мать как Олицетворение Высшего Сознания.

*чинмудра* — «жест сознания».

---

*шабдабрахман* — аспект *Сагуна-Брахмана* в форме звуковой вибрации и Слова (*шабды*).

*шайва* — шиваит, почитающий Шиву как Всевышнего Бога и своего *Ишта-дэвату* (см.).

*шайва-ачарьи* — шиваитские духовные учителя, *гуру* (см.).

*шайва-сиддханта* — самая широко распространенная и влиятельная из шести школ шиваизма сегодня, особенно сильная среди тамилы Южной Индии и Шри-Ланки. Первым *гуру* традиции *шуддха* («чистой»)-*шайва-сиддханты* был Махарши Нандинатха из Кашмира (ок. 250 г. до н.э.). В средние века учения Агхорашивы и Мейкандара породили дуалистическое направление в *шайва-сиддханте*.

---

*Шакти* — «Сила, Энергия». Активная Сила или проявленная Энергия Шивы, которая пронизывает все сущее. Ее наиболее тонким аспектом является *Парашакти*, или *Саччидананда*. Эта Божественная Энергия разветвляется как *иччха-шакти* (сила желаний, воли, любви), *крия-шакти* (сила действия) и *джняна-шакти* (сила мудрости, знания), символизируемые тремя зубцами *тришулы* (см), или трезубца, Шивы. Из них появляются пять энергий: откровения, сокрытия, растворения, сохранения и сотворения. В религии шактистов (*шактов*) поклонение Божественной Шакти стоит выше всего — в Ее многочисленных грозных и благих формах. Шакти — это Божественная Мать проявленного мира, визуализируемая в женской форме, тогда как Шива — это лишь Непроявленный Абсолют.

*шактизм* — религия тех, кто поклоняется Всевышнему как Божественной Матери, или Шакти, в Ее многочисленных формах, как милостивых, так и грозных.

*шакти-йога-садхана* — тантрическая практика почитания Божественной Шакти с помощью различных эзотерических методов, передаваемых непосредственно от *гуру* (см.) к ученику. *шалаграмы* — черные камни, почитаемые вишнуитами как символические воплощения Вишну.

*Шамбху* — «Тот, суть Которого — Благо», имя-эпитет Господа Шивы.

*Шанкара* — букв. «Творящий благо». Одно из имен Шивы.

*Шанкара (Ади Шанкарачарья)* (788-820) — одна из величайших фигур в истории индуизма; выдающийся *гуру* (см.) ведантической традиции. Прославился своей монистической философией *адвайта-веданты* (см.) и множеством комментариев к писаниям; основал десять орденов *сан-ньясинов* (см.) с резиденциями первосвященников в стратегических центрах по всей Индии. Прожил только 32 года, но успел исходить всю Индию и изменить весь индуистский мир того времени.

*шарана (шивашарана)* — букв. «тот, кто обрел прибежище в Шиве». Так принято называть святых в *вирашиваизме* (см.).

*шастра* — «священный текст; учение». 1) Любой религиозный или философский трактат или корпус писаний. 2) Раздел знания, научная дисциплина; например: *дхарма-шастра* — религиозный закон, *артха-шастра* — политика. *шастри* — знаток *шастр* (см.), *пандит* (см.). «*Шатарудрия*» — см. «Рудрипатха».

*Шашишекхара* — «Увенчанный луной». Имя-эпитет Шивы.

*Шива* — букв. «Благосклонный, Милостивый, Совершенный». Верховный Господь шиваитской религии. Бог Шива есть все и во всем, одновременно Творец и творение, одновременно имманентный и трансцендентный. Как Личностное Божество, Он является Создателем, Хранителем и Разрушителем. Он един, но видим в трех совершенствах: как Парамешвара (Изначальная Душа), Парашакти (Чистое Сознание) и Парашива (Абсолютная Реальность).

*Шивам* — «Благость». Один из важнейших эпитетов Шивы в *шайва-сиддханте* (см.).

*шиваизм* — религия тех, кто поклоняется Шиве как Высшему Богу. Древнейшая из четырех главных ветвей индуизма.

---

«*Шива-пурана*» — «Древнее [предание] о Шиве». 1. Собрание шести главных пуранических писаний, священных для шиваитов. 2. Название древнейшего из этих шести текстов (некоторые считают его версией «Вайю-пураны»).

*шивадхьяна* — медитация на Шиву во всем.

*Шивананда* — состояние Блаженства Шивы.

*Шивапада* — духовная обитель Шивы, состояние Сознания Шивы.

*Шива-пуджа* — почитание-пуджа (см.) антропоморфного (*мур-ти*) или абстрактного (*Шивалингам*) образа Шивы.

*Шиваратри* — см. *Махашиваратри*.

*шиваганы* — см. *ганы*.

*Шивапракаша* — Самосияющее Сознание Шивы.

*Шиво'хам* — букв. «Я — Шива». Важная *махавакья* (см.) в *веданте* (см.) и шиваизме.

*Шива-Шакти* — Бог-Отец-и-Мать, одновременно имманентный и трансцендентный. Имя Бога Шивы, относящееся одновременно к Его непроявленному Бытию и проявленной Энергии.

*Шивалока* — «Мир Шивы». Причинный план, мир Шивы, богов, а также высоко развитых душ. Это — план творчества и интуиции, наивысший среди планов бытия.

*Шива-стотры* — гимны Шиве (как правило, на санскрите).

*Шивалинга(м)* — букв. «Знак Шивы». Самый распространенный образ Шивы, присутствующий практически во всех шива-итских храмах. Округлый эллиптический предмет, обычно устанавливаемый на круглом основании, *питхе* (см.). *Шива-лингам* — это простейший и древнейший символ Шивы, особенно Парашивы, Бога по ту сторону всех форм и качеств. *Питха* представляет Парашакти, проявляющуюся Силу Бога. *Лингамы* обычно бывают каменными (вырезанными или естественного происхождения, *сваямбху*, например речная

галька), но могут быть и из металла, драгоценных камней, хрусталя, дерева, земли или нестойких материалов (например, льда). В соответствии с «Карана-агамой», временные *Шивалингамы* могут делаться из 12 различных материалов: песка, риса, приготовленной пищи, речного ила, коровьего навоза, масла, зерен *рудракиши*, пепла, сандаловой пасты, травы *дарбха*, цветочной гирлянды или папки. Трактовка *Шивалингама* как «фаллоса» является вульгарной и оскорбительной для индуистов всех толков и направлений. *Шивалингам* — не «фаллос», а своего рода «бесформенная форма» Неизобразимого Всевышнего Бога. *Шива-таттва* — высшее состояние, или природа, Бога Шивы, Его Сущность.

«*Шива-сутра*» — важнейшее, «семенное» писание кашмирского шиваизма, состоящее из 77 афоризмов, открытое Господом Шивой *муни* (см.) Васугупте (ок. 800г.).

---

«*Шива-дришти*» — писание кашмирского шиваизма, написанное Соманандой, учеником Васугупты.

*Шивагати* — букв. «Прибежище в Шиве». То же самое, что и *Шивапада* (см.).

*Шивапада* — букв. «Обитель Шивы»; духовный мир Шивы, а также состояние Его Сознания. *Шри-Видья* — важная шактистская мантра (см.), связанная с Богиней Трипурасундари и *Шри-Янтрой* (*Шри-Чакрой*).

*Шрикантхешвара* — букв. «Прекрасношей Владыка». Одно из имен Шивы.

*Шрути* — букв. «Услышанное». Богооткровенные писания, явленные миру через пророков-*риши* (см.). В широком смысле *Шрути* — все богооткровенные писания *саната-на-дхармы* (см.), включая *Агамы* (в т.ч. *Тантры*), в узком же — только *Веды* (см.).

*Шубхам* — «Благоприятность». Один из важнейших эпитетов Шивы в *шайва-сиддханте* (см.).

*шуддха-видья* — «чистое знание». Пятая *таттва* в космологической системе *шайва-сиддханты* (см.). *шуддха-джива* — чистая душа.

*шудра* — «рабочий, слуга»; член низшей из четырех основных *варн* (каст) индуизма.

*шукла-пратхама* — первый день светлой половины лунного месяца, т.е. первый день после новолуния.

*Шулапани* — «Держатель трезубца». Имя Шивы.

*экадаши* — одиннадцатый день лунного месяца, священный день Господа Вишну.

«*Экадаша-Рудри*» — букв. «Одиннадцатикратное повторение «Рудрам»». См. «*Рудрипатха*».

*Экапада-Рудра* — один из аспектов Господа Рудры.

*юга* — букв. «период; эра». Космологический промежуток времени. Существуют 4 *юги*, циклически сменяющие друг друга: *сатья-юга* (иначе *Крита-юга*) — эпоха праведности, «золотой век»; *трета-юга* — время начала упадка устоев *дхармы* (см.); *двапара-юга* — время продолжающегося упадка устоев *дхармы*; *кали-юга* — «железный век» полной духовной деградации и вырождения человечества. Каждая последующая *юга* короче предыдущей на одну четверть. В настоящее время мир живет в эпоху *кали-юги*, которая в общей сложности должна продлиться 432 000 земных лет.

*Яджурведа* — «Веда жертвенных формул (*яджусов*)». Существуют две редакции текста *Яджурведы*: 1) *Кришна* («Черная») — *Яджурведа* (называемая так потому, что материал комментариев-*Брахман* перемешан с гимнами) и 2) *Шукла* («Белая» или «Чистая») — *Яджурведа* (где гимны не перемежаются никакими комментариями).

*яджня* — «поклонение, жертвоприношение». 1) Форма ритуального богослужения, которое было особенно распространено в ведические времена и в котором подношения — топленное масло (*гхи*), зерно, пряности и ценные сорта дерева — предлагаются огню в определенном писаниями порядке при пении или рецитации специальных *мантр* (см.). 2) Личные акты поклонения или жертвоприношения в ведической религии.

*яджняшала* — место для совершения *яджни* (см.), или ведического жертвоприношения Священному Огню.

*якши* — мифические существа, божества низшего разряда; являются хранителями царства бога богатств Куберы.

*Яма* — «Сдерживающий»; бог смерти в индуизме.

*яма-нияма* — первые два из восьми членов *аштанга-йоги* Патанджали (см.). Включают запреты и предписания, соблюдение которых развивает добродетельные качества и искореняет неблагоприятные склонности практикующего.

*ятра* — паломничество, путешествие по святым местам.

---