

“... Однажды в медитации откуда-то сверху я услышал раскаты грома, нечто наподобие громогласного: “Д-д-а...д-д-а”. Этот громогласный рев привел меня в замешательство. Последняя мысль, которая мелькнула в моем сознании, была о том, что, возможно, это вселенское “да” откроет мне дверь в самадхи, что это громогласный утвердительный ответ Высшего “Я” на все вопросы моих духовных поисков.

Вслед за этим я утратил чувство тела и ощутил себя плывущим в невообразимом пространстве звука. Это было спиральное пространство, сверкающее наподобие развернутой парчи, уходящей в бесконечную даль, которая ощущалась не визуально, а как звук (вибрация). Мое сознание двигалось, сопровождаемое чудесными мелодиями и мелодичным звоном, вдоль этой парчи, пока я внезапно не утратил ощущение самобытия “я”, чувство внутреннего и внешнего.

Я находился в этом невообразимом пространстве без верха и низа, без цвета, вкуса и запаха, осознавая себя как чистое бытие-сознание без единой мысли. Этот опыт по возвращении в тело радикально изменил всю мою практику, после него я мог проводить в самадхи много часов...”

Свами Вишнудевананда Гири

**Свами Вишнудевананда Гири
(Свами Вишну Дэв)**

Вселенная звука

Нада-янтра

Дивья Лока
2006

Общие понятия и источники

В йога-сутрах говорится, что имя высшей Реальности (Брахмана) — это Изначальный Звук (Пранава). Звук не отличен от самого высшего Источника. Звук есть сама высшая Реальность, манифестирующая себя посредством звуков.

В других источниках философия Нада-йоги (Наданта) утверждает, что вечный трансцендентальный беззвучный Звук (Паранада) является первой вибрацией, из которой эманурует всё мироздание.

Из Изначального Звука (Паранады) возникает Творческий Звук (Пранава), из Творческого Звука — Первичный Звук (Ом) и дальнейшие виды звуков (Нада).

Согласно Учению тантры, вся проявленная Вселенная возникает из первичного звука. Внутренний звук, который йогин слышит во время медитации, это тот же звук исконной Природы. Природа нашего чистого сознания на уровне энергии проявляется как вечный самосветящийся трансцендентальный Свет (Нитья Свайям Джьоти) и как самопорождающийся звук (Анахата-нада).

Анахата-чакра связана с чувством в сердце человека, которое возникает само собой без всякой причины. Часто приводится такой пример: «Звук самопорождается, подобно тому, как звучат струны на хорошо настроенном инструменте, если рядом заиграть на другом струнном инструменте». Мистический звук Анахата-нада является естественным проявлением нашего Высшего «Я», когда в теле йогина достигнуто равновесие элементов ветра и огня (самйога).

Санскритский корень «Нада» переводится как «звук» или «вибрация». Нада-йога является уникальным тайным методом и искусным средством Лайя-йоги через растворение индивидуального сознания йогина в трансцендентальном состоянии изначального Ума (Брахмане). Считается, что Учения Нада-йоги были впервые поведаны через откровения Адинатхом (богом Шивой) древним риши и сиддхам, из которых наиболее известны и почитаемы Матсиендранатх и Горакшанатх.

В одном из коренных йогических текстов мудрец Сватмарама утверждает:

«Шри Адинатха (Шива) дал 250 тысяч путей Лайи. Главный из них — путь Нада».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.65)

Риши Яджнавалкья утверждал, что тот, кто умеет играть на вине (струнном инструменте), может легко направить прану в сушумна-нади и, став высшим йогом, обрести сиддхи. В Пуранах, таких, как «Шримат Бхагаватам», описывается сиддх Нарада, космический странник, путешествующий по всем мирам в тонком теле Света. Он всегда изображается с виной. Подобные сиддхи, с точки зрения йоги, обретаются за счет контроля над элементом ветра. Вина здесь олицетворяет звук Нада, который двигает энергию ветра, давая способности к перемещениям в тонком теле по различным мирам Вселенной.

Целью духовной музыки является достижение Пранавы. Раги побуждают праны двигаться через определенные нади и чакры, благодаря чему у йогина возникает соединение элемента ветра и огня. Ветер поступает в центральный канал, тогда

йогин слышит внутренний звук Нада, поэтому занятия музыкой назывались «Надопасана» (стремлением испытать внутренний звук Нада).

Когда мы изучаем Нада-йогу, нас особо может воодушевить биография сиддха Винапы. Винапа достиг полной реализации и в конце жизни ушел в Ясный Свет в своем теле благодаря практике Нада-йоги, которой он обучился у своего Гуру.

Его имя «Винапа» происходит от названия древнеиндийского музыкального струнного инструмента «вина». До того как стать йогиним, он был принцем, увлекавшимся игрой на вине. Его увлечение было столь сильно, что ни государственные дела, ни наслаждения, ни учеба не заботили его. Родители были в замешательстве, не зная, как передать ему трон.

Однажды Винапа встретил странствующего йогина и под его влиянием проникся отвращением к сансаре. У него возникло сильное желание идти по пути Дхармы, однако, он не мог оставить свою единственную привязанность — игру на вине. Его Учитель, видя это, дал ему совет использовать свою привязанность в качестве духовной практики и обучил медитации на звук, исходящий из его инструмента. Благодаря такой практике, Винапа полностью устранил все двойственные представления своего ума, обрел сиддхи и стал известен как великий святой. В конце жизни он ушел в Ясный Свет Брахмана (Брахма-джьоти) вместе со своим телом.

Нада-йога стоит на особом положении среди йог, описываемых в тантрах. Многие святые и мудрецы неоднократно восхваляли Нада-йогу, как превосходное средство контроля ума и достижения самадхи.

«Нет асаны, подобной сиддхасане, нет кумбхаки (способа задерживать дыхание), подобной Кевала, нет Лайи (растворения), подобной Нада (во внутреннем звуке)».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (1.45)

На пути Лайя-йоги садхак стремится освободиться от страданий сансары: старости, болезней, рождения и смерти и достичь Освобождения (Мокши). Освобождение означает развитие в уме йогина особого тонкого светоносного всепроникающего сознания Пустоты (Шунья). Реализация этого сознания означает для йога радикальную смену самоощущения, прекращение отождествления с телом и мыслями. Йог, реализовавший Пустоту, видит весь мир, как долю и часть себя. Для него нет ни внешнего, ни внутреннего. Все проявленные феномены воспринимаются едиными с Умом. Он больше не разделяет на себя и других и не находится в тисках двойственности, обусловленный концептуальным мышлением. Он отсекает всякое цепляние за свое эго, свою маленькую личность и тело. Он выходит за пределы всех теорий, концепций, идеологий. Радость и горе, честь и бесчестие, хвала и хула, грешное и святое, чистое и нечистое, внешнее и внутреннее, великое и ничтожное, доброе и злое видятся им как ярлыки, иллюзии, которые спроецированы человеческими умами на внешнюю реальность, подобно тому, как понятие змеи проецируется на веревку. Он не разделяет эти иллюзии, поскольку не находится в плену двойственных представлений, заставляющих верить в некоего самосущего субъекта, «я», который воспринимает внешние объекты, наделенные различными характеристиками, отличными от него. Подобное сознание реализуется садхаками Лайя-йоги в самадхи.

Последовательно реализовывая различные виды самадхи: савикальпа, нирвикальпа, сахаджа-нирвикальпа, саруба-самадхи, он движется к заветной цели, так называемому «Великому Переходу» (кайя-вьюха) в бессмертное, лучезарное тело Света (Вейя-паракайя). Достижение тела Света (Пранава-дэхам), является совершенным плодом и высшей ступенью реализации на пути Лайя-йоги. В сутрах часто упоминаются святые, которые, при жизни реализовав такое бессмертное тело, могли летать по воздуху, проходить сквозь стены, путешествовать в миры богов, передвигаясь по солнечным лучам, посещать звезды и другие планеты. Сиддхи были мастерами самадхи, годами погруженными в глубокую медитацию, поэтому их мнение как практиков, обладающих колоссальным опытом, очень важно для нас, обычных людей, ведущих монашескую или мирскую жизнь и таким опытом не обладающих.

Великие мудрецы и сиддхи считают, что Нада-йога — наилучший и наиболее доступный способ для достижения самадхи, для людей, обладающих средними способностями.

«Я даю практику Нада в анахата-чакре, как ее описал Горакшанатх, для тех, кто не изучал Священные Писания и не способен понять Истину».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.64)

Основы понимания Нада-йоги

Несмотря на то, что изначальное пространство нашего Ума (наше Высшее «Я») — суть недифференцированная Пустота, бесформенный, бескачественный Брахман, активная, проявленная сторона этой Пустоты (Чити-шакти) все же имеет бесчисленные качества, эманации и признаки, это энергия, присущая осознанию, обладающая способностью манифестации бесчисленных качеств.

Эти качества проявляются в пространстве Брахмана (акаше), как разнообразные тонкие и грубые миры богов, людей и множества неизвестных нам существ (претов, пишачей, асуров, брахмаракшасов, киннаров, видьядхаров, ганхарвов, якшей и т.д.). Это пространство образовано вибрацией — изначальным звуком Нада.

«Акаша (пространство) существует до тех пор, пока слышен звук. Беззвучие означает достижения состояния Брахма Параматма (тождество Атмана и Брахмана).

Все, что слышимо в виде звука — это Шакти. Когда Таттвы не имеют формы — это достижение Парамешвары».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.100, 4.101)

Учение Лайя-йоги утверждает, что все эти миры, включая мир людей, суть продукт нашего изначального Ума, который есть сам Брахман — неопишуемая, бескачественная, всепроникающая трансцендентная Реальность. Наша энергия, проявляющаяся в виде света, звука и различных существ, создает эти миры. Распознав эту энергию как проявление нашего сознания, мы можем освободиться от связанности ею. Это состояние в традиционных йогических текстах называется «Мукти», «Мокша».

«И внешняя Вселенная, и внутренние миры – порождение мысли. Откажись от этого, сосредоточься на том, что не имеет объекта, и ты, о, Рама, достигнешь нирвикальпа-самадхи».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.57)

Общий принцип йоги выражается словами «прекращение активности ума» (читта-вритти-ниродха), поскольку ум очень активен, и у нас, как у живых существ, сильна привязанность к такой активности. Этого состояния достичь крайне сложно, даже для опытных йогов.

Когда мы выполняем Нада-йогу, мы позволяем уму естественно следовать за тонкими проявлениями нашего сознания (звуком Анахата-нада). Следуя за звуком, ум способен безраздельно привязываться, а затем поглощаться таким звуком вплоть до растворения.

Когда ум привязывается к звуку и поглощается им, труднодостижимое другими йогами самадхи возникает естественно. Ум склонен привязываться к мыслям или ощущениям, мудрость Нада-йоги состоит в искусном использовании этого свойства ума.

«Подобно тому как пчела, пьющая нектар, не заботится о запахе, так и мысль, поглощенная Нада, не заботится больше об удовольствиях.

Нада обуздывает мысль подобно тому, как железная узда сдерживает бешеного слона, бродящего в саду наслаждений — среди объектов восприятия и чувств».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.89, 4.90)

Наш ум может чрезвычайно привлекаться разнообразными мистическими звуками, возникающими в результате садханы Нада-йоги, благодаря этому возникает состояние однонаправленной концентрации (дхьяна).

«Когда мысль, лишенная своей неустойчивой природы, связывается путями Нада, тогда достигается высшая сосредоточенность, а мысль становится подобной птице, лишенной крыльев».

Желающий достичь совершенства в йоге, должен оставить все мысли и полностью сосредоточиться на звуке Нада».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.91, 4.92)

Поток нашего сознания постоянно находится в активности, чистое зеркало нашего ума (Праджняна), омрачается непрерывно идущими двойственными мыслями (вритти). Мысли, идущие непрерывным потоком, создают иллюзию собственного существования, тогда мы начинаем верить в них как в нечто реальное, наполненное отдельным бытием.

Каждая мысль является проявлением определенной энергии и переживается нами как определенное мироощущение (бхавана), т.е. определенное чувство себя и мира. Переживание бхаван затмевает свет и ясность врожденного, всегда присущего нам абсолютного Сознания (Атмана). Тогда мы начинаем отождествлять себя не с нашим истинным «Я», а с двойственными мыслями и телом.

Благодаря концентрации на звуках Нада прерывается поток дискурсивного мышления и поверхностный движущийся ум растворяется в тонкой энергии звука, наступает состояние безмыслия (унмани), а затем поглощенности ума (манолайя), садхак возвращается к своему источнику. С точки зрения Лайя-йоги, безмыслие — всего лишь промежуточная ступень для открытия естественной устойчивости в Атмане (Сахаджа). Это состояние так же называется «присутствие». Подлинное присутствие не зависит от того, движется поток двойственных мыслей или нет. Находиться в присутствии, не отвлекаясь днем и ночью, вот великая задача того, кто стал на путь Лайя-йоги.

Однако начинающим не обойтись без остановки мыслей и практики концентрации. Обычно концентрация считается трудной практикой, требующей аскетизма и большой силы воли, однако концентрация на звуках Нада — это нечто привлекательное для нашего ума.

«Огонь, поглощающий дерево, умирает вместе с деревом. Так и мысль, сосредоточенная на Нада, умирает вместе со звуком».

Как олень, испуганный звуком, останавливается и убивается охотником, так останавливается антахкарана».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.97, 4.98)

Считается, что дхьяна возникает в том случае, когда ум непрерывно фиксируется на каком-либо объекте минимум двенадцать дхаран (144 секунды). Если же йогин способен удерживать однонаправленный ум на объекте в течение двенадцати дхьян (около 29 минут), то наступает самадхи, останавливается дыхание, замедляется

сердцебиение, а сознание йогина способно в это время контактировать с другими мирами.

«Нада подобен ловушке для поимки оленя (мысли). Подобно охотнику он убивает мысль.

Нада подобен столбу, к которому привязывают бродячую лошадь (мысль). Йогин ежедневно должен практиковать сосредоточение на Нада.

Подобно змее, очарованной звуками флейты, мысль, поглощенная Нада, не движется».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.93, 4.94, 4.96)

Когда мы начинаем практику, слышание звуков Нада само по себе является очень необычным опытом. В повседневной жизни мы не очень внимательны к внутренним ощущениям в уме и теле. Звуки Нада присутствуют всегда внутри нашего тела, но не отчетливо. Они возникают благодаря циркуляции энергии по тонким энергетическим каналам.

Десять основных видов энергии циркулируют по семидесяти двум тысячам каналов. Самые тонкие виды этих энергий представляют собой тончайший Ясный Свет и звук. Концентрируясь на внутренних звуках способом Нада-йоги, мы открываем самые тонкие каналы в нашем энергетическом теле и входим в контакт с наиболее глубоким уровнем нашей внутренней реальности.

Согласно текстам, насчитывается семьдесят две тысячи каналов, из них самый главный и наиболее ценный йогинами — это сушумна-нади (авадхути-нади), находящийся внутри позвоночника. Йогин, способный поместить в сушумна-нади свою энергию и сознание, обретает самадхи и сиддхи.

«Из 72 000 нади тела, две — ида и пингала, важные, остальные бесполезные. Лишь сушумна содержит Самбхави-Шакти».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.18)

Смысл Нада-йоги заключается в том, что, концентрируясь на внутренних звуках, возникающих в Анахата-чакре и центральном канале, наш ум утончается, становится однонаправленным и обретает особую силу — способность двигать вайю (энергию ветра) по каналам нашего тела. Эта способность называется «сиддхи единства праны и ума». Утончившийся ум, проникая в центральный канал, наполняет его праной. Прана, двигаясь в сушумне, вызывает состояние остановки дыхания.

«До тех пор, пока дыхание не пойдет по срединному каналу (сушумна), до тех пор, пока семя не станет устойчивым от остановки дыхания; до тех пор, пока дыхание не соединится с объектом, на котором он сосредоточен, до тех пор останутся пустыми болтунами и обманщиками все те, кто рассуждает о Знании».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.113)

Наше сознание перемещается из мира чувственных феноменов и тела в мир тонкого тела (сукшма-шарира), получая разнообразные опыты, связанные с подсознательными образами и ментальными впечатлениями (самскарами). Наконец, когда праны полностью входят в центральный канал, в глубоком самадхи происходит раскрытие самого тонкого слоя нашего ума.

«Когда прана в сушумне, достигается Маномани. Все остальное для йогина ни к чему».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.20)

В это время йогин слышит звуки первоэлементов (таттв), образующих его тонкое тело, также видит свет. Эти звуки и свет являются проявлением нашего фундаментального Сознания, они суть сам Высший Брахман.

«Слышен звук, что идет от корневой чакры (Муладхары) до Брахмарандры. Подобный чистому кристаллу, он, поистине, Брахманом, Высшим Атманом называется».

«Хамса Упанишада»

Слыша звуки первоэлементов, мы можем объединить с ними свое осознание. Осознание, взаимодействуя с энергией звука, дарует нам драгоценную возможность превратиться из обусловленных сансарой человеческих существ в йогингов, бессмертных сиддхов, находящихся по ту сторону жизни и смерти.

«Звуки из анахаты соединяются с Чайтаньей (осознанием, лишенным концепций). Мысль поглощается и прекращается, лишенная своих объектов (паравайрагья). Это растворение (лайя), ведущее к высшему состоянию Вишну (Парампада)».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.99)

Наше сознание, вступая в контакт с изначальным звуком, энергией нашего трансцендентального «Я», и высшей его формой, светом, в момент Нада-йога-самадхи, просветляется им, устраняя все свое неведение (авидью) и замешательство, порожденное привязанностью к сансарному существованию.

В Нада-йоге, практикуя единство осознания и внутренних звуков, мы понимаем, что внешние звуки являются отражением наших внутренних звуков, т.е. слышимые слова, музыка, шум, гудение — ничто иное, как проявление наших внутренних звуков, которые исходят из Пустоты осознания и являются его энергией.

«Постоянной практикой Нада все грехи уничтожаются, мысли, прана поглощаются в абсолютной чистоте (ниранджана)».

Сватмарама, «Хатха-Йога Прадипика» (4.104)

Путь Садхана-марга

Садхана Нада-йоги является таинственным мистическим путем достижения раскрытия внутренней энергии. Несмотря на кажущуюся доступность и простоту метода, она является одной из самых сокровенных садхан йоги, которая доступна только мастеру, овладевшему ею в совершенстве. Поэтому так важно иметь наставления, полученные непосредственно от Учителя. Само слышание звуков во время выполнения Нада-йоги наполняет нас глубоким мистическим чувством магии этого мира, преодолевая наши обыденные представления о мире и себе.

«Сосредоточением на звуке Нада достигают самадхи йогини, подобные Ишваре. Блаженство входит в их сердце. Человеку оно не доступно — только Шри Гуру Натх его знает».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.80)

Безусловно, для того, чтобы выполняться полноценно, практика Нада-йоги должна быть передана от Учителя к ученику с объяснением всех ее тонкостей и нюансов, лишь тогда она может принести успех садхаку, искренне стремящемуся к Освобождению через нада-самадхи.

Поиск звука

Звуки Нада слышатся всегда, когда прана поступает в центральный канал (сушумна-нади).

Согласно учению тантры, прана наполняет центральный канал естественно, без практик мудр и пранаям в следующих случаях:

1. Момент оргазма или удовлетворения желания, когда интенсивно вибрирующая чакра, связанная с желанием, поднимает энергию ветра, наполняя сушумну.
2. Момент смерти (непосредственное умирание), когда все ветры собираются в сушумне и йогин испытывает переживание Ясного Света (Брахма-джьоти).
3. Момент зевания, когда блокируется ида и пингала в области шеи (виджняна-нади) или коронарные артерии.
4. Момент самадхи или глубокого осознания, когда полнота тонкого недвойственного сознания в сахасрара-чакре поднимает ветер в читрини-нади в канале сушумна.
5. В промежутке между вдохом и выдохом, когда произвольно происходит задержка дыхания (кевала-кумбхака).

Выполнив подготовительную практику, мы переходим к медитации. Существуют несколько способов медитации на Анахата-нада. Первый из них, и наиболее распространенный среди йогин, заключается в выполнении шанмукхи-мудры.

Сватмарама в «Хатха-йога Прадипике» так описывает садхану Нада-йоги:

«Сидя в Муктасане и сделав Шамбхави-мудру, йогин сосредотачивается на правом ухе и слышит там звуки Нада».

Закрыв уши, глаза, нос и рот — он услышит звук в сушумне и в анахата-чакре».
Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.66, 4.67)

В сутрах приводятся разнообразные способы медитации на звук Анахата-нада. Впервые со звуком Анахата-нада я столкнулся в своей практике много лет назад, занимаясь Кундалини-йогой и медитацией в шавасане. Звуки Нада внезапно возникли в обоих ушах и слышались даже во время ходьбы на улице. В правом ухе слышалось постоянное попискивание, которое при сосредоточении на нем нарастало до громopodobных ударов колокола, обладающих резонансными переливами. В левом слышалось монотонное гудение, иногда перерастающее в громкий скрежет или жужжание, которое я с трудом выносил. Эти звуки я слышал непрерывно около двух лет.

Однажды, в медитации эти звуки стали необычно сильны и буквально вдавили мое тело, которое не могло пошевелиться. Я сконцентрировался на звуке справа и на центральном канале, пытаюсь не терять осознанного присутствия, объединяясь со звуком. Звук нарастал до оглушающего грохота, внезапно откуда-то сверху я услышал раскаты грома, нечто наподобие громогласного: «Д-д-а...д-д-а». Этот громогласный рев привел меня в замешательство, последняя мысль, которая мелькнула в моем сознании была о том, что возможно это вселенское «да» откроет мне дверь в самадхи, что это громогласный утвердительный ответ моего высшего «Я» на все вопросы моих духовных поисков. Вслед за этим я утратил чувство тела и ощутил себя плывущим в невообразимом пространстве звука.

Это было спиральное пространство, сверкающее наподобие развернутой парчи, уходящей в бесконечную даль, которая ощущалась не визуально, а как звук (вибрация). Мое сознание двигалось, сопровождается чудесными мелодиями и мелодичным звоном, вдоль этой парчи, пока я внезапно не утратил ощущения самобытия «Я», чувство внутреннего и внешнего. Я находился в этом невообразимом пространстве, без верха и низа, без цвета, вкуса и запаха, осознавая себя как чистое бытие сознания, без единой мысли. Этот опыт по возвращении в тело радикально изменил всю мою практику, после него я мог ежедневно проводить в самадхи много часов.

«После полуночи, в месте, где другие существа не производят шум, йогин, зажав уши руками, вдыхает и задерживает дыхание. В правом ухе он будет слышать различные внутренние звуки: сначала похожие на звук сверчка, а потом на флейту, затем на раскат грома, на барабан, на пчелу, на колокол, на гонг из латуни, затем на трубу, на фанфары, на барабан Мриданга, на литавры, на барабан Дундубхи.

Ежедневным упражнением в этой кумбхаке эти звуки будут познаны как проявление звука Анахата. В этом звуке есть резонанс.

В этом резонансе есть свет, и в этот свет входит мышление и растворяется там. Когда мышление поглощено, достигается высшее состояние Вишну (Парампада). Успех в этой брамари-кумбхаке способствует достижению самадхи».

«Гхеранда Самхита» (5.78, 5.82)

Карна-дхаути

«Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, то тебе откроется внутренний звук Нада».

«Гхеранда Самхита» (1.3.3)

Подготовительной практикой для Нада-йога садханы рекомендуется карна-дхаути. Она стимулирует циркуляцию удана-вайю в области ушей и головы, и звуки Нада становятся слышимыми.

Также звуки Нада на некоторое время можно усилить, вызвав зевоту. Зевая и поворачивая голову влево, вы можете на короткое время услышать громкие звуки Нада в правом ухе, так как левый канал (ида) будет заблокирован, и ветер будет идти в правый канал (пингала) и наоборот.

Нада-анусандхана

I. Бхрамари-пранаяма

(звук, подобный жужжанию пчелы)

«Медленно вдохни, сделай бхрамари-кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы.

Прислушиваясь к этому звуку, помести манас в центр звука. Так приходит самадхи, знание «Со Хам» (Я—Он) возрастает и наступает великое счастье».

«Гхеранда Самхита» (7.10-7.11)

Мы садимся в сукхасану или сиддхасану, устанавливаем положение рук, как при сахита-кумбхаке, медленно вдыхая через одну ноздрю, выдыхаем через другую, пытаюсь произвести горлом жужжание наподобие пчелы. Мы вслушиваемся в это жужжание, до тех пор, пока ум не сольется со звуком в самадхи и не произойдет растворение (лайя).

«Быстро вдохни воздух с громким звуком, подобным жужжанию, и медленно выдохни, производя более тихий звук жужжащей пчелы. Занимаясь этой практикой, садхак становится господином йогов, а его ум растворяется в блаженстве».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (2.68)

Это «бхрамари» (пранаяма «жужжащей пчелы»), она называется так потому, что звук, который йогин производит во время дыхания, похож на звук жужжания пчелы.

Вариант I

1. Сядьте в правильную позу, сиддхасану или сукхасану, позвоночник прямой, тело устойчиво и полностью расслаблено. Глаза следует держать закрытыми.

2. Заткните уши указательными или средними пальцами. Сделайте медленный и глубокий вдох через нос, вслушиваясь в звуки дыхания.

3. Выдыхая, должен издаваться мягкий звук низкого тона, подобный жужжанию пчелы.

4. На продолжении всего выдоха удерживайте свое внимание на этом звуке.

5. Вновь сделайте глубокий вдох и затем выдох как описано выше.

Это один цикл. Выполните от 10 до 20 таких дыханий.

В более сложном варианте после выдоха выполняется задержка дыхания, джаландхара и мула бандхи.

Между циклами можно делать несколько вдохов-выдохов для восстановления естественного ритма дыхания.

По окончании практики пранаямы оставайтесь некоторое время в медитации, вслушиваясь в возникающие внутри звуки.

Вариант II (с шанмукхи-мудрой)

Этот вариант отличается от предыдущего тем, что после вдоха выполняется задержка дыхания, мула-бандха и шанмукхи (йони)-мудра, – то есть уши закрываются большими пальцами рук, глаза – указательными, ноздри – средними и рот – безымянными пальцами и мизинцами.

Удерживайте дыхание настолько это удобно для вас.

Созерцайте тонкие звуки или световые видения, которые могут возникать перед глазами, т.е., не следуя за ними, оставайтесь в осознанности. Не следует оценивать звуки, думать о них или пытаться получше рассмотреть их. Объединяйте звуки и присутствие осознанности.

Когда задержка дыхания подойдет к концу, ослабьте средние пальцы и сделайте плавный выдох, издавая жужжащий звук, как это описано в первом варианте.

Выполните от 10 до 20 циклов.

Эту пранаяму рекомендуется выполнять после практик раздела Шакти-янтры, поскольку глубина проявляющихся звуков зависит от силы потока восходящей энергии в теле. Лучшие часы суток для созерцания звуков Нада – раннее утро или поздний вечер.

Звук бхрамари вводит в повышенное осознание, благодаря чему ветры входят в центральный канал.

II. Шанмукхи(йони)-мудра

В Нада-йоге шанмукхи-мудра используется как самодостаточная практика для раскрытия внутренних звуков нада.

«Йог, сидя в муктасане и сконцентрировавшись в шамбхави-мудре, должен вслушиваться в звук (наду), слышимый в правом ухе».

«Закрыв уши, глаза, нос и рот, в очищенном канале сушумна услышишь ясный звук».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.67, 4.68)

Обычно шанмукхи мудра выполняется в асане, когда йогин сидит на жесткой подушке, подобно верхом на лошади, так чтобы оказывалось давление на промежность. Локти располагаются на коленях, а указательные пальцы вставляются в уши. Поза должна быть достаточно устойчивой и неподвижной, чтобы не создавалось посторонних шумов при созерцании звуков Нада.

Мышление должно быть полностью прекращено. Мы вслушиваемся в звуки, возникающие в районе головы или сердце. Если звук сразу не слышен, следует выполнять брамари пранаяму. В начале воспринимается некий фон, в котором проявляются тихие, едва уловимые звуки. Необходимо сконцентрироваться на них и удерживать внимательность как можно дольше.

Благодаря такой концентрации, через некоторое время этот звук усилится и появится другой более тонкий звук, возникающий из общего фона. Следует теперь направить свое сознание на этот более тонкий звук.

Таким образом наше сознание начинает утончаться, и мы сможем получить опыт савикальпа-самадхи – выход тонкого тела и путешествие по другим мирам Вселенной, используя звуки-нада как средство перемещения.

Описание практики

1. Сядьте в сиддхасану, сукхасану или так, как описывалось выше.
2. Сделайте глубокий медленный вдох и задержите дыхание.
3. Выполните шанмукхи-мудру, закрыв уши большими, глаза – указательными, ноздри – средними и рот – безымянными пальцами и мизинцами.
4. Во время задержки дыхания концентрируйтесь на внутренних звуках нада. Старайтесь созерцать звуки, исходящие из правого уха.

Соедините присутствие в естественном состоянии и звуки нада. Работайте с единством звука и Пустоты.

5. Выполнив задержку дыхания, ослабьте пальцы, и сделайте мягкий и плавный выдох.

Это один цикл, повторите от 5 до 10 таких циклов.

В более сложном варианте выполняется наумукхи-мудра, то есть к шанмукхи мудре добавляется мула бандха, ваджроли и кхечари-мудра.

Вы также можете использовать другие варианты этой практик, выполняя на выдохе задержку дыхания и брамари пранаяму. Либо можно затыкать только уши, выполняя шамбхави-мудру - созерцание внутреннего пространства.

Однако, не следует уж слишком увлекаться разнообразием методов. Правильнее выбрать один-два наиболее подходящих для вас и полностью уделить им внимание.

Мистические звуки: жужжание, звук колокольчиков и т.д. часто описывают различные святые и люди, вступающие в контакт с иными реальностями или существами иных миров. Как правило, такие звуки предшествуют контактам с божествами и существами иных измерений. Они указывают, что в нашем теле открываются каналы, ответственные за такие контакты. На самом деле контакт происходит благодаря соприкосновению с более глубокими частями нашего сознания. Наше сознание по своей сути напоминает бескрайний распахнутый простор безоблачного неба. Это ничем не ограниченное пространство, состоящее из света. Когда мы выполняем садхану Нада-йоги, звук ведет наш ум к этому пространству света. В сущности, звук (Нада) не отличен от света (Джьоти). Свет является более тонкой частью, источником звука.

Энергия звука действует в нашем тонком теле, имеющем форму (сукшма-шарира), его также называют астральным, ментальным или психическим телом, которое действует во сне со сновидениями (свапна).

Свет действует в нашем каузальном теле (карана-шарира), которое мы можем осознавать во сне без сновидений (сушупти). В каузальном теле содержатся все кармы, которые вынуждают нас воплощаться в сансаре, принимая грубые тела.

Двигаясь от звука к свету, мы утончаем свое сознание и развиваем осознанность в более тонких телах, вплоть до достижения четвертого состояния сознания (турья) за пределами трех (джаграт, свапна, сушупти).

В терминологии Лайя-йоги, мы говорим о четырех телах: очищенном грубом теле (Шуддха-дэхам), тонком лучезарном теле, действующем в тонком мире форм у сиддхов (Пранава-дэхам), безграничном осознании, подобном пустому пространству (Джняна-дэхам) и теле истинного «Я», в котором преодолены все различия между проявленным и непроявленным (Дэва-дэхам). Таким образом, Нада-йога переходит в Джьоти-йогу, звук растворяется в свете.

«Закрой уши большими пальцами, глаза — указательными, ноздри — средними, губы — остальными. Йогин, заключивший таким образом воздух, видит свою душу в форме света.

Увидевший этот свет хотя бы на мгновение, свободен от греха.

Йогин, практикующий это постоянно, забывает свое физическое, тонкое и причинное тело и становится единым с этой душой.

Кто практикует это втайне — поглощается в Атмане, и грехи не мешают больше ему.

Это — верный путь к Нирване. Держи это в тайне. Это — моя любимая йога. Благодаря такой практике, йогин начинает слышать звуки Нада».

«Шива Самхита» (5.22-5.26)

«Окупись в центр звука, подобного непрерывного шуму водопада. Или, закрыв пальцами уши, слушай звук звуков».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (14)

Особым методом Нада-йоги, применяемым сиддхами, является медитация на всепроникающий звук, которая позволяет открыть необусловленную природу Ума вне двойственности. Этот метод глубоко эзотеричен и, собственно, относится больше к садханам «самоузнавания» Лайя-йоги и требует прямой передачи от Мастера.

«Слушая струнные инструменты, услышь их центральный звук: так достигается вездесущность».

«Вигьяна Бхайрава Тантра» (17)

Именно таким способом, в сочетании с другими садханами йоги, достиг высшей степени реализации сиддх Винапа. В древности были известны мастера Нада-йоги — музыканты-сиддхи, способные игрой на струнных инструментах пробуждать Кундалини у своих учеников, вводить их в самадхи или обездвигивать, вызывать смену дня и ночи или управлять стихиями.

«Закрыв уши пальцами, сосредотачивайся на звуке, пока не достигнешь цели.

По мере практики звук Нада, постепенно начинает заглушать все внешние звуки. Так йогин за пятнадцать дней может достичь блаженства».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.81, 4.82)

В начале практики, в первый день, после трех часов концентрации, звуки Нада начинают проявляться как очень тонкий фоновый шум, слышимый изнутри. Затем, на второй день, в этом шуме начинают угадываться отдельные звуки. Примерно на третий-пятый день, в ходе концентрации на них, эти звуки усиливаются и становятся полифоничными, вы буквально погружаетесь в мир мистических звуков. Само это погружение отрывает сознание от материальных объектов и разворачивает ум в неопишемую внутреннюю реальность, давая непостижимый заряд веры и энтузиазма в практике.

«Ртуть под действием серы становится твердой и лишенной своей текучей природы. Так и действием Нада, мысль становится устойчивой и достигает Нираламбха (состояния без опоры)».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.95)

Одновременно со слышанием звуков происходит трансформация сознания. Прежняя внешняя реальность, казавшаяся столь притягательной, ощущается как нечто грубое, в это время мы можем чувствовать бесконечное одиночество, бесконечные восторг и изумление перед бездной нашей внутренней Вселенной.

Сама вечность начинает стучать изнутри, и мы слышим ее стук как непостижимые звуки. Садхана Нада-йоги вторгается в нашу внутреннюю реальность, как нечто непостижимое, иррациональное.

Мы не просто слышим звуки, мы реально слышим стук вечности. Мы осознаем свое положение маленького обусловленного существа, брошенного ветрами кармы в этот мир. Внезапно, это существо начинает осознавать свою бесконечную природу и бесконечную тайну Вселенной. Оно понимает, что его жизнь всего лишь безуспешная попытка разгадать эту бесконечную тайну. Нет никакого шанса разгадать ее обусловленному существу. Оно должно умереть и снова возродиться, став частью этой бесконечной тайны. Поняв это, оно начинает испытывать глубинную экзистенциальную печаль. В это время вы остаетесь полностью одни, нет никого, кто мог бы проникнуть в вашу внутреннюю реальность и делать это вместе с вами. Вы и Вечность. Прошлое должно быть оставлено, а для этого нужны мужество и безграничная вера. Тот иллюзорный мирок, который мы выстроили, чтобы чувствовать себя в безопасности, внезапно видится как грезы из предрассветных сновидений. Мы чувствуем себя обнаженными, чувствительными, словно с нас сняли панцирь. Что-то очень глубокое пробуждается в нашем сознании, когда мы слышим звуки Нада, и мы больше не можем остаться прежними, понимая, что у нас есть один выход — идти за этими звуками до конца...

Так переживается углубление ясности и отсечения надежды, страха и эгоистических цепляний при садхане Нада-йоги. Мы вступаем в глубокий мистический контакт с теми частями нашего вселенского Ума, о существовании которых никогда не подозревали.

Ступени реализации садханы Нада-йоги

«В начале практики сосредоточения на Нада слышны разные громкие звуки, но потом они становятся все тише и нежнее.

Сначала слышится звук воды, грома, литавр, цимбал; в середине практики — звуки большого барабана, раковины, колокола и трубы.

В конце звук подобен звуку колокольчика, флейты, жужжанию пчелы. Так слышатся различные звуки в теле.

Даже когда слышны звуки грома, сосредотачивайся на тихих звуках.

Перенося внимание с громких звуков на тихие, не обращай внимания ни на что постороннее.

Мысль сосредотачивается на Нада до тех пор, пока не сливается со звуком воедино».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.83-4.88)

Если мы продолжаем ежедневную садхану, примерно по три часа в день, в конце первой недели садхак, обладающий чистыми каналами и однонаправленным умом, а также способностью сидеть в сукхасане или падмасане, обязательно начинает слышать, как отдельные звуки перерастают в мелодии, либо начинают усиливаться и обретать продолжительное самостоятельное звучание, подобно сольным партиям в оркестре. В основном, эти звуки будут слышаться в нескольких частях тела:

- ~ в районе ушей,
- ~ в районе горла (вишуддха-чакры),
- ~ в районе сердца (анахата-чакры),
- ~ в районе позвоночника (сушумна-нади).

«Арамбха, гхата, паричайя, нишипатти — эти четыре состояния есть во всех видах йоги.

Вот арамбха-авастха. Брахма-грантхи пронизывается пранаямой, в сердце проникает ананда и в анахата-чакре слышится звук Нада.

Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится благоухающим и недоступным для болезней.

Вот гхата-авастха. Вайю соединяется с Нада, войдя в середину (сушумны). Йогин становится устойчивым в асанах и знанием он равен богам.

Вишну-грантхи (в горле) пронизывается праной, ананда проникает в Ати-Шунья (пространство в горле) и слышны звуки, подобные звукам литавр.

В третьей стадии (паричайя-авастха) слышны звуки, подобные большому барабану. Они достигают Махашуньи (Великой Пустоты).

Тогда достигается состояние чит-ананда, блаженство проникает всюду и человек свободен от всех недугов, болезней, страсти, бедствий, голода и сна.

Рудра-грантхи пронизывается праной и наступает четвертая стадия (нишипатти). Слышны звуки флейты и арфы».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.68-4.75)

Основное правило заключается в том, чтобы, игнорируя более грубые звуки, сосредотачиваться на более тонких, в основном тех, что звучат в правом ухе. То,

что мы слышим внутри нашего тела, не является внешними звуками — это звучит энергия чистых первоэлементов, образующих наши тонкие тела.

С точки зрения йоги, кроме физического тела, еще мы обладаем энергетическим телом. Также мы обладаем психическим или ментальным телом, состоящим из наших чувств и подсознательных образов (маномайя). С этим телом мы часто имеем дело в сновидениях. Когда мы полностью очищаем энергию нашего астрального тела от грубых элементов — мы обретаем подлинную святость и превращаем обычное астральное тело в сияющее, бессмертное, божественное тело Света.

Очищение энергии в тонких телах, происходит в результате погружения в самадхи при концентрации на звуках Нада. Вначале мы утончаем сознание с помощью Нада-йоги, затем мы попадаем в измерение наших тонких тел, испытывая самадхи, затем мы очищаем наши тонкие тела и насыщаем их энергией, наделяя их осознанностью и активной функцией. Все это происходит благодаря устранению грубого дискурсивного потока мышления. Импульсы, идущие из подсознания, и всплески ментальной активности (васаны и вритти) затухают, благодаря погружению в мелодии звуков Нада.

Примерно спустя две недели может проявиться также эффект слышания центрального звука. Вы можете начать слышать нечто вроде эффекта реверберации после звучания, которое будет сопровождать каждый слышимый вами звук — это очень тонкий внутренний звук.

На пути достижения высшей цели садхак, практикующий Нада-йогу, переживает звуки десяти видов.

Звуки, которые йогин слышит во время практики, являются чистым проявлением его внутренней реальности. Они проистекают из собственного сознания йогина, а не откуда-то извне. Нашему тонкому фундаментальному сознанию изначально присущи такие качества, как свет и звук. Однако реально воспринимать их обычный человек может только в момент смерти. Это объясняется тем, что наше изначальное сознание не может проявиться в своем чистом виде из-за связанности с каналами, энергиями и физическим телом. Наш движущийся поверхностный ум так груб из-за загрязняющих контактов с объектами чувств, что не в состоянии улавливать первоначальные свет и звук, присущие нам с рождения.

Однако садхак, практикующий Нада-йогу, способен осознать внутренние измерения энергии в виде звука. Звуки, которые слышит йогин, десять раз изменяются в процессе практики, каждому из них соответствует особое переживание в теле и уме практикующего:

«Первый — тинь,

Второй — тинь-тинь».

«Хамса Упанишада» (3)

Считается, что когда йогин выходит из нирвикальпа-самадхи, он слышит тончайший звук — первоисточник звуков (Пранава). Затем тональность звука снижается до обычного восприятия. И наоборот, чтобы войти в самадхи, йогин должен вслушиваться во внутренние звуки Нада. Внутренний звук становится слышимым, когда в теле йогина достигнуто равновесие (самйога) ветра и огня.

В начале йогин слышит звуки, двигающиеся по каналам пранаваха-нади, находящихся в энергетическом теле.

*«Третий — звук колокольчика,
Четвертый — раковины,
Пятый — звук струнного инструмента».*

«Хамса Упанишада» (3)

На этом уровне слышатся звуки, возникающие от движения энергии ветра (вайю) по более тонким каналам «манаваха-нади», находящимся в астральном теле.

«Шестой — хлопка».
«Хамса Упанишада» (3)

Затем, наконец, прана и ум начинают входить в центральный канал, слышится хлопок. Примерно на этом уровне йогин может испытывать самадхи с остановкой дыхания и замедлением сердцебиения. Тело его в это время неподвижно и вес его почти не ощущается.

«Седьмой — флейты».
«Хамса Упанишада» (3)

Прекрасные звуки наподобие мелодии флейты или звучащего барабана означают, что мы вступили в контакт с чистыми измерениями нашей внутренней энергии. Прекрасные звуки также могут сопровождаться видениями мирных божеств, а звуки грома, барабана — видениями гневных божеств. Все звуки и божества не являются чем-то внешним по отношению к нашему «Я», это проявление кармических ветров, выходящих в виде образов и звуков из наших каналов, они не отличны от нашего изначального Ума.

Сразу после смерти живое существо погружается в Ясный Свет, фундаментальную основу существования. Спустя три дня оно начинает переживать различные проявления собственной кармы. В пространстве Ума живого существа возникают сферы света, фантастические узоры, сотканые из света, мирные и гневные божества, громовые звуки, потрясая и ужасая его сознание. По сути, все они иллюзорные проявления нашего сознания, не отличные от нас самих, а мы сами — океан осознания, подобный бездне без края и ограничений. Осознать все внешние проявления и принять их как внутреннюю реальность, оставив свой ум в непоколебимом состоянии Пустоты и ясности за пределами мыслей — означает освободиться в момент проявления таких признаков видений и звуков.

Выдающийся йогин может испытывать подобные проявления при жизни. Все слышимые звуки и видения имеют очень тонкую природу, поэтому распознать их как проявления своего ума и освободить их не просто.

*«Восьмой — мриданга,
Девятый — большого боевого барабана,
Десятый — звук грома,
Десять первых отвергнув, десятый же пусть изучает».*

«Хамса Упанишада» (3)

«Десять первых отвергнув» — это очень важная фраза, требующая отдельного комментария. С точки зрения Лайя-йоги мы не просто отвергаем звуки, а освобождаем их, не следуя за ними. Когда возникает тонкий звук, мы пытаемся сохранять осознанность и наблюдать его, не следуя за ним, не давая ему оценок, не

порождая привязанность. Не рефлектируя, не анализируя, мы находимся в безвыборочном состоянии осознанности за пределами мыслей. Такое состояние называется «свидетель» (сакши) или «внутренний повелитель» (антарьямин). Мы позволяем уму находиться в его естественном состоянии, а когда возникают звуки, мы прилагаем к ним полноту внимания в этом состоянии, не позволяя им увлечь нас до тех пор, пока они не растворятся. Именно это следует иметь в виду, когда говорится об «отвержении».

«Первый звук подобен жужжанию пчелы, потом звук флейты, арфы, колокольчиков и рокот грома. Фиксируя внимание на этих звуках йогин достигает Освобождения.

Когда ум йогина поглощен этим звуком, он забывает все внешнее.

Этой практикой побеждает доброе, злое и безразличное и, будучи свободным от всех состояний, растворяется в пространстве Ума (Чит-акаше)».

«Шива Самхита» (5.27-5.29)

Хотя ступени переживаний на пути Нада-йоги подробно описаны в йогических текстах, наша внутренняя энергия проявляется в соответствии с индивидуальными особенностями нашей кармы. Все зависит от соотношения наших кармических ветров, чистоты каналов и врожденных тенденций сознания.

Многие, практикуя садханы, описываемые в текстах и, не получив быстрые результаты, чувствовали разочарование или сомнения. Это не удивительно, так как мудрецы древности, брахмариши, писали эти сочинения в надежде передать их самым ближайшим, лучшим из учеников, относящихся к категории «божественных» (дивья). К сожалению, в наше время, подавляющее большинство практикующих относится к более низким категориям садхаков: «героические» (вира) или «с животными инстинктами» (пашу).

*«При первом («тинь-тинь») звучит туловище,
При втором — туловище мешает».*

«Хамса Упанишада» (3)

На этой ступени очищаются поверхностные и внутренние каналы. Пронизывается узел в районе нижних чакр (брахма-грантхи), содержащий наиболее грубые загрязненные кармические праны. «Туловище мешает» означает, что когда эти праны приходят в движение, йогин начинает чувствовать беспокойства телесного характера в нижних чакрах, ему трудно усидеть в медитации на одном месте, у него могут проявиться скрытые в подсознании желания. На этой ступени также могут подергиваться или вибрировать мышцы бедер или ног — это означает, что загрязненные кармические ветры пытаются пробиться сквозь узкие энергетические каналы.

«При третьем — усталость проходит».

«Хамса Упанишада» (3)

На этой ступени большая часть каналов очищается. «Усталость проходит» означает, что обретены начальные сиддхи «единства праны и ума», т.е. утончившийся ум обретает силу и может двигать за собой прану, он наполняет энергией центральный канал и пробуждает Кундалини. Йогин обретает сильное выносливое тело, количество еды, сна, выделений уменьшается.

«При четвертом — дрожит голова».

«Хамса Упанишада» (3)

Когда энергия, пронзив брахма- и вишну-грантхи поднимается выше по сушумна-нади, из-за засоров в узких каналах в районе рудра-грантхи, голова может немного дрожать во время медитации, периодически испытывая толчки из сушумна-нади. Иногда голову распирает и кажется, что она вот-вот лопнет. В это время йогин видит белый свет, разливающийся вокруг.

«При пятом — из неба сочится нектар».

«Хамса Упанишада» (3)

Когда рудра-грантхи пройден, ветер беспрепятственно поступает в центр головы — «сома-чакру», насыщая особое место внутри головы, называемое «треугольником А—КА—ТХА». В это время из отверстия в нёбе начинает стекать мистическая субстанция (сома) — нектар, дарующий йогину самадхи и бессмертие. Он стекает вниз на язык, а затем распределяется по всему телу. Обычно упоминание нектара встречается в текстах в связи с кхечари-мудрой, однако здесь он достигается простой концентрацией на звуках Нада. В это время йогин может видеть образы в межбровье и обретает ясновидение. Он испытывает огромную радость и ясность.

«При шестом — наслаждаются Амритой».

«Хамса Упанишада» (3)

Когда количество праны увеличивается, увеличивается количество нектара (амриты). Опускаясь вниз, он очищает каналы в чакрах и заставляет таять мистические субстанции (бинду), связанные с элементами. Таяние и растворение этих субстанций порождает особый вид блаженства (ананды). В это время, если йогин сконцентрируется на макушке, его тонкое тело выйдет из физического, он увидит различные полосы света или пятна. Войдя в одно из них, он обнаружит себя в другом измерении.

В каждой из чакр блаженство имеет свой особый «вкус». Чем ниже чакра, тем более сильное блаженство возможно испытать при наполнении ее амритой. В основном, говорится о блаженстве в четырех чакрах. Блаженство, возникающее в результате наполнения чакр амритой, отличается от блаженства, вызванного восходящей энергией Кундалини, оно более тонкое и называется «нисходящим блаженством». При переживании нисходящего блаженства йогин больше реализовывает аспект недвойственности, чем при переживании восходящего блаженства.

«При седьмом — появляются познания тайного,

При восьмом — возвышенная речь,

При девятом — невидимое тело, чистые божественные глаза».

«Хамса Упанишада» (3)

По мере концентрации на звуках йогин обретает контроль над своей внутренней энергией и обретает мистические способности (сиддхи): ясновидение, способность путешествовать в тонком невидимом теле или учиться, используя внутреннюю ясность, встречаясь в самадхи или в снах с мудрецами и Богами.

«При десятом — явится Высшее Благо, Атман с Брахманом сольется».

«Хамса Упанишада» (3)

Наконец, слившись сознанием с самыми тонкими звуками, йогин растворяется в них, реализуя нирвикальпа-самадхи. В самадхи он открывает запредельное состояние изначального Ума без опоры (Нираламба). Он погружается в невыразимый океан Света. Его дыхание останавливается. Он утрачивает чувство тела. Все звуки теперь исчезают в состоянии очень тонкой осознанности, которая переживается как бесконечный внутренний свет (Антар Джьоти). Объединяясь с внутренним светом, йогин учится распознавать его как самого себя.

«В том состоянии ум растворяется в Уме, сжигаются надежды и страхи, понятия греха и добродетели, и йогину является сам Вечный Шива, который есть сам Атман, самосветящийся, чистый, вечный, невозмутимый, непоколебимый».

Йогин, обладающий выдающимися способностями, при условии ежедневной практики может пройти все эти ступени примерно за шесть месяцев. Если же садхана выполняется непрерывно в ритрите, то срок сокращается до двух-трех месяцев. Однако, для людей с обычными способностями потребуется не менее двадцати лет, чтобы реализовать подобное достижение.

Плоды практики Нада-йоги

«Независимо от того, достигнуты сиддхи или нет, он погружен в непрерывное блаженство. Оно даруется лайей».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.77)

Священные Писания и великие святые сиддхи утверждают, что причиной наших страданий и перерождений в сансаре является врожденное неведение (авидья) в отношении Абсолютной Реальности. Это неведение проистекает из присущей нам двойственности. Наше двойственное видение заставляет делить целостную трансцендентальную Реальность на «я» (субъект) и «то» (внешние объекты). В Писаниях наше неведение символизируется демоном по имени «Апасмара», что означает «крадущий память о нашей абсолютной природе». Демон здесь представляет силу материального мира (майю), которая окутывает зеркало нашего ума различными иллюзиями, ввергая его в двойственность и порождая страстное влечение к внешним чувственным объектам (рагу). Чтобы раскрыть осознание нашего нерожденного «Я», мы должны преодолеть демона двойственности (Апасмару).

Этот демон — это врожденные склонности нашего ума следовать за мыслями и органами чувств, привязываясь к ним. Такие склонности (самскары) представляют собой ментальные отпечатки, идущие из прошлых жизней. Наш ум буквально испещрен такими ментальными отпечатками. Несмотря на то, что фундаментальная основа нашего Ума по природе своей есть сам Брахман, чиста и незапятнана, она кажется невидимой из-за таких ментальных отпечатков. Солнце всегда существует, и облака никогда не могут закрыть его, однако человеку, стоящему на земле, кажется, что оно исчезает, когда собираются облака. Благодаря садхане Нада-йоги мы открываем это нерожденное состояние Ума, свободное от всех ментальных отпечатков. Пребывая в нем долгое время, мы укореняемся в нашей исконной природе, отсекая неведение, надежды и страхи, происходящие из иллюзии двойственного ума. Когда мы рассеиваем облака нашего неведения, мы испытываем ни с чем не сравнимое блаженство (ананду).

Непрерывное блаженство возникает за счет погружения в самадхи. Многократно погружаясь в самадхи, йогин очищает двойственные фиксации своего ума. Когда в уме отсутствуют фиксация на грубых (внешних) и тонких (внутренних) объектах, сознание йогина испытывает естественное расширение и ничем не описуемое блаженство. Это расширенность и блаженство изначально присущи нам, и мы не открываем чего-либо нового, а лишь узнаем то непостижимое, запредельное состояние, которым всегда обладали. Узнав его, как всегда присущее нам, мы продолжаем находиться в нем непрерывно. Это называется сахаджа-самадхи, лайей, достигаемыми через Нада-йогу. Лайя устраняет причины, вынуждающие нас страдать и перерождаться в мире иллюзий.

«Возникая из звука Нада, мгновенно наступает состояние лайя».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.75)

«В состоянии унмани (безмыслия) тело становится бесчувственным как дерево. Не слышны ни звуки раковины, ни даже большого барабана».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.105)

Примерно через три-пять месяцев выполнения упражнений Нада-йоги удачливый садхак обязательно начинает испытывать глубокие опыты самадхи. В это время его дыхание останавливается, энергия и сознание входят в сушумна-нади. Тело становится неподвижным и даже нечувствительным к боли, не нуждающимся во сне или еде. Все звуки, которые до этого были слышны как чудесные мелодии, растворяются в безграничном пространстве сознания вне субъекта и объекта.

«Йогин, свободный от всех мыслей и всех состояний, становится Освобожденным».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.106)

Пребывая в самадхи, йогин развивает очень тонкий слой своего Ума, очищая его от всех впечатлений. Этот тонкий слой Ума проявляется как изначальный Ясный Свет. Познавая разные уровни света, йогин узнает его как самого себя и становится Освобожденным, полностью Просветленным.

«Он неподвластен смерти, карме; неподвластен никакому воздействию этот йогин, достигший самадхи».

Нет ни запаха, ни вкуса, ни звука, ни формы, ни цвета, сознания себя, ни сознания другого у йогина, достигшего самадхи».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.107, 4.108)

Это чудесное непостижимое состояние, неведомое ни обычным людям, ни даже богам. Это полное единство в трансцендентальном Бытии. Это неопишуемая Реальность, проявляющаяся как неизреченный Свет.

«Мысль и не спит, и не бодрствует, нет памяти и нет забвения, нет ни смерти, ни жизни. Органы чувств лишены восприятия — он свободен».

Нет ни жаркого, ни холодного, ни боли, ни удовольствия; нет ни чести, ни позора для йогина, достигшего самадхи».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.109, 4.110)

Когда йогин длительное время находится в самадхи, его энергия достигает полноты и трансформируется в бессмертное Радужное тело (Пранава-дэхам), а сам этот процесс называется «Великий Переход» (кайя-вьюха). Подобный уровень реализации демонстрировали величайшие святые йоги и риши: сиддх Тирумудар, Тируджняна Самбандар, Рамалинга Свами и т.д. Садхана для достижения подобного уровня реализации является тайной тайн и обычно не распространяется открыто, а только передается от Учителя к испытанному ученику.

«Находясь в состоянии бодрствования, он, тем не менее, подобен спящему. Не вдыхая и не выдыхая, он, поистине, свободен».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.111)

Йогин, достигший постоянной погруженности в Атман, находится в самадхи непрерывно, во всех своих действиях, что бы он ни делал: еда, сон, ходьба, работа или разговор. Он вышел за пределы трех состояний сознания: джаграт (бодрствование), свапна (сон со сновидениями), сушупти (сон без сновидений) и находится в непостижимом четвертом состоянии, за пределами любых ограничений (турья). Его сознание ясно, свободно от любых ограничивающих суждений и напоминает чистое зеркало. У него нет понятия себя и других, он переживает абсолютное состояние единства (адвайты).

«Неуязвимый для всякого оружия, непобедимый всеми силами мира, по ту сторону мантр и янтр находится йогин, достигший самадхи».

Сватмарама, «Хатха-йога Прадипика» (4.112)

Длительное пребывание в недвойственном самадхи изменяет течение его энергии. Прана начинает входить в центральный канал и циркулировать по всему телу, очищая кармические ветры. Теперь для йогина нет ни чистого, ни нечистого, ни дьявольского, ни святого. Он не страдает от последствий дурной кармы. Любое его обыденное действие, даже то, которое может казаться другим нечистым, является полностью трансцендентальным и несет другим благословение.

Самые грубые энергии и страсти в теле и сознании садхака полностью сублимированы и превращены в энергию гневных божеств. Теперь даже чувства и желания являются проявлением недвойственности, творческой игрой Просветленного сознания. Весь мир такой йогин видит как проявление своего Ума. Всё едино с Умом, все аспекты Реальности полностью интегрированы с его безграничным сознанием. Все поступки йогина спонтанно совершенны в силу непрерывной погруженности в созерцание Брахмана.

Грубые кармические ветры очищаются и превращаются в тонкие чистые праны мудрости (шуддха), а физическое тело трансформируется в благословенное очищенное Духовное тело (Шуддха-дэха). Тело такого йогина не отбрасывает тени, почти не нуждается в сне, пище и спонтанно проявляет различные чудеса. Нектар изливается из сома-чакры, наполняя все чакры невыразимым блаженством и энергией. Жизнь йогина продлевается невообразимо долго. Он может существовать, питаясь нектаром, воздухом, делая вытяжки из минералов или принимая маленькие аюрведические таблетки. Звуки Нада слышны во всем теле, образуя чудесные мелодии.

Концентрируясь на удана-вайю в области макушки или на элементе ветра в области сердца, йогин может делать свое тело легким, подобным пучку хлопка или пушинке, поднимаясь в воздух по своему желанию. Он без труда может видеть на расстоянии или общаться с богами и святыми в сновидениях. Он чувствует мысли и энергию других и может даровать им благословение, просто мысленно пожелав им что-либо.

Его сознание не прерывается ни днем, ни ночью, а силой своего ясновидения он без труда может созерцать бесчисленные миры во Вселенной, богов, людей, духов. Он может входить в самадхи простым усилием воли и покидать свое тело. Все неведение, все ментальные отпечатки устраняются, и в сознании йогина пробуждается присущий ему изначальный Свет. Этот свет интегрируется с самим высшим Светом.

Интегрировавшись с высшим Светом, йогин осуществляет Великий Переход в Бессмертное тело (кайя-вьюха). Весь мир он видит, как отражение луны в воде, а его тело начинает светиться огнем бессмертия.

Если он покидает тело в это время — он завершает эту жизнь через практику саруба-самадхи. В момент смерти его физическое тело окончательно превращается в энергию, в сияние радужного света и исчезает, растворившись в этом сиянии. Остаются лишь грубые ороговевшие части (волосы, ногти, пленки в кишечнике) и одежда.

Когда йогин реализовывает подобное достижение (Саруба-мукти) — это означает, что он испытал все уровни звуков Нада и, сумев их растворить, достиг бессмертного Радужного тела (Пранава-дэха), подобно великим святым Рамалинге, Аппару, Ачинтье, Тукараму и другим, о которых известно, что в своих телах они ушли в Ясный Свет. Этот чудесный способ Освобождения является высшей ступенью и сокровенным плодом реализации, достигаемой на пути Лайя-йоги и Нада-йоги, как ее искусного метода.