

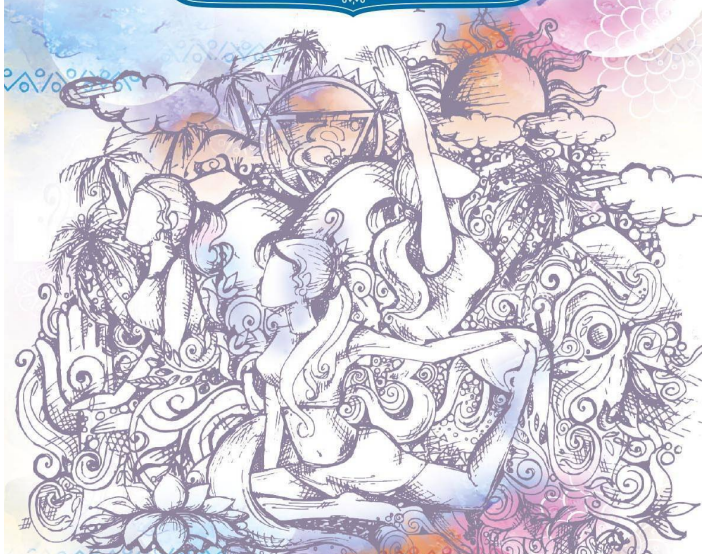
# ЙОГА

ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

РАДУГА ЧАКР

СУРЬЯ ДАС

МАСТЕР  ЙОГИ



# Сурья Дас Йога. Духовные практики. Радуга чакр

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41866791](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41866791)*

*Йога. Духовные практики. Радуга чакр: Центрполиграф; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-227-08309-8*

## Аннотация

Сурья Дас представляет читателям сатсанги – духовные беседы из семинаров разных лет. Духовный путь – это движение по восходящей линии, где в качестве опорных точек используются чакры. То есть это движение вверх по «чакральной лестнице». Легко и увлекательно автор рассказывает о наработке особых умений – Сиддх, которые поддержат вас на пути по Радуге чакр. Вы узнаете о законах и конфликтах наших оболочек: тела, энергии, эмоций, мыслей; путях йоги и ловушках на дороге к совершенствованию. Всё это связывает центральная тема о йоге как способе жизни на Земле. В тексте много рекомендаций, которые непременно помогут осознать свои проблемы и увидеть решение через призму духовных практик. В первую очередь книга предназначена для уже практикующих йогу, но подойдёт и новичкам. Каждый найдёт здесь для себя подходящие именно ему приёмы и техники, которые сможет использовать в жизни. Как

говорят мастера: «Любая теория – это карта и указатель на пути, но пройти путь мы можем только своими ногами».

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 6  |
| Радуга чакр                       | 7  |
| Чакральная система и Сиддхи       | 8  |
| Сиддха Муладхары                  | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

# Сурья Дас

## Йога. Духовные практики. Радуга чакр

© Сурья Дас, текст, 2019

© «Центрполиграф», 2019

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2019

\* \* \*

*Посвящаю эту книгу своим родителям, любимой  
жене Ирине, любимым детям Антону, Анастасии,  
Мире, Светлане. Всем моим учителям. Радэ, радэ!*

*Благодарю Марину Антонову и Фёдора Пинегу за  
помощь в творческом процессе работы над книгой.*

# Предисловие

Данный текст – это сатсанги, то есть духовные беседы с семинаров разных лет. Объединяет их одно – йога как Путь, как способ жизни на земле. Текст не претендует на звание высокохудожественного литературного произведения, он создан на основе живого общения учителя и учеников, практиков, в котором много инструкций и рекомендаций, которые надо пробовать и делать. Как говорят мастера: «Любая теория – это карта и указатель на пути. Но пройти путь мы можем только своими ногами». Совет всем прочитавшим эту книгу: относитесь к любой информации по принципу «Как это помогает мне в моей жизни?» и берите только то, что помогает.

Радэ! Радэ!

Желаю счастья всем живым существам.

*Сурья Дас (А. Максименко)*

# Радуга чакр

Чакральная система – это ворота нашей души в мир. Через чакры мы реализуем свою дхарму. Как понять человека? Только по поступкам и его реализации в мире. Система чакр даёт хорошую схему, карту понимания своего движения, а Сиддхи показывают, что ваше движение реально. Прохождению этой карты и наработке Сиддх и посвящён этот раздел.

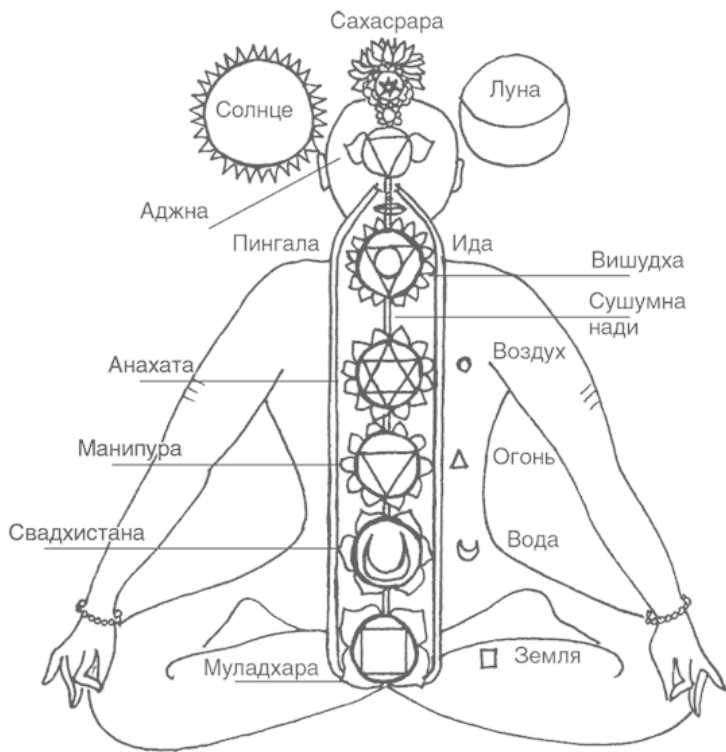
# Чакральная система и Сиддхи

Основной принцип нашей практики – почувствовать наработки, Сиддхи как некие базовые точки, которые показывают реальность нашего движения в практике. Сиддхи помогают нам почувствовать, насколько мы адекватно и реально движемся и что это движение – не химера нашего ума, не какие-то мультики, которые мы себе придумали, а именно наработки, подтверждающие определённый уровень нашего развития.

Это похоже на то, как человек, оканчивая учебное заведение, пишет диплом, который показывает, что человек владеет чем-то. И после защиты с этим дипломом он может войти в свою профессию и начать в ней непосредственно совершенствоваться. На этом этапе у него есть базовый уровень, который ему дало это образование и который подтверждает дипломом. Тот же принцип и здесь, только мы говорим о духовном пути.

Есть очень много трактовок этого явления, которое мы называем «духовный путь». Одна из трактовок говорит о том, что твой духовный путь – это прежде всего некое последовательное движение, можно сказать, по восходящей линии вверх, где в качестве опорных точек используются чакры. То есть духовный путь – это движение вверх по «чакральной лестнице».





## Чакры

Как в этом случае понять, что ты реально движешься? Только по уровню твоей коммуникации с энергией чакры. А как понять, что ты реально «коммуницируешь» с энергией

чакры? Это можно понять только по твоей деятельности, по тому, что ты умеешь, и по тому, как мир реагирует на то, что ты делаешь.

Слово «Сиддха» переводится как «чудесное умение». Вообще, само слово «Сиддха» относится к базовым, так называемым великим восьми Сиддхам, которые также называются «восемь великих чудесных умений». К примеру, одной из восьми Сиддх является ясновидение – способность видеть энергии, духов, тонкие миры. Но слово «Сиддха» – это широкое понятие. Так ещё называется какая-либо наработка, то есть некое умение.

Как понять, что ты владеешь Сиддхой? Есть три момента. Во-первых, ты можешь продемонстрировать себе, что ты это реально умеешь. Во-вторых, продемонстрировать внешнему наблюдателю. И в-третьих, когда мы опираемся на эту Сиддху и вплетаем её в свою судьбу, мы смотрим, как внешняя реальность реагирует на наше умение.

Когда мы занимаемся духовной практикой, у нас всегда есть некая схема, по которой мы двигаемся. Сейчас мы работаем со схемой, которая называется «чакральная лестница». Каждой чакре соответствует определённая Сиддха. Таким образом, мы можем отследить реальность нашего движения по тому, насколько у нас проявлена Сиддха конкретной чакры.

Часто бывает так, что человек хочет двигаться, хочет развиваться, но он не понимает, что нужно делать. А понима-

ние Сиддх делает эту картину чёткой: делай такой шаг, затем следующий. Сколько вы будете тратить времени, чтобы эти Сиддхи освоить, зависит только от вас, от вашей кармы, и, прежде всего, от мотивации. Эта схема очень интересная, рабочая и очень хорошо помогает в движении.

Чтобы пойти дальше, нам нужно понять, как появляются Сиддхи. Попробуйте почувствовать, как вообще появляется какое-либо умение у человека, как говорится, с нуля, если он никогда этого не умел. Начать можно с того, что важно повторение. Умение появляется после какого-то количества повторений. После какого-то количества повторов возникает некий «квантовый переход», то есть преобразование количества повторов в наработку. Появляется реальное умение, качество, которое мы можем показать.

И здесь возникает очень интересный вопрос – как происходит переход количества в качество. Одного повторения здесь мало. Я знаю много людей, которые годами повторяют одно и то же действие, но у них не происходит перехода количества в качество.

Вспомним известный принцип: «Мир – это зеркало». У человека есть две реальности, вселенные: внутренняя и внешняя, причём внутренняя вселенная всё время себя разворачивает «на экране» внешней реальности. Мастера говорят, что каждый из нас живет в своём мире, мы его как бы рисуем. Каждый из нас смотрит «фильм своей судьбы»: сам является его режиссёром и сам – главный актёр. Мы изнут-

ри постоянно себя проецируем вовне. Проецируем за счёт своих мыслей, желаний, страхов, поступков, действий, слов, эмоций. Мы это всё эмануруем, «выделяем» вовне, и внешний мир нам постоянно всё это «зеркалит», возвращает в виде ситуаций, и мы таким образом всё время видим «свое кино».

Зная этот принцип, как определить, что у нас внутри появилась наработка? Если она реально есть внутри, если мы это не придумали, то она должна появиться и на «внешнем экране», то есть присутствовать в нашей жизни, в нашей судьбе, в виде реального умения, на которое мы опираемся. А если мы не можем на неё опереться, зачем она вообще нужна? Если у человека есть Сиддха, это всегда можно увидеть как некую «силовую точку» в характере, опираясь на которую человек строит ситуации своей жизни. Так вот, именно на этом «зеркальном отражении» Сиддхи и строится переход из количества в качество.

Уже понимая эти схему, давайте попробуем это лучше понять, кристаллизовать, почувствовать более чисто, как это происходит. У меня есть определённая ситуация, которую я постоянно пытаюсь пройти. Она не получается, не получается, а потом раз – и получается. То есть в какой-то момент я начинаю совершать правильные действия, такие, которые мне позволят ситуацию пройти. За счёт чего я начинаю действовать правильно?

Смотрите, есть ситуации, которые я решаю с трудом, то

есть через некое преодоление: моих умений хватает, но есть и у них некий предел. А есть ситуации, которые вы легко разруливаете, на раз-два, по щелчку, и соответственно они очень легко проходят, вы их практически не замечаете. Ваши Сиддхи, наработки – это определённые качества, умения, которые вы легко демонстрируете, не задумываясь. Опыт, навык переходит уже в бессознательную фазу личности, ум даже не отслеживает, вы это всё делаете мимоходом, и ситуации разворачиваются очень гладко, нет никаких соударений.

Но есть ситуации, где соударения ещё есть, где мы только нарабатываем Сиддхи. Так вот, за счёт чего происходит переход того, что Сиддха становится зрелой? Регулярное повторение ситуаций. Когда вы начинаете что-то новое, всегда есть блокировка энергии, всегда есть сопротивление старых программ. Мы начинаем это делать, и потихонечку выходим на регулярность.

Регулярность – это первый важный момент. Если будет отсутствие регулярности, не будет возникать плотности, потому как старые программы будут «вымывать» новое качество, мы не даём ему «вызреть». Это всё равно что у нас есть некий объём, в который мы наливаем определённое количество воды, но она всё время выливается. Если то количество воды, которое вливается, больше, чем то, которое выливается, то уровень начинает расти. Но как только мы прекратили лить воду, моментально идёт её уменьшение и «просадка» объёма.

Здесь происходит то же самое. Когда мы начинаем что-то наработывать и входим в регулярность повторения, плотность начинает «наращиваться». Далее мы всё время коммуницируем с внешней реальностью, всё время видим, как она нам «зеркалит» наше умение. И «отраженный сигнал» внешних ситуаций всё время нам показывает, насколько мы безупречны. Ситуации или проходят гладко, или там возникают противоречия, шероховатости, биения. Мы постоянно смотрим, мастерское действие или ученическое. Мастерское действие – очень гладкое, безупречное, там нет «шероховатостей».

Например, мы берём изделие, которое сделал мастер, оно безупречно, в нём присутствует некая красота линий. Оно настолько идеально сделано, что практически нечего добавить. Если мы берём ученическое изделие, то видим, что там есть огрехи, что-то можно добавить, а что-то убрать, видим ещё несовершенство. То же самое и с нашими ситуациями: они либо мастерские, мы их «прокатываем» легко, практически уже не замечая, или нет. Сиддха возникает тогда, когда умение, наработка переходит в бессознательную фазу, то есть человек это делает легко.

Итак, что нужно, чтобы с нуля наработать умение, Сиддху? Первое – это регулярность, которая даёт плотность. Второе – всё время контакт с внешним миром, потому что только реакция внешнего мира всё время показывает, насколько это действие безупречно. И есть ещё третье. Всегда,

когда вы зарабатываете новое умение, приходится прикладывать усилия, вы как бы преодолеваете что-то. Это происходит по двум причинам. Первое, вы преодолеваете инерцию старых программ. Второе, потому что мы входим в новое пространство, новое «поле вероятностей». Это не может получиться сразу легко, а если получается, значит, вы эту Сиддху зарабатывали в прошлой жизни, и просто сейчас её подтверждаете. А когда мы входим в полосу чего-то нового, всегда будет преодоление, напряжение, придётся приложить усилия. Именно это напряжение тренирует человека, и в какой-то момент то, что раньше было сложным, становится простым и лёгким.

Таким образом, мы нашли принципы, которые можно использовать, если мы хотим заработать какое-то умение. *Первое*, мы должны включить *регулярность* наших практик, действий, вложений. *Второе*, это постоянный *контакт с внешним миром*. Его реакция показывает, насколько я безупречен. Сиддха должна быть *рабочей*, она должна вам реально помогать в вашей жизни. И *третье*, всегда будет *преодоление*, в процессе заработка нового навыка придётся приложить усилия.

Как бы вы правильно ни шли, всегда будет необходимость прикладывать усилия. Очень часто третий пункт люди забывают, и именно отсутствие усилия не переводит количество в качество – это одна из ошибок. А вторая ошибка в работе с Сиддхами – отсутствие условий для реализации ва-

шей Сиддхи. Вот простой пример. Мне часто задают вопрос: «Как научиться видеть энергии?» А я отвечаю: «Зачем тебе это видеть?» И 80 % людей сразу «плывут» – начинают «нукать»: ну, посмотреть, ну, интересно. Человек воспринимает это как некий гаджет: его планшет был вот таким, а он ещё добавочную функцию хочет. Это всё равно что мы покупаем дорогой компьютер и на нём играем в игрушки, а 90 % мощностей машины вообще не используется, то же самое и здесь.

Есть очень простой физиологический принцип, он подходит ко всем Сиддхам: «растёт и развивается только то, чем мы регулярно пользуемся». У вас в жизни наверняка была масса примеров, когда вы перестаёте чем-то пользоваться, и это куда-то исчезает из судьбы. Поэтому, как мы говорили, Сиддха должна приносить пользу в реальной жизни, быть опорой в достижении ваших целей и задач. Качество используемых вами в жизни умений определяет ваш статус. Если в жизни человека происходят в основном ситуации, связанные в большей степени с трёхмерной реальностью и межличностными отношениями людей, то зачем пытаться наработать в этих «играх» экстрасенсорику видения или слышания, работу с тонкими состояниями? Зачем вам видеть ауру ваших сослуживцев? Это печальное зрелище. Или понимать, что о вас думает этот человек? Да чаще всего лучше вообще не знать, что он о вас думает. Или зачем чувствовать энергии, когда вы ещё не умеете экранироваться, и при этом всё время быть в гуще людей? Это всё равно что микроскопом



забивать гвозди. Сиддха должна к чему-то прикладываться. Если вы целитель, инструктор, то вам это нужно. А когда вы живёте простой жизнью, ходите в офис и при этом практикуете, то я вам советую концентрироваться на более жизненных Сиддхах. Осваивать их, опираться на них, потому что они реально будут вам помогать в ваших ситуациях. В этом их смысл: любая Сиддха, как любая вещь, которую мы приводим в свою жизнь, должна нам в чём-то помогать. А иначе зачем она нам нужна?

Этот принцип очень важен, здесь люди часто ошибаются и нарушают при этом все три закона. Показателем того, что Сиддха человеку не нужна, являются следующие моменты. Первое, *отсутствие регулярности*, что сразу показывает неправильную мотивацию. Второе, человек пытается взять Сиддху, которая *не для его уровня*, не для его «этажа», «не для тех игр, в которые он играет». И третье, человек *не хочет преодолевать* инерцию старых программ, потому что когда мы начинаем работать с какой-то наработкой, то на определённом этапе становления этой наработки идёт жёсткое сопротивление старых программ, потому что вы пытаетесь на место старого поставить что-то новое, а старое при этом сопротивляется. Ведь любая программа живая, это определённая сущность, которая не хочет уходить, она привыкла к вам.

*Вопрос.* Как происходит передача Сиддхи в случае шактипада?

*Ответ.* Шактипад – это передача силы. Это когда чело-

век получает Сиддху от мастера путём благословения. Некая милость свыше. Получается, что ученик экономит определённое количество времени, и это умение появляется само по себе. Но на самом деле шактипад – это временная передача. Сам принцип шактипада в том, что Мастер передает ученику состояние, ученик запоминает это состояние, и у него появляется чёткая «путеводная звезда».

Итак, подведём итоги. Важность Сиддх в том, что они определяют реальность нашего движения. Они как верстовые столбы на дороге, которые чётко отмеряют путь, или как смена ландшафта, которая показывает, что мы движемся. Таково значение Сиддх в йоге.

Очень часто мастера предупреждают об опасности увлечения Сиддхами и советуют к ним относиться только как «к цветкам на обочине дороги». Главное для нас – дорога, движение по Пути. И когда уже движемся по пути, на обочине можем встречать какие-то красивые цветы, можем на них концентрироваться, смотреть на них. Но мы оставляем эти цветы и идём дальше. То же самое с Сиддхами.

Мы с вами определили три базовых принципа наработки Сиддхи. Первое – регулярность, второе – коммуникация с внешним миром, то есть мир нам всегда показывает, насколько наша Сиддха безупречна, и третье – преодоление старых программ, которое будет всегда. Кстати, когда разбираешь любую ситуацию, где у человека что-то не получилось, то чаще всего будут эти три момента. Бывает ещё мо-

мент некорректной практики, когда человек нарушил технологию, но это реже. Чаще всего эти три момента: или отсутствует регулярность – человек не занимается регулярно, или он впадает в какую-то иллюзию – ему кажется, что у него что-то получается, но внешний мир никак не подтверждает его статус. Или же он сходит с пути, как только сталкивается с инерцией старых программ. Это может быть что угодно. От телесной проблематики до ситуаций внешней реальности, цепочки внешних обстоятельств. И как правило, многие это бросают – их пугает сопротивление. Эти три момента нужно чётко отслеживать.

# Сиддха Муладхары

Сейчас мы будем говорить о Сиддхах Муладхара-чакры. Само слово «Муладхара» переводится как «корень». Муладхара связана с телом, отсюда и Сиддха, связанная прежде всего с телесными состояниями, и она действительно как корень, это практика, которая является фундаментом для множества других техник.

Здесь мы рассмотрим метод, систему аутотренинга, описанный у Иоанна Генриха Шульца. Метод сформировался на рубеже 20–30-х годов прошлого века, это немецкая школа. На мой взгляд, уникальность этой системы в том, что немцы, как истинные прагматики, просеяли сквозь мелкое сито множество восточных практик и на основе этого сформировали этот метод.

Восточные школы медитаций идут сверху вниз, там первична работа с сознанием и уже вторичны те реакции, которые тело демонстрирует при работе с сознанием. А в этой системе идёт воздействие снизу вверх. Они просмотрели определённые реакции, которые выдаёт тело на процессы, связанные с медитацией, процессы, связанные с гипнозом, с автогипнозом, то есть гипнозом самого себя, и выделили несколько стадий. Первая стадия – это *торможение*, которое в теле проявляется как отяжеление. Вторая стадия у Шульца идёт из груди, но, исходя из рисунка йоги, я немного пере-

делал эту технику, переставил местами этапы, и мы начинаем с живота, то есть с той стадии, *когда в животе возникает ощущение тепла*. Третья стадия – это *торможение дыхания*, растягивание дыхания: выход на ключичное дыхание. Четвёртая стадия – это *визуализация прохладного белого пятна* в пространстве лба. Пятая стадия – это *выход в некий абстрактный образ*, то есть выход непосредственно в саму медитацию.

Восточные школы делают эту практику следующим образом. Они учат ученика входить в какой-то образ, то есть в объект медитации. Ученик сонастраивается с образом, и его соматика, то есть тело, начинает «отыгрывать» все эти стадии. Этот подход близок людям, у которых изначально уже активно, «раскручено» правое полушарие, такие люди очень легко работают с образами. Но если у человека правое полушарие не активно, и в доминанте находится левое полушарие, то ему лучше начинать с этой практики. Также эта практика является хорошей основой, фундаментом, и на ней можно много «вырастить» очень много наработок.

Попробуйте первую стадию. Уйдите вниманием в ладони, кисти и запускайте ощущение тяжести от конечностей. Легче всего тяжесть ловится в пространстве конечностей, особенно в руках. Постепенно подключайте ноги, и от рук и ног тяжесть мягко заполняет всё тело. Возникает приятное ощущение расслабления всего тела, наблюдайте его.

Теперь попробуйте почувствовать: какое качество харак-

тера, мировосприятия мы можем построить, прописать на этом фундаменте, на этом фоне расслабления? Пронаблюдайте за собой. Что вы почувствовали? Если взять аналогию, художник берёт грунт и грунтует полотно – готовит его для рисунка. И только потом уже на правильной грунтовке полотно начинает рисовать картину. Вот и мы делаем «грунтовку», подготавливаем «холст». И что теперь можно прописать на этом качестве?

На состоянии расслабления можно прописать любое качество, потому что в этот момент открывается подсознание. Йоги больше всего работают с состоянием принятия самой жизни как таковой. Выходят на ощущение того, что буддисты называют «таковость». Мы стараемся убрать оценочную реакцию на жизненные ситуации и воспринимать цепочку жизненных событий как некое явление, которое практически неподвластно логике, то есть оно просто присутствует.

Кстати, рекомендуют мужчинам именно так воспринимать женские поступки. Логикой не просчитывается, поэтому нужно философски и с любовью наслаждаться общением с женщиной. Жизнь – она же тоже женщина, Шакти. Это состояние на Востоке часто характеризуют двумя образами – иконографией Шивы и Кали. Когда на одном рисунке Шива лежит, и на его груди танцует Кали. А на другой картинке он сидит, и она танцует на его спине. Но Шива находится в медитации. Что бы ни происходило – Кали танцует, то есть жизнь движется, идёт какая-то динамика, а Шива просто со-

зерцает, и он это делает из телесного состояния расслабления. Это может хорошо нам дать вот это ощущение «таковости».

То есть я вам показываю, как эта базовая Сиддха очень хорошо трансформируется в дальнейшую практику. Запускаем ощущение тяжести от конечностей по всему телу. И теперь просто из этого состояния попробуйте смотреть на жизнь как на непрерывный танец, непрерывную цепочку, игру событий, то есть Лилу – игру Бога. Мы не можем понять игру Бога, потому что это игра существа, которое на много порядков больше нас. То есть это настолько многомерные пространства, что мы не можем своим умом это осознать. Поэтому мы можем только чувствовать своё место в этой игре и идти по пути своей Дхармы, по линии нашей судьбы. Вот это буддисты и называют «таковостью».

Таким образом, одна практика у вас уже есть. Вы можете играть с ощущением тяжести и на ней учиться прописывать вот это качество «таковости». В какой-то момент оно станет «зрелым», то есть постоянно присутствующим, что принесёт очень сильный релакс психики, потому что в этом состоянии у нас нет претензий к жизненным ситуациям. Такова «таковость». «Вот так происходит – ну и что тут сделаешь, такая идёт игра, и сейчас я нахожусь на каком-то витке этой игры».

Второй шаг этой практики – тепло внизу живота. Входите мысленно в брюшную стенку, мягкий спокойный вдох-выдох, старайтесь потихонечку запускать приятное тепло внизу

живота. Почувствуйте ощущение вдоха-выдоха, тепло внизу живота. Теперь почувствуйте: какое качество мы можем нарастить на это состояние?

Шульц взял этот принцип из основ детской психологии. Это то, что называется «оральная стадия». Когда малыш, особенно грудничок, плачет, находится в стрессе, и мать даёт грудь или бутылочку, он начинает пить – тепло попадает в живот, и он успокаивается. Это ощущение защищённости, которое исходит от тепла материнских рук, от её ауры, оставляет глубоко внутри нас отпечаток, связанный с ощущением безопасности и расслабленности. Это ощущение тепла в животе – оно очень глубокое, базисное, и мы на это можем прописать какие-то наработки, как на некий холст, основу. Только надо найти, какие наработки. Ещё вы можете по себе посмотреть: каковы ваши движения, когда вы проголодались? Движения голодного человека немного суетливы и резкие. Другое дело, когда вы сыты – ваши движения мягкие, плавные, полные достоинства, как будто произошла некая реализация, как будто что-то свершилось. И на этом качестве, соматическом ощущении расслабления, очень много можно прописать наработок.

Дальше мысленно поднимаемся по телу и переходим вниманием в грудную клетку. Наблюдаем за грудной клеткой. Мягкое, спокойное дыхание, спокойные вдох и выдох, потихонечку учимся притормаживать дыхание, притормаживать вдох и выдох. Старайтесь добиться, чтобы дыхание стало



растянутым и медленным. А теперь попробуйте почувствовать, что можно прописать на этом состоянии. Грудной отдел – это одна из зон страха. Состояния, которые мы называем «панические атаки», часто связаны с блоком грудного отдела. А умение тормозить дыхание даёт состояние покоя, Шанти. Данной практикой можно учиться это состояние нарабатывать, сначала через некий физический рисунок. Нужно учиться тому, чтобы абсолютно комфортно дышать верхними долями лёгких. Грудная клетка практически статична, и, как следствие, привычный ритм сердца становится медленнее. И, как следствие этого, возникают спонтанные задержки дыхания. Если вы понаблюдаете за своим обычным дыханием, то увидите, что между вдохом и выдохом всегда есть маленькая пауза. Следствием этой практики является то, что эта пауза увеличивается, и это даёт очень интересные качества.

Четвёртая фаза этой техники – прохлада в центре лба. Делаем плавный спокойный вдох-выдох, помещаем внимание в точку лба, стараемся визуализировать, буквально чувствовать в этой точке прохладный белый свет. Что здесь мы можем поймать? Прелесть этих техник в том, что вы, работая с одним и тем же телесным ощущением, можете на него прописывать разные наработки, и у каждого из вас здесь будет что-то своё. Какая ассоциация с белым прохладным светом? Состояние ясности, мудрости. В индийских школах медитации используют сандаловую пасту, которая даёт состояние

холодка, и в практиках натирают эту точку для того, чтобы лучше ловить это состояние.

Здесь есть ещё один важный аспект. Один из мастеров говорил, что очень важно, чтобы практик отслеживал тепло в голове, то есть нельзя, чтобы при медитации голова была очень теплой. Потому что медитации – это очень интенсивная работа коры головного мозга, а также и самого мозга, и мозг может сильно нагреваться. Всё время нужно отслеживать это пространство. Когда мы делаем хатха-йогу, мы всё время отслеживаем давление в голове и ритм сердца, то есть если мы сильно себя разгоняем, то нужно сразу же делать тормозящие асаны. То же самое и здесь: если в процессе занятий медитациями у вас сильно «раздувает» голову, если там возникает жар, значит, процессы начинают становиться неконтролируемыми, и нужно «остужать» себя. Как при ядерной реакции, где всегда должно быть охлаждение, иначе процесс выйдет из-под контроля. То же самое и здесь – нужно нарабатывать умение «остужать» голову, понижать ощущение жара в голове. Отсюда этот навык «прохладного белого света».

Иногда рекомендуют работать с бальзамом «Звёздочка», вьетнамским, он тоже даёт некое ощущение холодка. Плюс ещё используют ледяной или снежный шарик. Практикующий берёт шарик или кубик льда, подносит к области «третьего глаза», затем убирает его, а на коже ещё остаётся периферийный след, и мы «ловим» это состояние, запоминаем

его тактильно. В какой-то момент оно очень легко визуализируется: как только мы его включаем, жар в голове начинает понижаться.

Итак, мы с вами попробовали поработать Сиддхи Муладхара-чакры и проговорили, как каждую наработку можно дальше развивать в своих практиках.

Я довольно долго «висел» на практиках Муладхары. Я долго работал с тяжестью, пока не научился её очень быстро «включать». Потом я какое-то время, не один месяц, работал с «теплом в животе». И, как следствие, у меня поменялась пластика асан: как только я научился ощущать это тепло в животе и все рисунки асан начал строить из этой точки, они сразу по-другому начали работать. Потом я какое-то время «висел» на практике торможения дыхания и только потом начал работать с «прохладным светом в голове». На мой взгляд, эти практики – фундаментальная основа. Если вы их пройдёте, из них можно разворачивать любые техники. Они очень хорошо коммуницируют как с практиками йоги, так и с практиками других систем, у них очень большой спектр применения.

Гениальность немцев в том, что они прагматики, которые просто убрали весь восточный мистицизм и выделили четыре вот эти фазы и хорошо их прописали. Если вы вспомните роман Юлиана Семёнова, там Штирлиц мог в любой момент засыпать и спать ровно 15 минут. Школы разведок ещё того века, да и современные используют в обучении разведчиков

эти технологии.

*Вопрос.* То есть, имея эту базу, можно уже память развивать и т. д.?

*Ответ.* Имея такую базу, вы довольно быстро вгоняете себя в правополушарное состояние и дальше используете это состояние в любых практиках: медитациях, работе с изучением иностранного языка и т. д.

*Вопрос.* А как это использовать в изучении иностранных языков?

*Ответ.* Многие современные системы изучения иностранных языков строят обучение на образном мышлении. Родной язык мы же не переводим, у нас за словом стоит картинка. Почему иностранный язык тяжело учить? Нам приходится переводить его, то есть там нет картинки, там есть фразы, которые мы переводим, и, когда эти фразы в нас хорошо «отпечатываются», мы более-менее хорошо говорим. Современные технологии работы с языком учат человека убирать перевод, а на слово запоминать картинку. Например, если нужно заучить слово «apple», «яблоко», ты не говоришь яблоко-слово и яблоко-картинка, ты сразу соединяешь английское слово «apple» и «яблоко» как образ. С помощью левого полушария это не сделаешь, это делается в правом. То есть тыходишь в это состояние, читаешь слово и видишь яблоко в голове, но у тебя при этом нет русского слова «яблоко». Вот так это и работает.

Вот прямо сегодня, перед сном, я вам советую войти в

торможение и начать в себе нарабатывать этот навык – как только вы засыпаете, то начинаете тяжелеть, от конечностей рук и ног запускаете тяжесть и засыпаете. Научитесь, чтобы это было у вас постоянным навыком. Вторая здесь же работа – это как только вы сели и расслабились, то начинаете тяжелеть. Если продолжительное время находитесь в каком-то положении тела, начинаете мягко тяжелеть, то есть начинаете запускать состояние расслабления. От этого в том числе меняется пластика – вы начнёте мягче ходить, потому что любые резкие движения при ходьбе – это показатель напряжения в теле. Мастера боевых школ ходят, словно перетекают, как шарики катятся, потому что они полурасслабленные. Это присуще также и многим танцорам.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.