



Harish Johari



TOOLS
FOR
TANTRA

Хариш Джохари



ИНСТРУМЕНТЫ ТАНТРЫ

Мантры, янтры и ритуалы

Издание второе,
исправленное и дополненное

«СОФИЯ»  2 0 1 4

УДК 615.8
ББК 53.57
Д42

Перевод с английского К. Семенова

Джохари Хариш

Д42 Инструменты Тантры: Мантры, янтры и ритуалы. Издание второе, исправленное и дополненное / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2014. — 224 с.

ISBN 978-5-906686-40-4

Тантра — это древняя индийская метафизическая система, связывающая все традиционные духовные науки и использующая основы каждой из них для создания действенных практических формул. Книга Хариша Джохари считается классикой современной литературы о Тантре. Она насыщена информацией, которую невозможно найти ни в каких других источниках на западных языках. Джохари подробно раскрывает принципы действия и устройство важнейших «инструментов» Тантры — звуковых (мантры), визуальных (янтры), дыхательных (свара-йога) и интегральных (ритуал).

УДК 615.8

ББК 53.57

Copyright © 1986 by Harish Johari
TOOLS FOR TANTRA

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS
INTERNATIONAL (США) при участии
Агентства Александра Корженевского (Россия)

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

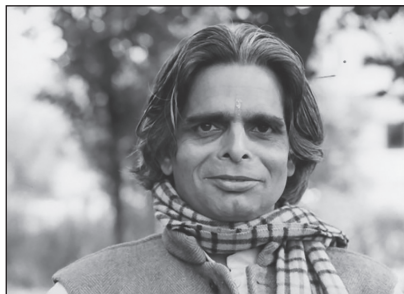
ISBN 978-5-906686-40-4 © ООО Книжное издательство «София», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Об авторе</i>	6
Глава 1	
<i>Что такое Тантра?</i>	11
Глава 2	
<i>Тантра и характер человека</i>	26
Глава 3	
<i>Мантры: звуковые инструменты</i>	45
Глава 4	
<i>Янтры: визуальные инструменты</i>	90
Глава 5	
<i>Янтры десяти махавидий</i>	163
Глава 6	
<i>Тантрическое поклонение</i>	202
Приложение 1	
<i>Элементы мироздания: 24 таттвы</i>	218
Приложение 2	
<i>Некоторые примеры числовых янтр</i>	221

ОБ АВТОРЕ

(от редактора русского издания)



Хариш Джохари родился 12 мая 1934 года в североиндийской деревне Фаридпур (штат Уттар-Прадеш). В 1937 году семья переехала в свой родовой дом в городе Барейлли.

Мальчик с самого раннего детства был наделен острым умом, отличной памятью и многогранным художественным талантом — в частности, обожал рисовать и лепить из глины. Уже в трехлетнем возрасте он произнес речь и читал революционные стихи на собрании неоиндуистского общества «Арья-Самадж».

Своими обширными знаниями Хариш во многом обязан семье. Его отец, городской судья Банки Бехари Лал Джохари, занимался ведической астрологией и хатхайогой, изучал веданту. Двоюродный дед, Ачарья Чандрашеккар Шастри, написал более сотни книг по различным вопросам индуизма.

С 1948 года отец работал судьей в разных городах, и Хариш часто менял место учебы. В 1953 году он всерьез занялся борьбой, и его наставниками были выдающиеся индийские борцы. Они же обучили молодого человека массажу и общим правилам индийской физической культуры.

В Рампуре Хариш был принят в круг поэтов и музыкантов и на всю жизнь подружился с известным певцом и композитором Джагдишем Моханом. Музыка стала

еще одним увлечением молодого человека, в котором он смог проявить как свои творческие способности, так и острый аналитический ум. Хариша Джохари всегда интересовали механизмы воздействия звука на нервную систему и сознание человека, и он много лет изучал традиционную индуистскую мантра-йогу. Медитативная музыка Джохари и записи мантр в его исполнении очень популярны как в Индии, так и на Западе. Мантрам уделяется много внимания и в книге *«Инструменты для Тантры»*.

В 1957 году Хариш получил степень магистра философии в Колледже Барейлли, а в 1959 — степень магистра филологии урду в Университете Лакнау. Глубокое понимание поэзии урду привело его в компанию суфийских учителей, и он прославился на поэтических собраниях и состязаниях.

После смерти отца в 1960 году, в возрасте 26 лет, Хариш вернулся в Барейлли, чтобы принять на себя заботу о матери и шестерых младших братьях и сестрах. В следующем году он устроился секретарем-переводчиком в местное отделение компании «Lumtus», но после женитьбы в 1962 году оставил эту работу и стал профессиональным скульптором. Первый заказ был от одного из храмов в Барейлли — на огромную скульптуру бога-обезьяны Ханумана.

Подолгу работая над скульптурами в храмах, Хариш Джохари близко знакомился с жившими там святыми. Он расспрашивал их о богах, которых должны были изображать его изваяния, о связанных с ними учениях, легендах, ритуалах и садханах (религиозных практиках). Постепенно у художника выработалось свое собственное, уникальное, хотя и вполне традиционно-индуистское понимание материи, ума и духа. Кроме того, работа в храмах сделала его настоящим *бхактой* — человеком, любящим Единого Бога и поклоняющимся Ему.

Одновременно Джохари совершенствовал свое мастерство живописца. Азы рисования он освоил с детства: в его семье была традиция каждый год на День рождения

Кришны создавать новую фреску со сценами из жизни Божества. Своей любимой технике живописи, сочетающей акварель с темперой, Джохари научился у Шри Чандры Бала в Барейлли (тот же получил ее по линии преемственности, уходящей в бенгальский город Шантиникетан). «Фирменный» же стиль рисунка Джохари, как сам он объяснял, является смесью трех исторических форм индийского искусства: лица, кисти рук и стопы следуют традиции фресок пещерного храмового комплекса Аджанта; пропорции фигур — традиции пещер Элефанта; позы и движения — традициям пещер Эллары и храмов Кхаджурахо. Это уникальное сочетание позволило художнику создать картины, впечатлившие многих искусствоведов Запада и Востока. Джохари создал собственную школу, воспитавшую таких мастеров, как его многолетний ученик голландский художник Питер Вельтевреде, иллюстрировавший впоследствии большинство его книг.

В 1967 году Хариш познакомился с Ричардом Алпертом (впоследствии ставшим известным под именем «Баба Рам Дасс»). Об этой встрече Рам Дасс рассказал в своей книге *«Быть здесь и сейчас»*. В 1969, в возрасте 36 лет, Джохари пригласили в США работать над одним кинофильмом. Хотя проект «не сложился», индиец сполна использовал эту поездку для осуществления еще одной части своей судьбы. Его знакомили с американскими художниками и учеными, врачами и психиатрами, музыкантами и режиссерами, которые интересовались древней мудростью философии индуизма и индийской культурой. Джохари охотно отвечал на любые вопросы и подробно рассказывал о Тантре, аюрведе, свара-йоге, чакрах, мантрах и их воздействии на человеческое сознание. Так он раскрыл в себе талант лектора.

В 1974 году в США была опубликована первая книга Хариша Джохари, *«Дханвантари»*, а затем вторая — *«Лила: игра самопознания»*. И в том же году, в возрасте 40 лет, он решил вернуться вместе с семьей в Индию.

С 1976 года Джохари регулярно посещал Америку и Европу с лекциями на самые разные темы — живопись, индийская психология, чакры, сновидения, нумерология и т. п. В этом же году в Западной Германии вышло первое издание его знаменитой книги «*Чакры*».

В 1978 году в Амстердаме состоялась первая выставка художественных работ Джохари. Кроме того, были напечатаны его открытки с изображениями планет и постеры с изображениями индуистских божеств.

За годы с 1986 по 1996 Хариш Джохари написал и опубликовал свои основные работы по аюрведе и индуистской метафизике: «*Инструменты для Тантры*», «*Целительная сила камней*», «*Аюрведическая целительная кухня*», «*Дыхание, ум и сознание*», «*Нумерология*» и «*Аюрведический массаж*».

В 1997 году астролог Хариша Джохари 104-летний Свами Нараян Риши сказал, что его ожидает смертельно опасная комбинация звезд, и Джохари решил переехать доживать в священный город Харидвар. Там он проводил много времени с учениками и написал несколько книг для детей, две из которых успели выйти при его жизни — «*Рождение Ганги*» (1997) и «*Обезьяна и манговое дерево*» (1998).

Хариш Джохари оставил тело 20 августа 1999 года в своем харидварском доме (сейчас там устроен небольшой отель семейного типа «Джохари Хауз» для посетителей святого города). Ученики говорят, что он был «завершенным» человеком и наслаждался жизнью как божественной *лилой* — игрой космического сознания. Хариш Джохари любил учить других искусству осознанной жизни и был убежден, что любое знание живо лишь тогда, когда им делются.

БОГ

Недвижимый Движитель,
Тот,
Кто стоит за всеми событиями в Космосе,
есть *бинду* —
точка покоя,
вокруг которой всё вращается.
Он неподвижен в покое любви,
но извечно танцует
во всем сущем.

Его танец — единение,
союз элементов;
Его танец — ритм,
биение жизни.
Все формы сведены
в один поток —
в нить, в цепь,
в объединяющую силу:
от растений и животных до звезд.
Нити *гун* созерцают действие,
а куклы *таттв* вечно танцуют.

Действия — это *кармы*,
формы — *санскары*,
чувства — *мудры*,
а сильное стремление к Воссоединению
создает Танец Недвижимого Движителя —
бинду.

Хариш Джохари
Ананда-ашрам
18 января 1983 г.

ЧТО ТАКОЕ ТАНТРА?

Тантра — это целостный подход к изучению Универсума с позиции Индивидуума; это исследование макрокосма через изучение микрокосма. Чтобы обеспечить практические средства осознания высочайших идеалов философии в повседневной жизни, Тантра пользуется всеми науками — астрономией, астрологией, нумерологией, физиогномикой, парапсихологией, математикой, геометрией и другими. Вместо того чтобы разделять различные сферы человеческого знания и распределять их по категориям, Тантра объединяет их, словно нанизывая бусинами на общую нить. Возникающие при этом прекрасные четки становятся уникальным инструментом совершенствования физической, умственной и духовной жизни человека.

Иными словами, Тантра исследует само дерево жизни, не ограничивая себя изучением какой-либо одной из его ветвей.

Это дерево, этот макрокосм являет собой беспредельную совокупность разнообразных составляющих, соединенных в единое целое всеобщим законом (*дхармой*), присущим самой их природе. Тантра стремится постичь этот закон, благодаря которому мир разнообразных явлений упорядочивается и превращается в мир относительного существования (*майи*); кроме того, целью Тантры является использование этого закона для поощрения эволюции сознания личности. Как сказано в «*Кашика-вритти*»^{*},

Тантра есть то знание, которое расширяет границы ума, тела и сознания.

* Классический трактат VII в. н. э., посвященный грамматике санскрита. — Здесь и далее прим. ред., если не указано иначе.

Можно также сказать, что цель Тантры заключается в расширении осознания во всех состояниях сознания — в бодрствовании, сновидении и сне без сновидений. Для достижения этого необходимо «депрограммирование» и «перепрограммирование» нашего человеческого компьютера. Первичное программирование обеспечивается нашим рождением в определенном месте и в определенное время, а также воздействием наследственности и окружающей среды. Если человек доволен своими достижениями и не испытывает в жизни особых затруднений, он не ощущает и потребности в переменах. Однако если его жизнь становится сложной, если человек пытается найти какой-то выход за пределы ограничивающей его программы, ему необходим определенный метод изменения себя. Тантра предлагает методологию и инструменты для подобной работы над собой. Она учит человека выявлять различные факторы, оказывающие влияние на его мысли и чувства, и преодолевать преграды, мешающие его развитию. Это преграды, вызванные невежеством, нетерпимостью, эгоизмом и привязанностью к своей животной природе. Очищая свои мысли и чувства посредством тантрических практик, человек учится создавать внутри себя покой, гармонию и упорядоченность. Итак, Тантра способствует развитию тех качеств целеустремленности и уравновешенности, которые помогают сознанию освободиться от ограниченности.

ШАКТИ

Многие считают Тантру «культом Богини-Матери». Это не совсем точно, хотя один из аспектов Тантры действительно можно было бы называть культом *шакти*. *Шакти* — это универсальный принцип энергии, силы, или созидательного начала. Эта энергия персонифицируется женским образом Шакти как Вселенской Матери. *Шакти* неотделима от того, кто ею владеет, — от *шактимана* («держателя силы»), мужского начала, или Вселенского Отца. Авторы *Упанишад* называют *шакти*-

мана Брахманом, а в тантрической традиции его имя — Шива.

По существу, Вселенная является порождением этой пары противоположностей: статичного (*шактиман*) и динамичного (*шакти*) начал. Внешняя сторона любого явления представляет собой творческий аспект динамичной силы, но внутри каждого творения динамичного начала пребывает статичная сила — ядро феноменального существования.

Разыгрываемая *шакти* пьеса не имеет ни начала, ни конца. Несмотря на безостановочность этой энергии, ее движение представляет собой упорядоченный цикл, в котором периоды движения сменяются периодами покоя. В период движения подверженная преобразованиям энергия претерпевает множество изменений (*викрити*) и искажений. В течение периода покоя она приводит в порядок свою структуру, в результате чего непрерывный процесс сотворения, сохранения и разрушения — возвращения к упорядоченности и нового сотворения — продолжается вечно. В Тантре считается, что, пока существует сам феноменальный мир, его творцом, хранителем и разрушителем является Вселенская Мать. По этой причине ее следует почитать как аспект Божественного.

Какая же сила приводит в движение эту вечную пьесу, по ходу которой возникает иллюзорный мир явлений? Сила желания (*иччха-шакти*); это желание присуще тому, кто лишен каких-либо признаков, — не имеющему ни имени, ни формы аспекту Божественного (*Брахману*, или *Нишквал-Брахману*). Тантра выполняет грандиозную работу, изучая этот принцип желания.

ЖЕЛАНИЯ И ЧАКРЫ

Поскольку Тантра считает желание первичной движущей силой Вселенной, она не призывает своих последователей отказываться от желаний. Прочие духовные учения рекомендуют избегать желаний, которые, согласно

принципам этих учений, становятся оковами и препятствиями на пути к достижению высшего сознания. Последователи других учений пытаются покорить желания путем аскетизма или сжигания семени желания в пламени знания, чтобы это семя не смогло пустить ростки. Однако при этом возникает парадокс: чтобы достичь отсутствия желаний, человек должен обладать очень сильным желанием избавиться от желаний!

Тантра утверждает, что желания совершенно естественны и всегда присущи людям, пока те воплощены в человеческом теле. Роль тех окон, сквозь которые в нас проникают желания, исполняют органы чувств. Это означает, что желания возникают в силу привязанности к тому, что человек ощущает. Физической основой любых желаний является неизмеримо огромное число электрохимических импульсов. Чем активнее их подавляют, тем сильнее они становятся. Желания способствуют выделению гормонов железами эндокринной системы. Вызванное подавлением желаний изменение концентрации этих веществ в крови приводит к химическим нарушениям и болезням.

Желания непосредственно связаны с шестью психическими центрами, которые называют *чакрами*. Проходя в своем естественном течении — и в согласии с движением Земли в космосе — сквозь различные чакры, энергия наделяет силой дремлющие в этих чакрах желания. Это заставляет человека испытывать в течение суточного цикла то одни, то другие желания. Наша физическая действительность непосредственно зависит от силы тяготения Земли, от создаваемой небесными телами окружающей среды и от пронизывающих нашу планету электромагнитных потоков.

Постоянное присутствие желания перерастает во влечение и любовь к объекту желания. Человеческая душа подвержена сильному влиянию своего объекта желания и обусловлена его качествами. Большая часть желаний сосредоточена на физическом теле и его удобствах.

Люди становятся рабами собственных инстинктов, составляющих низшую область личности, и в результате оказываются жертвами волнения, одиночества, возбужденности, беспокойства, неудовлетворенности, эгоистичности и страданий. Все религии и учения, которые стремятся улучшить человеческое поведение, пытаются одолеть эти трудности, призывая своих приверженцев к почитанию таких абстрактных принципов, как истина, сострадание, доброжелательность, терпимость, самопожертвование, непредвзятая оценка окружающих, преданность возвышенному, стойкость и всепрощение. Однако для того, чтобы применять эти принципы, человеку необходимы *практические* методы. Одно только понимание таких идеалов отнюдь не делает нас мудрыми или счастливыми.

Желания не относятся к сфере «Я», индивидуального сознания, — они связаны с шестью чакрами, и потому все желания можно классифицировать как соответствующие той или иной чакре. Чакры представляют собой область проявления пяти грубых элементов — *акаши* (эфира, или пространства), воздуха, огня, воды и земли — и их источника, тонкого элемента под названием *махат*. Чтобы превзойти желания, человеку следует возвыситься над этими элементами, а этого можно добиться только путем подъема покоящейся в основании позвоночника дремлющей энергии (*кундалини*).

В таблице 1 (с. 19) показана взаимосвязь шести чакр с элементами и различными желаниями. Седьмая чакра пребывает вне желаний; она представляет собой место пребывания просветленных существ, обитель «Я», или индивидуального сознания.

ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ МОЗГА

В обычном состоянии человека энергия перемещается в пределах трех низших чакр, и до тех пор, пока она остается там, в человеке господствуют желания низшей

природы. Как показывает таблица 1, источником всех мирских желаний являются первые три чакры. Современные научные исследования мозга подтверждают, что такие низшие желания действительно связаны с низшим мозгом:

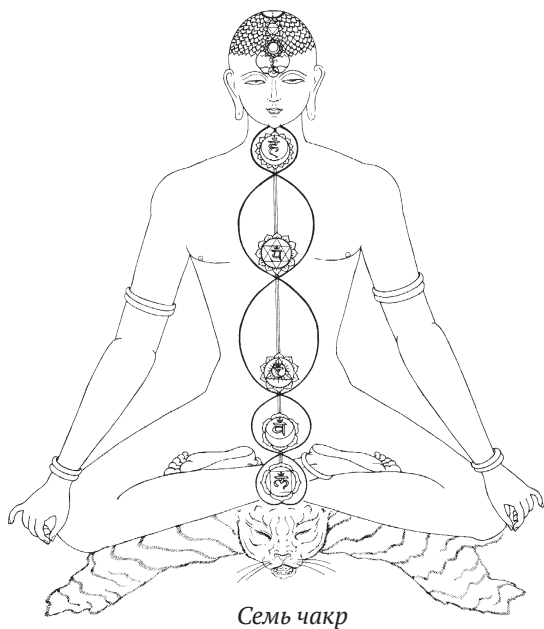
Мозг эволюционирует от внутренних частей к внешним. В самой глубине находится его древнейшая часть: ствол мозга, отвечающий за основные биологические функции, включая ритмы жизни — сердцебиение и дыхание. Согласно дерзким догадкам Пола Маклина, высшие функции мозга развивались в три последовательных этапа. На верхушке ствола мозга размещается R-комплекс — сосредоточие агрессивности, рефлекса защиты своей территории и общественной иерархичности; это образование возникло сотни миллионов лет назад у наших предков-рептилий. В глубине черепа любого человека остается нечто похожее на мозг крокодила. R-комплекс окружен лимбической системой, или мозгом млекопитающего, развившимся десятки миллионов лет назад у тех наших предков, которые уже были млекопитающими, но еще не стали приматами. Это основной источник нашего настроения и эмоций, а также тревог и забот о потомстве.

Наконец, на периферии находится появившаяся миллионы лет назад у наших предков-приматов кора головного мозга, пребывающая в неустойчивом перемирии с расположенными внутри более примитивными частями мозга. Кора мозга — та его часть, где материя становится сознанием, — является отправной точкой всех наших космических путешествий. Охватывающая более двух третей общей массы мозга, она одновременно представляет собой царство и интуиции, и критического анализа. Именно здесь возникают мысли и вдохновляющие идеи, здесь мы читаем и пишем, здесь проводим вычисления и сочиняем музыку (Карл Саган, «Космос», 1985).

Тантра предлагает практические методы «перепрограммирования» ствола мозга, R-комплекса и коры головного мозга. Тантрические обряды всегда начинаются очищением (физическим и ритуальным), за которым следует *пранаяма* (дыхательные упражнения). Очищение создает электрохимическое равновесие, о котором будет рассказано позже. Пранаяма воздействует на ствол мозга, управляющий дыхательными функциями. Кроме того, тантрист совершает определенные обряды, наполняющие энергией область R-комплекса. Это приводит к снижению агрессивности, человек начинает меньше беспокоиться о защите своей территории и своем статусе в общественной иерархии. После этого выполняются упражнения на абстрактное мышление (созерцание) и воображение, а также протяжная *мантра-джапа* (повторение определенного звука — например, имени Бога); все это оказывает воздействие на кору головного мозга — обитель вдохновения. Тантра предписывает определенный систематический порядок выполнения этих практик, совпадающий с этапами эволюции мозга: упражнения начинаются с глубинной, внутренней части (ствола мозга), который тесно связан с психическими центрами позвоночника.

Существует четырнадцать тонких *нади* (энергетических каналов), связывающих психические центры со стволом мозга; особенно важны десять из этих каналов. Десять *нади* делятся на три типа потоков — солнечные, лунные и огненные. Солнечные *нади* расположены по правую сторону от позвоночника, лунные — слева от него, а огненные — в центральном канале внутри позвоночника. Помимо тонких *нади*, существует целая сеть тонких нервных каналов симпатической и парасимпатической нервных систем, соединяющая со стволом мозга все тело и его внутренние органы. Три типа потоков протекают по трем основным *нади*: *пингале*, *иде* и *сушумне*. *Сушумна* поднимается от основания позвоночника к коре головного мозга, разветвляясь в области R-комплекса. Одна ветвь *сушумны* отходит непосредственно к мозолистому

телу*, а другая огибает таламус (зрительные бугры) в задней части черепа, после чего также входит в мозолистое тело. Несмотря на то что эти две ветви заканчиваются в одном и том же образовании, они не соединяются друг с другом — скорее, они обе разделяются на мелкие капилляры, погружающиеся в кору головного мозга. Как и *сушумна*, *пингала* и *ида* тоже начинаются у основания позвоночника, но достигают только области R-комплекса; солнечная *нади* (*пингала*) заканчивается в правой ноздре, а лунная *нади* (*ида*) — в левой; при этом оба канала проходят через соответствующие обонятельные бугры в области R-комплекса. Именно поэтому йогам рекомендуется сосредоточивать осознание на высших центрах коры головного мозга, которая является сферой вдохновения; благодаря этому постоянная практика *кундалини-йоги* позволяет им утвердиться в блаженстве.



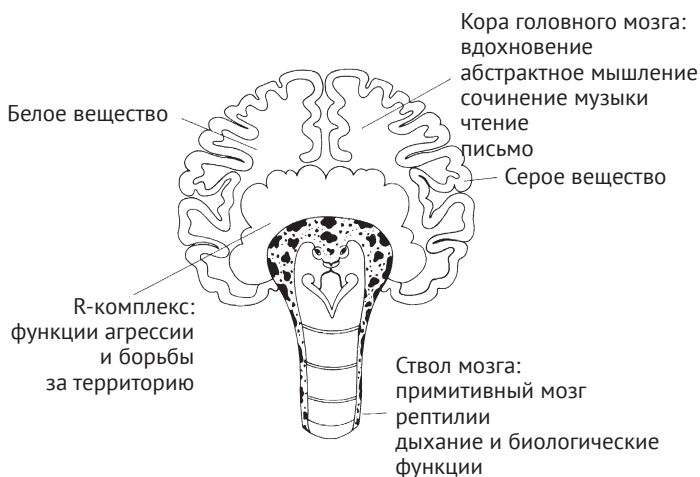
* Спайка из нервных волокон, соединяющая два полушария головного мозга. — Прим. перев.

Таблица 1. Связь чакр с элементами и желаниями

	Чакра	Элемент	Объекты желания
1.	<i>Муладхара</i> Тазовое сплетение Промежность	Земля	Безопасность, ритуал, физические удобства, основные биологические потребности, убежище
2.	<i>Свадхиштхана</i> Подчревное сплетение Половые органы	Вода	Семья, воспроизводство, половое влечение, сексуальные фантазии
3.	<i>Манипура</i> Солнечное сплетение Пупочная область	Огонь	Бессмертие, долголетие, имя, слава, власть, авторитет, накопление богатств
4.	<i>Анахата</i> Сердечное сплетение Сердце	Воздух	Откровенность, любовь, верность, бескорыстное служение, сострадание
5.	<i>Вишуддха</i> Каротидное сплетение Горло	<i>Акаша</i>	Знания
6.	<i>Аджня</i> Шишковидная железа «третий глаз»	<i>Махат</i>	Самореализация, просветление

Учение о чакрах является уникальным открытием Тантры, создающей мост между материей и сознанием, телом и духом, индивидуальным и универсальным; Тантра представляет собой целостную систему, использующую физические средства для достижения духовных целей. Тантра предполагает, что все сущее является порождением обладающей сознанием энергии (*парашакти*). Современные научные исследования подтверждают, что материя превращается в сознание именно в коре головного мозга. Слово «материя» означает здесь электромагнитные сигналы, которые возникают при возбуждении органов чувств, регистрируются мозгом как ощущения и воздействуют на сознание. Такое преобразование стало бы невозможным, если бы сознание не было присуще самой материи. В начале начал существо-

вало только сознание. Это сознание не было ни мужским, ни женским — оно представляло собой чистое, лишенное энергии сознание. После этого на сцене возник принцип желая, наполнивший сознание энергией и разделивший его на две части: статичное и динамичное начала. Эта первичная пара противоположностей соединилась во взаимодействии, иллюстрацией которого служит китайский символ *Инь* и *Ян*. Так начался спектакль сотворения, или *майя* (см. схему 1 на с. 23).



Очищение — наполняет организм энергией
и устанавливает электрохимическое равновесие



Пранаяма — стимулирует ствол мозга



Ритуал — стимулирует R-комплекс



Дхьяна, воображение, мантра, джапа —
стимулируют кору головного мозга

*Строение мозга, его функции и соответствие
тантрических практик областям мозга*

Творение не является результатом чистой случайности; оно подчиняется законам, и феноменальный мир представляет собой порождение космоса, а не хаоса.

Естественные науки считают мозг побочным продуктом материи, а духовные учения уверены в том, что сознание предшествует материи. И те и другие постигают одну и ту же истину, хотя и рассматривают ее с различных точек зрения. В феноменальном мире развитие сознания начинается с антиматерии. Ум появляется на сцене этого спектакля только после завершения развития его инструментов — органов чувств. Все приходит в движение благодаря *пране*, деятельной жизненной силе. Остановка *праны* — а следовательно, и ума — означает завершение спектакля, то есть достижение тотального осознания (*нирбиджа-самадхи*). Чистое сознание одновременно является и началом, и концом этой игры. Истина всегда является одной и той же независимо от того, какой она предстает перед естественными науками и ведическими или тантрическими мудрецами.

Тантра осознает, что дурная компания, стремление к власти и желание мирских удовольствий и удобств суть злейшие враги человека на пути к развитию его божественной природы. Приземленные желания волнуют ум, а ум, возмущенный желаниями, не в состоянии обрести душевный подъем и счастье. Человеку следует преодолеть свои призрачные грезы, фантазии, вялость и сосредоточенность на самом себе. Пока эти качества остаются непокоренными, ему едва ли удастся достичь высших состояний медитации. Человек является тем, чего страстно желает: о чем думаешь, тем и становишься.

Тантра совершенно монистична — она верит в единую высшую Сущность, неотделимую от своей Шакти и неизменно остающуюся ее ядром. Тантра верит в единство в многообразии, а также в неизменность энергии, которая претерпевает многочисленные изменения, однако извечно остается одной и той же.

Как указывает Лама Анагарика Говинда в книге «*Путь белых облаков: буддист-паломник в Тибете*», такой принцип непрерывности является основополагающей концепцией тантрического взгляда на мир. Это непрерывность во времени и в пространстве, поскольку каждый

отдельный процесс взаимосвязан с неисчислимыми процессами, протекающими параллельно. Это основа реальности: бесконечная взаимосвязанность всего сущего во внешней Вселенной, отражающаяся в меньшем масштабе в любом живом организме.

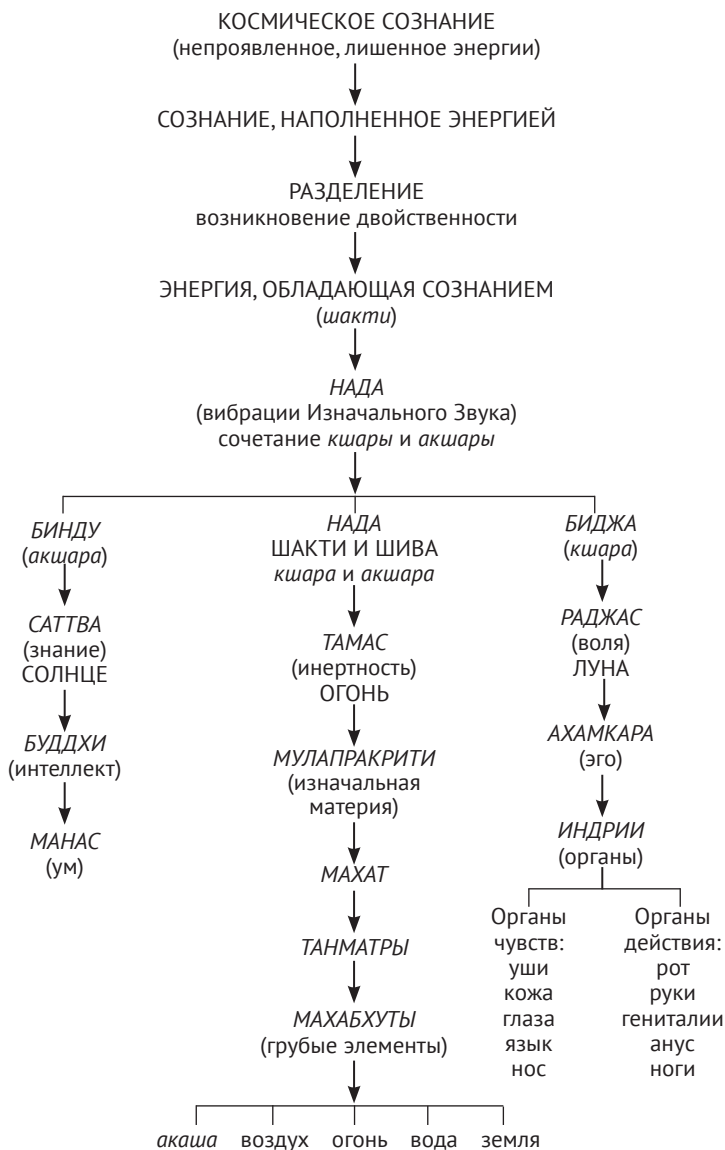
Таково великое открытие Тантры, которое преодолевает различия отдельных религиозных догм и определений. Тантра представляет собой духовное учение, не зависящее от верований или мнений и неизменно поддающееся практической проверке, поскольку это учение опирается на точную методологию психологических наблюдений и медитативных практик. Тантра создает атмосферу надежности и уверенности, которая позволяет личности установить осмысленные взаимоотношения с собственным внутренним миром и миром вокруг него.

ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ

Другой важной составляющей Тантры, помимо работы с чакрами, известной как *кундалини-йога* (или *лайя-йога*), является учение о *янтрах* и *мантрах*. Это учение воплощается в практиках, которые удовлетворяют желания и устанавливают связь между индивидуальным и универсальным. *Янтра-йога* и *мантра-йога* способны настроить человека на те упорядочивающие силы, которые сотворили природу во всем многообразии ее форм, включая человеческую душу и мыслительную способность. С помощью психофизических методов Тантра обеспечивает человека возможностью исследовать собственную внутреннюю природу и внутреннюю красоту благодаря возникновению наблюдающего сознания, которое разрушает самозабвение, раскрывает человеку тончайшие колебания ума и наделяет его способностью останавливать такие колебания и выработать привычку к сосредоточенности на одном предмете. Умение управлять этими упорядочивающими силами природы делает йогов настоящими чудотворцами. Без помощи упорядочивающих сил никакие чудеса невозможны. Как и все

остальное, *сиддхи*, или особые способности, подчиняются законам природы.

Схема 1



Тантра — это исследование динамичной природы человеческого существа и наших скрытых потенциальных возможностей. Она является итогом вечной устремленности человека к развитию методологии достижения совершенства.

Следующие шесть практик позволяют человеку достичь состояния полной осознанности:

1. *Сама*: безмолвие ума и покорение страстей.

2. *Дама* — самоограничение и подчинение

а) пяти органов чувств:

ушей (слуха),

кожи (осозания),

глаз (зрения),

языка (вкуса),

носа (обоняния);

б) пяти органов действия:

рта (речь),

рук (хватание),

ног (передвижение),

ануса (испражнение),

половых органов (воспроизводство);

в) и четырех внутренних органов*:

ахамкары (эго),

читты (памяти),

буддхи (интеллекта),

манаса (ума).

3. *Упарати*: полная остановка восприятия и способности органов чувств к ощущению.

4. *Титикша*: выносливость, терпеливость (умение без малейших неудобств переносить такие крайности, как жара и холод, радость и печаль, похвала и оскорбление, потери и обретения и прочие пары противоположностей).

* Здесь под «внутренними» понимаются органы сознания (санскр. *антахарана*), а под «внешними» — вышеупомянутые органы чувств и действия (см. также наше Приложение 1).

5. *Самадхана*: постоянная сосредоточенность ума.
6. *Шраддха*: подлинная вера, убежденность и служение Божественному.

Чтобы быть полностью подготовленным к изучению Тантры, ученик должен также обладать шестью дополнительными качествами. Вот они:

1. *Дакша*: разумность.
2. *Джитендрия*: контроль над органами чувств.
3. *Сарва-хинса-винирмукта*: воздержание от любого насилия.
4. *Сарва-прани-хитрата*: забота о всеобщем благополучии.
5. *Шучи**: чистота.
6. *Астик*** : вера в истину, которая есть *видья* (знание), *Веда* (свод знаний) и Бог.

Эти шесть качеств позволяют человеку управлять своей животной природой. Они-то, собственно, и делают его йогом. Шесть же практик (которые сокращенно называют «самой и дамой») вызывают согласованность верхней и нижней частей мозга во всех трех состояниях сознания — во время бодрствования, сновидения и глубокого сна без сновидений, — а также направляют человека к четвертому состоянию — к расширенному сознанию, которое называют *турией*.

* В классическом санскритском варианте — *шауча*. Многие современные авторы употребляют санскритские термины в написаниях, более привычных для их родных новоиндийских языков.

** Санскр. *астикья*.

ТАНТРА И ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА

Предметом изучения Тантры являются жизнь и среда ее существования. Жизнь создана определенными законами и действует по этим законам. Все живые существа сходны по своему составу, хотя и отличаются друг от друга как отдельные единицы. Индивидуальные различия приводят к появлению широкого разнообразия стилей поведения. Различные науки понимают такие отличия по-разному: психолог может описывать поведенческие схемы в понятиях интроверсии, экстраверсии и амбиверсии; Шелдон* говорит о многообразии человеческого поведения в категориях эндоморфизма, эктоморфизма и мезоморфизма; аюрведический врач разделяет людей на категории в зависимости от преобладания в их характере *вайю*, или *ваты* (ветра), *питты* (желчи) и *капхи* (слизи); а для тантристов важнейшими показателями являются *самтва*, *раджас* и *тамас* — три *гуны*, или разновидности энергии, образующие в совокупности изначальную природу (*мулапракрити*).

В непроявленном состоянии *гуны* пребывают в равновесии. Когда это равновесие нарушается, возникает проявленная вселенная. Три разновидности энергии в действительности являются одной энергией, проявляющейся в трех формах и переходящей из одной формы в другую. *Самтва* и *тамас* представляют собой статичные принципы и не способны приходить в движение самостоятельно.

Раджас является динамичным принципом деятельности; он непрерывно превращает *тамас* в *самтву* и наоборот. Слово *самтва* происходит от санскритского корня *сам*, означающего «истина, бытие, сущность». *Раджас* представляет собой деятельность, а *тамас* — это экранирующая сила и инертность.

* Уильям Герберт Шелдон (1898 — 1977), американский психолог, автор конституциональной теории темперамента.

С тантрической точки зрения различные темпераменты определяются соотношениями трех *бхав* (эмоциональных состояний). *Пашу-бхава* (*пашу*: «аркан, связывать») представляет собой состояние сознания, подчиняющееся *тамасу* — вялости, сонливости и неведению. Состояние *вира-бхава* (*вира*: «герой, смелый, деятельный») соответствует *раджасу*. *Дивья-бхава* представляет собой божественный, или богоподобный, темперамент, когда в сознании человека господствует *саттва*.

ВЛАСТЬ НАД СОБОЙ

Прежде чем выбирать какую-либо программу внутреннего развития, необходимо оценить качества своего характера. Тантрические провидцы осознали, что такие индивидуальные отличия означают различия в механизме мышления, химических процессах организма и совершенно разные формы реагирования на окружающий мир. Целью пути Тантры является усиление проявлений *саттвы* с помощью таких практических принципов, как простота, молитва, преданность божественному, самоанализ, изучение себя, благотворительность, доброта, правильность действий, а также описанных в «Йога-сутрах» Патанджали *ямы* и *ниямы*, которые включают в себя правдивость, веру, отсутствие алчности, ненасилие, чистоту, воздержание и т. д. Духовный наставник обучает своих учеников в соответствии с особенностями их характера и выбирает при этом подходящие обряды и упражнения. Следуя этим предписаниям, ученик постепенно испытывает перемены в своем состоянии. Изменения в химических процессах организма проявляются в типах тех сновидений, которые сняты ученику. Предлагать всем ученикам одинаковое учение было бы ошибкой, и тантрические провидцы руководствуются правилом «Сколько голов, столько и умов». Ум каждого человека представляет собой особый мир, а любой организм является микрокосмом — хотя все тела состоят из одних и

тех же составляющих, их соотношение остается различным. Общими элементами всех личностей являются пять элементов (*акаша*, воздух, огонь, вода и земля) и четыре внутренних органа (ум, интеллект, память и эго).

Тантрические провидцы постигли, что ум обладает способностью познавать, а интеллект и эго играют с ним в игры. Воображение и фантазии человека становятся ловушкой для него самого. С физиологической точки зрения человек состоит из противоположностей — примерами могут служить протоны и нейтроны на атомном уровне и кислотно-щелочной баланс химических процессов в организме. Эти противоположности заставляют человека испытывать ощущение двойственности, и в результате в его голове протекает непрерывный диалог. Эта разделенность вызвана присущей нам двухполюсностью. Практики Тантры используют особенности химических процессов и характера человека, чтобы направить его к цели — счастью. Такое счастье можно ощутить только в состоянии совершенства, при полном покорении тела и ума и освобождении из их ловушки. Высшим «Я» (на языке физиологии — корой больших полушарий головного мозга) и низшим «я» (спинным мозгом и стволовой частью головного) нужно овладеть на практике, используя такой метод, который приносит результаты одновременно на всех уровнях.

Худшая из ловушек, в которой можно оказаться, — это отождествление себя со своим телом и характером. Мы относимся к своей субъективной реальности как к подлинной и полностью забываем о том, что та система отсчета, в рамках которой мы постигаем мир, ограничена нашим «я», а оно отнюдь не является нашим истинным «Я». По словам Ламы Говинды, ошибочное представление о кратковременной точке зрения как о неизменном, существующем независимо от окружающего мира и автономном «я» приковывает сознание к ограниченным суждениям и становится серьезным препятствием для развития. Однако такое «я» — внутренний центр, непрерывно воссоздающий сам себя и исполняющий роль

относительной точки отсчета, которая помогает установить связь между прошлым и будущим, — является важным элементом структуры сознания, так как он осознает сам себя и тот мир, в котором существует.

Тантра пытается исправить эту ошибку, помогая человеку осознать единство в многообразии и предлагая ему обряды, устраняющие вызванную существованием «я» привязанность к себе. Такое ложное представление «я и мое» сменяется истинным «ты и твое» у человека, который полностью подчиняет себя своему гуру и Богу в облике этого гуру, следует определенному учению, делает свою жизнь упорядоченной и пользуется опытом духовных переживаний. Благодаря духовным переживаниям этот человек переходит к четвертому состоянию сознания — *турийя*. Это состояние возникает, когда энергия проникает в *сушумну*, центральный канал свернувшейся кольцами и дремлющей энергии *кундалини*. При духовном переживании организм претерпевает множество электрохимических и гормональных изменений. Эти физиологические перемены изменяют компьютерную программу ума и приводят к осознанности. Недвойственное состояние не может утвердиться без подлинных духовных переживаний. По словам Будды в «*Дхаммападе*», существует девять омрачений ума: недуг, неведение, сомнение, иллюзия, лень, невоздержанность, ложное представление, недостижимость какого-либо йогического состояния и неустойчивость йогического состояния. Дружелюбие к радостному, сострадание к несчастному, расположенность к праведному и равнодушие к дурному делают ум безмятежным. Будда говорит: «Любую печаль можно исцелить благим поведением, почтительной верой, усердием, хорошей памятью, сосредоточенностью и правильным знанием». Тантра-йога предписывает шесть сокровищ, о которых рассказывалось в первой главе (*сама, дама, упарати, титикша, самадхана и шраддха*) и которые помогают человеку преодолеть девять омрачений ума и обрести те награды, какие приносят духовные переживания.

ПРАВОЕ И ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА

Сознание человека является продуктом его мозга, а человеческий мозг представляет собой высшее достижение сознания в феноменальном мире. Как уже упоминалось, мозг состоит из низшей и высшей частей. К низшему мозгу относятся примитивный «рептильный мозг» и R-комплекс. Высший мозг также делится на две части: правое и левое полушария. Именно в этой паре противоположностей кроется причина всей двойственной разделенности в человеке. Правое полушарие отвечает, главным образом, за способность распознавать, интуицию, чувствительность и творческие озарения. Это женская сторона. Левое полушарие управляет рациональным, аналитическим, критическим мышлением и является мужской стороной. Эти две противонаправленные силы не приходят в согласие за исключением тех случаев, когда мышление совмещается с моторной реакцией.

Ардханаришвара



Ардханаришвара, гермафродитное божество, сочетающее в себе мужские (Шива) и женские (Шакти) признаки, олицетворяет двухполюсность человеческого тела. В Тантре правая часть человеческого тела считается мужской, а левая — женской. Это относится и к мужчинам, и к женщинам.

Изучение функций двух полушарий поможет понять *янтры* и *мантры* как важные инструменты *Тантры*. В таблице 2 показаны свойства обоих полушарий, определенные при помощи дихотического тестирования* еще в 1950-х годах.

Таблица 2.
Связь поведения с правым и левым полушариями

Левое полушарие	Правое полушарие
Речь, письмо и абстрактное мышление: действенность слов возрастает, словарный запас становится шире и разнообразнее. Склонность к словесным спорам.	Невербальная память, эмоциональность и конкретно-практическое мышление. Резкое ухудшение речевых способностей. Трудности в припоминании названий обыденных вещей при правильном распознавании этих предметов.
Более подробные и исчерпывающие ответы на задаваемые вопросы.	Использование коротких и простых предложений.
Склонность к чрезмерной разговорчивости.	Пониженная речевая активность. Ответы на вопросы основаны не на словах, а на мимике и жестах.
Равнодушие к интонациям и скрывающимся за звуками эмоциям.	Трудности в общении.
Неспособность различать мужской и женский голоса.	Молчаливость и невнимательность к речи. Чуткость только к громким звукам; при этом способность различать настроение и интонации говорящего сохраняется.
Неспособность соединять рисунки в пары.	Способность различать мужские и женские голоса.
Пониженная способность распознавания и восприятия нового.	Восприимчивость к невербальным звукам; распознавание интонаций и тембра, в отличие от слов.
Изъяны воображения и восприятия.	Нарушения вербального восприятия и повышенная способность ко всем аспектам восприятия с помощью воображения.
Хорошая долговременная память.	Легкость в соединении цветов по парам; быстрое распознавание неоконченных рисунков и выявления неправильностей.
Ослабленная кратковременная память.	Потеря теоретических знаний (школьного образования).
Неспособность различить лето и зиму.	Легкость в распознавании и обращении с формами и фигурами.
Зрительные нарушения.	Потеря ориентации в пространстве.
Беззаботность, общительность, доброжелательность, оптимизм.	Потеря ориентации во времени. Мрачность, пессимистичность.

* Метод изучения функциональной асимметрии мозга, при котором в правое и левое ухо одновременно предъявляются различные звуковые стимулы.

Эти сведения, полученные учеными, были гораздо раньше интуитивно постигнуты тантристами, которые научились работать с раздвоенностью человеческого характера, вызванной существованием низшего и высшего мозга. Низший мозг чрезвычайно своенравен и сопротивляется переменам. Высший мозг весьма открыт и с готовностью воспринимает изменения, если они оказываются убедительны с обеих точек зрения — и рациональной, и эмоциональной. Эмоциональная сторона оказывается могущественнее: эмоциональная убежденность заставляет человека чувствовать себя удовлетворенным и в отсутствие рациональных пояснений. Однако даже в тех случаях, когда высшая часть мозга воспринимает нечто новое, очень сложно заставить его низшую часть не обращать внимания на ее биологические потребности и желания. Низший мозг подчиняется языку ДНК, генетического кода, а *йога* позволяет человеку превзойти налагаемые этим кодом ограничения.

После того как тантрические провидцы заметили в самих себе непрестанную борьбу между низшим и высшим мозгом, им пришлось изобрести такие методы и обряды, которые умирjali бы мозг рептилии. Эти люди не были так точны, как нейрологи, однако, непосредственно зная истину, смогли разработать единственную строгую методологию, обеспечивающую разрешение постоянной проблемы двойственности. Они не знали о функциональной специализации полушарий, однако им было известно, что человеческим существам свойственны и словесное, и зрительное восприятие. Они описывали эту двойственную природу человека в понятиях принципа *намарупа*: название и форма. Стойкость воспоминаний — вербальных и визуальных — непрерывно вызывает отрицательные и положительные эмоции, и потому несчастное человеческое существо, лучшее творение природы, мечется между подавленностью и воодушевлением. Единственным выходом является единение (*йога*) низшего и высшего мозга, а также правой и левой частей коры головного мозга.

Литературно-художественное издание

Хариш Джохари

ИНСТРУМЕНТЫ ТАНТРЫ

Мантры, янтры и ритуалы

Перевод: *К. Семенов*

Редактор *А. Костенко*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 31.03.2014 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>