

# Унмани мудра

(Свами Сатьянанда Сарасвати. Древние тантрические техники йоги и крийи. т. 3)

В этой и следующих четырех крийях используется очень простая мудра, которая называется унмани мудрой. Слово *унмани* буквально означает «никакого ума, никакого мышления». Поэтому эту мудру можно назвать «позицией безмыслия» или, что, возможно, лучше - «позицией медитации».

Физически мудра выполняется очень легко. В крийя-йоге это делается следующим образом: Глаза широко открыты, но без напряжения. Осознание находится в точке бинду.

По мере того как осознание спускается вниз, по очереди проходя через чакры — аджну, вишуддхи, анахату, манипуру, свадхистхану — и достигая муладхары, глаза должны постепенно закрываться. Хотя глаза открыты, ваше внимание должно быть направлено на чакры и нисходящий психический канал аварохан... ваши глаза открыты, но вы должны смотреть внутрь себя.

Когда осознание достигает муладхары, глаза могут быть закрыты или слегка приоткрыты. Выберите то, что вам больше нравится по собственному опыту.

Выполняя эту мудру, не следует чересчур стараться... позвольте ей происходить.

Практика выполняется в большей степени умственно, чем физически; то есть, хотя веки медленно закрываются, важно чувствовать процесс умом. Хотя глаза открыты, они не должны воспринимать ничего внешнего. Это и есть унмани мудра.

Состояние унмани возникает во время медитации. Хотя человек может действовать во внешнем мире, имеет место состояние безмыслия. Это называется *унмани авастха* (состояние отсутствия мыслей). Ум действует, но без помех со стороны конфликтующих мыслей и анализа. Человек сознает и ум работает, но кажется, что ум нигде не находится. В этом состоянии глаза воспринимают, но человек не видит. Это и есть унмани.

Состояние унмани упоминается в многих традиционных текстах йоги и тантры. *Хатха Йога Прадипика* утверждает:

*«Лишив ум поддержки, практикующий освобождается от мыслей; тогда он будет подобен пространству, которое находится одновременно и внутри и вне сосуда».*

(шлока 4:50)

Таково состояние медитации - унмани.

*«Все, что есть в мире, живое и неживое - это только картины ума. Когда ум достигает состояния унмани, неведение и двойственность прекращаются».*

(шлока 4:61)

Унмани подразумевает состояние за пределами мысли — медитацию. Это состояние, в котором исчезает всякая привязанность к миру объектов. Цель крийя-йоги — достижение унмани. Унмани мудра представляет собой простую технику, позволяющую вызывать этот опыт.

Круговое движение по психическим каналам

В нада санчалана вам потребуется перемещать свое осознание по психическим каналам арохан и аварохан. Арохан — это восходящий передний канал, а аварохан — нисходящий канал (1).

Перемещая свое осознание по этим психическим каналам, старайтесь чувствовать, что каждую чакру и каждый центр кшетрам по очереди пронзает мощный поток праны. Если хотите, можете представлять себе, что каждый центр — это бусина, а вместе они образуют своеобразные четки. Представляйте себе, что каждую бусину пронзает и нанизывает на нить острая игла праны. Это представление должно быть в большей степени чувственным, нежели мысленным. Старайтесь избегать интеллектуальных размышлений.

Повторение в уме

Когда ваше осознание достигает бинду в верхней точке канала арохан, вы должны трижды мысленно произносить слово *бинду*.

При достижении муладхары в нижней точке канала аварохан следует трижды повторять в уме слово *муладхара*.

Когда ваше осознание проходит через каждый из других центров, один раз мысленно произносите его название.

**Распевное произнесение Аум**

Когда осознание движется вниз по каналу аварохан, следует нараспев произносить мантру АУМ. Когда звук начинается в бинду, он должен быть громким и взрывным. Затем, когда осознание проходит через чакры в позвоночнике, звук должен становиться гудящим. Старайтесь чувствовать, как звук по очереди пронизывает чакры. Фактически, следует отождествлять звук с потоком праны. Звук должен заканчиваться, когда осознание достигает муладхара чакры.

Процесс можно резюмировать так: от бинду к аджне — взрывной звук, от аджны к муладхаре — гудящий звук, сосредоточивающийся в позвоночнике. Звук АУМ должен быть громким и пронзительным; в этом случае он обладает максимальной способностью повышать чувствительность чакр. Однако не всегда бывает возможно производить много шума, особенно рано утром, поскольку вы можете помешать людям, живущим в вашем доме. В таких обстоятельствах вы можете произносить АУМ громким шепотом.

**Положение тела**

Желательно сидеть в падмасане или сиддхасане (сиддха йони асане для женщин) (2). Традиция предписывает эти две сидячие позы. Однако, если вы не можете сидеть ни в одной из этих асан, выберите любую другую удобную сидячую позу, например, ваджрасану, ардха падмасану и т. п. (2). Следует оставаться в том же сидячем положении, которое вы использовали для крийи № 2.

**Техника выполнения**

Завершив крийю № 2 - чакра анусандхану, - следует переходить прямо к нада санчалане.

Не меняйте свою сидячую позу.

Откройте глаза.

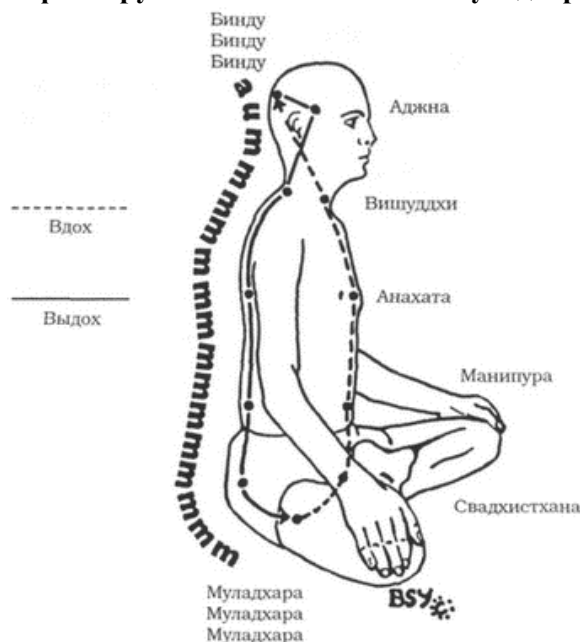
Держите позвоночник прямо.

Сделайте полный выдох.

Наклоните голову вперед; не прижимайте подбородок к груди и не напрягайте шею.

Голова должна быть склоненной вперед, как будто вы спите сидя.

Зафиксируйте свое осознание на муладхара чакре.



Трижды сосредоточенно повторите в уме: «муладхара-муладхара-муладхара», задерживая дыхание и при абсолютной неподвижности тела.

На вдохе поднимайтесь по переднему каналу арохан, выполняя уджайи пранаяму (3).

По мере того как ваше осознание, поднимаясь, проходит через центры кшетрам, один раз произносите в уме их названия: «свадхистхана, манипура, анахата, вишуддхи».

Старайтесь чувствовать, как прана пронизывает каждый центр, когда через него

проходит ваше осознание.

По мере того как ваше осознание движется от вишуддхи к бинду, постепенно поднимайте голову.

Когда осознание достигнет бинду, вы должны держать голову прямо и смотреть вперед. На короткое время задержите дыхание.

Фиксируя осознание в точке бинду, повторяйте в уме «бинду-бинду-бинду».

Помните: при повторении «бинду» необходимы полное сосредоточение, неподвижность тела и отсутствие движения головы.

Затем выдыхайте с взрывным звуком АУМ.

Вы должны чувствовать, будто в бинду происходит колоссальный рост давления, результатом которого становится взрыв АУМ.

АУМ должен звучать нараспев, когда ваше осознание движется по каналу аварохан в позвоночнике от бинду к муладхаре.

При переходе осознания от бинду к аджне должен звучать взрывной звук АУ.

Звук М-М-М-М должен двигаться от аджны к муладхаре, делаясь все более тихим, чтобы когда ваше осознание достигнет муладхары, он был едва слышимым гудением.

Когда ваше осознание опускается вниз, практикуйте унмани.

Произносите в уме название каждого центра, когда ваше осознание по очереди проходит через них: «аджна, вишуддхи, анахата, манипура, свадхистхана».

Достигнув муладхары, мягко наклоните голову вперед. Откройте глаза. Это окончание первого цикла.

Весь процесс схематически изображен на приведенном выше рисунке. Завершив первый круг, сразу же начинайте второй.

Повторяйте слово «муладхара-муладхара-муладхара».

Затем, выполняя уджайи пранаяму, начинайте подниматься по переднему психическому каналу.

Проделайте 13 кругов.

Затем сразу же переходите к крие № 4 (4).

**Дыхание**

При троекратном повторении в уме слова «муладхара» следует ненадолго задержать дыхание. Вдох уджайи необходимо синхронизировать с подъемом осознания по каналу арохан. При троекратном повторении в уме слова «бинду» нужно снова ненадолго задержать дыхание. Выдыхайте со звуком АУМ, двигаясь от бинду к муладхаре по позвоночному психическому каналу аварохан.

**Осознание**

Старайтесь выполнять крию правильно, сохраняя бодрствование. Очень легко забывать отдельные части практики или даже выполнять практику без внимания. Позвольте мыслям возникать, но старайтесь сохранять осознание практики. Если вы чувствуете сонливость, примите холодный душ или умойтесь.

Не забывайте стараться оставаться свидетелем на протяжении всей практики.

**Счет кругов**

Вам нужно проделать 13 кругов. Поэтому, в конце каждого круга вы должны вести счет выполненных кругов. Следует производить отсчет, когда ваше осознание достигает муладхары в конце нисходящего движения АУМ в канале аварохан. Можно использовать разные методы счета. Первым напрашивается счет в уме, но он имеет тот недостаток, что легко забывается. Если хотите, можете считать на пальцах. Однако наилучшим методом является использование четок. Следует завязать узел или привязать нитку на тринадцатой бусине после сумеру (соединительной бусины) (5). Начиная практику нада санчалана, держите четки перед первой бусиной после сумеру. Затем, завершая каждый круг, перебирайте четки на одну бусину. Дойдя до тринадцатой бусины, вы ощутите узел и будете знать, что проделали 13 кругов. Поэкспериментируйте и найдите метод счета, который вам больше всего нравится. Чтобы выполнить 13 кругов, требуется примерно 7 или 8 минут.