

Ошибки медитации

Правильно выполняемая медитация способствует излечению как физических, так и психических расстройств. В большинстве случаев медитация безопасна, однако при неправильном выполнении или при чрезмерных занятиях ею она может быть неблагоприятна для здоровья. Истинная медитация успокаивает и освобождает от напряжения и беспокойства. Ошибки же при ее выполнении приводят к возбуждению, конфликтности, неверным представлениям.

В Аюрведе и тибетской медицине, связанных с культурами, где медитация практикуется широко и нередко очень интенсивно, выделяется целый ряд так называемых медитационных расстройств. На Западе такие расстройства встречаются реже, но по мере роста интереса к медитации и расширения круга практикующих, среди которых оказывается немало неподготовленных людей, подобные нарушения получают распространение и там. Возможности, которыми располагает в этом отношении западная медицина, столь же ограничены, как и бытующие в ней представления о самом процессе медитации.

Благодаря медитации ум утончается, пространство его расширяется, увеличивается количество эфира. В результате, как правило, возникают различные нарушения Ваты, поэтому большинство медитационных расстройств связано именно с этой дошей.

Проявления таких расстройств схожи с проявлениями при заболеваниях нервной системы, и при лечении их применяются те же методы.

При некоторых медитативных практиках применяется ограничение чувственного восприятия — «сенсорная депривация», что может сопровождаться яркими переживаниями, чаще в форме красочных видений, которые, однако, могут быть воображаемыми. В других практиках применяется ограничение сна, что вызывает переживания особого характера, похожие на сновидения. Подобные практики повышают Вату. Не следует путать фантазии, возникшие вследствие нарушения Ваты или нарушений течения энергии, с достижением духовного осознания.

Согласно йоге и Аюрведе, медитативные практики нужно выполнять естественно и непринужденно, с учетом собственных внутренних устремлений. Любые насильственные и грубые приемы скорее вызовут нежелательные результаты. Ум склонен оказываться во власти иллюзий, поэтому не стоит дополнительно способствовать этому.

Нарушения, связанные с практикой пранаямы

Пранаяма — это гармонизация дыхания. При этом обычно необходимы определенные усилия по контролю дыхания или увеличению его интенсивности. Однако чрезмерное напряжение во время контроля над дыханием может возбуждать Вату, а подавление желаний вдохнуть или выдохнуть способно нарушить движение энергии во всей нервной системе.

Поэтому при выполнении дыхательных упражнений не следует задерживать дыхание с большим усилием. Цель не в том, чтобы остановить дыхание — это может быть

смертельно опасно, — а в том, чтобы успокоить его, для чего нужно успокоить ум. Удерживая дыхание, важно не забывать о необходимости дышать. Поэтому некоторые учителя йоги рекомендуют задерживать дыхание не после вдоха, а после выдоха. И, конечно же, не следует путать измененные состояния сознания, достигаемые при помощи гипервентиляции, с достижением духовного осознания.

При выполнении более интенсивных форм пранаямы — таких, например, как бхастрика («дыхание огня»), — увеличивается и вероятность побочных эффектов, в частности, возникновения психического возбуждения. Практика пранаямы требует постепенности: следует ежедневно увеличивать время занятий на несколько минут. Излишне продолжительные или нерегулярные занятия увеличивают вероятность негативных последствий. Контроль над дыханием может дать нам определенные психические переживания, но при этом наш ум должен быть чист, а личная воля пребывать в бездействии — иначе такие переживания не принесут пользы.

Избыток праны может вызвать ощущение оторванности от земной реальности, чувство тревоги, сердцебиение, бессонницу, неконтролируемые движения, звон в ушах, головокружения, обмороки и другие проявления высокой Ваты.

Лечение расстройств, возникающих из-за нарушения практики пранаямы

Прежде всего, следует на время прекратить выполнение дыхательных упражнений.

Произносят успокаивающие и защищающие мантры — такие как «Шам» и «Рам».

Применяют снижающую Вату диету с исключением специй. Нужно избегать всего, что может излишне активизировать Прану.

Применяются травы, укрепляющие нервную систему и успокаивающие ум: ашваганда, брами, джатаманси, шанкапушпи, харитаки и сандал, а в качестве анураны — ги.

Составы «Ашваганда» и порошок Сарасват принимают с молоком или с ги. В более серьезных случаях используют сильнодействующие седативные травы — валериану, мускатный орех и сарпаганду. Противопоказано все, что возбуждает нервную систему: кофе, чай, эфедрин и камфора.

Проводится масляный массаж стоп, головы и позвоночника с теплым кунжутным маслом или лекарственным маслом, способствующим снижению Ваты (например, с маслом Маханараяна тайла). Необходим полноценный сон. Полезны теплые ванны. Умеренные физические нагрузки, например, прогулки в лесу, будут полезны, интенсивных же аэробных упражнений следует избегать.

Нарушения, связанные с кундалини

Кундалини — это основная энергия астрального тела. У большинства из нас она пребывает в спящем состоянии у основания позвоночника. Лишь небольшая ее часть остается активной для поддержания нервной деятельности. Кундалини можно пробудить при помощи пранаямы, мантр, медитативных техник или наркотических веществ. На ее пробуждение влияют и кармические причины. Многие наркотические вещества стимулируют Кундалини, но не могут пробудить ее в полной мере.

Способствуют поднятию Кундалини многие из аюрведических средств, повышающих Оджас, например ги и ашваганда. Кундалини стимулируют аир и камфора (ее принимают внутрь в очень малых дозах). Хорошее действие оказывает также Макарадхвадж, принимаемый с молоком.

Одна из ступеней на пути духовного развития состоит в пробуждении Кундалини и поднятии ее вверх по позвоночнику, что способствует раскрытию космического сознания. Некоторые системы духовного развития обходят вопрос о Кундалини

стороной или рассматривают ее как силу иллюзии, взаимодействия с которой лучше избегать.

Пробуждение Кундалини не всегда благотворно. Искусственное или преждевременное ее пробуждение может привести к «перегоранию» нервной системы и другим состояниям высокой Ваты или Питты, сопровождающимся галлюцинациями и ложными представлениями.

Кундалини — это сила, с которой следует обращаться серьезно и лучше под руководством опытного наставника. Ошибки в этом недопустимы. Прежде чем пробуждать ее, нужно очистить свою природу. Пробуждение Кундалини следует сочетать с омолаживающей терапией. Сому — древний ведический травяной препарат, принимали во время омолаживающей терапии для пробуждения Кундалини. Если не достигнуты внутренняя уравновешенность и чистота, прием Сомы становился причиной болезни или даже смерти.

Нарушения, связанные с Кундалини, сопровождаются болями в нижней части спины и нередко болезненной припухлостью в области гениталий. Может ощущаться жгучая боль вдоль позвоночника — от крестца до солнечного сплетения. Во многих случаях усиливается половое влечение с преобладанием сильных эмоций, например гнева. Становится трудно или невозможно заснуть, потребность во сне уменьшается. Усиление воображения сопровождается появлением ярких красочных видений, неподвластных контролю. Они могут иметь негативный или разрушительный характер. Обычным является видение как рая, так и ада, с представлениями о себе как о великом гуру, божестве или бодхисаттве. Возможны контакты с астральными сущностями, которые могут содействовать появлению этих фантазий.

Естественно, что самостоятельно объективно оценить такое состояние очень непросто. Его легко можно принять за правильное духовное переживание. Однако такие симптомы, как продолжительные боли, состояние тревоги и психическое возбуждение, свидетельствуют о нарушениях. Даже великие йоги могут проходить через периоды таких негативных переживаний.

Лечение нарушений, связанных с Кундалини

Необходимо прекратить любые медитативные практики и пребывать в созерцании, в состоянии покоя без каких-либо усилий, или же предоставить себя Божественной Воле. Нужны отдых и расслабление. Противопоказаны задержки дыхания с усилием и «дыхание огня». Можно выполнять лунную пранаяму (вдох через левую ноздрю, выдох — через правую) или ситали.

Назначается снижающая одновременно как Вату, так и Питту диета. Исключаются специи, кроме фенхеля и кориандра. Можно употреблять в пищу молоко и ги, но следует избегать чистых Сахаров, в том числе и меда. Категорически запрещаются любые наркотические вещества и алкоголь. Лучше отказаться и от травяных вин.

Назначаются травы с успокаивающими и питательными свойствами — ашваганда, шатавари, сандал, харитаки, амалаки, брами, сок алоэ. Стимулирующие средства (аир, камфору, мирт, шалфей) применять не следует.

Из препаратов хорошо помогают состав «Ашваганда», ги с ашвагандой, ги с брами, Брахма расаян, состав «Шатавари».

Проводят массаж основания позвоночника, области таза и гениталий с теплым кунжутным маслом. Голову смазывают маслом «Брами». На область третьего глаза, пупочной чакры, а также на макушку головы, наносят эфирные масла из сандала, розы,

лотоса и т.п.

Из драгоценных камней уравнивают и регулируют энергии Кундалини желтый сапфир, желтый топаз, изумруд, жадеит, жемчуг, лунный камень. Не следует использовать рубин, гранат и кошачий глаз (последний особенно активизирует Кундалини).

Лучшие мантры для успокоения Кундалини — «Шам» и «Рам». Слишком частое повторение мантры «Ом» может оказать возбуждающее действие. Сильнее всего пробуждает Кундалини мантра «Хум», и ее применение требует особой осторожности.