

ИДА И ПИНГАЛА

«Слева — ида. Обвиваясь вокруг сушумны, она идет к правой ноздре.

Справа — пингала. Обвиваясь вокруг сушумну, она идет к левой ноздре.»

«Шива Самхита» (2.25 — 26)

Солнечный и лунный потоки (ида и пингала) находятся справа и слева от центрального канала. Поднимаясь из муладхары, они пересекаются с сушумной в точках чакр, соединяясь в аджна-чакре (в месте, именуемом «мукта-тривени»).

«Три потока встречаются у рта брахмарандры. Омовением в этом месте йогин достигает Освобождения.»

«Шива Самхита» (5.131)

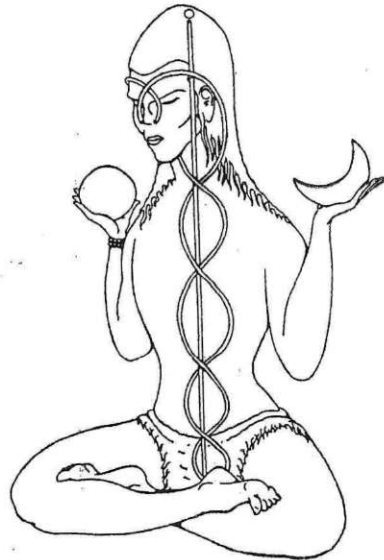
Три нади начинаются в муладхара-чакре (в юкта-тривени). От аджна-чакры ида и пингала идут к ноздрям и заканчиваются там. Насколько ветры двигаются по боковым каналам, настолько человек ограничен телом, пространством и временем.

«Солнечная энергия пронизывает солнечную нади, а лунная — лунную нади. Тот, кто овладел этим процессом, властвует над тремя мирами.»

«Шива Свайодайя» (67)

Каналы ида и пингала являются проекциями двух фундаментальных энергий вселенной в человеческом теле.

«Чандра или лунный поток олицетворяет женский принцип, а сурья или солнечный поток — мужской принцип.»



Знайте, что луна — это Шакти, а солнце — Шива. Когда активна ида, лучше совершать спокойную работу».

«Шива Свародайя» (60)

Левый канал является воплощением женской энергии луны, правый воплощает собой мужскую энергию солнца.

«Когда активна пингала, совершайте грубую и тяжелую работу, но когда активна сушумна, благоприятно совершать действия, ведущие к бхакти (преданности) и мукти (Освобождению)».

«Шива Свародайя» (61)

Во время активной пингалы следует выполнять практики с опорой на усилие. Когда активна ида, благоприятна практика самоотдачи, устранения усилия, безусильного созерцания.

«В течение первых трех дней двух светлых недель активизируются лунные потоки нади. Затем происходит чередование, и в первые три дня темных двух недель активизируются солнечные потоки нади. И опять чередование. Вам необходимо знать время возрастания свары».

«Шива Свародайя» (62)

Работа левого и правого каналов строго связана с лунными фазами.

Ида

«Левая нади подобна нектару, питающему целый мир. Поток левой нади дарит сиддхи».

«Шива Свародайя» (57, 58)

Ида — это канал силы ума (манас-шакти).

Тусклого цвета, подобного луне, ида начинается в левом яичке и заканчивается в правой ноздре. Женский лунный канал ида очищает и насыщает тело животворной энергией, поэтому во всех пранаямах (кроме сурья-бхеды-пранаямы) вдох всегда начинают с левой ноздри. Нектар белой бинду, падающий вниз из сома-чакры, разделяется на две части. Первая идет по лунному каналу, вторая — по центральному каналу, солнце (красная капля) в пупке поглощает этот нектар.

Согласно свара-шастрам, йогин в светлое время суток должен держать иду активной для равновесия с пингалой. По левому кана-

лу движется мягкая саттвичная кармическая прана, поэтому во время активности иды благоприятно занятие созерцанием. Ида активна на растущей луне во время восхода и заката в течение девяти дней. Божество иды — Луна.

Пингала

«Правая нади, обладающая свойством движения, всегда творит мир».

«Шива Свародайя» (57)

Пингала — это канал активной энергии (прана-шакти). Пингала красного цвета, подобного солнцу, содержит в себе яд, грубую нечистую энергию (клеша-прану). Божество правого канала — Солнце.

Йогин должен сохранять пингалу активной ночью для долголетия и здоровья. Пингала — активный раджасический канал. Пингала проявляется как манаваха-нади и пранаваха-нади. Пингала доминирует на убывающей луне девять дней во время восхода и заката.

Корень пингалы — в муладхаре, она выходит с правой стороны и поднимается по спирали вверх вдоль позвоночника, пересекаясь с идой в чакрах и заканчиваясь в корне левой ноздри. Управляет правой стороной тела.