

## СЕТЬ КАНАЛОВ (НАДИ)

«Тогда Шандилья так вопрошал Атхарвана: «Как очищаются каналы (нади)? Сколько их? Как они возникают? Какие жизненные ветры (вайю) находятся в них? Где они находятся? Каковы их функции? Пожалуйста, поведай мне все, что следует знать о теле».

В ответ Атхарван отвечал: «Длина этого тела — девятью шестью пальцами<sup>21</sup>. Прана простирается на двенадцать пальцев за пределы тела. Тот, кто занимаясь йогой укорачивает свою прану внутри своего тела, делая ее равной или не меньшей огню в нем, становится величайшим из йогов.

У людей область огня, которая имеет форму треугольника и сияет как жидкое золото, расположена в середине тела. У животных с четырьмя ногами эта область (огонь) имеет форму четырехугольника. У птиц она имеет форму шара. В области этого жизненного центра находится очищающее благотворное тонкое пламя.

На два пальца выше ануса и на два пальца ниже полового органа находится центр тела у мужчин. У животных с четырьмя ногами он находится в середине сердца. У птиц он находится в середине тела.

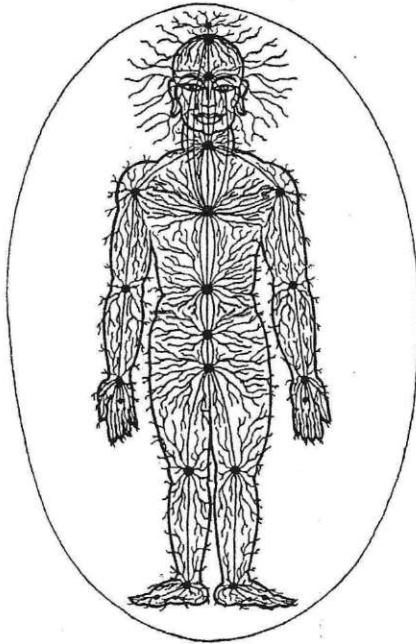
В девяти пальцах выше центра тела расположена овальная форма, занимающая четыре пальца в длину и ширину. В ее середине — пупок. В нем расположена чакра с двенадцатью лучами. В середине чакры странствует сознание существа, направляемое своими хорошими и плохими деяниями. Как паук движется в разных направлениях внутри паутины из тонких нитей, так и прана перемещается здесь. В этом теле сознание перемещается на пране.

Кундалини обитает в середине пупка и над ним. Кундалини-Шакти имеет форму восьми пракрыти (материй), и она свернута восемь раз. Движение ветров (жизненных энергий) проверяет должным образом пищу и напитки повсюду.

ду вокруг скандхи. Она закрывает своей головой отверстие брахмарандры и благодаря йоге пробуждается как огонь. Тогда она сияет как безграничное величие и мудрость в пространстве сердца.

Существует четырнадцать главных надй, связанных с Кундалини, расположенной в центре. Их названия — ида, пингала, сушумна, сарасвати, варуни, пуша, хастиджихва, яшасвини, вишвадхари, куху, шанкхини, паясвини, аламбуша и гандхари.

Из них сушумна считается поддерживающей вселенную и ведущей к Освобождению. Расположенная в задней части ануса, она связана с позвоночником и простирается до макушки головы, будучи невидимой, тонкой и сияющей. Слева от сушумны находится ида, а справа — пингала.



Луна движется в иде, а солнце — в пингале. Луна имеет природу тамаса, а солнце — раджаса. Солнце источает яд, а луна — нектар. Они направляют время, а сушумна поглощает его.

Позади и рядом с сушумной находятся сарасвати и куху соответственно. Между яшасвини и куху находится варуни. Между пушей и сарасвати находится паясвини. Между гандхари и сарасвати находится яшасвини. В центре пупка — аламбуша. Перед сушумной находится куху, который простирается на длину генитального органа. Выше и ниже Кундалини находится варуни, ко-

торый простирается повсюду. Яшасвини, которая прекрасна, доходит до больших пальцев ног. Пингала идет вверх к правой ноздре. Паясвини идет к правому уху. Сарасвати идет к верхней части языка, шанкхини — к левому уху, а гандхари начинается позади иды и идет к левому глазу. Аламбуша идет вверх и вниз из корня ануса.

От этих четырнадцати надй простираются другие малые надй; от них, в свою очередь, простираются другие надй, а от них все остальные; так это следует понимать. Как лист фикуса и других деревьев пронизан тончайшими волокнами, так и это тело пронизано надй.

«Шандилья упанишада» (1.15)

«Из семидесяти двух тысяч надй тела две — ида и пингала — важные, остальные бесполезные. Лишь сушумна содержит шамбхави-шакти».

«Хатха-йога-прадипика» (4.18)

Человеческое тело опутывает тонкая сеть невидимых энергетических каналов — надй. Корень «над» означает «поток». Надй пронизывают и питают праной физическое тело от пальцев ног до макушки. Согласно «Хатха-йога-прадипике» и «Горакша паддхати» число надй семьдесят две тысячи. Главные из них — ида, пингала и сушумна.

### Каналы «десяти ворот»

Сушумна, ида, пингала, гандхари, хастиджихва, яшасвини, пуша, аламбуша, куху, шанкхини, называют каналами «десяти ворот». Они относятся к каналам астрального тела (манаваха-надй).

### Канда

«Ниже пупка и выше мужского органа находится канда-йони, по форме подобная яйцу птицы. Там начало семидесяти двух тысяч надй».

Махасиддх Горакшанатх  
«Горакшашатака» (1.25)



Канда («корень») располагается над основанием промежности, перед анусом. Ее высота — с длину ладони (около 20 см), ее ширина — четыре пальца. Она белая и мягкая, будто обернута куском материи. В физическом теле увидеть ее нельзя,

духовным же зрением она видится сразу над муладхарой, там, где соединяются сушумна и муладхара, в виде яйца, корня или клубня растения с корешками. Канда — это изначальный источник, из которого выходят все каналы (нади) тела. Это место называют грантхистхана, т.е. «основание всех узлов». Лепестки муладхара-чакры выходят из краев основания канды.

Если мы рассмотрим позвоночник, то на уровне нижней части спины спинной мозг сужается, продолжаясь в виде длинных шелковистых нитей, нервных окончаний («конский хвост» — кауда эквина). Эти нити, тонкие волокна нисходят от основания этого «хвоста» и продолжают до основания позвоночного столба. Считается, что они соответствуют канде в физическом теле.

*«Кундалини-Шакти обвита восемь раз вокруг канды. Для йогина — это дар к Освобождению, и рабская зависимость для непосвященного».*

*Махасиддх Гофакшанатх  
«Гофакшашатака» (1.56)*

*«Пранава, гуданала, налини, сарпани, ванковали, кшая, саури и кундали — таковы восемь витков Кундалини\*».*

*Махасиддх Матсиендранатх  
«Йогавишья Минанатха» (22)*

---

\* Восемь витков Кундалини соответствуют восьми состояниям энергии (пракрити) в ее изначальном (скрытом) состоянии, которые переживаются при ее пробуждении:

- ~ первичная Сфера (Бинду),
- ~ изначальное Семя (Биджа),
- ~ космическая Вибрация (Нада),
- ~ пять танматр: звучание, осязаемость, способность видеть, вкус и запах.

Из первичной Сферы рождается знание (джняна), из изначального Семени рождается воля (иччха), из космической Вибрации (Нада) рождается действие (крия).