

СВЯЗЬ ПРАНЫ И СОЗНАНИЯ: ВСАДНИК-УМ ВЕРХОМ НА КОНЕ ВЕТРА

*«Подчини коня дыхания
Ум — хозяин пяти чувств,
он — глава в жилище тела.
Верхом на коне он едет к сужденной цели.
Умело управляет конем,
слабого он сбрасывает прочь.
Этот конь — дыхание праны».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (564)*

Всадник-ум

В тантре есть метафоры, объясняющие взаимодействие праны и ума. По каналам перемещается прана, а вместе с ней принцип сознания — ум. Прану уподобляют слепому коню, а ум — хромоту всаднику. Всадник символизирует принцип сознания, который есть в любом переживании. Всадник-ум не может двигаться сам по себе, а только «верхом на пране». Каждый по одиночке беспомощен, но вместе они могут двигаться и достигать цели. Прана слепа, т.к. не имеет сознания и движется хаотично. Ум имеет представление куда двигаться, но не может делать это без праны. Не было бы сознания, прана была бы неуправляема, а без праны ум не может передвигаться, поэтому прана и ум взаимосвязаны. Каналы, по которым движется прана, представляют дороги в теле. Выражение «всадник ума ездит верхом на коне ветра по дорогам каналов» означает, что ум, перемещаясь по каналам, создает кармическое видение, то есть собирает определенный мир, в котором живет йогин.

Конь

*«Контроль над дыханием активизирует тело
Этот конь летит быстрее птицы,
если конь обуздан, то он дарует наслаждение*

гораздо большее, чем вино;
он придает силу, разгоняет лень,
истинно, так мы говорим, мудрый да услышит».

Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (566)

Прана есть сила, проникающая во все субстанции и питающая их. Она есть изначальная энергия пустотной мудрости Света, и в самом глубоком состоянии она недвойственна и не имеет имени и качеств.

По мере уплотнения энергии в ней появляются видоизменения — пять чистых первоэлементов, которые проявляются как пять тонких чистых радужных цветов, невоспринимающиеся физическим зрением. Радуга, видимая физическими глазами, является одновременно символом и буквальным выражением этих цветов. Прана прямо связана с элементом ветра (воздуха). Элемент ветра первым возникает из пространства — фундаментальной Основы и последним растворяется. Когда о пяти элементах говорят в связи с пятью пранами, имеются в виду части огня и ветра, присущие каждому элементу. Пять пран в теле так соотносятся с пятью элементами: земле соответствует апана, воде — вьяна, огню — самана, ветру — прана, пространству — удана.

Дороги-каналы

«Наше тело пронизывает множество нади, и потому гораздо разумно знать их, чтобы понимать свое же тело. Разветвляясь от корня, находящегося в области чуть ниже пупка, они числом семьдесят две тысячи простираются во все стороны. В пупке находится сила Кундалини, спящая подобно змее; оттуда десять нади идут вверх, и десять — вниз. Справа и слева от позвоночника две нади спиралями охватывают его. Есть еще двадцать четыре нади, десять из которых являются самыми важными для прохода вайю. Пересекаясь, направляясь вверх или вниз, нади распространяют дыхание в теле. Они находятся в теле и в форме чакр, поддерживаемые потоками праны. Из всех нади десять наиболее важные, а из этих десяти ида, пингала и сушумна — самые важные. Остальные семь нади — это гандхары, хастиджихва, яшасвини, аламбуша, кху, пуша и шанкхيني».

«Шива Свародайя» (31-37)

Месторасположение капель со сходными функциями:

- ~ лоб — пупок (бодрствование, сексуальный экстаз),
- ~ горло — лобок (сновидения),
- ~ сердце — кончик полового органа (сон без сновидений).

Лингамы

Лингамы — это места максимальной концентрации красных и белых капель. Согласно Учению йога-тантры в физическом теле насчитывается двенадцать точек, в которых размещаются лингамы. Лингам — это чистая, тонкая световая субстанция, означающая принцип «единства энергии и осознания». Из двенадцати точек три наиболее важны.

Один лингам находится в муладхара-чакре, его называют сваям-бху-лингам.

Второй лингам (итара-лингам) находится в аджна-чакре.

В сахасрара-чакре находится третий — пара-лингам. Это означает, что эти три чакры обладают наиболее важными с точки Просветления тонкими субстанциями энергии-сознания. В районе сердечной чакры, в центре груди, находится бана-лингам, считается, что в этом месте белые и красные капли находятся в равновесии.

Управление сознанием концентрацией на каплях

Если клонит в сон, йогин должен концентрироваться на капле в межбровье (аджна-чакра), благодаря этому бодрствование не покинет его.

Чтобы генерировать ясные сны и практиковать Йогу Сновидений, йогин концентрируется на капле вибраций, речи в горле (в вишуддха-чакре).

Чтобы пробудить тонкое присутствие осознанности Ясного Света, йогину следует концентрироваться на капле в чакре сердца (анахате).

Чтобы раскрыть глубокое осознание Ясного Света, переживаемое нераздельно с сильной энергией блаженства, йогин использует пупочную чакру (манипуру), где капля блаженства дает возможность пережить подлинную Пустоту.