

УЗЛЫ (ГРАНТХИ)

«Узел Брахмы находится в самом низком месте, узел Вишну — в сердце, а узел Рудры — в центре между бровями. Эти три освобождают».

*Махасиддха Матсиендранатх
«Йогавишья Минанатха» (17)*

Грантхи — преграды для тонкой праны, это переплетения каналов, в которых кармические ветры действуют наиболее сильно. Для полного открытия сушумны йогин должен очистить каналы в этих местах и развязать узлы для того, чтобы энергия ветра могла подняться вверх до макушки.

Узел Брахмы (Брахма-грантхи)

Узел Брахмы находится в муладхара-чакре. Если он не пройден, йогин испытывает сильные грубые желания и клеши (тупость, эгоизм, стяжательство). На более высоком уровне узел Брахмы проявляется как захваченность блаженством.

Практики для развязывания узла Брахмы: яма, нияма, аскетизм, пратьяхара, ашвини-мудра, мула-бандха, нади-шодхана.

Узел Вишну (Вишну-грантхи)

Узел Вишну находится в области груди (анахата-чакра). Узел Вишну связан с чувством эго, личности, с астральным телом. Пока узел не пройден, йогин подвержен двойственным состояниям: вовне — привязанности, ревности, гордости, чувству собственной важности; внутри — чувству вины и нерешительности. На более высоких уровнях узел Вишну проявляется как привязанность к традициям, форме бога.

Для развязывания узла Вишну применяется практика бхастрика-пранаямы.

Узел Рудры (Рудра-грантхи)

Узел Рудры находится в межбровье (аджна-чакра). Пока узел в аджне не развязан, йогин находится в плену двойственных мыслей, не может подняться выше концепций, не понимает принципа осознанности вне мыслей. На более высоком уровне рудра-грантхи проявляется как привязанность к мистическим видениям, сиддхам, тонкая привязанность к «я», захваченность Пустотой.

Практики развязывания узла Рудры: анулома-вилома, сахитакумбхака, концентрация на точке в межбровье (аджна-чакра), медитация Пустоты.

Развязывая узел Рудры, йогин утверждается в каузальном теле, освобождается от влияния пяти элементов.

Как развязать три узла

«Эта задержка, называемая бхастрика, дает возможность развязать три грантхи, поэтому йогин должен выполнять бхастрику».

«Хатха-йога-прадипика» (2.67)

Для развязывания трех основных узлов используется бхастрика-пранаяма. Энергия, генерируемая с помощью бхастрики, раскрывает эти узлы, давая возможность двигаться Кундалини далее. Если у йогина есть ограничения на выполнение бхастрика-пранаямы, он должен усердно упражняться в Шат-чакра-йоге, сосредотачиваясь на точках, соответствующих узлам.