

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПРАНЫ И УМА

Три корня Просветления

Дыхание (прана), сознание и семя — три главных составляющих, необходимых для достижения бессмертия. Великой задачей йогина является привести их в гармонию, очистить, взять под контроль и соединить в единую субстанцию. Йогин, сумевший это сделать, обретает бессмертие.

Ум берется под контроль с помощью медитации, концентрации и упражнений в созерцании.

Дыхание берется под контроль с помощью пранаямы.

Семя берется под контроль с помощью воздержания, очищения нади, правильного питания и овладения искусством возвратного потока (йоги обратного действия²²).

Связь праны и миров



«Описание макромира и микромира.

Черепаша, поддерживающая Космос, пребывает ниже ног. На подошвах располагается мир Патала. В области фронта ног располагается мир Талатала. На пятках находится мир Махатала. В лодыжках пребывает мир Расатала. Мир Сутала связан с ногами. В области колен находится мир Витала. В корне тела находится мир Атала. Выше этого находится Большой Огонь в конце вре-

мени (Шива Калагнирудра). Мир Бхур находится в гениталиях, им руководит божество Индра. В фаллосе пребывает мир Махар Лока. Мир Свар Лока связан с маткой. В сердце пребывает мир Рудра Лока. В области груди пребывает мир Ишвара Лока. В области горла пребывает мир Садашива Лока. В центре горла и в шее пребывает мир Шри Кантха Лока. В корне языка пребывает мир Бхайрава Лока. Возле лба пребывает мир Шива Лока. Мир Сиддха Лока, где вечно живут сиддхи и натхи, находится в центре лба. На вершине головы пребывает мир Кула Лока, там проживает божество Кулешвара. В брахмарандре проживает Бог Высшего Абсолюта. На макушке головы находится мир Шакти Лока, там проживает Шакти.

Все миры и небеса проживают в человеческом теле. В девяти чакрах пребывают девять земель. Семь океанов связаны с семью дхату».

«Сиддха-сиддханта-паддхати Горакша» (раздел 3)

Учение сиддхов о пранах и нади гласит, что кармическое видение, состояние сознания целиком определяется состоянием праны в человеческом теле. Поскольку различные точки в теле строго связаны с определенными нади, по которым движутся присушие им праны, то, концентрируясь на этих точках, можно активизировать определенные праны, менять кармическое видение, вступать в связь с другими мирами и полностью переходить в них.

Связь праны и созерцания

«Контроль над дыханием

приносит жизненный нектар

Позволь пране слиться с умом,

и вместе они успокоятся так,

что для них не будет больше ни рождения,

ни смерти.

Потому, учись направлять дыхание в потоках,

чередую левый и правый,

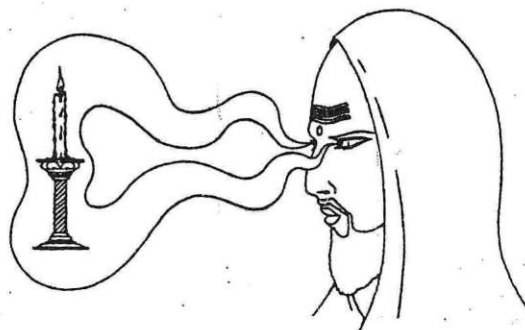
затем вкусишь ты нектар жизни».

Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (567)

Великой задачей йогина является соединение праны и ума. Такое воссоединение именуется «сиддхи единства праны и ума». Оно достигается, когда прана входит в центральный канал и йогин обретает способность управлять ею силой только осознания.

Состояние созерцания всегда связано с праной. Пребывание в созерцании, в состоянии свидетеля (сакши) именуется «видение внутреннего и внешнего» (самьяк даршан).

Когда мы видим объект, возникает ощущение, будто что-то излучается из глаз и «трогает» объект, а затем возвращается назад, чтобы передать впечатление. То, что выходит — это внимание, концентрированное сознание. Внимание отличается от обычного акта бессознательности



тем, что в момент внимания происходит перенос вибрации сознания к объекту с помощью транспортирующей праны. Поэтому акт внимания всегда включает два фактора: осознание и энергию-прану.

Прана и накопление кармы

Кармический след²³ (отпечаток в сознании) остается, когда было привлечено внимание, через глаза вышла транспортирующая прана, и вибрация сознания «прилипла» к объекту, приняв его форму. Затем вибрация возвращается назад, создавая в сознании отпечаток той же формы, который закрепляется там и когда-нибудь проявится.

Принцип возвратного потока (йога обратного действия)

Для йогина, следующего путем йога-тантры, следует прояснить принцип возвратного потока. Изменить принцип течения энергии — означает сделать поток энергии не нисходящим из центрального канала, а восходящим по центральному каналу.

Овладев этим принципом, йогин сберегает свою жизненную энергию и не подвергается мирским искушениям. Понимание и применение принципа возвратного потока энергии, отличает Мастера от начинающего ученика.

Освобождение от последствий любых действий возникает тогда, когда йогин непрерывно пребывает в недвойственном созерцании. Для этого он должен сесть в семичленную позу лотоса или в другую удобную позу и осуществить принцип «трех неподвижностей»: не давать двигаться телу, мышлению и взгляду. Сидя в позе созерцания, йогин направляет взгляд в пространство прямо перед собой на расстояние вытянутой руки, стараясь расслабиться, «отпустить себя» и поддерживая бдительность, не вспоминая прошлое и не стремясь к чему-либо в будущем.

В момент такого созерцания возникают два вида внимания: первое идет к объекту, второе — к свидетелю, наблюдающему объект, т.е. к «я». Научившись удерживать такое созерцание сидя, йогин тренируется поддерживать его в движении, при ходьбе, стоянии, лежании, еде, работе и разговоре. Тогда, несмотря на восприятие, грубая прана не покидает центральный канал, а взаимодействие с объектами происходит посредством тонкой праны осознания, которая не оставляет отпечатков в потоке сознания, поскольку она осознается неотделимой от высшего Источника и является его творческой энергией, игрой, украшением.

Позы в медитации и контроль праны

Уровень медитации прямо зависит от движения главных и вторичных ветров, циркулирующих по нади. Если ветры успокоены, то ум приходит в великий покой и безмятежность. Следует выровнять, выпрямить и расправить каналы.

1. Позвоночник держать прямым, чтобы канал сушумна не изгибался. Прана-вайю движется по центральному каналу, и она будет двигаться свободно. Благодаря прямому каналу сушумна, ветер земли будет подниматься прямо, и тело будет чувствовать в медитации силу и выносливость. Если же отклонять тело вперед, назад, вбок, изгибать, то прана тоже собьется и отклонится.

2. Прана воды (апана), сохраняющая йогину гибкость тела, если входит в центральный канал, дает блаженство в медитации и способствует выделению нектара. Чтобы ввести прану воды в центральный канал, руки кладут в мудру (правую руку кладут поверх левой или на колени на одном уровне), и слегка разводят локти, чтобы отвести плечи.

3. Контроль огня. Пране огня свойственно подниматься вверх, а праны воды и земли имеют свойство опускаться. Чтобы ввести прану

огня в центральный канал, слегка опускают подбородок, это не дает ей подниматься.

4. Чтобы прану воздуха ввести в центральный канал, следует держать неподвижными глаза. Пока глаза движутся, воздух не успокоится. Глаза держат неподвижно, глядя на кончик носа или в пространство перед собой, на ширину четырех пальцев от носа, тогда прана воздуха входит в центральный канал, и ум успокаивается.

5. Губы сложены вместе, между ними есть промежуток. Язык прижат к небу.

6. Ноги складываются в позу лотоса, чтобы удерживать апана-вайю.