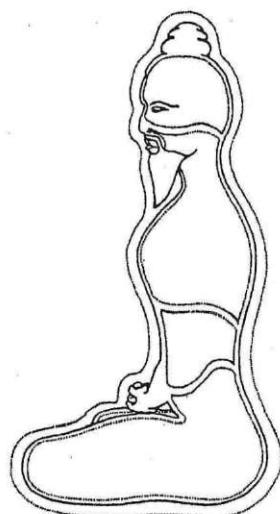


ПЯТЬ ГЛАВНЫХ И ПЯТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРАН

Пять основных энергий (ветров) в теле:

- ~ опускающий ветер (апана-вайю), связанный с элементом воды;
- ~ ветер, подобный огню (самана-вайю), связанный с элементом огня;
- ~ ветер, поддерживающий жизнь (прана-вайю), связанный с элементом воздуха;
- ~ поднимающийся вверх ветер (удана-вайю);
- ~ вездесущий ветер (вьяна-вайю).



Нисходящая энергия (апана-вайю)

Цвет апана-вайю — дымчатый. Эта энергия связана с водой. Она обеспечивает мочеиспускание, дефекацию, оргазм, семяизвержение, удаление газов, выталкивание плода при родах, эрекцию и половое желание. При недостатке апана-вайю, эти функции также недостаточны. С точки зрения тантрической практики апана-вайю важна для порождения переживаний блаженства-Пустоты, испытываемых в свадхистана-и манипура-чакре.

Местоположение аpana-вайю ниже пупа: почки, анус, половые органы, толстая и прямая кишка. Аpana активизируется при выдохе. Аpana активна ночью, ее свойство — двигаться вниз.

Задача йогина заключается в поднятии аpanы и соединении ее с праной в районе пупа. Йогин управляет аpanой с помощью сжатия ануса (ашвини-мудра), промежности (мула-бандхи) и уретрального канала (ваджроли-мудра) для мужчин и мышц влагалища (сахаджроли-мудра) для женщин.

Энергия, подобная огню (самана-вайю)

Ее цвет — красный. Эта прана локализуется в области пупа и разжигает тепло физического тела, участвует в переваривании и усвоении пищи. Она извлекает силу из пищи и уравновешивает прану и аpanу. Активизируется между вдохом и выдохом. Переживается как внутренняя вибрация. Ее область действия — сон без сновидений (сушупти), когда прана и аpana растворяются в самана-вайю. Свойство саманы — уравновешивать аpanу.

Чистая энергия самана вызывает тепло, радость и блаженство в теле, пережигая нечистые праны в каналах, дает уму ясность. Нечистая энергия огня порождает жадность к еде и вещам, вспыльчивость.

Чистая самана-вайю порождает особый вид радости и блаженства в районе пупка. Это радость жизни самой по себе. При недостатке функции самана-вайю йогин чувствует лень, вялость, тупость, он много спит, его ум инертен.

Йогин управляет самана-вайю с помощью брюшного замка (уддияна-бандха).

Энергия дыхания (прана-вайю)

Находится в груди, управляет дыханием, активизируется при вдохе. Она отвечает за усвоение праны при дыхании. Прана активна в течение дня. Свойство праны — двигаться вверх. Задача йогина заключается в направлении праны вниз и соединении ее с аpanой. Функция праны — поглощение внешней энергии через дыхание. Она переживается во сне со сновидениями (сватна). Йогин управляет праной с помощью горлового замка (джаландхара-бандха).

Энергия, поднимающаяся вверх (удана-вайю)

Удана-вайю активизирует органы чувств. С ее помощью йогин слышит, видит, чувствует запахи и вкусы. Удана-вайю питает мышление, деятельность памяти. Удана-вайю активизируется при открытии вишуддха-чакры и сахасрара-чакры, а также она открывает центральный канал. Именно удана дает тонкие духовные опыты.

Сиддхи удана-вайю:

- ~ левитация,
- ~ хождение без вреда по шипам, трясине, по воде,
- ~ способность высоко прыгать.

Переживается в состоянии сна без сновидений (турья). Это проявление осознавания пустотной мудрости всевышнего «Я». Чувствуется как движение внутри позвоночника, как сияние или как внутренний жар, когда все движения мыслей затухают, и обнажается чистое Сознание вне концепций.

Удана-вайю занимает область горла и головы, исполняет функцию засыпания, отделяет астральное тело от физического во время смерти, управляет глотанием, мимикой. Когда прана и аpana сливаются, удана входит в сахасрару, устремляя сознание к высшим мирам.

Удана доносит прану от самана до вьяны, которая распространяет ее по всему телу.

Энергия, распространенная по телу (вьяна-вайю)

Пронизывает все тело. Вьяна-вайю — это защитная оболочка физического тела. Вьяна-вайю двигается по всему телу, у нее нет конкретной локализации, она окружает тело со всех сторон и образует ауру. Вьяна-вайю связывает воедино различные органы и участки тела. Ощущения кожи, идущие через нервы, питательные вещества, движение энергии по поверхностным каналам в любой части тела — это действия вьяна-вайю. С помощью вьяна-вайю можно воздействовать на энергию другого человека, дышать через поры всем телом, плотью и костями.

Управляет произвольными и непроизвольными движениями мышц всего тела и суставов. Помогает держать тело прямо. Во время смерти сознание и чувства перемещаются во вьяна-вайю.

Вьяна-вайю способствует объединению созерцания и практики с любыми действиями тела, работой, движениями и т.д. Выбор нового чрева в промежуточном состоянии, способность к рукоделию, рисованию, создание иллюзорного тела в сновидении — это действия вьяна-вайю.

Вьяна-вайю представляет собой чистое сияние бесконечного сознания «я»-субъекта в наивысшем трансцендентальном состоянии — самадхи (турьятита).

Йогин управляет течением вьяна-вайю методами дыхания через кожу и кости.

Вьяна-вайю и свечение ауры

Тонкая духовная энергия (оджас) влияет на огонь (теджас), проявляясь из тонкого тела на физическом уровне. Оджас формирует пять основных вайю, особенно вьяна-вайю. Вьяна-вайю ответственна за ауру, светящееся сияние. Благодаря этому сиянию, внутренняя энергия человека проявляется во внешнем мире. Защитный слой вьяна-вайю, окружающий человека, охраняет его от воздействия тонкоматериальных негативных сущностей.

Цвет и форма ауры зависят от степени чистоты вьяна-вайю, состояния основных пран и ума. Они проявляются как сияние (кала) определенного цвета и определенной силы. Интенсивное сияние освещает цвет ауры. Сияние каждого живого существа зависит от проявления элемента огня. Существуют основные цвета сияния: желтый, красный, темно-коричневый, белый, белесый и черный.

Распространяющееся во все стороны, сверкающее, глубокое пространственное сияние является самым лучшим. Сияние замутненное, тусклое считается наихудшим и является признаком болезни или недостатка жизненной силы.

Цвет ауры зависит от преобладающего элемента в теле человека. Когда в теле господствует элемент пространства, аура имеет чистый голубой цвет, она яркая и сияющая. Если преобладает элемент воздуха, аура окрашена в темный, красно-коричневый цвет и не имеет блеска. Если преобладает элемент огня, аура имеет прозрачно-алый, пылающий цвет. Когда доминирует элемент воды, аура прозрачна, имеет сильное сияние, подобно сверканию чистой воды. Если доминирует элемент земли, аура — сияющая, плотная, равномерная, имеет алый или темный цвет.

Аура, где доминирует элемент ветра, когда равновесие праны нарушено, является признаком болезни, потери жизненной силы. Во всех остальных случаях человек, имеющий такую ауру, имеет достаточно жизненной силы, здоровье, и его элементы сбалансированы.

Пять меньших пран

«Нага функционирует при отрыжке, курма — при моргании, крикаре, как известно, вызывает непреднамеренное чихание, а девадатта — зевание.

Дхананджая, наполнившая все тело, не выходит даже из мертвого тела. Эти праны, жизненные силы, странствуют через все нади».

Махасиддх Гофакшанатх «Гофакшашатака» (1.36 — 37)

«Нага, курма, крикара, девадатта, дхананджая и пять средств постижения составляют совокупность джнянашакти».

*Махасиддх Матсиендрранатх
«Йогавишайя Минанатха» (14)*

Пять меньших пран:

- ~ нага исполняет функцию рвоты, икоты и приведения в сознание,
- ~ курма открывает и закрывает веки, вызывает видения,
- ~ крикара вызывает чихание, голод, жажду, кашель,
- ~ девадатта вызывает сон, зевоту,
- ~ дхананджая рассеяна по всему телу и остается в нем после смерти.