

ПРИЗНАКИ НАКОПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ В ТЕЛЕ

Если йогин взял под контроль праны и очистил нади, практикуя пранаямы, он будет чувствовать, что тело стало податливым, необычайно выносливым, кожа — гладкой и лоснящейся, лицо сияет, глаза радостно блестят, голос обретает силу и мелодичность, уменьшается время сна, количество выделений тела сокращается. Желания оставляют йогина, он не нуждается в большом количестве еды и питья. В ушах он слышит звуки Нада.

*«Воздержание ведет к божественности
Если семя уплотнится сексуальным воздержанием,
то тело никогда не разрушится.
Если тело станет легким
благодаря строгой дисциплине,
то долгой будет жизнь.
Если пища принимается скудно,
то проистекут многие блага.
Воистину, ты сможешь стать синегорлым Владыкой».*

*Риши Тирумулар «Тирумантирам»,
тантра 3 (735)*

Сохранение энергии (оджаса)

Когда Кундалини пробуждена, йогин в районе пупка будет ощущать сильное тепло, а по телу будет двигаться энергия. Он будет чувствовать блаженство, разливающееся по телу.

С увеличением энергии увеличатся и желания, к примеру, вожделение. Йогин может часто терять белую каплю в сновидениях, даже если у него нет сексуальных видений. Эта потеря фатальна для практики. Во что бы то ни стало, приложив все силы, йогин должен сохранить субстанции тела. Потеря белой субстанции сводит на нет все успехи в практике, поэтому йогин с большим старанием должен сохранять ее.

Йогин должен строго соблюдать йогические заповеди, отрешаться от сексуального желания и преодолевать выделение. Когда с глубо-

кой ясностью он вглядывается в природу желания и обнаруживает его источник — Исконную Пустотность — ветры входят в центральный канал, а желания оставляют его. Таков метод самоосвобождения желаний в Лайя-йоге. Ум и праны такого йогина никогда не будут схвачены желаниями. Йогин, теряющий себя, не получит знаков реализации, сколько бы лет он ни выполнял практику.