

## ЗАСОРЫ В НАДИ И ЖЕЛАНИЯ

*«Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения семидесяти двух тысяч надид.»*

*«Хатха-йога-прадипика» (3.116)*

### Пять клеш

В процессе практики йогин сталкивается с серьезными внутренними препятствиями (клешами) — омраченными состояниями ума и энергии, которые должны быть устранены практикой очищения надид. Эти клеши таковы:

- ~ чувственное желание (кама),
- ~ гнев (кродха),
- ~ слепая привязанность (моха),
- ~ гордыня (мада),
- ~ зависть (матсарья).

Если надид засорены, человек подвергается мирским желаниям, энергия не может свободно циркулировать по забитым надид и скапливается в какой-либо части тела. Когда энергия собирается в какой-то части тела, нечистые колебания (вритти), присущие чакре, оказывают влияние на ум, пробуждая в нем впечатления прошлой кармы (самсары) и вызывая различные ощущения-импульсы (васаны). Ощущения-импульсы побуждают человека совершать действия ради удовлетворения мирских желаний. В процессе действий накапливаются новые самсары и создаются новые кармы.

Когда надид очищаются, мирские желания оставляют человека. С очищением муладхара-чакры гнев оставляет йогина. С очищением свадхистана-чакры вожеление оставляет йогина. С очищением манипура-чакры йогин освобождается от жадности и материальных привязанностей. Очистив анахата-чакру, йогин освобождается от привязанностей к родственникам и друзьями, распространяет свою любовь на весь мир. Очистив вишуддха-чакру, йогин освобождается от зависти,

нечистой речи и злословия. Очистив аджна-чакру, йогин освобождается от скованности застывшими представлениями, догмами и теориями и может мыслить нестандартно, на интуитивном уровне.

### **Засоры в нади и желания**

Пока нади засорены, праны не могут циркулировать свободно, йогин подвергается воздействию нечистых состояний праны и энергий нечистых вритти, которые присущи нижним чакрам.

Когда нади в области ног засорены, йогин подвержен состояниям страха, гнева, мнительности, сомнения и тупости. Если нади свадхистана-чакры засорены, йогин испытывает половое желание и желание есть острую пищу. Чтобы избавиться от нечистых нади в свадхистана-чакре следует избегать употребления острой, соленой, горькой и кислой пищи.

Если нади узкие или засорены в пупочной чакре, йогин испытывает жадность, привязанность к концептуальному мышлению.

Засоры нади анахата-чакры ведут к тому, что йогин подвергается гордости, эгоизму, самомнению, легко впадает в привязанность к другим людям, у него сильно развито представление о себе как об индивидуальной личности.

Если йогин испытывает засоры в области горла, у него есть склонность разговаривать грубо, лгать, ссориться, подвергаться влиянию демона гордыни. Если засорены нади ида и пингала в районе аджна-чакры, у йогина есть стойкая привязанность к концептуальному мышлению и нет способности к всеохватывающему видению проблемы.

Если говорить кратко, все мирские желания вызываются движением нечистых пран по засоренным нади, при этом, если праны двигаются по каналу пингала, эти желания проявляются вовне, если они двигаются по каналу ида, желания оказывают влияние на сознание и мышление.

Засоренность определенных каналов в чакрах означает действие нечистых энергий (вритти), присущих элементам, которые в своей тонкой форме находятся в каждой из чакр.

### **Очищение энергетических каналов**

*«Очищение внутренних органов тела»*

*Если дыхание используется*

*для очищения иды и пингалы посредством пранаямы —*

*сердце очищается,  
и тело становится невосприимчивым даже к огню».*

*Риши Тирумугулар «Тирумантирам»,  
тантра 3 (726)*

Вслед за очищением тела с помощью практик Шат-кармы йогин должен выполнять очищение энергетических каналов с помощью упражнений в следующем порядке:

1. Асаны.

2. Пранаямы:

~ анулома-вилома и сахита-кумбхака, чтобы очистить левый и правый каналы (ида и пингала),

~ сукх-пурвака для пробуждения Кундалини.

3. Мудры для введения праны в сушумну:

~ великий символ (маха-мудра),

~ великий замок (маха-бандха),

~ великое пронизывание (маха-ведха).

Также йогин может хорошо очистить нади, выполняя ежедневно випарита-карани (от пятнадцати минут до одного часа).

*«Загрязненные нади не пропускают дыхание (прану) в сушумну. Как могут быть достигнуты сиддхи и унмани-авастха (состояние не-Ума)?*

*Когда вся система нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным контролировать прану.*

*Вот признак успеха в Хатха-йоге: тело становится худощавым, речь — убедительной, в сердце слышны звуки Нада, взор ясный, тело свободно от болезней, семя под контролем, аппетит хороший, а нади очищены».*

*«Хатха-йога-прадипика» (2.4—5, 2.77)*

Очистив энергетические каналы, йогин начинает ощущать циркуляцию праны в теле, уменьшаются его желания; количество сна, еды. Тело становится легким и сильным.

*«Дыши попеременно правой и левой ноздрей, задерживая воздух на вдохе как можно дольше. Вдыхай медленно и спокойно. Делай кумбхаки (задержки) по двадцать раз подряд.*

Упражняться в этом нужно четыре раза в сутки: на восходе, в полдень, на закате и в полночь.

Через три месяца ежедневных занятий нади будут полностью очищены».

«Шива Самхита» (3.22 – 26)

Сахита-кумбхака-пранаяма должна выполняться в следующих пропорциях:

~ 6:24:12 (в течение одного месяца),

~ когда она освоена, следует приступить к пропорции 8:32:16 (в течение одного месяца),

~ затем, если у йогина нет затруднений, он может переходить к пранаяме 10:40:20 (ее он выполняет в течение шести месяцев или одного года, в зависимости от способностей),

~ когда пранаяма освоена, он переходит к пропорции 12:48:24.

Ежедневно следует делать тридцать циклов сахита-кумбхака-пранаямы по утрам. Если же способности йогина позволяют больше, он выполняет тридцать циклов утром, тридцать циклов днем, тридцать циклов вечером и тридцать циклов перед тем, как лечь спать. Тогда все нади будут очищены за три месяца.

Также на этой стадии йогину следует избегать нечистых мыслей, вожделения, привязанностей, поскольку нечистые мысли и эмоции забивают нади. Йогину не следует касаться животных, стоять рядом или общаться с людьми, имеющими сильные желания, поскольку его нади еще не расширились и восходящая энергия еще не сильна, он легко может попасть под влияние энергии других существ, и его нади будут снова засорены.