

ЧАНКРАМАНАМ

Чанкраманам — простая техника, очень полезная тем, кто занимается интенсивной и длительной практикой крийя-йоги. Это метод разминки и «расправления» тела при сохранении сосредоточения ума. Слово «чанкраманам» означает «блуждание», «хождение» и как в санскрите, так и в переводе на русский содержит оттенок «блуждания туда-сюда без особых усилий, намерений и планов».

В йогической терминологии существует два важных понятия: «бахир-мукхи» и «антар-мукхи».

«Бахир-мукхи» буквально означает «лицом наружу» и относится к состоянию обращенности вовне, когда человек преимущественно поглощен внешней активностью. В более широком смысле оно включает также и погружение в собственные мыслительные процессы. В соответствии с йогой каждая мысль есть нечто внешнее по отношению к нашему внутреннему существу, а следовательно, бахир-мукхи относится одновременно и к состоянию экстравертности, и к состоянию интровертности. Это обычный уровень сознания человека в повседневной жизни.

Антар-мукхи буквально означает «лицом внутрь» и соотносится с путем постижения высших ступеней сознания. В йоге это путь сушумны — когда человек балансирует посередине между экстравертностью и интровертностью, в то же время пребывая вне их обеих. Сушумна соотносится с путем трансцендентальности. Цель чанкраманам — не сходить с этого пути.

Чанкраманам — это «садхана на ходу», хождение, совершаемое без усилий и отвлечения как на внешние раздражители, так и на внутренние переживания. Оно может быть определено как «джапа (повторение мантры) на ходу» и предназначено вызывать и поддерживать состояние антар-мукхи в то время, когда тело движется.