

Связь праны и сознания: Всадник-ум верхом на коне ветра

«Подчини коня дыхания
Ум — хозяин пяти чувств,
он — глава в жилище тела.
Верхом на коне он едет к сужденной цели.
Умело управляет конем,
слабого он сбрасывает прочь.
Этот конь — дыхание праны».

Риши Тирумолар «Тирумантирам»,
тантра 3 (564)

Всадник-ум

В тантре есть метафоры, объясняющие взаимодействие праны и ума. По каналам перемещается прана, а вместе с ней принцип сознания — ум. Прану уподобляют слепому коню, а ум — хромотому всаднику. Всадник символизирует принцип сознания, который есть в любом переживании. Всадник-ум не может двигаться сам по себе, а только «верхом на пране».

Каждый по одиночке беспомощен, но вместе они могут двигаться и достигать цели. Прана слепа, т.к. не имеет сознания и движется хаотично. Ум имеет представление куда двигаться, но не может делать это без праны. Не было бы сознания, прана была бы неуправляема, а без праны ум не может передвигаться, поэтому прана и ум взаимосвязаны.

Каналы, по которым движется прана, представляют дороги в теле. Выражение «всадник ума ездит верхом на коне ветра по дорогам каналов» означает, что ум, перемещаясь по каналам, создает кармическое видение, то есть собирает определенный мир, в котором живет йогин.

Конь

«Контроль над дыханием активизирует тело
Этот конь летит быстрее птицы,
если конь обуздан, то он дарует наслаждение
гораздо большее, чем вино;
он придает силу, разгоняет леность,
истинно, так мы говорим, мудрый да услышит».

Риши Тирумолар «Тирумантирам»,
тантра 3 (566)

Прана есть сила, проникающая во все субстанции и питающая их. Она есть изначальная энергия пустотной мудрости Света, и в самом глубоком состоянии она недвойственна и не имеет имени и качеств.

По мере уплотнения энергии в ней появляются видоизменения — пять чистых первоэлементов, которые проявляются как пять тонких чистых радужных цветов, невоспринимающиеся физическим зрением. Радуга, видимая физическими глазами, является одновременно символом и буквальным выражением этих цветов. Прана прямо связана с элементом ветра (воздуха).

Элемент ветра первым возникает из пространства — фундаментальной Основы и последним растворяется. Когда о пяти элементах говорят в связи с пятью пранами, имеются в виду части огня и ветра, присущие каждому элементу. Пять пран в теле так соотносятся с пятью элементами: земле соответствует апана, воде — вьяна, огню — самана, ветру - прана, пространству — удана.

Дороги-каналы

«Наше тело пронизывает множество нади, и потому благоразумно знать их, чтобы понимать свое же тело. Разветвляясь от корня, находящегося в области чуть ниже пупка, они числом семьдесят две тысячи простираются во все стороны. В пупке находится сила Кундалини, спящая подобно змее; оттуда десять нади идут вверх, и десять — вниз.

Справа и слева от позвоночника две нади спиральями охватывают его. Есть еще двадцать четыре нади, десять из которых являются самыми важными для прохода вайю. Пересекаясь, направляясь вверх или вниз, нади распространяют дыхание в теле. Они находятся в теле и в форме чакр, поддерживаемые потоками праны. Из всех нади десять наиболее важные, а из этих десяти ида, пингала и сушумна — самые важные. Остальные семь нади — это гандхары, хастиджихва, яшасвини, аламбуша, куху, пуша и шанкхини».

«Шива Свародайя» (31-37)

Энергия движется в теле, протекая по каналам. Общее число каналов составляет семьдесят две тысячи. Грубые каналы — это кровеносные сосуды, вены, артерии, капилляры и нервы, лимфатические протоки. Они очищаются физическими крийями.

Тонкие каналы (пранаваха-нади) — каналы энергетического тела (пранамайя-коша), по которым циркулирует грубая прана. Они очищаются пранаямами, асанами, мудрами.

Сверхтонкие каналы (манаваха-нади) — находятся в астральном теле (маномайя-коша). Очищаются визуализациями, ритуалами и медитациями. Эти каналы доступны лишь тем, кто может проникать в астральное тело. Каналы можно уподобить сети световодов, по которым распространяется энергия света, присущая сознанию. Если сеть повреждена или закупорена, то свет не проникает.

В йоге особенно важны три канала: ида, пингала и сушумна. Обычно сушумна у людей не пробуждена, а прана активно течет по боковым каналам. В центральном канале содержится тончайшая прана недвойственного света.

Первоначальной задачей практика в Кундалини йоге является очищение сети каналов, открытие чакр, развязывание узлов и перенаправление энергии из боковых каналов в центральный канал. Когда ветры собираются в центральном канале, ум йогина полностью освобождается от иллюзии двойственности и становится неподвластным рождению и смерти.

При рождении человека первым появляется центральный канал, затем, выйдя из него, праны образуют зачатки элементов физического тела. При введении ветров в сушумну происходит возврат энергий нашего «я», увязших в сансаре. Когда ветры поступают в центральный канал, йогин автоматически входит в естественное состояние, открывает Природу Ума.

Прана всегда следует за умом. Если йогин концентрирует ум на точке в теле или чакре, то прана собирается там. Практикуя Шат-чакра-йогу, йогин тренируется силой воли собирать прану в энергетических центрах с целью развязывания узлов в нади и выплавления сущностных капель (бинду), находящихся в теле. Развязывание узлов в нади и расплавление капель вводит энергию в центральный канал и освобождает сознание йогина от влияния прошлых карм, даруя Освобождение.