Все о чакрах. Энергия, лежащая в основе благополучия и здоровья

Автор:
Сан Лайт

Все о чакрах. Энергия, лежащая в основе благополучия и здоровья

Сан Лайт

Народная книга здоровья

Сотни тысяч учеников великого гуру Сан Лайта прямо заявляют, что именно работа с чакрами по системе мастера кардинально изменила их жизнь к лучшему: помогла обрести внутреннее равновесие, стать счастливым, здоровым, а многим – богатым! Чакры – это семь энергетических центров, которые управляют всеми сферами нашей жизни – от здоровья до материального благополучия! Теперь у вас в руках уникальный инструмент работы с чакрами – книга Просвещенного Сан Лайта Вы узнаете, с какой сферой вашей жизни связана каждая чакра, как правильно наполнить чакры энергией, как гармонизировать их при помощи мантр, мандал, медитаций и других священных практик, как работать с энергией кундалини и привлечь помощь Вселенной.

Сан Лайт

Все о чакрах. Энергия, лежащая в основе благополучия и здоровья

© Сан Лайт, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Отзывы

Очень много полезной информации!

Очень интересная книга. Много разнообразной информации о чакрах (возможно, тем, кто увлекается буддизмом давно и серьезно, все это уже известно, но не факт), с медитациями и рисунками янтр по чакрам.

Екатерина, Архангельск

Знание и Свет!

Книга полезная, как и все работы Сани Лайта, несет в себе Знания и Свет.

Ирина, Уссурийск

Настоящая энциклопедия чакр!

Если уж не самая полная энциклопедия в мире, то одна из них. Информация книги соединяет все уровни бытия – от материального до энергетического и духовного. Книга наполнена наглядными схемами и описаниями, где, зачем расположены и как функционируют чакры в физическом теле человека, какие это органы. Приведены рекомендации, даны упражнения и практики для развития и гармонизации чакр.

Дмитрий, Москва

Практика на каждый день!

Все изложено доступным и понятным языком, дана не только вся информация по чакрам, но и как их сбалансировать – практики и упражнения. Также энергетическое строение человека (меридианы, где какие процессы проходят и как с этим работать, каналы нади и прочее). Мне как практику эта книга пригодилась и была весьма полезна. Практикующим советую как настольный справочник.

Екатерина, Тверь

Никакой «воды», только практика!

Основное внимание в книге уделено практике. Все объясняется предельно кратко и понятно. Философия только самая необходимая. Много практик. Очень полезное издание.

Николай, Кострома

Одна из самых полных книг по чакрам!

Отлично для тех, кто решил разобраться, что такое чакры. Аналогов данной книги по информации не нашла.

Елизавета, Санкт-Петербург

Энергия чакр в человеческом теле

Согласно науке о кундалини и чакрах, человек представляет собой миниатюрную Вселенную. Все, что присутствует в космосе, может быть найдено в пределах каждого человека. Человеческий организм работает по тем же самым принципам, по которым функционирует Вселенная. Излишек жизненной энергии, который не используется для поддержания функционирования организма, символически описывается как свернутая кольцами или отдыхающая

змея.

Эта потенциальная энергия, как считается, покоится в основании спинного мозга, чакре муладхаре. Потенциальная энергия и называется кундалини. Кундалини – это статическая поддержка всего организма и всех его пранических, или энергетических, сил. Кундалини – это шакти в различных человеческих телах. Это статический центр, вокруг которого движется любая форма бытия. Кундалини – Божественная космическая энергия в телах.

Динамическая энергия, которая обеспечивает все силы для работы организма, происходит из активной энергии шакти и называется прана. Здесь уместна параллель с электричеством. Электрическая энергия – более тонкая, чем механическая. Ее свойства были изучены и начали использоваться только за последние 200–300 лет. До этого идея электричества для большинства людей была чуждой. Похожая ситуация наблюдается сегодня с эмпирическим пониманием праны. Прана – это еще более тонкая форма энергии, которая до сих пор еще серьезно не изучается академической наукой. Однако она на протяжении тысячелетий используется культурой йоги. Прана организована и распределена по телу согласно функциям его органов.

В чем отличие праны от кундалини? Прана связана с поддержанием работы ума и тела. Кундалини в форме прана-кундалини идентична пране; однако кундалини может также проявляться как сознание и как космическая энергия.

Праническое пробуждение является только прелюдией к полному пробуждению кундалини. Тибетские йогины рассматривают активацию праны (по-тибетски, – г1ипд) как простую предпосылку для активации кундалини (по-тибетски – д1итто). Этим объясняется различие между приятными ощущениями в позвоночнике и намного более мощным опытом пробуждения кундалини.

Китайская концепция ци перекликается с индийской концепцией праны. Прана течет подобно электрическому току через запутанную сеть тонких нервов (нади), связывая вместе тело и ум, поддерживая работоспособность всего организма. Жизненная сила шакти в теле также организована вокруг определенных центров. Это не физические центры, хотя они и имеют физические соответствия в различных частях тела. Энергетические центры называются чакрами. Чакры определяют также качество сознания.

Чакры были волнующей темой для обсуждения в течение многих столетий. Древние целители прекрасно знали их и обращались к их изумительному потенциалу для балансировки энергетических потоков тела. Провидцы во всех традициях были посвящены в их символику.

Слово чакры в переводе с санскрита означает «колеса», «энергетические диски, или вихри». Эти невидимые обычному глазу вихри в теле человека кружатся с различными скоростями, потому что они обрабатывают энергию. Чакральной системе человека посвящено много индуистской литературы; существование энергетических центров признано и академической наукой. Диагностирование состояния чакрального здоровья производится методом сканирования, «считывания» энергетических потоков тела. Нарушения нормального функционирования организма проявляются в ауре и в чакрах подчас за несколько месяцев до того, как станут заметными на физическом плане.

Функция чакр состоит в преобразовании вибрационной энергии в форму, пригодную к употреблению человеческим организмом.

Чакры – не физические объекты. Они представляют собой аспекты сознания, в этом они схожи с аурой. Но чакры отличаются большей, чем аура, плотностью, хотя их плотность и меньше, чем плотность физического тела. Чакры взаимодействуют с физическим телом через эндокринную и нервную системы. Каждая из семи основных чакр связана с одной из семи эндокринных желез, а также со скоплением нервов, называемых сплетениями. Таким образом, каждая чакра может быть связана с определенной частью организма и определенной его функцией.

Изучая явления, подобные чакрам, аурам, нади, можно понять природу тонкого тела.

В теле насчитывается очень много чакр. Они расположены в руках и ногах, в пальцах – в общем, везде. Наиболее заметные и самые известные – семь главных чакр, сопрягаемых с позвоночным столбом. Каждая из них связана с определенным цветом, звуком, драгоценным камнем, запахом, органом, психическими особенностями и кармическими программами.

Науке о чакрах больше четырех тысяч лет. Эти энергетические центры упомянуты в Ведах, позже в Упанишадах, «Йоге Сутре» Патанджали. В 1920-х

годах знание о чакрах было принесено на Запад Артуром Авалоном. Сегодня чакры представляют собой популярную концепцию, связывающую области тела и души с метафизическими областями. В «Адвайясаматавиджае» указывается: «Существуют четыре центра Высшей силы: сердце, шея, голова, пуп. Каждым из этих тайных центров управляет определенная богиня, или энергия».

Чакры, подобно чувствам или идеям, не могут иметь материальной формы, однако они оказывают сильное воздействие на все тело, поскольку выражают воплощение духовной энергии на физическом плане.

Чакры расположены вдоль позвоночного столба от промежности до макушки головы. Местоположение чакр связано с различными состояниями сознания и строем организма. Низко расположенные чакры (которые ближе к земле) связаны с практическими вопросами жизни – выживанием, движением, действием. Верхние чакры представляют собой ментальные центры и работают на символическом уровне посредством слов, изображений, понятий.

Чакры можно рассматривать как определенные плазменные поля, которые вибрируют с заданной частотой. Свами Сатьянанда Сарасвати называет чакры переключателями нейрохимических процессов, каждый из которых контролирует, направляет и видоизменяет деятельность всех остальных.

В тантрической традиции указывается на семь главных чакр и сотни незначительных. Каждая чакра связана с эндокринной и нервной системами, выполняет определенные физиологические и психические функции.

Универсальная сила жизни, или кундалини, по мере развития духовных способностей, поднимается по позвоночному столбу, постепенно проникая в различные чакры, каждая из которых преобразует поступающую энергию в форму, пригодную к выполнению определенных жизненных функций.

Теория чакр в тибетском буддизме

Тантрический буддизм (ваджраяна) расходится с индийской тантрой уже на ранних стадиях. Указываются четыре (пуп, сердце, горло, голова), пять, семь или

десять чакр, «колес», каждое с различным количеством спиц. У чакры в области пупа, например, 64 спицы, у чакры в области сердца – 8, у чакры в области горла – 16 (как и в индийской концепции), а у чакры в области головы – 32. За основу берется головной центр, а не область перинеума, соотносимая в индийской тантре с телом и физическим сознанием. Горловой центр представляет более тонкое состояние сознания, состояние сна, а сердечный центр объединяет в себе все другие состояния: глубокую медитацию, сон без сновидений, мирные божества и чистый свет.

Теория кундалини понимается как пребывание красной и белой капель в чакрах пупа и головы соответственно. Иногда указываются и другие капли. Когда эти капли растворяются в центральном канале, человек обретет трансцендентное знание. Это происходит только в результате усиленных практик, а также в момент смерти, и известно как явление чистого света.

Теория чакр радха свами (сайт мат)

Индийский йогин Хузур Свамиджи Махарадж (Сет Шив Дайал Сингх) (1818–1878) на основе тантрических, индийских, сикхистских и суфийских традиций вывел свою собственную космогонию и свой путь духовного развития. Позднее его воззрения оформились в религию под названием Сант Мат («Учение святых»), или Радха Свами («Господь души»), которой в настоящее время придерживаются несколько миллионов человек в Северной Индии.

Хузур Свамиджи учил, что существуют шесть миров, связанных с шестью низшими чакрами, и шесть высших миров. Низший из этих миров связан с коронарной чакрой, высшим энергетическим центром в индийской системе чакр.

Низшие миры состоят из материальной и низшей духовной Вселенной, называемой Линда, «тело». Высшие миры, каждый из которых связывается с божественной мелодией, или вибрацией (шабда, или нада), являются высшими духовными сферами универсального разума (Брахмана). Каждый мир – это небесная область, управляемая соответствующим божеством. До тех пор, пока человек не поднимется над определенным миром, он для него является высшим. Настраивая себя на вибрации высших, или небесных, миров, человек может проходить через различные планы бытия – до тех пор, пока не достигнет уровня

Бога, находящегося вне всех миров.

Ниже в таблице представлена космология Хузура Свамиджи.

1. Радха Свами – Бог

2. Промежуточная область -

3. Промежуточная область -

4. 1-я небесная область – Сат Нам, или сатья-лока, Божественный мир

5. 2-я небесная область – Банвар гупха (промежуточная область)

6. 3-я небесная область – Махашунья, Великая Пустота

7. 4-я небесная область – Дашван двар, Пустота освобожденных душ

8. 5-я небесная область – Трикути, область Божественных небес

9. 6-я небесная область – Сахасрадала камала, Коронарная чакра, низшие небеса

10. 1-й ганглий – Аджна, обитель души низших небес

11. 2-й ганглий – Вишуддха; прана, сон

12. 3-й ганглий – Анахата, Шива, тонкое тело

13. 4-й ганглий – Манипура, Вишну, грубая прана

14. 5-й ганглий – Свадхиштхана, Брахма, физический мир

15. 6-й ганглий – Муладхара, Ганеша

Эти термины заимствованы из различных источников. Термин Дашама-двара (здесь Дашван двар, 7-я область сверху), например, происходит из тантры натха и обозначает небольшое отверстие, или пустоту, вверху талу-чакры (нёбной чакры), медитация на которую вводит в трансцендентное состояние сознание. Пять чакр, расположенных выше коронарной чакры, не обязательно представляют высшие состояния сознания. Они могут связываться с тем, что Хузур Свамиджи называл сатъя-лока. В системе 13 чакр выделяется множество промежуточных чакр.

Даосская концепция энергетических центров

Идея о тонких каналах и жизненной силе, циркулирующей по ним, уходит в Китае в глубь веков. Даосская концепция внутренней энергии схожа с индийской, различаются только термины.

Вместо нади упоминаются меридианы, вместо праны – ци, а вместо иды и пингалы – солнечный и лунный меридианы.

Индийская духовная культура направлена в основном вовне (по отношению к физическому миру). Целью является достижение состояние вечного бытия, находящегося вне космоса – нирваны, или мокши (освобождения). Индийский святой – это мудрый отшельник – садху, или саньясин, отказавшийся от мирского, живущий на подаяние. Он асоциален. Большая часть индийских практик направлена на обретение трансцендентного состояния освобождения.

Китайская же культура и духовность ориентированы на этот мир. Китайский святой похож на Конфуция. Это уважаемый и благочестивый человек, почитающий свою семью, признающий социальные нормы и осведомленный о политической ситуации. Китайская медитация направлена на мир, на управление жизненной силой, дарующей здоровье, долголетие и процветание (тай-цзи-цюань). Китайский адепт погружен в поиск алхимического бессмертия, уравновешивания себя с космическими потоками.

Там, где индийские и тибетские йогины взращивали знание и умение обращаться с тонким телом ради достижения трансцендентного состояния освобождения, китайские мудрецы, занимающиеся даосской внутренней

алхимией, старались достичь омоложения организма и духовного бессмертия.

Наряду с чисто мистическим даосизмом «Дао Дэ Цзина», с одной стороны, и деревенским шаманизмом и магией, с другой, в Китае существовала метафизическая традиция, которая также называлась даосизмом. Она представляла собой систему йогической трансформации жизненной силы, называемую внутренней алхимией, потому что она использовала алхимическую символику и была направлена на достижение бессмертия. Этот эзотерический даосизм перекликается с индийской и тибетской тантрами.

Основная идея даосской алхимии заключается в необходимости управления жизненной силой ци.

При неумелом пользовании ци она вытекает из тела, и человек рано умирает. Однако возможно сохранять ци, направлять ее внутрь тела, проводить по позвоночнику к мозгу. Это очень похоже на идею кундалини. При восхождении ци проходит различные состояния, которые имеют определенные названия типа Желтого Зала или Небес. Это перекликается с концепцией чакр. Но имеется одно отличие от шакта-тантры. Достигнув макушки, ци начинает спускаться к пупу, образуя энергетическую цепь. Такая цепь называется «циркуляцией света», или микрокосмической орбитой. С помощью ритмического дыхания и визуализаций даосские йоги могут управлять движением ци, гармонизируя полярности инь и ян, обретая космическое сознание и бессмертие, а затем возвращаясь к дао.

Девять миров скандинавских мифов

Древние германские племена и викинги говорили об образовании Земли из тела сраженного великана Имира, первого живого существа. В отличие от индийского космического человека Пуруши, Имир, в соответствии с древними мифами, был создан в пустоте, которая описывалась как развертывающаяся пропасть, образованная комбинацией элементов. Из Имира вышли дети, и трое из них – Вили, Ве и Один – убили Имира.

Из тела Имира было создано Мировое Древо, Иггдразиль. Иггдразиль описывается в Эдде как самое большое дерево в мире. Его ветви простираются

на девять миров и выходят за небеса. Иггдразиль поддерживается тремя корнями: один корень уходит в Ётунхайм, другой – в мир тумана Нифелхель рядом с Гвергелмиром, где его гложет дракон Нидхогг, а третий корень – погружен рядом с Асгардом, под источником Урды.

Вода из источника смешивается с землей тремя норнами, прядущими нить судьбы: бабушкой Урд, матерью Скульд и девой Верданди. Эта землевода служит для предохранения Иггдразиля от гниения. Три норны не мыслятся одна без другой, поскольку время древними германцами не воспринималось как линейная функция.

Они понимали время как «здесь и сейчас», как то, что происходит в данный момент. В этом значение первой норны Урд (или Вирд). Прошлое входит в настоящее, а будущее определяется настоящим. Иггдразиль соединяет девять миров: Асгард, Ванахайм, Муспелхайм, Мидгард, Лигхталхайм, Сварталфхайм, Хель, Ётунхайм и Нифелхель. На схемах показано расположение этих миров. В таблице показаны девять миров в связи с семью главными чакрами.

ЧАКРА – МИР – ОПИСАНИЕ

Муладхара – Нифелхель – Глубочайшая часть бессознательного, дракон Нидхогг гложет корень

Свадхиштхана – Ётунхайм / Хель – Ётунхайм – мужская / хаотическая половина Я; Хель – женская половина Я

Манипура – Сварталфхайм / Лигхталхайм – Мысль (Сварталфхайм) и превращение основных элементов в высшие (Лигхталхайм)

Анахата – Мидгард – Срединный мир

Вишуддха – Ванахайм – Вода, чувства

Аджна – Муспелхайм – Интуиция

Сахасрара – Асгард – Высший план, духовность

Энергетические каналы

Энергетические каналы называются нади. Слово нади происходит от санскритского корня над – «движение». Нади – это каналы, по которым движется жизненная сила прана и передается знание.

Физическое тело пронизано бесчисленными нади. В «Шива Самхите» говорится о 350 000 нади, однако из этого количества только некоторые имеют принципиальное значение. К вышеуказанному количеству нади относятся и грубые физические нервы, и вены, артерии и лимфатические узлы, известные современной медицине, но мы будем говорить только о тонких нади. Есть несколько видов тонких нади: пранаеаха-нади, каналы пранической энергии; маноеаха-нади, каналы ментальной энергии; читтаеаха-нади; сеапнаеаха-нади и другие. Пранаваха-нади и маноеаха-нади в основном идут вместе. Хотя они не поддаются описанию, они иногда связываются с сенсорными нервами. Тонкие нади невидимы для глаз, но их можно воспринять и чувствовать умом, если ум очищен с помощью духовной практики.

Есть очень тонкая связь между нади и умом, телом и умом, умом и праной, между праной и кундалини шакти. Огромное значение в йогической практике уделяется очищению ума, тела и нади. Очищение нади – важнейший процесс на начальных ступенях йоги, ибо засоренность каналов мешает правильному функционированию праны и препятствует поднятию кундалини. Очищение осуществляется медитацией, пранаямой, мантрами, правильной диетой и другими способами в зависимости от типа нади.

В йогической практике используется главным образом четырнадцать основных нади, важнейшими из которых считаются ида, пингала и сушумна.

Главным каналом из трех является сушумна; ей подчинены все остальные.

Сушумна

Сушумна-нади расположена внутри цереброспинальной оси (Меруданда), или позвоночного столба, на месте, соответствующем внутреннему спинномозговому каналу. Сушумна исходит из муладхара чакры и поднимается к двенадцатилепестковому лотосу в «околоплоднике» тысячелепесткового лотоса, сахасрары чакры. Эта нади разделяется на две ветви: переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до аджны чакры, расположенной на уровне межбровья, и присоединяется к брахма-рандхре. Другая ветвь идет по задней стороне черепа и присоединяется к брахма-рандхре. Это пустое пространство также называется брахмара-гупха (пещерой шмелей) и андха-купа (глухой колодец, или десятые врата). У новорожденного можно почувствовать пульсацию в темечке, после шести месяцев это мягкое место закрывается. И его можно открыть впоследствии только с помощью особой практики лайа-йоги, свара-йоги, крийа-йоги или нада-йоги. В священных писаниях говорится, что если йогин покидает свое тело через десятые врата, он освобождается от цикла рождения и смерти. Некоторые йогины следуют особой практике, подготавливая десятые врата таким образом, чтобы их последнее дыхание перенесло душу через эти врата к освобождению. Настоящий ученик, желающий освобождения, будет работать с задней ветвью сушумны.

Другая особенность сушумны состоит в том, что она не связана со временем. Если йог с помощью медитации утверждается в аджне чакре и поднимает прану в область брахма-рандхры, он пребывает вне времени.

Смерть не может коснуться его. Но телесного бессмертия достичь труднее, чем освобождения. Перед смертью у всех человеческих существ работает сушумна-дыхание, отчего обе ноздри работают одновременно. Говорится, что смерть невозможна, если ида и пингала работают вместе. У обычного человека проход в сушумну закрыт. Когда человек практикует йогу, проход открывается. Это отверстие – врата к освобождению. Кундалини поднимается к сахасраре по самому тонкому каналу сушумны.

Сушумна состоит из четырех оболочек. Внутри огненно-красной тамасичной сушумны находится сияющая раджасичная ваджра-нади. Внутри ваджра-нади находится палевая нектароподобная саттвичная читра, или читрини-нади. Первая – огненноподобная, вторая – как Солнце, третья – как Луна. Вход в читра-нади называется брахмадеара «врата Брахмана». Через нее кундалини шакти восходит к высшей обители – манас чакре, лалане чакре или сома чакре, где встречаются Шива и Шакти.

Внутри читра-нади проходит брахма-нади, путь пробужденной кундалини. Муладхара чакра – место слияния трех главных нади – называется юкта триеени. Начиная с муладхары, они встречаются в каждой чакре.

В аджне чакре нади сплетаются и образуют «узел», называемый мукта триеени (мукта – «освобождение»). При разделении потоков ида заканчивается в левой ноздре, а пингала – в правой. Читра и ваджра-нади относятся к маноеаха-нади. Сушумну также называют сарасвати-нади и брахма-нади. Однако это неправильное отождествление, ибо сушумна является таким каналом, в котором есть и другие тонкие нади, и сарасвати представляет собой дополнительную нади сушумны, протекающую у нее по левой стороне.

Ида

Ида-нади – это левый канал. Ида представляет собой лунный поток, она женственна по природе, питающая и очищающая. Поэтому ее также называют Ганга. В свара-йоге (йоге звука) она символизирует «левое дыхание», то есть дыхание, протекающее главным образом через левую ноздрю. Согласно тантрам, левое считается магнетическим, женственным, эмоциональным по природе. В практике пранаямы, за исключением суръя бхедана пранаямы, вдох (пурака) начинается с левой ноздри. Это возбуждает иду-нади, ибо ида начинается от левого яичка и заканчивается в левой ноздре. Особое дыхание через левую ноздрю приводит в возбуждение иду-нади, и она своим влиянием очищает элементы тела. Рекомендуется выполнять действия, ведущие к улучшению благосостояния, в то время, когда функционирует ида.

В системе сурья-йоги практикующий обычно поддерживает левую ноздрю открытой в течение дня, чтобы сбалансировать солнечную энергию, поступающую в дневные часы. Ида-нади саттвична по природе, и поддерживая ее работающей в течение дня (время преобладания раджасичной энергии), можно увеличить саттву, тем самым обретая благость, гармонию и умиротворение. Ида приносит мозгу энергию. Она расположена на левой стороне меру данды, и ее неправильно отождествлять с цепью ганглий, связанных нервными окончаниями со спинным мозгом.

Пингала

Пингала-нади – это правый канал. Она также называется Ямуной. Этот канал мужской по природе и является обителью разрушающей энергии. Пингала также очищающая, но ее очищение огненное. В свара-йоге пингала представлена как «правое» дыхание, то есть протекающее через правую ноздрю. Правое – это электрическое, мужское, вербальное и рациональное по природе. Пингала-нади придает активность телу. Суръя бхедана пранаяма – это дыхание, увеличивающее выносливость, жизненную силу и солнечную энергию. Эта пранаяма – исключение в йогической практике, так как в ней вдох начинается через правую ноздрю. В свара-йоге утверждается, что пингала-нади делает мужское «чисто мужским», а ида делает женское «чисто женским». Дыхание через правую ноздрю рекомендуется для физической деятельности, дискуссий, споров, состязаний.

Для поддержания гармонии в организме свара-йога предписывает держать открытой правую ноздрю в ночное тамасичное время, когда солнечная энергия менее влиятельна. Активизируя иду днем, а пингалу ночью, можно увеличить жизненную силу и продолжительность жизни. Пингала более активна в период уменьшающейся Луны.

Остальные главные нади

Кроме трех важнейших нади – сушумны, иды и пингалы – есть и другие.

Гандхари. Считается, что она проходит от нижнего уголка левого глаза до большого пальца левой ноги. Баддха Падмасана активизирует эту маноеаха-нади, которая переносит жизненную энергию от пальца к аджне чакре. Психическая энергия переносится из нижней части тела через гандхари и хастаджихва-нади.

Хастаджихва-нади протягивается от нижнего уголка правого глаза к большому пальцу правой стопы. Это также вспомогательная нади для иды.

Йашасеини-нади протягивается от правого большого пальца ноги к левому уху.

Пуша протягивается от левого большого пальца ноги к правому уху.

Аламбуша начинается у ануса и заканчивается во рту.

Куху начинается в горле и заканчивается в гениталиях. Способный властвовать над куху-нади может достичь высочайшего состояния сознания и обрести мистические совершенства (сиддхи), дарующие власть над природой.

Шанкхини-нади начинается в горле, проходит между Сарасвати и Гандхари по левой стороне сушумны и заканчивается в анусе.

Сарасвати-нади расположена на языке. В Индии говорят, что Сарасвати, богиня речи и прекрасных искусств, живет на языке. И всякое произнесенное ею слово становится реальностью (истиной). С помощью аскез, обета молчания и очищения эта нади активизируется, и тогда все, что бы ни говорил человек, становится реальностью. Сарасвати-нади камфорного цвета и лунной природы; она проходит параллельно сушумне.

Пайашеини-нади протекает между пуша-нади и сарасвати-нади и заканчивается у правого уха.

Варуни-нади расположена между йашасвини и куху-нади. Варуни-нади – это пранаеаха-нади, помогающая очищать токсины в нижней части туловища. Варуни-нади заканчивается в анусе. Эту нади можно активизировать через водные очищения, практикой васти и Ганеша крийей. Если варуни-нади засорена, то нарушается функционирование апаны вайю, что ведет к лени, инертности и сонливости. При пробуждении кундалини апана двигается вверх в район саманы, где встречается с праной; и происходит «возгорание» при встрече отрицательно заряженной праны и положительно заряженной апаны. Это производит огромную энергию и помогает кундалини подняться через брахму-нади. Апана вайю и варуни-нади играют важную роль в функции выделения.

Вишводара протекает между куху и хастаджихвой-нади и находится в районе пупа. Вишводара активизируется с помощью йогических упражнений – науликрийи и уддийанабандхи. Вишводара-нади вместе с варуни участвует в

распределении праны по всему телу, особенно той праны, которая поднимается через сушумну-нади.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/layt_san/vse-o-chakrah-energiya-lezhaschaya-v-osnove-blagopoluchiya-i-zdorov-ya

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить