2012-06-27.

Шакти-янтра (учение об энергии). Принципы работы с праной.

Поднять прану к верхним чакрам.

Первого сентября в Дивья Локе будет семинар или ритрит по Шакти-янтре, Кундалини-йоге. Довольно интенсивный. Желающие могут принять в нем участие.

Ворон Бхусунда обрел бессмертие и освобождение благодаря сосредоточению на пране. Для садху важно научиться управлять своей праной. Это вторая янтра по значимости в Учении. Когда мы пытаемся медитировать, то бывает, нам не хватает праны для хорошей медитации. Или бывает, эта прана не очищена, она не может войти в центральный канал. Нам надо не только изучить теорию работы с пранами, надо сделать это частью своей жизни, постоянной практикой. Чтобы обрести как минимум сиддхи долгой жизни, а как максимум, способность с помощью праны входить в самадхи, углубляться в непрерывное сознание во сне со сновидениями и во сне без сновидений. В нашей жизни прана очень много значит. Большая часть нашей жизни зависит от праны. Без праны сознание беспомощно. Поэтому когда мы укрепились в вере, Прибежище, открыли основы Учения, философии, мы параллельно приступаем к работе с пранами. Работу с пранами мы подразделяем на Кундалини-йогу – асаны, пранаямы и мудры; Шат-чакра-йогу – управление пранами через концентрацию; Прана-видью – управление пранами через специальные методы и более сложные, продвинутые разделы Таттва-видьи – практика с вселенскими стихиями, вселенскими энергиями.

Если соединить Праджня-янтру и Шакти-янтру, смешать их, то получится Нидра-янтра, Йога иллюзорного тела. Она включает в себя практики созерцания, медитации и работу с пранами, потому что само иллюзорное тело – это тоже тонкая прана.

Когда мы переходили китайскую границу, мы увидели группу матадж и мужчин лет сорока, пятидесяти, они таскали большие тюки через границу, туда-сюда, туда-сюда. Все думают: как они это могут носить? Иногда садху что-то делает и чувствует себя слабым. Это тоже прана. Бывает так, садху много медитирует, занимается интеллектуальной деятельностью, а его нижние чакры ослабевают, он забывает об использовании нижних чакр. Обычно считается, что нижние чакры – это мирские желания, но нижние чакры – это еще апана-вайю, элемент земли, это ваша жизненная сила Кундалини, это здоровье. Вы не должны забывать, как их использовать. Иначе вы будете слабыми, жить в уме, жить только за счет прана-вайю, удана-вайю.

Садху – это тот, кто должен иметь сильную прану, обладать большой жизненной силой, большой выносливостью, она ему нужна для медитации и самадхи. Многие монахи в традиции Дзен болели дзенской болезнью сангье, когда они много медитировали так, что у них ноги переставали ходить. Апана-вайю рассеивалась, прана-вайю шла вверх, самана-вайю переставала работать. Когда они приходили в себя, они некоторое время даже не могли ходить из-за дисбаланса ветра. В школе сутры это простительно. Сутра не работает с энергией: только сознание, только медитация, только сосредоточение. Но школа тантры всегда работает с энергией. В тантре, Ануттара-тантре ученик должен чувствовать энергию, должен управлять ею, накапливать ее, распределять по телу, и с помощью энергии, как ракета с помощью топлива, взлетать. Все это учение Шакти-янтры. Мы должны научиться накапливать энергию из окружающего пространства, окружающих элементов. Ее много во вселенной. Мы люди очень малы, нам надо не так уж много энергии. Только одно солнце содержит столько энергии, что хватит на сотни, тысячи планет как Земля.

В работе с праной есть свои принципы. Один из принципов – это перекрыть утечки энергии, насколько возможно научиться сохранять энергию. Утечки бывают разные. Беспокойный ум – это утечка, потеря энергии при вожделении – это утечка, недостаток питания или переедание – это утечка, привязанность – это утечка, гнев – утечка. Всякий раз, когда прана идет наружу, это утечка. А когда мы учимся быть в обнаженном осознавании, в созерцательном присутствии, утечки исчезают. Когда мы контролируем желания, собираем ум воедино, сосредотачиваясь на едином, не разбрасывая ум, это накопление. Когда мы здесь и сейчас, это накопление праны.

Второй принцип – это мало накопить прану, надо, чтобы она хорошо циркулировала. Это чистые каналы, отсутствие узлов и блоков в энергетическом, в тонком теле, в астральном.

Когда прана перестает двигаться по иде и пингале, и начинает идти по сушумне, человек перестает быть человеком, он становится садху, джняни и сиддхом.

Третий принцип – это дать циркулирующей пране работать, расплавлять наши кармы в чакрах и нади, производить внутри тела алхимию, запустить алхимические процессы. Эти алхимические процессы включают в себя истечение нектара, проявление блаженства в чакрах, соединение блаженства с пустотой и распознавание пустотного пространства в пяти элементах. Когда у нас достаточно праны, нади достаточно чисты, прана поднимаются вверх, наша ясность, сила воли возрастает, потому что верхние чакры, связанные с высшими мирами, расцветают.

Когда прана направлена в вишуддха-чакру, человек имеет более высокое сознание, у него много связей, он может иметь влияние. Когда прана в аджна-чакре, у него сильная воля, он может добиваться своих целей, все, что задумал, сбудется. У него большая сила воли и ясность. Говорят, что шишковидная железа на физическом плане – это проявление аджна-чакры, проводили исследование: она излучает особый гормон. Но садху не интересует это, он знает, что аджна-чакра контролирует иччха-шакти, силу воли. Когда прана поднимается в сахасрара-чакру, у вас открывается божественное сознание, вы имеете постоянную связь с тонким телом. Связь с тонким телом делает человека садху. Когда прана поднимается еще выше и начинает открывать чакры выше сахасрары, и садху длительное время собирает там прану, он может перемещать свое сознание в другое тело, путешествовать в иллюзорном теле, входить в самадхи. Он может познать источник времени и пространства, познать, что он есть не физическое тело, не астральное и научиться жить как принцип сознания, очень тонкий принцип сознания, на квантовом уровне. Все дело в этом участке, в этой пране. Когда садху проникает в него, он видит святых, сиддхов, тонкий мир, божеств, девов, он может медитировать, остановив дыхание, разные божественные тайны открываются ему. На этом уровне происходит освобождение. Наша задача – проникнуть в эту высокочастотную область вибрации праны, удана-вайю, затем вьяна-вайю. Утвердиться на этих пранах, иметь хорошее заземление.

Духовное развитие с одной стороны имеет восходящий характер, когда энергия движется вверх, мы познаем область сахасрары, аджны. С другой стороны духовное развитие имеет нисходящий характер, когда мы привносим пустоту и осознанность в нижние чакры. Этим чакрам соответствуют нижние миры, то есть вы должны привнести свою осознанность в самые нижние миры, растворить их и узнать их как мандалу чистого видения.

Две йоги, которые управляют этими процессами, это Йога красной бинду – Махашакти-йога, йога белой бинду – это Вишварупа-дарашн-йога. А чакры обеспечивают исполнение этих йог. Если вы не пробудили энергию, то вам ее надо пробудить. Пробудить энергию Кундалини не сложно, но вы должны быть готовы к тому, чтобы ваши каналы были очищены, чтобы ваш ум был очищен. Если вы делаете мула-бандху, трайя-бандха-мудру, визуализацию Махашакти-йоги, вы почувствуете подъем энергии. Это вам надо сделать мягко, гармонично. Эту гармонию обеспечивает свадхистана-чакра, муладхара-чакра обеспечивает пробуждение, свадхистана-чакра обеспечивает распределение праны по телу. Многим не хватает элемента воды и умелости работы со свадхистана-чакрой. Если вы концентрируетесь на муладхара-чакре, то вам надо год примерно с ней работать. Свадхистана-чакру можно взять как дополнительную чакру. Полгода или год выполнять с ней практику. Свадхистана-чакра даст вам гармоничную энергию, сиддхи долгой жизни.

Когда вы концентрируетесь на чакре, вы активируете соответствующую ей таттву. Ваша задача активировать таттву воды, если это свадхистана-чакра, и затем чувствовать, как таттва воды распределяется по всему телу. Каждая таттва имеет область распространения во всем теле. Если вы концентрируетесь на свадхистана-чакре, вы почувствуете, как таттва воды проникает в область сома-чакры, голова наполняется праной воды, распределяется по всему телу. Ваша вода приходит в гармонию. Поскольку наше тело большей частью состоит из воды, наше здоровье, наша долгая жизнь, наша жизненная сила зависят от этой чакры. Поэтому если вы хотите иметь гармоничную прану, не уставать в медитации, иметь хорошее заземление, надо практиковать сосредоточение на свадхистана-чакре. Особенно это надо тем, у кого не хватает гармонии в поведении, в отношениях, кто вспыльчив, у кого много огня. Надо его уравновесить водой.

Другой мотив сосредоточения на свадхистана-чакре, это овладение зерцалоподобной мудростью, это уже практика просветления, практика созерцания.

Сначала мы просто учимся распределять энергию, а потом мы учимся открывать зерцалоподобную мудрость элемента воды, мы учимся течь вместе с рекой. Элемент воды, свадхистана-чакра очень важны для практики естественного состояния. Две чакры важны – вишуддха и свадхистана. Вишуддха-чакра олицетворяет принцип сознания и элемент пространства. А свадхистана-чакра олицетворяет естественность и гармонию при интеграции, которая возникает во время созерцания.