

Жизненная энергия

Олег Геннадьевич Торсунов, врач и психолог, имеет российское высшее медицинское образование. Окончил Самарский медицинский институт, интернатуру по специальности дерматовенерология, а также московский университет им. "Дружбы Народов" по специальности корпоральная иглорефлексотерапия. Второе образование по классической индийской медицине, "Аюрведе", О.Г.Торсунов получил в Индии.

О.Г.Торсунов - специалист в области "Аюрведы", дерматовенерологии, иглоукалывания, акупунктуры, акупрессуры, фитотерапии, рефлексотерапии, литотерапии, народной медицины, а так же владеет уникальными методами лечения с помощью мудр (специфических комбинаций пальцев рук), позволяющими оказывать медицинскую помощь в экстренных ситуациях и янтр (определенных графических символов), используемых для лечения психических заболеваний. Занимаясь врачебной практикой в этих направлениях медицины уже много лет, О.Г.Торсунов также имеет авторские методики лечения и диагностики заболеваний, обладающие высокой эффективностью и успешно прошедшие испытания в системе Минздрава. Его собственный метод литорефлексотерапии (лечение полудрагоценными, драгоценными камнями и минералами) эффективен при лечении практически всех хронических заболеваний и не имеет аналогов в мире, а его способность диагностировать по фотографии и по голосу, дает возможность оказывать помощь и проводить консультации без непосредственного контакта с больным, поэтому О.Г.Торсунов имеет пациентов по всему миру.

О.Г.Торсунов имеет два российских патента на изобретение: "Способ иппликаторной фиторефлексотерапии" и "Лечебная салфетка". Большое внимание доктор уделяет вопросам правильного питания и режиму дня, имея собственные научные разработки на эти темы.

Научно-популярные лекции О.Г.Торсунова с большим интересом для слушателей неоднократно проходили во многих городах России и СНГ (Москва, Алматы, Омск, Пермь, Екатеринбург, Саратов, Самара, Барнаул, Донецк, Днепропетровск и др.). В этих городах были выпущены многочисленные теле- и радиопередачи с его участием.

О.Г.Торсунов ведет научную работу, постоянно совершенствуя уже существующие в медицине методики лечения и диагностики, и разрабатывает новые и более эффективные, которые могли бы максимально гармонизировать с человеческой природой.

Однако сфера исследований О.Г.Торсунова выходит далеко за рамки медицины. Проводя большую часть своего времени в Индии (г.Вриндаван, штат Уттар Прадеш), доктор занимается изучением древнейшего в мире знания о нашей Вселенной, "Вед", и в частности таких его отраслей, как "Ману Самхита" (принципы социального обустройства общества), "Нити-шастра" (общественная мораль), "Джйоти-шастра" (ведическая астрология), "Васту-шастра" (наука о пространстве) и "Йога-сутра". Встречаясь в Индии с видными мыслителями и философами, а так же сотрудничая со специалистами в перечисленных областях, О.Г.Торсунов, на основе ведического знания, открывает новые способы оздоровления, этики поведения и взаимоотношений с окружающим миром. Результаты таких открытий находят широкое практическое применение в методах лечения доктора.

О.Г.Торсунов - автор популярных в СНГ научных публикаций: "Лечение гриппа", "Лечение травами", "Эффективные методы лечения", "Лечебная сила камней", "Свойства и характер продуктов питания", "Режим дня", "Характер влияния Солнца на человека", "Воспитание детей", "Семейная жизнь", "Здоровье и характер человека" и т.д. Доктор является научным сотрудником Академии Ведической Культуры (Москва). Его научно-философские взгляды так же поддерживает Вриндаванский Институт Высшего Образования (Вриндаван, Индия) и Институт Бхактиведанты (Бомбей, Индия). О.Г.Торсунов возглавляет "Центр Ведической Астрологии и Аюрведы" (Россия).

В своих лекциях О.Г.Торсунов рассказывает о здоровом образе жизни, о значении режима дня, о

правильном питании (совместимости, правильном подборе и приготовлении продуктов питания), о том, как взаимоотношения людей влияют на их здоровье, о психологии взаимоотношений в семье, о правильном воспитании детей, о ведической культуре и медицине, об астрологии, о влиянии планет на качества характера людей и их здоровье, о тонком строении человека, о законе кармы и реинкарнации и т.д. После каждой лекции доктор проводит бесплатную диагностику заболеваний. Уровень мастерства О.Г.Торсунова интересно увидеть лично, например, когда он просто по телефонному звонку, слушая Ваш голос, может указать целый ряд заболеваний, причины их развития, и дать практические советы улучшения здоровья.

Вы можете посетить официальную страничку в Интернете, где можно ознакомиться с новыми лекциями О.Г.Торсунова о методах оздоровления, этики поведения и ведической астрологии. Центр Ведической Астрологии и «Аюрведы»: www1.jyotisha.net

О.Г. Торсунов

Жизненная энергия человека
 Пусть все будут счастливы.
 Пусть все избавятся от немощи
 И будут сильными и здоровыми.
 Пусть все заботятся о благе других
 и я также хочу принести благо другим.
 Пусть никто не знает страданий
 И пусть ни у кого не будет страданий.
 Пусть будет мир.
 Пусть будет мир.
 Пусть будет мир.

- девиз «Аюрведы» Обобщим все сказанное:

При вдохе происходит распределение праны по всему организму через специальные каналы – надии. Затем прана контактирует с жидкостной средой
 Через движение жидкостей в организме происходит активизация нервной деятельности .
 Нервная деятельность побуждает к жизни гормональные и другие функции
 Итак, обладая знанием о пране и регулируя или контролируя ее деятельность, человек может достичь определённого уровня здоровья и счастья в своей жизни. Но существуют и другие оболочки тонкого тела, которые оказывают более важное влияние на нашу жизнь.

Содержание

Тонкое тело праны.....	4
Определение праны.....	5
Прана и дыхание.....	7
Пять видов праны.....	9
Деятельность вьяна праны.....	10
Деятельность удана праны.....	12
Деятельность праны.....	15
Деятельность самана праны.....	18
Деятельность алана праны.....	22
Деятельность дхананджая праны.....	25

Деятельность нага праны.....	27
Деятельность курма праны.....	29
Деятельность крикала праны.....	30
Деятельность девадатта праны.....	31
Диагностика праны.....	33
Связь праны с эмоциями.....	36
Чувство вкуса характеризует прану.....	37

4

Тонкое тело праны

Наше грубое тело со всеми его тканями действует за счёт функционирования нервной системы. Нервная система, в свою очередь, поддерживается тонким телом, которое называется телом праны. По-другому можно сказать, что существует такая энергия, или сила, которая называется праной. Не имея достаточного знания и опыта в этом вопросе, мы часто путаем прану с электрическими импульсами или волнами, тоньше которых ничего пока широко не изучалось. Действительно, движение праны в нашем организме очень похоже на движение электричества в нервных тканях. Однако, прана имеет гораздо более тонкую природу, чем электричество и электромагнитные волны. Именно прана побуждает нервные ткани к действию. Почему у одного человека нервная система работает нормально, а у другого - гораздо слабее? Возможности нервной системы зависят от количества праны, употребляемого нервными клетками. Ирана же. попадает в организм человека во время вдоха. Точно также как кислород во время вдоха сначала попадает в лёгкие, а затем в кровь, прана через семь психических центров (чакр) попадает в наш организм. Она входит внутрь тела параллельно воздуху во время акта вдоха. Некоторые учёные изобретают приборы на основе тонкого волнового воздействия на организм и говорят, что измеряют, таким образом, биополе человека.

Похоже, что ничего общего с биополем человека это не имеет. Оказывается, наша жизненная энергия или, другими словами, биополе У тоньше электромагнитных волн. Подумайте, как же это возможно -измерить микроб сантиметровой линейкой? Давайте представим, что , мы вдыхаем в свои психические центры не прану, а электромагнитные волны. Представляете, как нам было бы тяжело жить, ведь электромагнитные волны так активно используются в промышленности. Если бы действительно наша жизнь так сильно зависела от электромагнитных волн, то любая радиостанция смогла бы с самого начала её работы уничтожить всех её сотрудников. На самом деле, наше биополе это и есть прана, или, другими словами, наша жизненная сила. Однако, на сегодняшний день мы не сможем её измерить, так как у нас нет приборов, основанных на движении жизненного воздуха. Тем не менее, мы все же можем как-то судить о наличии праны в, организме. Прана., воздействуя на нервные ткани, выдаёт себя через возникновение электромагнитных волн, появляющихся во время

37

содержащемся в яблоке или арбузе. Насыщенность клеток жидкостью определяет количество присутствующей в них праны. Бывают люди, о которых говорят - "кровь с молоком". Они выглядят очень свежо, у них упругая кожа. Это значит, что у них много праны. Немного суховатые люди обычно имеют меньше праны. Наличие праны в теле и связь со здоровьем определяется состоянием кожи. У кого-то она эластичная,

упругая, налитая, тогда ее сравнивают с яблоком, персиком и т.д.

Нервные ткани в нашем организме функционируют за счёт циркуляции жидкости. Нервная ткань представляет собой трубочку с жидкостью, в которой движутся ионы. За счёт этого происходит прохождение нервных импульсов. Тонкое тело праны влияет на процесс движения внутриклеточной жидкости.

Таким образом, прана связана с жидкостью в нашем организме. Когда количество жидкости уменьшается, прана не может полноценно воздействовать на организм, и мы чувствуем слабость, потому что нервные ткани уже не могут нормально работать. Яблоко, когда высыхает, начинает портиться. Хотя в нём и нет нервной ткани, но это общий принцип. Яблоко также имеет прану. Без жизненной энергии не один организм не функционирует. Яблоко не дышит, как чело век, но прана заходит в него также, как и в нас. Иначе яблоко бы погибло. Без жизненного воздуха нет жизни.

Чувство вкуса характеризует прану

Чувство вкуса характеризует прану. Мы обладаем пятью чувствами, и чувство вкуса связано с жидкостью. Невозможно почувствовать вкус сухого вещества. Мы знаем, что; если не пережевать пищу и не смочить её слюной, то невозможно определить её вкусовые качества. Так вот. именно вкус показывает, подходит нам прана этого продукта или нет. Поэтому что-то нам вкусно, а что-то нет. Когда человек питается вкусной для него пищей, в его организме увеличивается количество здоровой праны. У подсохшего продукта меньше праны, поэтому вкус его меняется.

36

Усиление движения праны вызывает следующие заболевания

гипертоническая болезнь

гипертермия (повышение температуры тела)

жар в теле от избытка Солнца

повышенная функция любого органа, например, повышение кислотности

повышение психического тонуса

Бодрость свежесть во всём теле хорошая работоспособность, энергичность обычно говорят о достаточном количестве праны.

Связь праны с эмоциями

Эмоции - это деятельность чувств, они сильно связаны с умом и в случае правильного настроения полностью им контролируются. Любая деятельность чувств и ума вызывает определённое движение праны. Например, радость сопровождается положительным насыщением чувств припой, печаль вызывает снижение праны.

Когда мы едим свежие фрукты, они приносят нам гораздо больше радости, чем залежалые. Чем это объяснить? Например, если смять яблоко, то вскоре оно станет уже не таким свежим, как целое. А упругое, без вмятин яблоко имеет приятный вкус и в таком состоянии хранится месяцами. Но если сделать даже незначительное повреждение, оно потеряет свежесть, и его вкусовые качества изменятся, Или если помять арбуз, то ничего особо приятного из этого не получится, Хотя, в принципе, это всё тот же арбуз,

Так вот, вкус и ощущение свежести продукта определяется в большей мере не его химическим составом, а тем, насколько продукт наполнен праной. Понимая, что такое прана, становится очевидным, почему, так приятно есть свежие фрукты. Растение, которое немного полежит, может стать невкусным. Когда мы кусаем упругое, сочное яблоко, то чувствуем приятный вкус, нам становится лучше, веселее. Также больше радости доставляет кушать спелый арбуз. А пить арбузную воду захотят немногие. Суть заключается в жизненном воздухе,

5

работы нервной системы. Когда человек умирает, то прана больше не поступает в мёртвое тело, и нервные импульсы не вырабатываются. Так мы можем косвенно судить о том, жив человек или нет. Но при подобном подходе может произойти ошибка, так как прана взаимодействует не только с нервной системой, но и с умом, а также разумом человека. Если прана продолжает питать ум и разум, но её взаимодействие с нервной системой минимально, то человек при этом не умирает, а впадает в летаргический сон, и это порой невозможно измерить никакими приборами Аюрведические врачи, зная особенности функционирования праны в организме, используют хороший способ диагностики жизненной силы в теле- Необходимо приподнять веки у лежащего без сознания человека, и, глядя ему в глаза, понять, присутствует ли в них жизненный блеск. Если глаза тусклые и холодные, то прана

покинула тело, а вместе с ней ушла и жизнь. Если же какой-то блеск в глазах все же присутствует, то следует считать что человек ещё продолжает жить. Таким образом, знание тонкого строения человека помогает легко разобраться во многих сложных вопросах медицины, а также понять, как стать здоровым и счастливым в нашей повседневной жизни.

Определение праны

Тонкое тело, дающее нам жизненную энергию, называется телом праны. Это самая грубая из всех тонких оболочек нашего организма. Тело праны в Ведах называется пранамайя. Прана переводится как энергия, а майя - как оболочка. Сознание человека, взаимодействуя с праной, даёт нам ощущение бодрости, силы и способность активно управлять нашим телом. Таким образом, слово пранамайя также означает такую направленность нашего сознания, при которой в своём понимании счастья мы делаем акцент на деятельности праны. Например, многие люди склонны помногу бегать, прыгать, заниматься различными видами спорта, испытывая от этого большое удовлетворение. То же самое происходит и у животных. Однако, для них радость движения и некоторая эмоциональность - это, практически, максимальное проявление сознания. Таким образом, пранамайя - это максимальный уровень сознания для животных. Люди же способны

6

не только испытывать радость от движения, но и сознательно управлять праной. Такое управление жизненной энергией даёт возможность контролировать всю деятельность организма. Однако, Веды рекомендуют направить своё сознание в более высокие сферы ума и разума.

Об этом и пойдёт речь дальше.

Прана питает энергией всё наше существование. Она всегда останется активной, пока мы нуждаемся в её функции поддержания нашей жизни. Даже в состоянии сна прана продолжает действовать, несмотря на прекращение действий чувств, активность которых тоже зависит от движения праны. Если мы выполняем все требования цивилизованной жизни, то прана очень гармонично циркулирует в теле и поддерживает в нём жизнь и здоровье. В нашем организме не может быть никакой деятельности и никакого движения без присутствия праны. Так, например, прана отвечает за наше дыхание, сердцебиение, чувство голода и жажды, за движение крови в организме и даже за соединение сперматозоида с яйцеклеткой. При подъёме тяжелого груза или выполнении напряжённой работы мы получаем извне дополнительную энергию праны, при этом учащается дыхание. Высокое и низкое давление крови связано с ускорением и замедлением движения праны. Существуют многочисленные болезни в теле человека, связанные с неправильным движением праны в нашем организме. Болезни праны, такие, как кишечные колики, диарея, любые спазматические боли, летучие боли в суставах, мигрени, судороги - все они связаны с нарушением движения праны в организме. Чувства, ум, разум не могут быть активными, не пользуясь во время своей деятельности, энергией праны. Без праны мы не сможем слышать, чувствовать, прикосновение, видеть, воспринимать вкус, нюхать ароматы. Интересно, что прана также отвечает за сам процесс дыхания и за деятельность нервной системы. Всю деятельность, какая только существует в нашем теле, в любой его части, выполняет прана. В зависимости от нужд того или иного вида тканей она действует по-разному в разных частях тела. Так, в нашем теле прана делится на 10 видов жизненной энергии. Например, как вьяна она активизирует деятельность сосудистой и нервной системы организма, а как апана выводит из нас шлаки. Таким образом, прана играет очень важную роль в жизнедеятельности нашего организма.

Пранамайя, концентрация сознания на пране, сильно развита у

35

"Существуют йоги, которые для того, чтобы войти в состояние транса, учатся управлять дыханием, задерживая выдох на переходе во вдох и вдох на переходе в выдох, в конце концов, прекращают дышать вообще и погружаются в транс. Другие же, ограничивая себя в еде, приносят в жертву выдыхаемый воздух".

«Бхагавад-гита», 6.29"

Однако в нашу эпоху этот метод активно не практикуют в связи с многочисленными трудностями в достижении существенного результата. Только повторение Святых Имён Бога - самый действенный метод достижения совершенства, которым мы можем воспользоваться, но, пранаяму неплохо использовать для улучшения здоровья.

Часто болезни, возникающие из-за нарушения движения праны лечат таблетками, и это не даёт какого-то стойкого результата, хотя эти заболевания легко устранимы с помощью хатха-йоги, пранаямы, закаливания и т.д., то есть способов, воздействующих на движение праны в организме. Ослабление движения праны вызывает следующие заболевания:

- общая слабость без каких-либо болей и повышения температуры тела некоторые виды затруднения дыхания
- гипотония и атония
- склонность к замерзанию
- головокружение
- вялость
- чрезмерная медлительность
- сниженный тонус органов и т.д.

34

мурашки - характеризуют движение праны

стало жарко во всём теле - прана чрезмерно накапливается в организме

стало холодно - это характеризует чрезмерный выход праны из организма

стало душно, появилась слабость, вялость - так проявляется недостаточный выход праны из организма. Это далеко не полный перечень ощущений, которые появляются в результате влияния тонкой энергии праны на состояние организма.

Ощущение недостатка воздуха не всегда говорит о том, что не хватает кислорода. Часто, просто в силу нашего сниженного психического тонуса, уменьшено потребление праны. Бывает, что человека знобит, или неожиданно возникает ощущение холода, но внешняя температура при этом может быть достаточно комфортной. Это возникает из-за недостатка праны в результате инфекционного процесса в организме или по другим причинам, например, сильной чувствительности к перемене климата. Желая разобраться в этом вопросе, мы проводили эксперимент с аудиторией в зале. При опросе во время лекции оказалось, что некоторые люди чувствовали озноб, кому-то не хватало воздуха, часть аудитории чувствовала жар в теле, остальные имели нормальное самочувствие. Температура в зале при этом не менялась. Человек, меняя своё дыхание, может настроиться так, что ему будет жарко в очень холодную погоду или прохладно в сильную жару. Известно, что есть люди, которые могут ходить раздетыми в мороз. Это достигается с помощью пранаямы - специальной техники регуляции движения праны в организме. Любые дыхательные и физические упражнения включают в себя пранаяму, ни если человек овладел праной, он с помощью ума, настроившись, способен изменить её движение, не выполняя дыхательных упражнений или какой-либо гимнастики. Теперь мы можем иметь представление о том, что такое прана.

В "Бхагавад-гите" описывается, как с помощью контроля праны йоги достигают совершенства:

7

животных, почти так же, как у человека. Таким образом, В данном процессе между нами и братьями нашими меньшими нет значительной разницы. Животное бежит или виляет хвостом и человек может бегать, прыгать, шутить, "вилять хвостом" перед кем-то и выражать радость. Если он чему-то рад, он смеётся. Собака не смеётся, а радуется по-собачьи. На уровне пранаямы и животные, и человек ведут себя примерно одинаково, если, конечно, человек не начинает совершать попытки управлять движением праны.

Прана поддерживает своей деятельностью жизнь в теле, воздействуя на электрические импульсы. Энергия тонкого тела праны питает также гормональные и другие функции жизнедеятельности

человека.

Прана и дыхание

Прана - это сила, которую мы впитываем в себя при дыхании. Тонкое тело праны иначе называется тонким или жизненным воздухом. Когда человек вдыхает, то семь биологических центров или чакр активно участвуют в процессе обмена энергии с окружающей средой. Все они расположены вертикально по прямой линии, и находятся в макушке, в центре лба, области горла, области сердца, области солнечного сплетения, области паха и области копчика. Жизненный воздух - это не ТО, чем мы дышим, он имеет настолько тонкую природу, что даже в полном вакууме его концентрация не меняется. Человек может прекрасно почувствовать, что такое прана, хотя измерить её будет сложно. Если встать там, где много праны, например, в горах, и вдохнуть воздух, то каждый заметит, что появилась свежесть во лбу, лёгкость в макушке и гортани. Всем нравится это состояние. Если поесть умеренно, то во время вдоха можно почувствовать свежесть в области солнечного сплетения, паха и копчика. Свежесть в чакрах говорит о том, что в этих зонах происходит активное движение праны.

Вместе с вдохом происходит вхождение жизненного воздуха в организм и его дальнейшее распределение. Одни чакры могут участвовать активнее в этом процессе, другие слабее. Это зависит от нашего здоровья, психической активности и индивидуальности. В нашем теле существуют каналы, нади, которые тоньше каналов, используемых в акупунктуре. Нади - это энергетические каналы, распределяющие

8

жизненный воздух по всему организму - Каналы, которые используются при акупунктуре, подвержены влиянию электрических импульсов, нади же не подвержены электромагнитному воздействию. Они доставляют прану нервным тканям, побуждая их к деятельности.

Когда мы выдыхаем, жизненный воздух частично выходит из нашего организма, но для нашего сознания это остаётся незаметным. Достаточно большой объём праны постоянно циркулирует в теле, пока в нём поддерживается жизнь. Любопытно узнать, что вдох может осуществляться в безвоздушной среде, т.е. вход праны возможен без обычного дыхательного движения лёгкими. Это невозможно сделать без особой тренировки. Некоторые люди занимаются специальной практикой по системе восьмиступенчатой йоги. Одна из ступеней называется пранаяма. Яма с санскрита переводится как упражнение, а прана - это жизненный воздух. То есть они упражняются в контроле движения праны. Таким образом, занимаясь пранаямой, человек может дать возможность функционировать своему организму, его нервной системе, не дыша носом. И в результате этих занятий такой тренированный йог способен жить без дыхания до сорока дней. Однако подобные достижения не являются конечной целью восьмиступенчатой йоги. Её главная цель - дать возможность человеку достичь совершенства и познать свою духовную природу. Широко известны эксперименты, когда йога замуровывают без доступа воздуха или сажают в мешок и опускают в воду, при этом он может находиться там долгое время (до 40 дней) без возможности дышать обычным способом. Эти случаи подтверждают, что человек способен какое-то время дышать без доступа кислорода. Таким образом, кислород на время может перестать быть самой главной необходимостью в поддержании жизнедеятельности.

Центр жизненной энергии человека находится в области сердца. Отсюда прана распределяется по всему организму, выполняя разные функции. Распределение жизненного воздуха по всему организму начинается в области сердца. В момент смерти, когда, в соответствии с судьбой человека, необходимость в теле отсутствует, активное распределение жизненного воздуха прекращается. Лишаясь энергии, тело уже не способно функционировать. Жизненный воздух, однако, продолжает циркулировать в тонком теле. Душа покидает грубое, но не тонкое тело, которое не умирает и, соответственно, жизненный воздух

33

Деятельность девадатта праны у человека, пребывающего в состоянии невежества

Любое раздражение органов чувств для невежественного человека является объектом неприкрытого

наслаждения. В результате обязательно находится категория людей, которые испытывают наслаждение от чихания. Так человечество изобрело нюхательный табак, Жажда наслаждений заставляет невежественного человека набивать нос этим табаком, не заботясь о сохранности и здоровье. Любое необузданное использование чувств, в конце концов, притупляет их восприятие и приходится постоянно увеличивать необходимую для наслаждения дозу. Так у нюхальщиков развиваются всевозможные заболевания дыхательных путей, в том числе рак лёгких и гортани.

Диагностика праны

Тонкое тело праны не фиксируется обычными приборами. Одна ко воспринимать прану может каждый с помощью тела ума, которое имеет более тонкую природу. Веды рекомендуют использовать свой ум в качестве прибора для определения силы праны. Для этого надо очистить тонкое тело ума. Человек с чистым умом называется святым, так как чистый ум излучает свет. В Ведах подробно описывается практика очищения ума. Далее мы коснёмся этого вопроса.

Проявления движения праны мы чувствуем каждый день холодок по телу или мурашки. Учёные вряд ли объяснят, почему мурашки про бегут сразу по всей спине. Нервная ткань распределяется в определённом порядке. Она проходит пучками нервных волокон по всему организму. К тому же она имеет различного вида рецепторы, Каждый рецептор обладает своим спектром действия, но мурашки почему-то проходят сразу по всей спине. Или когда человек вдыхает, холодеет лоб. Ведь мы же дышим легкими, и именно они, по идее, должны охлаждаться. Почему снижается температура лба? Потому что там происходит движение воздуха, но не того, который мы вдыхаем, а праны. Перечислим некоторые из ощущений, возникающих при движении праны:

32

путями. Выходя из тёмного помещения на свет, мы часто испытываем на себе влияние резко активизировавшейся девадатта праны, что незамедлительно вызывает чихательный рефлекс. Этот процесс выводит мокроту из гортани и носоглотки. На тонком плане это сопровождается некоторой активизацией, в результате мы чувствуем, что ум стал свежим и активным. Иногда чихание освобождает человека от мигреней, что подтверждает возможность влияния девадатта праны на психику человека. Во время действия на слизистую носа всевозможных раздражителей также происходит активизация девадатта праны. Если после чихания раздражающий эффект остается, то девадатта активизируется повторно. Так чихательный рефлекс может повторяться несколько раз. То же самое происходит, если в носоглотке скапливается какая-то слизь, а также при сильной запыленности воздуха.

Деятельность девадатта праны у человека, пребывающего в состоянии благодати

Деятельность девадатта праны у благодатного человека вполне обычна и не требует особых комментариев. Ее активность часто не зависит от психики человека, и вызвана необходимостью очистить дыхательные пути от пыли. Интересно знать, что даже у человека пребывающего в самадхи, чихательный рефлекс сохраняется. Это говорит о том, что состояние самадхи или духовного счастья, вполне естественно для нашего организма, но, тем не менее, редко кому удаётся его испытать.

Деятельность девадатта праны у человека, пребывающего в состоянии страсти

Чихательный рефлекс может приносить некоторые неудобства в том случае, если слизистая оболочка носа становится очень чувствительной. В результате этого желание чихнуть возникает при незначительных изменениях температуры воздуха. Подобные ситуации могут приносить психический дискомфорт и заставляют человека сдерживать акт чихания. Энергия девадатта праны должна найти свободный выход, иначе могут начаться расстройства движения жизненного воздуха в гортани и лёгких. Это часто приводит к всевозможным нарушениям акта дыхания, а также бронхолегочным заболеваниям.

9

постоянно циркулирует в нём. Душа вместе стойким телом попадает в сперматозоид будущего отца и затем в яйцеклетку будущей матери. Всё это осуществляется силой движения жизненного воздуха. Без праны ни грубое, ни тонкое тело не может функционировать.

Пять видов праны

Движение праны в нашем организме осуществляется за счёт определенных потоков жизненного воздуха. Вот их краткое описание.

Прана

Существует вид праны, который распределяет движение всего жизненного воздуха в организме. Он основной и называется прана. Гармоничное распределение жизненного воздуха происходит автоматически, если у нас хороший настрой. Центр этого вида праны, как и центр всего жизненного воздуха человека находится в области сердца, В основном прана участвует в дыхании- Она активизируется при дыхании через нос Прана отвечает за дыхательную систему, функции сердца, чихание, глотание, умственные функции. Она актив но движется в голове, трохее, груди, ушах, глазах, языке и носу.

Удана

Когда мы занимаемся напряженной умственной деятельностью, жизненная энергия поднимается вверх с помощью уданы. Удана отвечает за голос, активность, энтузиазм, усердие, прилежание. Это поток жизненного воздуха, который проходит через горло. Задержка его движения вызывает удушье.

Самана

После еды прана сосредоточена в центре живота и обычно вызывает ощущение жара, теплоты в области пупка и солнечного сплетения. Этот вид праны называется самана. Самана отвечает за поглощение, переваривание и усвоение пищи, выделение отходов из организма, телесное тепло. Локализуется там, где находится огонь, движется в области живота.

10

Вьяна

Во время занятий физическими упражнениями жизненный воз дух распределяется по всему организму с помощью одного из видов праны под названием вьяна. Вьяна отвечает за все телесные движения, регулирует взаимодействие органов и мышц. Также она движется по всему телу локализуясь в сердце, снабжает энергией систему циркуляции, суставы и части тела.

Апана

Если человек расслаблен и у него нет никаких мотивов действовать, прана опускается вниз и возникает ощущение сонливости. Этот вид праны называется санскритским словом стана. Апана движется вниз, отвечает за вывод мочи, кала, семени, регуляцию активности при менструации и родах. Локализуется она в кишечнике и мочевом пузыре. Сейчас мы разобрали все пять видов праны. Они подробно описаны в Ведах. Также там описаны пять дополнительных видов праны, мы лишь перечислим их.

Нага - отвечает за отрыжку, икоту и рвотный рефлекс

Курма - воздействует на мышечную систему глаз, способствуя акту мигания, а также фокусирует зрение.

Крикала вызывает зевоту и вызывает ощущение голода и жажды

Девадатта - отвечает за процесс чихания.

Дхананджал - распространяется по всему телу, способствует его питанию и руководит активностью воспалительных процессов

Деятельность еяны

Вьяна отвечает за двигательную активность человека. Поэтому она питает все нервные и мышечные ткани, а также всю сосудистую, систему организма. Кроме того, она регулирует взаимодействие между мышцами всего организма и органами, с которыми они связаны. Например, она активизирует гладкие мышцы, которые участвуют в . деятельности всех полых органов (желудок, кишечник, сосуды). Во время занятий физическими упражнениями жизненный воздух распределяется по всему организму с помощью этого вида праны. Вьяна прана отвечает также за рост тела, физический тонус организма.

31

Йог, находящийся в самадхи, вообще не испытывает влияния крикала праны, так как удана в его теле всегда находится в очень активном состоянии. Если в состоянии йогического транса сконцентрироваться на место расположения крикала праны (область горла), то через некоторое время полностью пропадает чувство голода и жажды. В этом состоянии, йог чувствует, что его гортань увлажнена, на языке же он постоянно воспринимает всевозможные тончайшие вкусы.

Деятельность крикала праны у человека пребывающего в состоянии страсти

Состояние страсти всегда перевозбуждает нервную систему и, в конечном счёте, наступает угнетение психики. Особенно это выражено, когда страстный человек пытается успокоиться и начать изучать что-то, не связанное с его бизнесом. Немедленно концентрация внимания сильно снижается и наступает безудержная зевота. В подобных случаях в ход идут кофе и сигарета, которые вновь перевозбуждают нервную систему, что опять незамедлительно вызывает заторможенность и зевоту. Непрерывная зевота утомляет психику человека, увеличивая голод, жажду, лень и инертность.

Деятельность крикала праны у человека, пребывающего в невежестве

Психика невежественного человека абсолютно не контролируема. В результате в несколько минут сильное возбуждение может смениться полной заторможенностью. Поэтому у невежественных людей зевота может начаться в любой момент времени и продолжаться достаточно долгое время.

Невежественный человек не считает зевоту чем-то затруднительным, поэтому он даёт возможность открываться своему рту столько, сколько тут пожелает нужным. В это время разум и ум человека приходят к полной заторможенности. Во время сна активность крикала праны значительно снижена, но стоит человеку проснуться, она немедленно активизируется.

Деятельность девадатта праны

Девадатта прана локализуется в области ноздрей и отвечает за процесс чихания. Девадатта может приходить в возбуждение различными

30

Деятельность курма праны у человека, пребывающего в состоянии невежества

Во время сна курма прана не имеет выраженной активности. То же самое происходит у человека в невежественном сознании, даже если он бодрствует. Например, часто во время алкогольного опьянения количество мигательных движений резко сокращается.

Деятельность крикала праны

Кришна прана локализуется в области гортани и её главная функция - это вызывать зевоту, что вызывает расслабление организма. Деятельность крикала праны связана с мышцами рта, горла и грудной полости. Во время ее активизации широко открывается рот, напрягается гортань, и приходят в возбуждение мышцы груди. Зевательный рефлекс сам по себе не может привести человека в состояние расслабления, так как наша психическая деятельность находится исключительно под руководством разума. Тем не менее, зевота помогает человеку понять, что его ум входит в заторможенное состояние и требуется или взбодриться, или лечь спать. Также крикала прана в какой-то степени отвечает за жажду и голод человека. Поэтому, когда человек утомляется и психическая энергия начинает спускаться в нижние психические центры, то жажда и голод немедленно дают о себе знать.

Деятельность крикала праны у человека, пребывающего в состоянии благодати

У благодатного человека в состоянии бодрости психика находится под управлением удана праны, которая находится в некоторой оппозиции с крикала праной. В результате в течение дня у активных и жизнерадостных людей обычно не возникает зевоты. Тем не менее, вечером перед сном, когда удана прана снижает своё влияние на тело и ум, зевота может проявиться как главный предвестник необходимости лечь спать. Веды считают, что во время акта зевания нужно обязательно прикрывать рот ладонью, иначе происходит осквернение всех окружающих людей. Действительно,

наблюдательный лектор может заметить, что если кто-то в аудитории начинает зевать, то этот процесс немедленно распространяется по всем направлениям.

11

Нарушение этого вида праны приводит к повышению температуры и другим формам расстройств метаболизма.

Деятельность вьяны у человека,
пребывающего в благости

Вьяна активизирует деятельность всего нашего тонкого тела, а также взаимодействует с тонким элементом эфира. Так, например, находясь в глубокой медитации, йоги, используют энергию вьяны для переноса своего тонкого тела в другое место. Ощущение глубокого умиротворения во всём теле и счастья также связано с движением чистой и благостной вьяны. В это время очень нежный поток вьяны течёт по всем нервным тканям и йог, занимающийся пранаямой внимательно следит за этим движением. Во время этого состояния вьяны в страсти и невежестве совсем не циркулируют в организме.

Деятельность вьяны у человека,
пребывающего в страсти

Когда человек, волнуясь и гневаясь, желает совершить какое-то действие, то немедленно в его теле активизируется движение вьяны в страсти, Вьяна прана начинает сильно ускоряться, что приводит нервную, сосудистую и мышечную системы в возбуждение. В результате ум также входит в напряжённое и неконтролируемое состояние, а разум в это время полностью обескуражен. Когда чувства не контролируются и очень хотят получить желаемый материальный объект, то они вводят вьяну, ум и разум в состояние страсти. В этом состоянии человек получает возможность заболеть многочисленными заболеваниями расстройства нервной, сосудистой и мышечной систем организма.

Деятельность вьяны у человека,
пребывающего в невежестве

Когда человек спит и пробуждается, то его ум и чувства находятся пребывают в сильно заторможенном состоянии. В результате вьяна в организме такого человека движется вяло. Во время сна вьяна в невежестве движется очень медленно и однородно по всему телу. Таким образом, тонус сосудов, активность нервных и мышечных тканей в организме сильно снижены. То же самое можно сказать про состояние обморока, алкогольного опьянения или наркотической

12

эйфории. Также вьяна в невежестве способствует продолжению сна. Когда человек хочет поспать больше, он пытается активизировать этот вид вьяны к действию. Если человек находится в состоянии лени или уныния, несмотря на относительно бодрое состояние ума, его вьяна тоже осквернена невежеством и движется очень вяло.

Деятельность уданы

Удана отвечает за процесс вдоха и выдоха, её основная энергия сосредоточена в области горлового центра человека, а также в области щитовидной железы. Она активизирует верхнюю часть позвоночного столба, поэтому сильная удана видна по прямой походке человека. Её энергия также активно циркулирует в головном мозге и области груди человека. Когда человек пытается сделать вдох, то он активизирует её к действию. То же самое происходит во время произнесения звуков. При крике мы пытаемся усилить поток уданы. Таким образом, удана отвечает за речь человека. Вся мимика рта связана также с движением уданы в нашем организме. Когда мы пытаемся почувствовать вкус пищи, то в этом процессе также задействуется удала. Таким образом, чувство вкуса сильно зависит от ее состояния. В акте дыхания удана активно взаимодействует с праной. Она концентрируется в области сердца во время процесса самоосознания. Также, она устанавливает взаимодействие между центрами ума и разума, находящимися в области сердца, и их деятельностью в головном, мозге. Кроме того, она сильно связана с глубокими психическими функциями взаимодействия ума и разума друг с

другом. Также:

первостепенна её роль и в работе памяти человека. Удана активно, взаимодействует с другими видами праны. Нарушение, активности уданы приводит к болезням глаз, шеи, носа, горла.

Деятельность уданы у человека,
пребывающего в благодати

Удана поддерживает деятельность ума и разума в обретении знания. Когда человек готовит пищу с любовью к Богу и освящает её, то во время вкушения такой пищи в организме действует удана в благодати. Её хорошая активность делает голос человека мелодичным и веским. Это же вид уданы увеличивается, когда мы занимаемся "

29

пробуждения и поэтому есть некоторая опасность закупорки дыхательных путей. Поэтому головка детей во время сна не должна быть сильно прижата к подбородку- Пребывающий в невежестве человек даже в бодром состоянии также снижает активность нага праны. В, результате от чрезмерного переедания рвотный эффект может не сработать что иногда может привести к серьёзным нарушениям в системе пищеварения. Полупереваренная пища часто является причиной интоксикации организма. Также большую опасность представляет отсутствие рвотного рефлекса, когда какой-то предмет перекрывает дыхательные пути. Такие проблемы иногда возникают во время алкогольного опьянения.

Деятельность курма праны

Она находится в области глаз и активизирует открытие и закрытие век. Также расширение и сужение зрачка относится к её функции.

Деятельность курма праны у человека, пребывающего в состоянии благодати

У благодатных людей она работает нормально, В состоянии самадхи деятельность курма праны снижается. Поэтому мигательный рефлекс у йога в состоянии транса может полностью отсутствовать.

Деятельность курма праны человека

пребывающего в состоянии страсти

В возбуждённом состоянии курма прана сильно активизируется, что учащает мигательные движения. Во время воспалительных процессов в глазах мигательные движения также сильно учащаются. Иногда курма прана перевозбуждается настолько, что возникает усталость глазных мышц, поэтому мигательные движения становятся очень болезненными. Курма прана активизируется при физической нагрузке, например, у спортсменов во время тренировки, а также она увеличивает свою активность при психическом возбуждении.

28

чаще всего от суеты или от резкой смены температуры тела, Благодатный человек не суетится и закаляет свой организм для снижения чрезмерной чувствительности к температуре воды и воздуха. Рвота всегда указывает на какие-то нарушения в пищеварении или сосудистой регуляции организма. Все эти нарушения говорят о присутствии страсти в уме, поэтому для благодатного человека частая рвота тоже не характерна. Тем не менее, икота, рвота и отрыжка являются естественными физиологическими процессами нашего организма и если их искусственно сдерживать, то результатом может стать развитие аритмии, также появляется предрасположенность к спазмам в желудочно-кишечном тракте и сердечной мышце.

Деятельность нага праны у человека, пребывающего в страсти

При сильном переедании нага прана вызывает отрыжку, а иногда и рвоту. Рвота обычно возникает, когда приходит сигнал от самана праны, что пищи слишком много и переварить ее невозможно. После этого активизируется прана, затем удана, и затем нага прана вызывает рвотный рефлекс. Суетливый человек перевозбуждает прану, в результате появляется икота, которая может длиться часами.

Чрезмерно активная нага начинает действовать на сердце, что приводит к спазмам сердечной мышцы и нарушению ее ритма. Человек в состоянии страсти часто переутомляется и в результате у него сильно расстраивается пищеварение. Снижение огня пищеварения приводит к чрезмерной активности самана праны, которая напрягает желудок. Это, в свою очередь, приводит к рвоте. Если от

психической усталости снижается артериальное давление, то в этом случае перевозбуждение праны вызывает к деятельности нага прану и в результате тоже возникает рвотный рефлекс. Таким образом, психическое и физическое перевозбуждение всегда приводят нага прану к чрезмерной активности, что может плохо отразиться на нашем здоровье.

Деятельность нага праны у человека, пребывающего в состоянии невежества

В состоянии сна нага прана обычно остаётся в бездействии. Если же нага прана активизируется во время сна, то обычно наступает пробуждение. У маленьких детей отрыжка иногда не вызывает

13

аскезами в благости и всевозможными самоограничениями, очищающими наше сознание. Её активность особенно сильно возрастает, когда человек соблюдает целибат. В результате увеличения удалы в благости улучшается память; появляется решимость в достижении своей цели. Когда удана в благости становится чистой и сильной, то чувства, взаимодействуя с ней, перестают чрезмерно донимать ум. Так человек входит в состояние удовлетворения и умиротворения. Удана в благости сильно связана с концентрацией внимания человека. В результате её хорошей активности человек, занимающийся духовной практикой, способен увеличить свою память. Так как она поддерживает глубокие психические функции в нашем тонком теле, то когда удана активна, внешне это не всегда бывает сильно заметно. Поэтому мирянину очень трудно понять то состояние, в котором находится человек, занимающийся духовной практикой и повторяющий Святое Имя Бога. Внешне кажется, что он просто повторяет вслух одно и то же, как ненормальный. Однако внутри у него проходит очень активная жизнь, полная вдохновения. В состоянии духовного транса удана концентрируется в области горла и поднимается в высшие психические центры. Так появляются духовная радость и сильный энтузиазм. Когда подобные качества характера начинают проявляться в стремлении человека к самоосознанию, то это говорит о высокой степени активности уданы. Вдохновение и энтузиазм возникают в результате активного движения удалы в момент взаимодействия разума человека с целью его познания. Таким образом удана играет большую роль в духовной практике. Очищая удану и поднимая её вверх, йог автоматически освобождается от страданий, связанных с ощущением голода, жажды, сонливости. При высоком уровне святости удала становится настолько активной, что человек способен совсем обходиться без сна. Очищенная от страсти и невежества, сильная удана всегда говорит о высокой чистоте и силе разума.

Деятельность уданы у человека, пребывающего в состоянии страсти

Удана в страсти связана с такими физиологическими процессами в организме, как: глотание слюны, рвота, зевота, кашель. Когда чело век находится в состоянии страсти и усиливает в себе соответствующий вид уданы, то тем самым он постепенно истощает свою психику

14

и увеличивает плохие наклонности, такие как болтливость, переедание. В состоянии страсти разум, влекомый жадностью, устремляется к объекту своего материального желания. Оскверняясь материальными желаниями, разум также оскверняет и удану. Удана в страсти также как и в благости, продолжает действовать как сила, способствующая взаимодействию ума с разумом; а также памяти с умом и разумом. Однако в состоянии страсти все это оскверняется эгоизмом чело века- В результате осквернения движение уданы не приносит человеку ощущение счастья самоосознания, а влечёт его к состоянию алчности. Под действием осквернённой уданы ум и разум становятся беспокойными и неудовлетворёнными. Так погоня за материальными удовольствиями делает человека очень напряжённым и постепенно расшатывает его психику. Ум и разум устают от такой деятельности, поэтому у человека в страсти движение удалы имеет тенденцию сначала к резкому увеличению, а затем, со временем, к снижению. Это, в свою очередь, ведёт к снижению памяти, концентрации внимания, решимости и энтузиазма. Удана в состоянии страсти заставляет нас много говорить по пустякам. Желание наслаждаться пищей также активизирует этот вид уданы. Так, потворствуя прихоти

языка, мы постепенно теряем здоровье и самообладание.

Деятельность уданы у человека,
пребывающего в состоянии невежества

В состоянии сна или сильной психической усталости функционирует удана, которая находится в невежестве. Она действует в заторможенном уме и вызывает у человека способность к сновидениям. Если во время сна человек устремляется в своём сознании куда-то, то удана в это время активизирует разум, находящийся в состоянии невежества. В таких снах удана заставляет наш ум ругаться, кричать, есть какую-то гадость. Негативная память, сплетни, ругань и чревоугодие в бодром состоянии также питаются этим видом уданы. Когда человек находится в состоянии ненависти и его тянет совершить какое-то преступление, то разум, память, ум и чувства такого человека в это время наполнены удалой в невежестве.

27

болеют самой тяжёлой болезнью - деградацией разума. Тем не менее, болезни тела тоже незамедлительно придут, но с такой огромной силой, что такому больному часто бывает очень трудно помочь.

Во время сна дхананджая также выполняет свои функции по защите организма. В зависимости от вида сна этот процесс может быть благотворным или негативным. Сон в страсти вызывает увеличение воспалительных процессов и, соответственно, температуры в вечернее и ночное время. Сон в невежестве мешает лечиться, так как иммунные функции в этом состоянии сильно снижены. Такие состояния организма как застой крови, возникший в какой-то части тела, отеки, оцепенение пальцев часто также связаны с деятельностью дхананджая праны в невежестве.

Деятельность нага праны

Она вместе Судана праной отвечает за отрыжку и икоту. Когда нага прана находится в возбуждённом состоянии, её влияние чувствуется в области между грудиной и головой. Вообще же отрыжка возникает в результате взаимодействия нескольких видов пран. Как только после обильной пищи наступает насыщение, то немедленно самана прана напрягает мышцы полного пищевой желудка. Затем активизируется прана и в результате происходит вдох. После этого активизируется удана и напрягается область гортани, затем приходит в возбуждение нага и происходит отрыгивание воздуха или пиши. Когда чем-нибудь раздражают небный язычок, то удана, активизируясь, приводит к действию нагу, вызывающую рвотный рефлекс. Икота возникает от избыточной активности праны, напрягающей лёгкие. Затем прана стимулирует действие уданы и только после этого приходит в движение нага прана, которая и вызывает икоту.

Деятельность нага праны у человека, пребывающего в благодати

У человека в состоянии благодати нага прана не очень активна. Это связано с тем, что нет большой необходимости в её работе. Тот, кто находится в благодати, не склонен переедать, так как это вызывает сонливость и мешает творческому труду. По этой причине большой потребности в отрыжке во время еды обычно не бывает. Икота возникает

26

борьбы с болезнью. Так действует дхананджая прана в благодати. Благодатный человек не боится болезней, считая их результатом своих прошлых ошибок. Поэтому он воспринимает любую болезнь как благо, способствующее очищению сознания человека. В сопровождении такого спокойного психического состояния, дхананджая легко активизирует все обменные и гормональные процессы ровно настолько, насколько это необходимо для борьбы с болезнью. Если человек бескорыстен и испытывает постоянное счастье, то все инфекционные и воспалительные процессы в его организме протекают без осложнений. Поэтому обычно благодатные люди не часто нуждаются в какой-либо экстренной медицинской помощи.

Деятельность дхананджая праны у человека, пребывающего в страсти

Когда ум и разум возбуждены страстью, то дхананджая также перенимает от них эти качества, что приводит организм к большим проблемам. Любой воспалительный процесс у такого человека

сопровождается сильным перевозбуждением организма. Психически это выражается в панике, страхе, беспокойстве. Физиологически же сильно повышается температура, воспалительный процесс часто становится чрезмерно активным и безудержным- В результате сильно нарушается обмен веществ, и начинают скапливаться распавшиеся ткани. Поэтому люди в страсти часто попадают в больницу, так как организм обычно не справляется с болезнью сам. Всевозможные кожные и аллергические заболевания также являются следствием поведения в страсти, что в свою очередь ведёт к неправильной работе дхананджаи.

Деятельность дхананджая праны у человека,
пребывающего в невежестве

Невежественный человек совершенно не обращает внимания на то, что происходит в его организме. Наркотическая интоксикация, алкогольное опьянение и большие дозы кофе - это его единственное лечение. В подобных ситуациях дхананджая прана обычно функционирует очень вяло и болезнь медленно, но верно укрепляется в организме. Поэтому невежественные люди обычно долго не чувствуют себя больными. Находясь в алкогольном опьянении, они хвалятся друг другу, что болезнь их не берёт. Однако они не понимают, что

15

Деятельность праны

Существует вид праны, который распределяет движение всего жизненного воздуха в организме. Он основной и называется также - прана. Этот вид энергии находится в области сердца человека. Ирана - это основная сила, поддерживающая жизненную энергию в человеческом теле. Даже незначительная приостановка ее активности в нашем организме ведёт к смерти. Если у нас хороший настрой, то гармоничное распределение жизненного воздуха происходит автоматически. Центр этого вида праны, как и центр всего жизненного воздуха человека, находится в области сердца. Прана наполняет энергией разум человека, это его и отличает от животных. Соответственно, ум и чувства тоже наполнены энергией праны. Прана полностью обеспечивает энергией процесс дыхания. Она активизируется при желании вдохнуть, а также при раздражении обонятельных рецепторов. Прана отвечает за деятельность сердца человека. Так, акты биения сердца полностью контролируются пропой. Она руководит деятельностью всей сосудистой системы и отвечает за активность бронхолёчной системы. Прана также в какой-то степени связана с деятельностью желудочно-кишечного тракта. Она активно движется в голове, трохее, груди, ушах, глазах, языке и носу. Прана обеспечивает деятельность всех других видов праны. Таким образом, она питает своей энергией весь организм. Процессы распределения крови в организме и её выработки также связаны с пропой. Прана сильно связана с деятельностью ума и чувств человека. Поэтому занятия пранаямой (дыхательной гимнастикой) помогает контролировать ум и чувства. Такие качества человека, как сила, храбрость, энергичность зависят от состояния праны человека.

Нарушение праны ваю приводит к возможности возникновения бронхита, астмы, простудных заболеваний, а также к нарушению работы голосовых связок.

Деятельность праны у человека,
пребывающего в состоянии благодати.

Это основной вид праны. В своём неосквернённом состоянии прана находится в области сердца и окружает душу потоками жизненной энергии. По желанию души она активизирует к деятельности

16

разум, ум и чувства. Прана в неосквернённом виде - это радость жизни. Когда человек находится в состоянии благодати, то прана наполняет его ощущением счастья. Это происходит из-за того, что разум, ум, чувства, а также все органы и системы человека в это время работают в полной гармонии. Таким образом, во время деятельности благодатной праны в организме нет никак их предпосылок для возникновения болезней. Основной мотив для любой деятельности благодатного человека - это желание принести кому-то радость. Именно так, через ощущение счастья, у души проявляется чистое, неосквернённое эгоизмом желание жить. Взаимодействуя со всеми функциями тела, прана

благостного человека наполняет счастьем всё его существование. В момент духовных открытий прана в благодати вызывает состояние озарения. Отказываясь от стремления к материальным наслаждениям, человек сохраняет возможность контактировать с неосквернённой страстью и невежеством пропой. Занимаясь самоограничениями и самоосознанием, благодатные люди испытывают радость в этой жизни, и после смерти тела отправляются на высшие планеты. После того как личность, находящаяся в благодати, оставляет тело, то прана переносит душу и тонкое тело на высшие планеты. Однако это не самое большое достижение. Если человек с любовью служит Богу, то в конце жизни его путь лежит напрямую в духовный мир. Там душа освобождается от рождения, болезней, старости, смерти, зависти, гордости, жадности, заблуждений, гнева, суеты; бесславия, жажды, голода и других страданий.

Деятельность праны у человека,
пребывающего в состоянии страсти

Оскверненная корыстными желаниями, прана становится уже не такой благотворной, как прана в благодати. Человек в страсти с жадностью хочет материальных благ. Это состояние приводит к нарушению движения жизненного воздуха в его организме. В результате у человека в состоянии психического напряжения меняется процесс дыхания. Вслед за нарушением вдоха и выдоха, за которые отвечает прана, по всему организму нарушается вход и распределение жизненной энергии. Таким образом контакт с праной в страсти ведёт к нарушению активности всех других видов пран. В первую очередь начинают страдать дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

25

начинает использовать свой разум для того, чтобы все более и более изощрённо удовлетворять своё половое чувство. Так он вовлекается во всевозможные половые извращения, которые, в конечном счете, ведут к полной деградации сознания.

У человека в благодати апана прана в невежестве также функционирует, но исключительно в состоянии сна. Её функции в это время сводятся к поддержанию здоровья мочеполовой системы и очищению её от шлаков. Также формирование половых гормонов человека происходит непрерывно как в дневное, так и в ночное время.

Истощение стана праны приводит к унынию, апатии и психическому опустошению.

Пять второстепенных пран

Деятельность дхананджая праны

Она распространяется по всему телу и участвует в его питании, а также борьбе с нарушениями обмена веществ. Её деятельность связана с поддержанием соединительных тканей организма. Особенно выражено влияние дхананджая праны на кожные покровы, артерии, вены и мышечную систему организма. Её активность способствует питанию кожи, сосудов, мышц всеми необходимыми веществами.

Дхананджая прана проявляет свою активность во всех органах и системах организма. Она отвечает за восстановление тканей организма. Когда возникает необходимость в восстановительных работах, дхананджая прана немедленно активизируется. Таким образом, она отвечает за борьбу со всеми воспалительными процессами.

Деятельность дхананджая праны у человека

пребывающего в состоянии благодати

Благостный человек также иногда подвержен болезням и возникновению воспалительных процессов в организме. Все болезни к нам приходят в результате каких-то плохих поступков, совершённых в прошлом. Когда человек уже встал на праведный путь, и даже после того, как он значительно очистил своё сознание, болезни и какие-то трудности в жизни догоняют его, в силу совершённых в прошлом грехов. Однако у благостного человека все воспалительные процессы в организме протекают с той активностью, которая необходима для

24

Деятельность апана праны у человека,
пребывающего в состоянии страсти

Когда сила страсти проникла в разум, ум и чувства человека, то осквернённая страстью апана прана чрезмерно увеличивает свою активность. Это всегда приводит к гордости и неумеренным половым желаниям. Гордость делает жизнь очень тяжёлой. Гордый человек даже при незначительном беспокойстве, причиненном ему, очень быстро приходит в состояние гнева. Гордые люди не могут иметь хороших отношений ни дома, ни на работе. Страстная апана прана поднимаясь в высшие психические центры, наполняет разум вожделением и лишает человека здравого смысла. В мужском теле половые желания психически выражаются как наглость, а в женском как развязность в поведении. Наглые и бесстыжие люди своим поведением приносят беспокойство, как себе, так и всем окружающим. Результатом наглости и развязности является необузданный разврат. Подобная деятельность приводит мужчину к снижению интеллекта, памяти, решимости, здоровья. Женщина при подобном времяпровождении лишается психической чистоты, верности, природной скромности, красоты, здоровья и покоя. Кроме того. Веды утверждают, что разврат лишает человека всех хороших качеств характера. Самым печальным результатом подобной деятельности является бесплодие или рождение неблагочестивого потомства. Апана прана, как уже говорилось, поддерживает своей энергией как зачатие, так и вынашивание детей. Чрезмерно перевозбуждённая страстью апана является причиной всевозможных болезней, связанных с детородной функцией человека. Это могут быть воспалительные процессы в половых органах, а также ослабление или полное прекращение их функции.

Деятельность апаны праны у человека,
пребывающего в состоянии невежества

Когда вожделение полностью поработает разум человека, он погружается в полное невежество. Желания невежественного человека становятся абсолютно необузданными и неконтролируемыми. Невежественный разум оскверняет апана прану. В состоянии невежества апана прана вызывает приступы неуёмного вожделения. В результате половое желание становится основой существования человека. Став рабом половых желаний, невежественный человек

17

Дальше следуют заболевания системы пищеварения, крови и нарушение иммунитета. Так постепенно появляется предрасположенность к всевозможным отклонениям в работе всех органов и систем. Поэтому здоровье человека в страсти очень шаткое. Если сила страсти увеличивается, то прана оказывает на организм очень грубое воздействие и в результате появляются всевозможные болезни. Также следует знать, что когда прана находится в состоянии страсти, то от этого сильно изменяются активность разума, ума и чувств. Разум под воздействием праны в страсти не может быть долго нацеленным в одном направлении, так одна идея сменяет другую. Ум становится очень беспокойным и раздражительным. Чувства, оскверняясь эгоистическими желаниями, наполняются жадностью и становятся очень чувствительными к любым трудностям и проблемам.

Деятельность праны у человека,
пребывающего в состоянии невежества

Обычный сон, летаргический сон, отдых, подавленное состояние, апатия, лень, кома, обморок - все эти состояния связаны с деятельностью в нашем организме праны в невежестве. В состоянии сна прана входит в наш организм иначе, чем когда мы бодрствуем. Когда разум бездействует и ум находится в блуждающем состоянии, то движение праны зависит от многих обстоятельств, например погоды, плотности ужина, настроения перед сном и т.д. Существует три типа сна;

- сон в благодати;
- сон в страсти;
- сон в невежестве;

Во всех трёх случаях прана в невежестве активно действует в спящем организме. Однако её

активность, количество, а также распределение по организму в разных состояниях отличаются друг от друга.

1) Если человек находится в состоянии благодати и соблюдает режим труда, еды и отдыха, то во время сна вхождение в его организм осквернённой праны будет минимальным. Контакт с праной в невежестве будет осуществляться ровно настолько, сколько необходимо для нормального, здорового сна. Во время такого сна ум

18

не очень сильно вовлекается во всевозможные сновидения, а разум отдыхает и не проявляет никакой активности. После сна в благодати человек испытывает состояние бодрости.

2) Находясь в страсти, очень трудно соблюдать режим сна, труда и отдыха. Часто приходится ложиться спать после 22.00 часов, что автоматически оскверняет прану и нарушает сон. В результате этого у человека в страсти сон будет поверхностным и беспокойным. То же самое происходит, если вставать после 6.00 утра. Во время такого сна ум постоянно вовлекается в сновидения, связанные с какой-то деятельностью, а разум периодически проявляет активность и влечёт куда-то за собой. Это приводит к снижению психического тонуса и увеличению контакта с праной, осквернённой страстью, что вызывает раздражительность, суетливость и всевозможные беспокойства.

3) Если лечь спать после 24.00, то сон вызовет чрезмерное осквернение входящей в организм праны. В результате сон становится слишком глубоким и, вместо отдыха, приводит к сильной психической заторможенности. Часто заторможенность в уме и разуме человека сменяется резкой активизацией деятельности невежественной праны. В результате начинают сниться кошмары и всевозможные ужасные истории. После такого сна человек весь день плохо соображает; испытывает сильный гнев, страх и отчаяние. То же самое происходит, если очень поздно (после 8.00 утра) вставать с постели. Если в течение дня мы находимся в состоянии невежества, то прана также будет оскверняться. Это приводит к сильной заторможенности, тупости, которая сменяется на чрезмерную раздражительность, вспыльчивость, что способствует деградации сознания.

Деятельность самана праны

Область деятельности самана праны простирается от сердца до паха, другими словами вся её активность протекает в пищеварительном тракте. Основные органы, за деятельность которых она отвечает это печень, желудок, поджелудочная железа, селезёнка, двенадцатипёрстная кишка, толстый и тонкий кишечник. Если в этих органах самана прана прекращает свою активность, то они становятся безжиз

23

регулируют тонус сосудов организма. Она также отвечает за красоту человека. У женщин алана прана активно участвует в регуляции всех гормональных функций организма. В какой-то степени эта её функция также проявлена и в мужском организме. С нарушениями движения апаны праны связаны болезни мочевого пузыря, ануса и мочеполовых органов.

Деятельность спита праны у человека пребывающего в состоянии благодати

Благостный человек стремится к очищению сознания. Поэтому огонь его материальных желаний постепенно гаснет. В результате апана прана становится умиротворённой и её деятельность в состоянии благодати не распространяется на ум человека, а используется только для поддержания жизненно важных функций организма. Укрощение ненужной активности апана праны достигается с помощью целибата - ограничения половой жизни. Благостные люди используют свою половую энергию только для зачатия детей. Целибат увеличивает силу разума, памяти и решимости человека. Также у соблюдающего целибат человека увеличивается сила воли, концентрация внимания, жизненная энергия, работоспособность, иммунитет и естественная красота. Так при соблюдении целибата энергия апана праны крепнет, что делает психику человека устойчивой. Целибат способствует рождению разумных, здоровых и сильных детей. Постоянный контроль апана праны приводит человека к способности воздействовать на жизненную энергию - которая находится в области копчика и называется кундалини. Активизировать её возможно только при достижении

самадхи. Активная кундалини начинает, при помощи чистой¹ апана праны, двигаться .вверх. Дальше в её движение вовлекается вьяна и другие виды праны. Когда кундалини касается макушечного психического центра, йог испытывает состояние неопишуемого слова ми счастья. Весь этот процесс очень сложен в исполнении и практически не практикуется в наше время. Однако при повторении с любовью и преданностью Святых Имен Бога, даже в наше время, любой человек может достигнуть того же результата.

22

нуждается в солнечной энергии, которая управляет огнём пищеварения. Таким образом, ночью пища переваривается очень медленно и неполноценно. В результате происходят всевозможные нарушения обмена веществ и интоксикация организма. Например, употребление вечером жирной пищи приводит к избыточному весу. Если перед сном употреблять в пищу зерновые и бобовые продукты, то это способствует отложению в лоханках почек фосфатных камней. Единственное, чем можно питаться вечером - это овощи, которые берут силу пищеварения не только от Солила, но и от Луны; Их лучше всего употреблять не позже 19.00. Если же Вы захотели кушать позже этого времени, то попейте подслащенного горячего молока, которое способствует успокоению организма и хорошему благодному сну

Когда сон нормальный, то самана в невежестве все равно остаётся активной. В ночное время самана восстанавливает все органы пищеварения и освобождает организм от интоксикации. Вызванная регулярными вечерними или ночными приёмами пищи, чрезмерная активность ночной невежественной саманы приводит к сильным расстройствам в деятельности пищеварительной системы. Это, в конечном счете, вызывает всевозможные заболевания органов пищеварения. Первые признаки разрушительного действия самана праны на организм - это ночные боли, возникающие в органах пищеварения. При развитии подобных симптомов следует немедленно начать соблюдать режим дня.

Деятельность апана праны

Область деятельности апана праны - от пупка до стоп. Её главные функции связаны с тазовой областью человека и вспомогательные связаны с ногами. Деятельность апана праны охватывает пупочный, паховый и копчиковый психические центры. Половые органы, почки, мочеточники и мочевого пузыря также находятся в сфере её деятельности. Она же осуществляет эвакуацию прямой кишки. Зачатие, формирование и выход плода находятся также в сфере её влияния. Она связана с деятельностью эгоизма человека и даёт энергию для инстинкта самосохранения. Когда вспыхивает половое желание, то оно поддерживается в уме человека апаной праной. Апана в целом отвечает за активность половых гормонов, а также надпочечников, которые

19

ценными и полностью бесполезными. Тело получает питательные вещества и поддержание жизненно важных функций благодаря деятельности этого вида праны. В печени самана активизирует процессы связанные с деятельностью иммунитета, очищения крови от токсинов и нефункционирующих кровяных клеток. Также самана активизирует процесс выработки и переноса желчи в двенадцатиперстную кишку В желудке самана активизирует весь процесс переваривания пищи, а также её всасывание. Для этого в желудке при помощи саманы вырабатывается желудочный сок, имеющий кислую среду который отвечает за первичную обработку и смягчение пищевого комка. В двенадцатипёрстной кишке самана активизирует процесс дальнейшего переваривания пищи, а также её всасывания в кровь. Активность поджелудочной железы также зависит от деятельности саманы. В ней самана активизирует процесс выработки ферментов, участвующих в пищеварении и гормонов, регулирующих количество сахара в крови. В селезёнке самана прана активизирует выработку эритроцитов. Также она участвует в процессе регуляции состава крови. В тонком кишечнике самана активизирует процесс дальнейшего переваривания пищи и её всасывания. В толстом кишечнике она активизирует процесс всасывания жидкости в кровь. Также самана прана участвует в регулировке солевого обмена организма. Таким образом, все виды жидкостей и питательных веществ в организме

вырабатываются, распределяются и регулируются с помощью деятельности самана праны.

Деятельность самана праны у человека,
пребывающего в состоянии благодати

Когда человек пребывает в благодати, то самана прана в его организме движется очень спокойно. Все пищеварительные органы работают гармонично, и их деятельность несёт организму здоровье и счастье. Внешняя активность сознания сильно влияет на работу самана праны. Когда человек трудится с любовью к Богу, на радость всем, то его пищеварение также приносит организму силу радости. Попробуем проследить, как процесс мышления связан с работой самана праны. Умиротворение в мыслях делает спокойной перистальтику желудка и кишечника. Правдивость в мыслях нормализует деятельность иммунитета и способствует очищению крови. Смирение нормализует выработку желчи и ферментов поджелудочной железы. Доброта

20

в уме настраивает желудок правильно переваривать пищу. Сосредоточенность внимания в благодати способствует нормализации процесса всасывания питательных веществ. Жизнерадостность способствует выработке селезёнкой кровяных клеток. Таким образом, тому человеку, который имеет все эти положительные черты характера, гарантирован нормальный обмен веществ. Когда человек находится в состоянии духовного транса (самадхи), то все функции организма работают идеально и потребность организма в питательных веществах сильно снижается. Так как йог в этом состоянии сосредоточил все свои мысли на источнике всех хороших черт характера - Верховной Личности Бога, то у самана праны нет причин к нарушениям её активности. Таким образом, в этом состоянии самана прана идеально выполняет свои функции по поддержанию тела.

Деятельность самана праны у человека, пребывающего в состоянии страсти

Ум человека, попавший во власть трёх наших главных врагов - вожделения, жадности и гнева, не может быть спокойным. Эгоистично настроенный человек всегда пытается извлечь выгоду для себя. Поэтому не будет покоя ни ему, ни его окружению. Мы, обладая духовной природой, всегда хотим быть счастливыми. Когда желание быть счастливым соприкасается с эгоизмом человека, то от этого контакта рождается вожделение. Удовлетворённое вожделение порождает желание иметь это удовольствие вновь, так рождается жадность. Неудовлетворённое вожделение рождает гнев. Таким образом, желание быть счастливым не должно быть направлено на себя. Вечная природа души - делать счастливыми других. Неудовлетворённый, эгоистичный ум становится причиной плохого пищеварения и нарушения обмена веществ в организме. Беспокойства и раздражительность приводят к возбуждению перистальтики желудка и кишечника, что нарушает процесс прохождения пищи по пищеварительному тракту. Лживость в уме нарушает иммунные функции печени, снижает чистоту крови. Гневливость приводит к чрезмерной выработке желчи, её застою и воспалительным процессам в печени и двенадцатиперстной кишке. Обидчивость нарушает выработку ферментов поджелудочной железы и способствует воспалительным процессам в ней. Злость приводит к нарушению кислотности и воспалительным процессам в желудке.

21

Концентрация внимания в страсти к объекту своего вожделения или своей жадности приводит к чрезмерному всасыванию питательных веществ в кровь, что приводит к интоксикации организма. Злорадство приводит к выработке в селезёнке неполноценных эритроцитов. Так, культивируя в себе вожделение, жадность и гнев мы нарушаем процесс пищеварения и распределения питательных веществ в нашем организме, что приводит к многочисленным заболеваниям. Самана прана, находясь в состоянии страсти, делает процесс пищеварения болезненным и незаконченным. Недоваренная пища также становится причиной интоксикации и инфекций в организме. Если человек не меняет образ мыслей и поведения, то у него постепенно появляется множество хронических болезней, в результате чего нарушается структура внутренних органов. У таких людей, даже если самана прана начинает какое-то время функционировать в норме, больные и изменённые органы сразу нормально работать не будут. Для их восстановления потребуется достаточно много времени. Для того чтобы преодолеть

все эти проблемы с умом необходимо начать его контролировать. Первый шаг в самоконтроле - это соблюдение режима еды, труда и отдыха. Об этом говорится в "Бхагавад-гите", которая для успеха в самоконтроле советует начать регулировать свою жизнь:

«Тот, кто ест, спит, отдыхает и работает в соответствии с правилами и предписаниями шастр (священных писаний), может, занимаясь йогой, избавиться от всех страданий»

«Бхагавад гита» 6.17

Деятельность самана праны у человека,
пребывающего в состоянии невежества

Если же человек в страсти не хочет начать регулировать свою жизнь, то он обязательно рано или поздно скатится в невежество. Невежественные люди характеризуются тем, что у них сон, еда, деятельность и секс становятся абсолютно неуправляемыми. Это приводит, в свою очередь, к сильной неустойчивости в деятельности ума и всех видов пран организма. Если человек наедается поздно вечером и сразу ложится спать, то процесс пищеварения поддерживается самана праной, которая оскверняется невежеством. Ночное пищеварение неполноценно, так как для нормального пищеварения организм