

## Практика 3. Манипура чакра. Медитация. Усиление энергии чакры

### Манипура (Драгоценный город)

#### Сурья мудра

1. Сурья-мудра: безымянный палец прижать плоско к ладони, большим пальцем плоско накрыть безымянный палец. Остальные пальцы – выпрямлены.



#### Янтра – 10 лепестков



Локализация Манипуры на физическом плане: солнечное сплетение (питающая часть), пупок (собственно центр).

Анатомический коррелят: солнечный плексус.

2. «5.79. Лотос Манипура расположен около пупка. Цвет его золотой: десять лепестков: Да, Дха, На, та, тха, да, дха, на, па, пха

5.80. Ее владыка - Рудра, податель всех благ, а богиня - Лакини

5.81. Когда йогин размышляет над Манипурой, он получает Потала-сиддхи (постоянное счастье). Он становится владыкой желаний, разрушает скорби и болезни, обманывает смерть и может входить в тело другого

5.82. Он может создавать золото, видеть посвященных, открывать средства от болезней и находить скрытые сокровища». «Шива Самхита» (5.79 — 5.82)

80. Йогин, медитирующий на Атман в **манипураке**, сияющей **подобно восходящему солнцу**, зафиксировавший взгляд на кончике носа, достигает влияния на весь мир.

3. Контролируемый чакрой орган чувств: глаза.

4. Контролируемая область и функции: зрительные функции, двигательный контроль, печень, селезенка, энергетические резервы организма.

5. Свойства проявления в психофизиологическом плане: алчность, ревность, коварство, отсутствие совести, страх, ложь, глупость, заблуждение, жестокость.

6. Желания и препятствия: бессмертие, власть, имя, слава.

7. Чувство: сияние.

8. Органы чувств: зрение.

9. Органы жизнедеятельности: поджелудочная железа.

10. Число лепестков: 10.

11. Цвет энергии: желтый.

12. Мантра: РАМ.

Биджи на лепестках: ДАМ, ДХАМ, НАМ — заднеязычные звуки, ТАМ, ТХАМ, ДАМ, ДХАМ, НАМ — зубные, ПАМ, ПХАМ — губные.

13. Звук октавы: ми.

14. Элемент: огонь.

15. Вкусовое ощущение: перец.

16. Запах: мята.

17. Символ: перевернутый треугольник.

18. Дыхание: солнечное.

19. Ощущение на ладонях: теплые.

20. Паранормальные способности при активизации: телепатия, психические способности, видение прошлого и будущего (не всегда точное), возможность знать историю объекта. Психологические способности доброжелательности и сострадания. Желание помочь без подавления. Способность находить вещи, видеть внутренним взором, «рентгеновское» видение.

21. Особенности: данная чakra выражает Сострадание.
22. Физические ощущения: желудочный узел.
23. Влияние Кундалини: однажды переступив трудности нижних пупочных центров и достигнув Солнечного Сплетения, процесс Кундалини с его энергией Шакти может подниматься выше с большей легкостью. Здесь личная душа становится разбуженной, начинается трансформация, это называется «подтвержденным бодрствованием». Поскольку обычно процесс Кундалини не останавливается, то он достигает этой зоны.
24. Влияние Кундалини: когда процесс Кундалини доходит до данной чакры, индивид, получает возможность осознать свое астральное тело, его взаимодействие с физическим окружением. Это выражается через эффект Дежавю, когда кажется, что уже знаком с каким-то человеком, местом.
25. Манипура представляет: астральные вибрации эмоций и желаний.
26. Выражает: чувствительность.
27. Психически: относится к пищеварительной системе, печени, желудку, желчному пузырю, менструациям, дыханию, зрению.
28. Сплетение: соединены с нервами солнечного сплетения.
29. Железы: воздействует на поджелудочную железу и железы внешней секреции. Хотя поджелудочная связана с манипурой чакрой, это не мешает ей связываться с солнечным сплетением, поскольку она находится в этом районе.
30. Аспекты Манипуры: зона солнечного сплетения является главным рецептором и средством обратной связи инстинктивных восприятия тела. В этом месте воспринимаются положительные и разрушительные чувства Чувственного тела.
31. Эмоциональность: данные центры выражают динамику, напористость, ассоциируются с воодушевлением.
32. Функциональное выражение: чувственный аспект выражается экспансивностью, открытостью, напористостью в достижении самоудовлетворения, в восприятии, ощущении собственных чувств и чувств других людей. В необузданном желании постичь основы чувств. Передняя поверхность Манипуры отвечает за передачу психической энергии низших, греховных Эмоций.
33. Функциональное выражение: Волевой аспект отражает наше восприятие собственного тела, здоровья, желание исцеления. Он ассоциируется с инстинктивными способностями внутреннего знания, что хорошо для нас, а что — наоборот.
34. Дисфункции: страх, волнение, вялость, гнев. Это зона психосоматических болезней.
35. Энергетические возмущения в Манипуре: блокировки биополя в этом месте можно ощутить мануально, обычно это выражения стресса, гнева, волнения, страха, нервозности.
36. Физическая дисфункция при слабой Манипуре: язвы, гастриты, болезни печени, диабет. Поясничные боли отражаются на чакре. Желудочный узел показывает свое состояние на чакре. Чрезмерная стимуляция чакры несет угрозу здоровью.
37. Управляющая планета: Солнце (Марс — по другим источникам).
38. Эффект от работы с Манипурой: понимание процессов, происходящих в грубых и тонких телах; увеличение жизненной силы и избавление от многих заболеваний, приобретение долголетия и крепкого здоровья; развитие управленческих и организаторских способностей; улучшается контроль над речью и способность ясно излагать свои мысли, воздействовать на людей словами.
39. Вайю: самана-вайю.

Вритти на лепестках Манипуры:

~ отвращение (гхрина),

~ страх (бхайа),

~ стыд (ладжа),

~ непостоянство (пишуната),

~ ревность (ирша),

~ желание (тришна),

~ лень (сушупти),

~ печаль (вишада),

~ тупость (кашайя),

~ невежество (моха).

Сиддхи: потала-сиддхи, победа над болезнями и смертью, познание тонкого тела, способность покинуть физическое тело по желанию и входить в тело другого, контроль элемента огня, способность превращать металлы в золото, натирая их своими фекалиями или мочой.

С очищением Манипура - чакры йогин освобождается от жадности и материальных привязанностей.

40. Мармы: Сурья, Набхи I-IV, Плиха, Якрут