



ПРАНА

Авторы: В. Г. Лысенко

ПРАНА (санскр. *prāṇa* – дыхание, жизненная энергия), в индуизме концепция жизненной силы.

В *Упанишадах* П. обычно выступает в корреляции с ветром (ваю), часто понимается как осн. источник жизнедеятельности, высший принцип жизни, иногда отождествляемый с *Брахманом* (напр., в «Каушитаки упанишаде») или с *Атманом* (внутренний Атман, состоящий из дыхания, – «Тайттирия упанишада»). В космогонич. мифах, описывающих творение мира из антропоморфного принципа – *пуруши*, П. – дыхание космич. гиганта. Слово «П.» в Упанишадах также означает «жизненные силы», «органы жизнедеятельности», к которым относятся речь, глаз, ухо, рот (или язык), *манас*, кожа, познание, семя, жизненное дыхание во рту, обоняние и др. Различаются пять П.: дыхание в лёгких (вдох и выдох); апана – дыхание внизу живота; удана – дыхание в горле; самана – «срединное» дыхание, находящееся в середине тела, в области пупа; вяна – дыхание, разлитое по телу и поддерживающее жизнедеятельность организма в паузах между вдохом и выходом. Особые практики контроля дыхания разработаны в йоге (пранаяма).

Концепция П. получила развитие в *аюрведе*, где П. трактуется как гумор (доша), называемый вата (ветер). В здоровом организме ветер поддерживает в единстве все элементы тела, гармонизируя отдельные его функции, является двигателем речи, поскольку приводит в движение органы артикуляции, основой осязания, а также причиной бодрости духа и умственной энергии. Однако при болезненном избытке этого элемента наступает общее ослабление всех жизненных сил, которое отражается в эмоциях страха, скорби, грусти и т. п.