

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО (АННАМАЙЯ-КОША)

Инструментами для Кундалини-йоги являются физическое, эфирное и астральное тела йогина. Посредством очищения этих тел и тонких элементов, их составляющих, йогин достигает Освобождения. Йогин, работающий с энергией, должен знать пять элементов и три сущности, заключенные в нем.

Пять элементов тела

«Кости, мясо, кожа, волосы — это качества земли. Такова наука Брахмы. Сперма, кровь, костный мозг, моча и слюна — это пять качеств воды. Такова наука Брахмы. Голод, жажда, сон, блеск тела, лень — это пять качеств огня. Такова наука Брахмы. Бег, ходьба, секреция желез, сжатие и расширение тела — это пять качеств воздуха. Такова наука Брахмы. Преданность, бдительность, скромность, благоговейный страх, энтузиазм — это пять качеств эфира. Такова наука Брахмы.»

«Шива Свародайя» (192 — 196)

Физическое тело состоит из пяти элементов:

- ~ мышцы, кости, хрящи и сухожилия соответствуют элементу земли,
- ~ жидкости, наполняющие полости тела (кровь, лимфа, слизь, слюна, желчь), соответствуют элементу воды,
- ~ пищеварительный огонь и внутреннее тепло соответствуют элементу огня,
- ~ дыхание, чувство осязания, нервные импульсы, циркуляция праны в каналах соответствуют элементу ветра,
- ~ полости и пространство сознания в теле соответствуют элементу пространства.

Расположение пяти элементов в теле

«Воздух сосредоточен на уровне плеч, огонь — в основании туловища, земля — в области бедер, вода — в ногах, эфир — во лбу.»

«Шива Свародайя» (156)

Человек получает оджас при зачатии и использует его в момент роста. Уменьшение оджаса на две трети вызывает старение, а истощение приводит к смерти. Пока человек обладает достаточным запасом оджаса, ему не грозят старость, болезни и смерть.

Оджасу соответствует конституция «капха». Субстанция капха — это нечистая грубая инертная форма оджаса в теле. Капха-доша является побочной грубой активной формой элементов, происходящей от сочетания воды и земли, где преобладает вода.

Оджас подобен тонкой вязнувшей субстанции, соединяющей тело, энергию и сознание в единое целое. Местом его хранилища считается муладхара-чакра.

Три конституции (доши)

Три доши во вселенной и в теле человека таковы:

- ~ ветер — ватта,
- ~ огонь — питта,
- ~ слизь — капха.

Ватта происходит из соединения пространства и воздуха. Питта происходит из соединения огня и воды. Капха происходит из соединения воды и земли.

Ватта-доша — самая сильная из трех. Она управляет движением и перемещает питту и капху. Она легкая, сухая, холодная, подвижная, шероховатая, тонкая, изменчивая.

Питта управляет теплом, химическими реакциями, температурой. Она горячая, легкая, тонкая, текучая, кислая или дурнопахнущая, подвижная или жидкая.

Капха — маслянистая, влажная, тяжелая, вязкая, холодная, гладкая, плотная, медленная. Капха поддерживает вес и все связи в теле человека.

Ватта и питта — легкие, капха — тяжелая. Ватта и капха — холодные, питта — горячая. Питта и капха — влажные, ватта — сухая.

Все тяжелое усиливает капху, все горячее усиливает питту, все сухое усиливает ватту.

Люди типа ватты любят тепло и плохо переносят холод, люди типа питты не любят жару и стремятся к прохладному, люди типа капха любят смену сезонов.

Места ватты: толстая кишка, бедра, уши, кости, органы осязания.

Места питты: тонкий кишечник, желудок, кровь, пот, органы зрения.

Места капхи: грудь, горло, голова, желудок, жир, плазма, нос, язык, ребра.

Три доши невидимы. Они проявляются в теле как преобладание, влияние тех или иных качеств.

Телесные носители трех дош в теле:

~ носитель ватты — ветер,

~ носитель питты — желчь,

~ носитель капхи — слизь.

Если в теле сбалансированы три доши, то сбалансированы также пять пран и пять элементов, поскольку они проявляют себя через три доши.

Три доши и сезоны

В большей части стран, где климат имеет четкие зиму, весну, лето, осень:

~ зимой накапливается капха, весной наступает ее избыток, дающий вялость, тамас и отеки,

~ весной накапливается питта, летом наступает ее избыток, а капха уравнивается,

~ летом накапливается ватта, осенью — усиливается и преобладает, а питта уменьшается, ватта же балансируется или уменьшается зимой.

Уменьшение или преобладание дош учитывается йогиним во время практики, однако для того, кто контролирует праны и элементы, это не очень существенно.

Три доши и возраст

До шестнадцати лет в теле преобладает капха-доша, тело набирает вес и силу.

После тридцати лет доминирует питта.

После шестидесяти лет доминирует ватта.

Три доши и время суток

Днем, когда тепло, преобладает питта, ночью, в холод — капха. Ватта преобладает при смене дня и ночи — на рассвете и на закате.

В течение суток влияние дош распределяется так:

- ~ от рассвета до середины утра преобладает тамасичная капха,
- ~ затем излишки воды мало-помалу исчезают, и тело разогревается, находясь под лучами солнца,
- ~ от середины утра до середины дня жар в теле увеличивается до максимального — преобладает питта,
- ~ от середины дня до сумерек тело постепенно остывает, и доминирует ватта,
- ~ затем капха преобладает от сумерек до истощения первой трети ночи,
- ~ питта преобладает в часы до и после полуночи,
- ~ предутреннее время — действие ватты.