

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩЕГО ЭЛЕМЕНТА В ДЫХАНИИ

Каждому элементу присущи свои форма, цвет, вкус, направление, продолжительность в дыхании. Опытный практик может определить доминирующий элемент, анализируя свои ощущения. Благодаря этому он приводит элементы в гармонию.

Методы анализа тонких ощущений (танматр)

Первый метод

Вслушиваясь в тонкие ощущения, йогин определяет, какая таттва доминирует:

- ~ тонкий запах соответствует элементу земли,
- ~ тонкий вкус соответствует элементу воды,
- ~ тонкое видение соответствует элементу огня,
- ~ тонкие осязательные ощущения соответствуют элементу ветра,
- ~ тонкие звуки в теле соответствуют элементу пространства.

Если йогин выполняет тракак (пристальную концентрацию на точку или пламя свечи), он может увидеть цвет доминирующего элемента в своем теле.

«Когда кто-либо смотрит в точку, знание элементов откроется ему как цвета: желтый, белый, красный, темно-синий, смешанный».

«Шива Свародайя» (151)

Второй метод:

*«закрытие шести врат»
(шанмукхи-мудра)*

«Закройте рот, ноздри, глаза и уши пальцами и осознайте, какая сущность внутри вас самая активная. Это шанмукхи-мудра».

«Шива Свародайя» (382)

«Заткните большими пальцами уши, нос — третьими пальцами, рот — четвертыми и пятыми пальцами, а глаза — вторыми.

Во время практики будет периодически проявляться природа пяти элементов (земля и т.д.) в цветах: желтый, белый, красный, синий, и совокупность всех цветов.

Желтый цвет означает землю, белый — воду, красный — огонь, синий — воздух, смесь цветов — эфир».

«Шива Свародайя» (150 — 152)

1. Сделайте шанмукхи-мудру: закройте уши большими пальцами рук, глаза — обеими указательными пальцами, ноздри — средними пальцами, верхнюю губу — безымянными и нижнюю губу — мизинцами. Пальцы не должны давить.

2. Анализируйте цвета и видения, которые всплывают на умственном экране (чит-акаше):

~ увидеть желто-золотой куб, ощутить сладкий вкус означает, что в теле доминирует прана земли,

~ увидеть белый полумесяц, ощутить вяжущий вкус — доминирует прана воды,

~ увидеть красный треугольник, ощутить жгучий острый вкус во рту — доминирует прана огня,

~ зеленый круг и ощущение кислого указывает на то, что доминирует прана воздуха,

~ увидеть цветные точки и во рту ощутить горькое — доминирует прана элемента пространства.

Третий метод:

наблюдение элементов

с помощью дыхания на зеркало

«Выдыхая на зеркало, вы можете увидеть форму таттвы дыхания.

Четырехугольник, полумесяц, треугольник, круг или множество маленьких точек указывают на специфический элемент, который является активным».

«Шива Свародайя» (153 — 154)

Нужно взять чистое зеркало и поднести к ноздре, которая открыта, сделать обычный выдох. Проявившийся испаряющийся след на зеркале укажет на доминирующий элемент.

Пространство

Ветер

Огонь

Вода

Земля



Четвертый метод:

анализ активного дыхания в ноздрях

«Если дыхание проходит по центральной части активной (дышащей) ноздри, то оно обладает качеством земли, если по нижней части — воды, если по центру — огня, если оно движется по наклонной, по сторонам — воздуха, если течет кругами — эфира.

Земные потоки — в середине, вода — внизу, огонь — сверху, а воздух — под углом. Когда все потоки свары сливаются, активизируется эфир».

«Шива Свародайя» (154, 155)

В этом методе исследуется течение воздуха по активной ноздре.

Время действия каждой таттвы и типы дыхания

Поскольку элементы связаны с чакрами, которые образованы переплетением тонких надй в разные фигуры, то дыхание имеет форму, которую можно определить с помощью зеркала.

Во время действия иды и пингалы пять элементов проявляются по отдельности. Каждый час, когда действует ида, и следующий во время пингалы. Они проявляются в таком порядке: земля, вода, огонь, ветер, пространство.

1. Элемент земли — 20 минут, дыхание медленное, теплое, сопровождается глубоким вздохом из центра груди, активна муладхара-чакра.

2. Элемент воды — время действия около 16 минут. Дыхание быстрое, с шумным вздохом, ощущается как холодный поток.

3. Элемент огня — время действия около 12 минут. Ощущается как очень горячее дыхание.

4. Элемент воздуха — его действие длится около 8 минут, дыхание ощущается либо горячим; либо холодным.

5. Элемент пространства — его действие длится около 4 минут. Обладает всеми качествами других элементов.

За 60 минут элементы в теле проявляют активность, а затем уменьшают ее по очереди. Поток дыхания (свара) каждый час меняется на другую ноздрю.

Длина дыхания и действие элемента

При элементе земли дыхание выходит на двенадцать пальцев.

При элементе воды дыхание выходит на шестнадцать пальцев.

При элементе огня дыхание выходит на четыре пальца.

При элементе воздуха дыхание выходит на восемь пальцев.

При элементе пространства дыхание выходит на двадцать пальцев.

Действие элементов в повседневной жизни

Учитывая течение элементов, йогин может гармонично существовать в мире и добиваться своих целей.

Когда в уме йогина преобладает движение потока элемента пространства, ум йогина погружен в Пустоту без качеств. Если этот поток проявляется во время активности сущумны, йогин может сделать прорыв к Просветлению и войти в самадхи.

Когда активна земля, полезно заниматься долгосрочными практиками. Доминирование воды дает сиюминутный успех, огонь влияния не оказывает, а если активна пингала — является разрушающим.

«Когда силен элемент земли, следует делать дела, дающие стабильный результат, когда вода — дающие сиюми-

нутный результат, когда огонь — активные грубые действия, когда воздух — разрушающие и уничтожающие. Во время пространства не нужно делать ничего кроме йоги, все другие действия бесполезны».

«Шива Свародайя» (160 — 161)

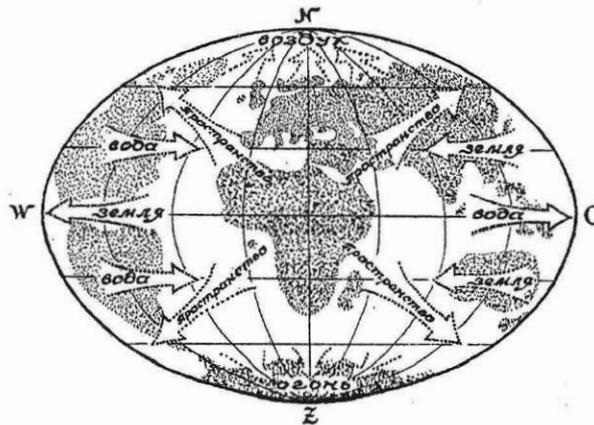
«Земля дает мирской успех, вода — сиюминутную выгоду, воздух и огонь — разрушают, пространство все делает безрезультатным».

«Шива Свародайя» (163)

«В состоянии земли приходят мысли о корнях и основе, в воде и ветре — заботы о жизненных событиях, в огне — о составных элементах тела, в пространстве — Пустота и отсутствие забот».

«Шива Свародайя» (180)

Элементы и стороны света



Зная направление элементов, можно менять свою судьбу, состояние ума и праны с помощью путешествий или смены места обитания. Ориентируясь или двигаясь в определенном направлении, йогин активизирует элемент этого направления: земля — восток-запад; вода — запад-восток; огонь — юг; воздух — северное направление; пространство — промежуточные углы.