

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РАБОТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ

«[Стихия] земли, размещенная в сердце, представляет чудный желтый или желтоватый квадрат со слогом ЛАМ и восседающим на лотосе [богом Брахмой]. Растворив в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа]. Он должен постоянно заниматься несущим уравновешенность сосредоточением на земле, чтобы овладеть землею.

Стихия воды (апас-таттва), подобная полумесяцу или белому жасмину, размещается у горла и наделена семенным слогом ВАМ нектара, и она всегда связана с Вишну. Растворяя в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа].

Треугольная стихия огня, размещенная у неба, вся сверкает и связана со слогом РАМ. Она яркая, как коралл, и пребывает в обществе с Рудрой. Растворяя в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, йогин должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа]. Он должен быть постоянно занят сосредоточением на огне, дабы овладеть огнем.

Стихия воздуха, которая размещена в межбровье, похожа на черную примочку и связывается с буквой ЙАМ и Ишварой, как [покровительствующим] божеством. Растворяя в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа]. Йогин должен осуществлять сосредоточение на воздухе так, чтобы он мог пересечь небо.

Стихию эфира (пространства), которая размещается в «отверстии Брахмы» (брахмарандре) [у макушки головы] и которая схожа с исключительно прозрачной водой, связывают с Садашивой, [внутренним] звуком (Нада) и слогом ХАМ. Растворяя в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [два

часа]. Сосредоточение на эфире (пространстве), как полагают, открывает врата к Освобождению.

Пять сосредоточений трудно исполнить посредством ума, речи и действия. Йогин, который сведущ [в применении этих приемов], избавляется от всякого страдания.

Махасиддх Горакшанатх  
«Горакша падхатти» (54 — 60)

1. Слияние выполняется в месте, где выражено присутствует нужный элемент.
2. Если такого места нет, выполняют слияние с его качествами, используя представление.
3. Сначала идет настройка на элемент через чакру, присущую элементу, затем вбирание его качеств через кожу и плоть тела.
4. Затем его качества наполняют центральный канал, из центрального канала качества элемента собираются в центре груди (хридайям).
5. Из центра груди качества элемента смешиваются с сознанием, когда устранено различие внешнего и внутреннего элемента.
6. Посторонние образы должны быть вытеснены переживанием элемента.
7. Практика всегда начинается с грубых элементов.
8. Глубокое слияние с элементом (самьяма) дарует йогину сиддхи влиять на погоду, климат и т.д. Чтобы правильно использовать сиддхи, йогин должен иметь состояние ума, направленное на помощь всем живым существам.