

СЛИЯНИЕ С ЭЛЕМЕНТОМ ВОДЫ

«Амбхави-дхарана-мудра — концентрация на стихии воды.

Стихия воды — белая, как жасмин или как раковина, в форме луны, связана с нектаром и Вишну, ее биджа (слог) ВАМ. Сосредотачивайся на стихии воды (в свадхистане) и фиксируй там прану и читту на два часа. Это — сосредоточение на стихии воды, разрушающее все страдания.

Вода не сможет принести вред тому, кто ее творит. Эта амбхави — великая мудра, и кто знает ее — тот сведущ в йоге. Даже в глубокой воде он не погибнет.

Эту великую мудру следует тщательно хранить — при разглашении ее сила утрачивается; я действительно говорю правду».

«Гхеранда Самхита» (3.72 — 74)

Если есть возможность, нужно практиковать, подойдя близко к океану, морю, большому озеру или реке. Если такой возможности нет, следует медитировать на воду, которая есть рядом, или использовать воображение.

1. Йогин сосредотачивается на воде и ее качествах. Сначала он медитирует на жидкости в теле, такие как:

- ~ кровь,
- ~ слезы,
- ~ слюна,
- ~ лимфа,
- ~ семя,
- ~ моча,

представляя, что жидкости его тела нераздельны с внешней водой, которая течет на земле, с реками, ручьями, озерами, морями и океанами.

2. Затем йогин настраивается на символы воды — белый цвет элемента и божество Нараяну, управляющего водой и дающего долгую жизнь.

3. Затем йогин представляет, что он сидит или лежит на поверхности чистой воды. Все пространство вокруг него до самого горизонта сплошь одна вода. Йогин видит себя находящимся в воде, как цветок лотоса, который растет в водоеме. Чистая поверхность воды иногда покрывается рябью, и она мягко несет йогина по безбрежному пространству водной глади вселенского океана.

4. Постепенно ум йогина, его тело полностью растворяются во вселенской воде, он входит в безмятежность, блаженство, умиротворение, приятие, тишину, уединенность.

На этой стадии йогин ощущает, как свадхистана-чакра в лобке начинает пульсировать, отзываться на внешнюю воду. Затем он чувствует, как из области свадхистана-чакры энергия начинает подниматься в центральный канал, наполняя все тело праной воды. Одновременно он ощущает, как пространство в области лобка расширяется, становится безграничным, пронизывая всю вселенную. Он ощущает единство с апас-мандалой — бесконечным телом воды, словно через область свадхистана-чакры он проникает в сущность каждого предмета, чувствуя его как часть своего тела.