

СЛИЯНИЕ С ЭЛЕМЕНТОМ ЗЕМЛИ

«Притхиви-дхарана-мудра — концентрация на стихии земли.

Стихия земли желтого цвета, четырехугольная, связана с Брахмой и ее биджа (слог) ЛАМ. Созерцай эту стихию (в муладхаре) и там фиксируй кумбхакой (задержкой дыхания) прану и читту (внимание) на два часа. Эта низшая из дхаран дает устойчивость и господство над стихией земли.

Выполняющий эту притхиви-дхарана-мудру, станет господином над смертью и будет странствовать по земле в качестве сиддха (совершенного)».

«Гхеранда Самхита» (3.70 — 71)

Краткое описание практики:

- ~ сесть, приняв неподвижное положение тела, подобное горе;
- ~ медитировать на единство физического тела и земли, как части одного тела;

~ отождествить кости в теле с камнями и скалами, волосы — с листьями и деревьями, кровеносные сосуды — с ручьями и руслами рек.

Когда сознание слилось с землей, и обретены однонаправленность (самьяма) и самадхи единства, цель практики достигнута, йогин обретает сиддхи и мудрость «единого вкуса».

1. Йогин должен отправиться в уединенное место, где хорошо чувствуется земля, есть ощущение надежности, прочности и сесть на землю.
2. Отыскать, используя ощущение муладхара-чакры, «место силы», где энергия земли хорошо чувствуется.
3. Выкопать или выложить из камней фигуру, образующую квадрат.
4. Сесть в этом месте, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене, или лечь на землю животом, как бы обняв землю. Некоторое время лежать на земле, медленно кататься по ней, напитывая тело ее качествами, представляя, как тело впитывает качества земли. Для этого нужно расслабиться и делать вдохи-выдохи через нос, представляя, как энергия впитывается в область йонистхана.

5. Низом живота впитывать энергию земли в тело.

6. Затем снова сесть, продолжая впитывать качества земли, направить энергию в центральный канал, а затем поднять ее к голове как в йони-мудре и опустить по передней части тела.

7. Если практика выполняется в помещении, где нет внешней земли, используется воображение и ощущения в муладхара-чакре.

Йогин настраивается на силу и тяжесть земли, ощущая ее как опору под собой. Он настраивается на ощущения устойчивости в копчике, в точке муладхары; силы тяжести земли, сливаясь с изначальной землей. Йогин ощущает силу, твердость, мощь, идущую от земли, и чувствует, как его тело откликается на эту мощь пульсацией в муладхаре. Он стягивает плотность и мощь земли через кожу и муладхару и насыщает этой энергией кости, мышцы, наполняя центральный канал, центр груди, затем сознание. По мере перехода к сознанию энергия утончается, порождая ощущения.

Йогин медитирует так, пока не будет достигнута самьяма, он полностью не сольется с землей и не обретет мощь и устойчивость, подобную горе. Его тело становится неподвижным, тяжелым, никакая сила не сможет сдвинуть его с места. Йогин чувствует, как через область копчика и промежности он соединяется с притхиви-мандалой — вселенским телом элемента земли. У него есть ощущение, будто его энергия в муладхара-чакре распространилась на всю область вселенной до бесконечности, пронизывая каждый твердый объект.