

КАЧЕСТВА ЭЛЕМЕНТОВ

Земля

«Желтый тепловатый элемент земли мягко струится от живота до самого подбородка. Это дыхание теплое, оно обеспечивает успех в долгосрочных делах, требующих постоянства.

Желтого цвета, четырехугольная, сладковатая на вкус, текущая посередине, протяженностью в двенадцать пальцев, дающая наслаждения — это таттва земли.

«Шива Свародайя» (164, 169)

Свойства элемента земли

Свойства элемента земли:

- ~ гравитация,
- ~ массивность,
- ~ монолитность,
- ~ прочность,
- ~ тяжесть,
- ~ плотность,
- ~ неподвижность.

Элемент земли (притхиви-таттва) — самая грубая таттва из пяти элементов, еще называется «бхуми», что означает «основа бытия». В элементе земли частицы энергии стали настолько плотными, что почти не движутся. Вместо свободного движения как в элементе воздуха или огня, они зафиксированы и вращаются только по орбитам вокруг своих атомов, поэтому энергия элемента земли проявляется как твердая материя, частицы которой вибрируют на гораздо более низкой частоте, чем вода, огонь и ветер.

Янтра элемента земли — желтый квадрат.

В физическом теле элемент земли — мышцы, кости, ткани.

Главное качество элемента земли — запах.

Элемент земли способствует обретению успеха в мирских делах, обретению материальных благ, выгод в повседневной жизни, поскольку он всегда дает стабильность и постоянство внутри или вовне. В физическом теле элемент земли располагается между ступнями и коленями. На энергетическом уровне элемент земли расположен в муладхара-чакре. Вибрации элемента земли соответствуют грубому телу (аннамайя-коша).

Элемент земли в равновесии

«Когда активна земля, приходят мысли и заботы о корнях и основах».

«Шива Свародайя» (180)

Йогин подобен горе, непоколебим, устойчив, фундаментально основателен. Переживания глубоки, действия внушительны. Ум йогина неизменен. Он методично воплощает свои принципы шаг за шагом. Йогин ответственен и всегда держится самого главного.

Если земля гармонично сочетается с другими элементами, она дает изобилие, процветание.

Если элемент пространства раскрыт в земле, йогин обладает большим жизненным пространством, к примеру, живет в огромном дворце или имеет жилье во многих местах.

Высший уровень реализации элемента земли: непоколебимое, твердое пребывание в единстве с Великим Источником. Такой йогин устойчив в созерцании и объединении его с переживаниями.

Йогин, у которого преобладает элемент земли, медленно получает духовные опыты, однако он может их хранить и пестовать.

Недостаток элемента земли

Йогин быстро возбуждается, легкомысленен, у него нет опоры, прибежища, защиты. Его обещания и обеты не имеют силы. Такой йогин может не иметь силы следовать собственным принципам, долго выполнять практику, терпеть трудности на пути.

Если не достает элемента воды — земля сухая и твердая, т.е. если плоть физического тела не орошается капающим нектаром, то мембраны, кости, хрящи не размягчаются.

Если недостаточно тепла, земля холодная и неплодородная (т.е. если мистическое тепло не разожжено в теле, мышцы тела, клетки не могут трансформироваться).

Если в связи с землей не достает воздуха, то земля безжизненная (т.е. прана неактивна в муладхаре, энергия в муладхаре «спит»).

Если недостаточно пространства в аспекте земли, у человека проблемы с жильем, пространством для жизни.

Избыток элемента земли

Избыток земли проявляется как тупость, невежество. Йогин ощущает постоянный тамас. Его ум негибок, ленив, туп, сонлив, вял, безволен. Он плохо приспосабливается к новым условиям, нет живости мышления, творчества. Такой йогин не способен к активным действиям, переменам. Он может входить в состояние клеш и не уметь выбраться из него долгое время, из-за этого у него возникает хроническое уныние. Он много спит, медитация идет в сильном расплывании и вялости. Сны не вспоминаются, нет вдохновения, божественной утонченности — игры. Йогин с избытком земли молчалив или, наоборот, болтлив.

Гармонизация элемента земли

При недостатке земли пусть йогин делает физическую работу и физические упражнения для тела, выполняет Хатха-йогу, сосредоточение на муладхара-чакре; живет в местах с надежными взаимоотношениями, к примеру, в монастыре с твердыми принципами, распорядком и регулярной практикой; работает с землей, грубыми предметами (деревом и т.д.), ест плотную пищу, избегает возбуждающих зрелищ, живет равномерной жизнью.

При избытке земли нужно есть легкую пищу, медитировать на качества огня, воздуха, пространства.

Совершенство элемента земли

Когда элемент земли объединился с Пустотой, с естественным состоянием, он проявляется как «самараса-видья» — мудрость «единого вкуса», равностная мудрость, подобная безграничному пространству желто-золотого цвета. Это состояние «единого вкуса» всех явлений, когда йогин в любых переживаниях остается непоколебимым и бесстрастным, видя в любых событиях и предметах их пустотную недвойственную Основу — безграничное пространство Света.

Вода

«Белый холодный элемент воды стремительно струится вниз, производя низкий звук. Длинной в шестнадцать пальцев, он приносит удачу в текущих делах.

Белая, напоминающая по форме полумесяц, душистая на вкус, влажная, движущаяся вниз, протяженностью в шестнадцать пальцев, обеспечивающая удачу — это таттва воды».

«Шива Свародайя» (165, 170)

Свойства элемента воды

Гармоничный элемент воды дает:

- ~ гибкость,
- ~ «обтекаемость»,
- ~ адаптацию к любым ситуациям,
- ~ способность «отпускать себя»,
- ~ способность принимать происходящее так, как оно есть.

«При активности воды и воздуха ум направляется на самого себя».

«Шива Свародайя» (180)

Элемент воды (апас-таттва) имеет значение «всепроникающий». Элемент воды может быть определен как большое количество динамической энергии, которая появилась из элемента огня. Эта динамическая энергия материальна. Ее можно видеть, осязать, пробовать на вкус, однако эта материальная энергия обладает способностью к сцеплению. Она не разделяется на отдельные тела, поскольку частицы в этом элементе еще находятся в состоянии движения.

В тантрах считается, что физическая вселенная до своего проявления представляла собой воду. Это согласуется с теорией о том, что жизнь зародилась из океана. Физическая вселенная возникает из огромного количества воды.

Частицы элемента воды не обладают такой динамикой движения и свободой, которой обладают частицы элемента огня, ветра или пространства, поэтому качества элемента воды — безмятежность, спокойствие. Частицы элемента воды ограничены вследствие своего сцепления.

Янтра элемента воды — полумесяц белого цвета.

В физическом теле элемент воды проявляется как кровь, слизь, семя, моча, желчь, лимфа и др.

Элемент воды является физической материей, пригодной для того, чтобы придавать ей любую форму, поэтому элемент воды оказывает благотворное влияние на внешние действия, давая результат. Однако из-за того, что вода не может принимать постоянную форму, плоды внешних действий, связанные с уровнем элемента воды, не закрепляются надолго.

Элемент воды оказывает большое влияние на эмоции и личность. В физическом теле элемент воды находится в области между пупком и коленями. С точки зрения энергии, элемент воды находится в свадхистана-чакре. Элемент воды соответствует энергетическому телу (пранамайя-коша) и астральному плану (Бхувар-лока).

Элемент воды в равновесии

Йогин с уравновешенным элементом воды «ловок» в обращении с другими, хорош в действиях, где нужно понимать других. Если элемент пространства раскрыт в связи с элементом воды, йогин может иметь близких друзей по всему свету. Гармоничная вода в практике созерцания дает чувство глубокой радости бытия, удовлетворенность, чувство завершенности во всем.

Недостаток элемента воды

В этом случае йогин не чувствует радости от духовной практики, практика не имеет «вкуса жизни» и не дает результатов. Он слишком напряжен, готов трудиться изо всех сил, однако его практика все больше создает ощущение неудовлетворенности и даже страдания. У него безрадостное состояние, ощущение дискомфорта, в общении у него натянутые отношения с другими. Он ни минуты не дает себе расслабиться, не зная, как расслабление сделать практикой. У него нет чувствительности к окружающему, он слишком поглощен своими методами, чтобы видеть красоту природы, величие космоса. Такой йогин не способен сделать повседневную жизнь практикой — божественной игрой (лилой).

Если у йогина элемент земли силен, но вода недостаточна, то основа будет сухой, твердой, безжизненной.

Если у йогина недостаток земли и воды вместе, в теле будет избыток огня или воздуха, что приводит к возбужденности.

В йоге недостаток воды проявляется как отсутствие блаженства в теле от асан, пранаям, сидения в медитации, утрата радости медитации, когда практика стала обязательным ритуалом, долгом.

Избыток элемента воды

Такой йогин склонен «плыть по воле волн», не проявлять силу воли там, где ее нужно проявить. Он слишком расслаблен и погружен в праздность. У него может быть много эмоций, чувств, «яркий» темперамент. В медитации это проявляется как тенденция к расплыванию. Когда нет возможности сосредоточиться, йогин безвольно отдается потоку мыслей и эмоций вместо того, чтобы силой воли пресечь его. Если вода в избытке, йогин склонен придавать значение незначительным переживаниям, он может поглощаться эмоциями вместо их самоосвобождения.

Гармонизация элемента воды

Сгармонизировать элемент воды можно через концентрацию на свадхистана-чакре, развитие артистизма, преданность Мастеру, самоотдачу, смирение, отказ от чувства собственной важности, отпуская ситуацию и принимая ее, как она есть. Забота не о себе, а о других, любовь и помощь другим помогают развить элемент воды.

Совершенство элемента воды

Совершенство в проявлении элемента воды — «самадхи текущей реки», т. е. сахаджа-самадхи, когда йогин, погруженный в созерцание, воспринимает звуки, образы, запахи, и спонтанно следует Бытию, откликаясь на любые энергии вселенной, тем не менее, не запятываясь ими.

Йогин живет в непрерывном блаженстве, исходящем из свадхистана-чакры, радуясь каждой мелочи жизни. Его созерцательное присутствие исходит из этого центра, распространяясь до бесконечности.

Совершенство проявляется как «пратибимба-видья» — мудрость «великого зеркала», подобная безграничному пространству белого цвета. Она проявляется в поведении как способность копировать, отражать в совершенстве любые явления во вселенной.

Огонь

«Красный и горячий элемент огня изворотлив и гибок, его поток имеет четыре пальца в длину и устремляется вверх. Это дыхание огня, порождающее грубые действия, которые «кидают в жар».

Красная, треугольная, острая на вкус, текущая вверх, протяженностью в четыре пальца и светящаяся — это таттва огня.

Активность огня разжигает в нас влечение к сокровищам, богатству и т.д.»

«Шива Свародайя» (166, 171, 180)

Огонь (агни-таттва) — это первичное проявление энергии, когда она видима как свет. Свет является основой всех форм, поэтому элемент огня порождает качества, благодаря которым воспринимаются все формы. Элемент огня отвечает за восприятие формы, которая познается через глаза. В стадии элемента огня личностное «я» утверждает себя посредством привязанности к форме, поэтому элемент огня является зародышем эго (ахамкары).

Свойства элемента огня

Свойства элемента огня:

- ~ переживание «бодрого» вдохновения,
- ~ способность к творению нового,
- ~ давание каталитического импульса любым событиям,
- ~ пробуждение интуиции и творчества.

Янтра элемента огня — огненно-красный треугольник.

С элементом огня связано изменение, трансмутация, трансформация сознания, внешних событий или внутренних энергий.

Для йогина очень важна практика разжигания внутреннего огня в Кундалини-йоге, которая приводит к трансмутации физического тела и таянию капель. Элемент огня является ускорителем духовного прогресса. Усиление элемента огня указывает на усиленное движение энергии, благодаря которому излучается тепло. Усиление движения энергии дает непрерывное движение, которое в свою очередь приводит к распространению частиц элемента огня, поэтому считается, что элемент огня обладает способностью все увеличивать или все поглощать.

С элементом огня связаны сиддхи материализации предметов, «самоходной кухни»¹⁴, поиска кладов и мирского богатства. Благодаря элементу огня стимулируются творческие процессы. Во внешних ситуациях доминирующий элемент огня способен вызывать войны, катастрофы, споры, трансформации, перевороты, катаклизмы, революции.

На уровне физического тела элемент огня расположен между сердцем и пупком. На уровне энергии — это манипура-чакра.

Элемент огня соответствует ментальному телу (маномайя-коша).

Элемент огня в равновесии

Гармоничный элемент огня дает радость, энтузиазм, вдохновляет на дела, дает силу доводить их до конца. Огонь в сочетании с водой дает переживание блаженства и радости в теле. Радость огня, в отличие от воды, дает напористость, воодушевление, энтузиазм, азарт, радость от переживания жизненных ситуаций.

Недостаток элемента огня

При недостатке огня йогину не хватает активной силы, азарта и творческого «куража», вдохновения и энтузиазма в практике. Если слабый огонь не может двигать ветер по каналам, значит, нет углубления понимания, прорывов к новому видению, практика становится однообразной, монотонной, не видится перспектив. Если воздуха достаточно или есть его избыток при недостатке огня, это проявляется как нетворческая деятельность (суета).

Избыток элемента огня

Йогин, имеющий огонь в избытке, очень напорист, часто гневается, ему не хватает терпимости, он может прийти в раздражение из-за пустяковых событий. Если огонь в избытке, это ведет к неустойчивости и суете, если же еще не хватает и воды, то йогин постоянно неудовлетворен, беспокоен, хотя может прилагать много усилий в своей практике. У обычного человека с избытком огня есть тенденция к гиперактивности, динамизму, ему нужно постоянно куда-то стремиться. Такому йогину трудно спокойно и тихо сидеть в медитации, он склонен к многословию и говорит быстро. Йогин трудно засыпает; у него много идей, однако он не может их воплотить. Он невнимателен во взаимоотношениях с другими, негармоничен, нечувствителен. Обще-

принято считать, что избыток огня в правом канале (пингале) проявляется как разрушительные тенденции. Если к тому же силен элемент пространства и развиты духовные качества, такой человек может стать выдающимся реформатором, сметающим отжившие стереотипы.

При медитации избыток огня дает постоянную возбужденность, которую трудно пресечь. Мысли идут непрерывным потоком и увлекают своей новизной, в медитации не хватает безмятежности, созерцательности. Йогин не может отпустить себя и «течь вместе с рекой», он постоянно хочет вмешиваться в события, поправлять и улучшать их вместо того, чтобы оставить их «как они есть». У йогина много озабоченности своими результатами, беспокойства о том, что он что-то упустил в практике. Йогин желает идти к совершенству как можно быстрее, забывая, что чем быстрее он идет, тем дальше уходит от цели.

Гармонизация элемента огня

Практики для усиления огня: концентрация на чакре в области пупка, мудры и бандхи Кундалини-йоги (маха-бандха, трайя-бандха), бхастрика-пранаяма, агнисара-крийя, некоторые практики «безумной мудрости».

Совершенство элемента огня

Совершенство огня проявляется как «вивека-видья» — различающая мудрость, подобная бесконечному пространству красного цвета, дающая возможность улавливать, различать, не путая, тончайшие оттенки и нюансы переживаний, опытов, Учений, любых явлений жизни.

Воздух

«Синий, горячий и сухой элемент воздуха имеет восемь пальцев в длину и перемещается под углом. Он приводит к успеху в процессе энергичной деятельности.»

Синяя, сферическая по форме, кислая на вкус, движущаяся под углом, непостоянная, протяженностью в восемь пальцев — это таттва воздуха».

«Шива Свародайя» (167, 172)

Свойства элемента воздуха

Свойства воздуха — движение, вездесущность.

Воздух является соединительной основой для других элементов. Элемент воздуха всегда ассоциируют с дуновением ветра, несущего перемены.

Если в пустом пространстве (акаше) появляются умственные колебания, так называемая «сбивающая прана», то возникает движение и, вследствие этого движения, свет, энергия света. Энергия света рождает серо-голубой свет, связанный с вайю-таттвой. Серо-голубой свет сгущает пустотность, темноту и прозрачность элемента пространства.

Элемент воздуха связан с движущейся энергией в ее разнообразных проявлениях. Это прана, которая циркулирует по каналам тела. Качеством элемента воздуха является движение посредством сжатия и расширения. Элемент воздуха контролирует это движение в физическом и энергетическом телах через пять жизненных пран: прану, апану, саману, удану и вяну. Элемент воздуха — это также энергия, движущаяся в неодушевленных предметах.

В физическом теле элемент воздуха является основой чувства осязания, которое передается кожей через тонкие нервные волокна к мозгу. Осязание является главной функцией элемента воздуха.

Элемент воздуха нематериален, поэтому его можно определить как «движущуюся энергию». Движение создает изменение, поэтому элемент воздуха, оказывая влияние на другие элементы, вызывает переменчивость, неустойчивость в личности или окружающем мире. Элемент воздуха оказывает деструктивное влияние на ход материальных дел и позитивное — на ход творческих занятий. Элемент воздуха благоприятно влияет на тонкие процессы, связанные с мыслями и интуицией, являясь стимулятором новых идей.

В физическом теле элемент воздуха расположен на участке между сердцем, центром груди и межбровьем. С точки зрения энергии элемент воздуха находится в анахата-чакре.

Янтра элемента воздуха — шестиконечная звезда дымчато-серого цвета.

Чистое состояние ума имеет своим носителем чистый воздух — джняна-прану,двигающуюся по левому каналу или по центральному, а нечистое состояние имеет опору в клеша-пранах, текущих по правому каналу.

Поведение, соответствующее элементу ветра, — поведение «пчелы», когда духовному искателю нужно впитывать много знаний и разрушать условности и привязанности мирской жизни.

Элемент воздуха важен при выборе нового места рождения в йоге переноса сознания.

Элемент воздуха в равновесии

Если воздух сбалансирован, йогин находчив, решителен, имеет быстрый и гибкий ум, мгновенно может перестраивать тактику и стратегию своей жизни, духовной практики. Гармоничный воздух дает возможность смотреть на проблемы с нескольких точек зрения, гибко меняя ориентиры и планы, не впадая в замешательство.

Развитый воздух дает способности к сублимации эмоций гнева, зависти, уныния в нечто позитивное, в практику. Про такого йогина говорят, что он все делает путем для практики или что для него любая ситуация годится для созерцания.

Человек с гармоничным воздухом открыт любым переменам, он всегда «очарованный странник», блуждающий без привязанности по вселенной. Воздух проявляется как жажда новых впечатлений, знаний, гибкость сознания.

Воздух дает способность к движению, переменам, и если он развит, йогин может трансмутировать гордость в смирение, гнев в любовь, а ненависть в сострадание.

Недостаток элемента воздуха

При недостатке элемента ветра человек «тяжел на подъем», инертен. Эмоции надолго остаются в сознании. Ему трудно менять себя или обстоятельства. Человек долго носит переживания и заботы в себе.

Продвижение йогина замедляется, уединенная практика (ритрит) не дает знаков реализации, нет переживаний. У человека нет гибкости любую ситуацию превратить в путь, сделать практикой.

Если нет силы воздуха, магическое свершение (ритуал) не имеет освящающей благословляющей силы, и трансмутация нечистого в чистое не происходит.

Избыток элемента воздуха

Йогину трудно сидеть в позе медитации. Он нетерпелив, страстно желает движения, он очень любопытен.

Избыток воздуха указывает на недостаток элемента земли и воды. В этом случае человек становится непостоянным, тем, кому негде «преклонить голову», у него нет устойчивости в настоящем, в его идеалах, ценностях, в том месте, где он есть. У него нет покоя. Его принцип: «Хорошо там, где нас нет». Его сознание изменчиво, сосредоточиться на чем-либо трудно, обстоятельства изменяют ход его жизни. Эмоции радости, веселья могут быстро меняться на уныние, уверенность быстро меняется на нерешительность и мнительность. Такой человек неудовлетворен своим местом, положением, и его всегда тянет искать нечто лучшее. Из-за подобного положения он становится беспокойным, тревожным. Такой йогин начинает духовную практику, потом оставляет свои методы, пытаясь найти нечто лучшее. Находя, он пытается выполнять новые методы практики, однако не может на них сосредоточиться и вскоре тоже их оставляет, чтобы искать нечто еще более новое. Некоторые начинающие странствующие йогины-авадхуты принадлежат к этому типу.

При избытке воздуха невозможно войти в стабильное самадхи, поскольку ум легко возбуждается и приводит прану в движение.

Гармонизация элемента воздуха

Для гармонизации и усиления воздуха следует выполнять сосредоточение на анахата-чакре.

Совершенство элемента воздуха

Воздух дает силу магическим способностями. Используя дыхание, святые благословляют предметы, дую на них, освящают статуи, тексты, воду, зерно, пищу с помощью мантр и визуализаций в ритуалах,

превращают нечистые субстанции (такие как мясо, вино, моча, семя) в чистые. Во всех случаях проводником чистой благословляющей энергии является воздух. С помощью ветра существа в промежуточном состоянии (гандхарвы, духи, божества) получают подношения при проведении ритуалов людьми.

Совершенство в овладении элементом воздуха проявляется как самадхи пространства чистого зеленого света в теле, исходящее во все стороны от центра груди. Это самадхи дает мудрость всеисвершающей силы, т.е. способность воплощать любые намерения, влияя умом на прану. Считается, что полностью эта мудрость развивается самой последней, и у тех йогов, которые достигли высшего совершенства.

Пространство

«Фактически, сознательная высшая Сущность — это пространство. И они не отличаются друг от друга. Пространство — это высшая Сущность; а высшая Сущность — пространство. Только невежественные, вследствие своего заблуждения, смотрят на высшую Сущность как на одно только пространство, подобно тому, как совы не могут ничего видеть в ослепляющем их солнечном свете. Мудрый же обнаруживает в пространстве высшую Сущность, или чистый Разум».

Авадхута Даттаатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (73 — 79)

«Эфир несет в себе свойства всех других элементов и соединяет их. Он приносит благо йогам и тем, кто стремится к йоге.

Эфир бесцветен, безвкусен и непрерывно перемещается во всех направлениях. Этот элемент освобождает от всякой своекорыстной деятельности. Использовать его для других целей бесполезно».

«Шива Свародайя» (168, 173)

Пространство — величайший из пяти элементов. Наполняя собой все, оно само неподвижно и всепроникающее. Оно является основой для всех других элементов.

Элемент пространства — это среда, в которой распространяется звук. Пространство является основой для всех тонких и грубых звуков, которые воспринимаются посредством слуха, субстанцией, переносящей звук.

Свойства элемента пространства

Свойство элемента пространства — распространяться во всех направлениях из любой точки. Когда йогин воспринимает сознанием элемента пространства, он проникает одновременно в прошлое и будущее. Пространство описывается как полностью прозрачная пустота, лишенная какого-либо цвета. Эта пустота содержит в себе все цвета спектра.

Янтра элемента пространства — черный или серый круг пустоты, внутри которого есть точки различного цвета.

Поскольку пространство недостижимо для обычных органов чувств, считается, что этот элемент не имеет материальных качеств, его природа полностью умственная, а не физическая, поэтому он всегда воспринимается в связи с сознанием или осознанием.

Когда йогин созерцает, смотря прямо перед собой, на горизонт, в небо или на открытое пространство, его сознание расширяется. Это чувство расширения в сознании и является элементом пространства. Когда йогин медитирует, закрыв глаза, перед ним возникает ментальный экран (чит-акаша), пространство сознания. Это действие элемента пространства в теле. Когда элемент пространства доминирует, йогин отрешается от всех чувственных переживаний.

Каждый час действие элемента пространства длится только пять минут. Когда у йогина сильный элемент пространства, никакие желания не имеют над ним власти, поэтому во время действия элемента пространства концентрация, медитация, созерцание дают наилучшие результаты. Мирские заботы и материальные дела, совершаемые в момент действия элемента пространства, не имеют никакой силы и результатов.

С точки зрения сознания элемент пространства связан с вишуддхачакрой. На уровне физического тела элемент пространства связан с верхушкой головы. Ощущения переживания элемента пространства связаны с каузальным телом (анандамайя-кошей, т.е. причинным телом) и Миром Без Форм (Джняна-локой).

Элемент пространства является тонкой основой других элементов. В пространстве рождаются, проявляются и исчезают все качества элементов.

«Абсолютное Сознание и пространство похожи друг на друга, будучи совершенными, бесконечными, утонченными, чистыми, неограниченными, бесформенными, присущими всему, всегда незагрязненными ни внутри, ни вовне, но пространство все же отличается от абсолютного Сознания, будучи бессознательным и неживым».

*Авадхута Даттадфея
«Трипура Рахасья», гл. 18 (72)*

В Лайя-йоге пространство неба, пространство вселенной является главным образом Абсолюта, его главной формой. Элемент про-

странства важен для созерцания в практике Лайя-йоги, поскольку он наиболее тонкий из всех элементов, грубые качества в нем минимальны, а это значит, что из пяти элементов он ближе всего к изначальной Мудрости Пустоты (Праджняне) и лучше всего подходит для тренировки созерцания.

Практика шамбхави-мудры основана на объединении с элементом пространства с помощью глаз. В шамбхави-мудре используется созерцание внешнего открытого пространства, которое можно наблюдать в горах, на берегу океана, на открытых равнинах и как пространство неба.

В сознании йогина элемент пространства — это присутствие естественной осознанности, в которой нет ни края, ни центра. Возникающие чувственные впечатления и переживания появляются и исчезают, будучи неотделимыми от пространства, являясь его содержимым.

Элемент пространства в равновесии

«В эфире нет места ни беспокойствам, ни самим мыслям, есть только шуньята (пустота)».

«Шива Свародайя» (180)

Человек с гармоничным элементом пространства удивительно целостен по характеру, устойчив, он самодостаточен и многогранен как личность. Он опирается на внутреннее осознание и ни на что больше. Что бы он ни воспринимал, ни переживал, он больше повернут к тому «я», которое переживает и испытывает. У такого человека развито восприятие, находится место, время и способности для самых, казалось бы, несовместимых вещей, от божественного экстаза до юмора и авантюры, поскольку пространство является основой всех переживаний. Все чувства, дела и идеи уместны и имеют право на существование, однако они не захватывают ум йогина.

У йогина нет недостатка или избытка в чувственных впечатлениях, но он не цепляется за них и не привязывается к ним. Все переживания подчинены единой Основе — пространству осознанности, глубинному осознанию. Занят ли он работой, поглощен ли бытовыми делами, выполняет ли практику или путешествует, его сознание спокойно вмещает в себя все. Про такого говорят: «Его на все хватит».