

# Свами Вишнудевананда Гири

## ПУТЬ РАСТВОРЕНИЯ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

### Панча Бхута Лайя Чинтана

#### Глава I

#### Тайна творения Вселенной. Единство внутреннего и внешнего

#### Пять элементов и творение Вселенной

Пять элементов – это пять фундаментальных энергий, проявляющихся в бытии.

Согласно учению тантры, материя Вселенной состоит из комбинаций пяти элементов.

*«Вселенная произошла из таттвы; она проявляется посредством таттв, в таттвах она исчезает, с помощью таттв познается природа Вселенной».*

*«Шива Свародайя» (7)*

Пять элементов находятся как вовне, образуя внешнюю Вселенную, так и внутри, образуя тело. Учение Лайя-йоги заключается в растворении пяти элементов, составляющих физическое тело, до уровня звука и света.

Пять элементов таковы:

~ земля, ее качество – твердость;

~ вода, ее качество – вязкость, текучесть (сила сцепления);

~ огонь, его качество – теплота и расширение;

~ воздух, его качество – движение;

~ пространство, его качество – распространение, образующее пространство.

В процессе творения Вселенной сначала из Единой Основы Чистого Сознания появляется акаша – пространство. Акаша содержит бесконечный потенциал однородной энергии в скрытом непроявленном состоянии. Затем частицы пространства порождают вибрацию, и создается движение, которое проявляет элемент воздуха. Частицы элемента ветра обладают способностью всепроникновения, и их движение пронизывает все. Тонкое движение генерирует энергию теп-

ла, проявляя элемент огня. Элемент огня не так подвижен, как воздух, благодаря этому часть тепла рассеивается и концентрируется, охлаждаясь до уровня воды. На этой стадии нет полной свободы в передвижении элементов, поэтому активность элемента воды при определенных условиях замедляется и образует уплотнения и появление элемента земли, свойства которого твердость, плотность, инертность.

Все элементы имеют свою нишу во Вселенной. Этот процесс касается как в целом Вселенной, так и физического тела. Более того, с точки зрения высших тантр, процесс уплотнения и образования Вселенной есть субъективный процесс, присущий индивиду. Грубая Вселенная сансары и физическое тело образуются в момент неведения, когда утрачивается узнавание Фундаментальной Основы – Природы Ума. Все элементы не являются отдельными сущностями, они неотделимы от Чистой Основы Сознания.

### **Рождение пяти элементов**

В начале творения физической Вселенной из Пустотной Основы Чистого Ума проявляются три качества. Их сущность – сияние, движение и инертность<sup>2</sup>.

*«Тело Абсолюта есть все, созданное им, его энергия – это саттва (сияние), раджас (движение) и тамас (инертность). Из них рождается пространство, из пространства – воздух, из воздуха – огонь, из огня – вода, из воды – земля».*

*Шри Шанкарачарья, «Таттва Боддхи»*

*«Исконная Реальность как самовозникшая энергия качеств Вселенной проявляется как саттва, раджас и тамас. Из них рождаются элементы пространство, воздух, огонь, вода, земля».*

*Шри Шанкарачарья, «Таттва Боддхи»*

Когда тексты описывают процесс творения Вселенной, ошибочно полагать, что речь идет о творении внешней Вселенной, будто бы возникшей миллиарды лет назад.

Макрокосм тождественен микрокосму. Внешняя видимая Вселенная не существует сама по себе, без субъекта, будучи подвешенной в вакууме. Она реальна лишь в конкретном кармическом видении конкретного субъекта, т.е. нас с вами. А кармическое видение создается конкретным состоянием сознания и энергии конкретного индивидуума.

Та видимая нами Вселенная, которую мы знаем, с ее галактиками и созвездиями, черными дырами, туманностями, пульсарами, наша галактика Млечный путь, Солнечная Система, планеты – есть результат совместного коллективного кармического видения, коллективная визуализация, удерживаемая человечеством благодаря сходству кармических данных в сознании. Поэтому с точки зрения Лайя-йоги, Вселенная – это большое физическое тело йогина.

Если во Вселенной происходят процессы, когда вспыхивают сверхновые и появляются белые карлики, пульсары и т.д., это указывает на изменение тонких энергий пяти светов в нашем сознании.

В тантре и в некоторых школах Китая есть мнение о том, что после оставления тела святым, Просветленным рождается новая звезда.

Если йогин сможет узнать в пяти светах пространства в недвойственности Чистую Пустотную Основу – Природу Ума, он начинает освобождаться. Когда йогин считает себя субъектом, а элементы чем-то внешним, думая, что они существуют сами по себе, как объекты, то неведение, сансара углубляется.

Вселенная в основе своей состоит из энергии пустотного света. Этот свет очень тонок и неотделим от сознания. Элементы в их сверхтонком состоянии представляют собой пять сияний света. Сияние света в данном случае выражает частоту вибрации элемента. Пять сияний возникают из нерожденного пустого пространства, вакуума, Исконной Энергии<sup>3</sup>, из которой возникает все, и в которой все растворяется.

Когда в пространстве первичной энергии появляются потоки коллективных отпечатков кармы – кармические ветры, в нем возникает колебание тонких частиц энергии. Эта энергия еще недифференцирована и пустотна, у нее нет качеств. Этот вид энергии неразделен с исконным Пространством Бытия, в нем нет двойственности и чувства «я».

В этом потоке пустотной энергии сознания, вследствие такого движения самопроизвольно вспыхивают пять видов вибраций. Они имеют светоносную, сияющую природу света. Эти пять видов света есть проявление тонкой энергии исконной светоносной Природы Ума. Это элементы в самом чистом и тонком состоянии. Света элементов невидимы обычному зрению, т.к. они проявляются в более тонком измерении, чем обычный свет. Видимый свет возникает из этих пяти светов.

Света элементов: пространство – белый, бесцветный свет, включающий в себя все цвета, воздух – зеленый (синий), огонь – красный, вода – синий (голубой), земля – желтый.

Эти пять светов являются тонкой радужной основой всех видимых внешних элементов, в том числе нашего тела.

Сгущаясь, огрубляясь, восприятие пяти светов становится более осязаемым, и они проявляются как внешние объекты по отношению к сознанию. На последнем этапе огрубления, пять светов воспринимаются как измерения (локи), а внутри измерений как грубые физические элементы природы – стихии, существующие вовне нашего тела и сознания.

Пять видов света материализуются и принимают в нашем теле форму пяти пран, образуют пять главных внутренних органов, по пять пальцев на каждой конечности, пять органов действия<sup>4</sup>, пять органов чувств<sup>5</sup>, пять тонких ощущений (танматр), пять восприятий.

Наше тело, рождаясь, также проходит этот процесс. Вселенная рождается одновременно с рождением нашего тела. Пока тело не стало твердым, в нашем кармическом видении не существует материальной Вселенной.

В случае неведения наше сознание омрачается, запутываясь во внешних элементах и своих восприятиях, возникают пять клеш – пять нечистых состояний, которые, усиливаясь, ведут к перерождению в низших мирах.

Упражняясь в созерцании, йогин обнаруживает тонкий, пустотный слой сознания, являющийся источником всех элементов. Очищая восприятие этого слоя, йогин узнает пустотность, светоносность, изначальную чистоту пяти элементов и делает их пятью пространствами, пятью чистыми землями, пятью измерениями (локами), которые соотносятся с пятью чакрами в его физическом теле. Физическое тело становится своего рода пространственным порталом, благодаря которому йогин может входить в чистые измерения пяти элементов, а чакры – точками такого входа. Входя в чистые измерения, йогин может продолжать жить в них в Иллюзорном или Радужном теле.

Тексты говорят, что когда йогин понимает этот процесс и объединяет свое восприятие элементов с естественным состоянием, практикуя созерцательное присутствие, он входит в недвойственность, освобождается и обретает Радужное тело, которое состоит не из грубых элементов, а из пяти чистых элементов, подобных лучам радужного света. Если же йогин не понимает этого процесса, он находится в состоянии заблуждения и омрачения, «нечистого видения», видит себя как отдельное «я» и мир как внешнюю Вселенную, состоящую из объектов.

С точки зрения учения сиддхов весь видимый мир вокруг целиком состоит из энергии, проецируемой изнутри сознания. Состояние ума целиком формирует мир, в котором мы существуем.

Изначальное пространство Чистого «Я» вечно пребывает в недвойственности, непостижимо и бесконечно. Оно не впадает в неведение и не освобождается, не затемняется грехами, не очищается в результате накопления заслуг, но отношение к энергиям, которые излучаются из него, бывает двояким: чистым, недвойственным в случае нитья-сиддхов и сиддхов и нечистым, двойственным в случае душ, обусловленных кармой и омрачениями.

В первом случае говорят, что происходит спонтанная, немотивированная игра энергий Всевышнего «Я» – лила, где нет индивидуума, субъекта и внешних объектов, а есть только Всевышняя Сущность, играющая со своими энергиями, во втором – действует закон причин и следствий и есть индивидуум – личность, подверженная этому закону.

Сознание сиддха отождествлено с чистыми энергиями, поэтому оно проявляется как Радужное тело Света<sup>6</sup>, играющее энергиями. Сознание связанного кармой существа отождествлено с нечистыми энергиями, поэтому оно проявляется как грубое тело, обитающее в грубом мире сансары, где есть карма, страдание, неведение, рождение, смерть, т.е. тем, кем мы сейчас являемся.

**Вселенная – порождение ума**

Как происходит, что внешние элементы Вселенной порождаются сознанием?

Элемент пространства (акаша-танматра) развивается из тонкой сущности сознания. Он не содержит других более грубых элементов.

Из пространства выделяется воздух. В элементе воздуха – звук, как тонкая сущность пространства, так и осязание (ваю-танматра).

Из воздуха возникает элемент огня, который содержит тонкую сущность пространства, воздуха и огня (агни-танматра).

Из огня развивается вода, содержащая в себе тонкие сущности пространства, воздуха, огня, воды (апас-танматра).

Элемент земли содержит в себе тонкие сущности остальных элементов и свою собственную.

Качества элементов являются смешанными, т.е. каждый элемент содержит в себе качества предыдущих. Каждый элемент содержит преобладание своего качества и тонкого качества того элемента, из которого он родился.

В пространстве преобладает звук, в воздухе – звук и осязание, при преобладании осязания, т.е. личного тонкого качества. В огне преобладает образ (форма), также есть части звука и осязание образа и т.д. Таким образом, наиболее сильно материальная иллюзия действует через элемент земли и менее всего – через элемент пространства, самый утонченный элемент.

### **Рождение в теле и Освобождение**

В момент рождения пять элементов тела были затянuty в утробу нашей матери сознанием. Произошло это вследствие отвлечения и забывчивости Фундаментальной Основы – Светоносной Природы Ума, подобной пространству.

Омраченное сознание, испытав действие своих тонких слоев, породило привязанность и отвращение, в результате чего возникли танматры – тонкие качества будущих элементов тела. Из танматр выделились элементы физического тела, которые были притянуты в утробу.

Великой задачей Лайя-йоги является повернуть вспять этот процесс и растворить обратно элементы тела до их тонкого неуничтожимого состояния. Когда йогину удается это сделать, говорят, что он реализовал «великий перенос», достиг тела Радужного Света.

Первоначально йогин, управляя сознанием и пранами, учится понемногу управлять элементами в теле. К примеру, он чувствует активизацию элемента земли как тепло, зуд, жжение в муладхара-чакре, внизу позвоночника, при пробуждении Кундалини. Или он ощущает течение праны как тонкие ручейки, текущие по каналам, чувствуя элемент ветра. Затем он, практикуя самаму<sup>6</sup>, учится сливаться с внешними элементами, медитируя на нераздельность элементов в теле и вовне. К примеру, он чувствует, что его внутренние жидкости в теле: кровь, лимфа, слизь, моча, семя неотделимы от внешних вод морей, рек, океанов. Чувствуя это, он настраивается на Единую воду – всеобщий элемент воды. На высших стадиях самадхи он проникает на тонкий уровень элементов, открывая

их как пространство света, сознание мудрости, неделимое единство блаженства праны, присущей элементу, и Пустоты. На этой стадии праны всех элементов втягиваются в центральный канал, происходит возвращение элементов в нерожденное состояние, йогин достигает бессмертного Иллюзорного Радужного тела, независимого от грубых элементов. Оно состоит из неотделимых от Ясного Света тонких элементов Фундаментальной Основы.

### **Как распадаются пять элементов в момент смерти**

В момент смерти, когда распадается сеть нади в теле, и праны покидают тело, ветры на некоторое время естественно входят в сушумну, и человек переживает опыт растворения элементов, проявления знаков и различных видов света, полностью похожий на тот, который испытывает йогин при полном пробуждении Кундалини, с той разницей, что при практике йоги праны не покидают тело, а пропитывают его, полностью одухотворяя. Процессы засыпания, умирания и самадхи имеют сходные черты в своей основе. Во время процесса смерти пять элементов, составляющих энергетическое тело, растворяются один в другом.

Когда растворяется элемент земли, человек теряет способность двигать телом, а в сознании возникают клубы дыма и вспышки желтого цвета.

Когда элемент воды растворяется в элементе огня, в сознании возникают миражи, вспышки голубого цвета, утрачивается контроль над жидкостями тела.

Когда элемент огня растворяется, тело немеет и холодеет, а в сознании возникает тусклый огонь, наподобие свечения светлячка и вспышки красного цвета, наподобие мерцания красных искр. Умиравший ощущает себя словно в центре всежигающего пламени.

Когда элемент ветра растворяется в пространстве сознания, вдохи становятся короткими, а выдохи длинными, как внутренний знак в сознании возникает Ясный Свет, подобный факелу или свету кометы с красным сиянием, и видятся вспышки зеленого цвета, возникают галлюцинации, ощущение, словно «я» уносится водоворотом вселенского ветра.

Когда останавливается дыхание, сознание «я» (ахамкара) растворяется во Вселенском Сознании.

В это время праны собираются в центральном канале. Дыхание прекращается, однако, внутренние процессы растворения продолжают. Этот процесс тонкого растворения занимает около двадцати минут.

В это время белая сущность (шукла), унаследованная от отцовского семени, опускается вниз по центральному каналу к сердцу. В сознании в это время возникает свет, подобный лунному свету в небе без облаков, ясность осознания необычайно усиливается.

Затем энергия блаженства, красная сущность (махараджас), унаследованная от матери, начинает двигаться снизу вверх по сушумне, вызывая в сознании

ощущение красноты, подобное сиянию солнечного света, а в теле сильное ощущение блаженства.

Наконец, когда две сущности встречаются в сердце, возникает ощущение черноты, подобной небу в безлунную ночь, возникает безмыслие или потеря сознания.

Затем, это полубессознательное состояние растворяется в свете и проявляется исконная светимость — светоносная сущность Природы Ума. Сущность ее — чистота, прозрачность. Возникает Свет Смерти или истинный изначальный Свет Реальности, подобный чистому безоблачному небу на рассвете. Опытный практик пребывает в это время в глубоком состоянии присутствия осознанности, находясь в созерцании, при этом элементы его тела, поглощаясь друг другом, приводят к полному достижению Радужного тела Света<sup>7</sup>. Так реализуется один из видов «саруба-мукти».

В случае обычного человека, изначальный Свет не распознается вследствие сильной омраченности, сознание пребывает в ступоре и, цепляясь за привычное восприятие, впадает в страх, отчаяние и замешательство, ища убежища от видений, света и звуков. Происходит череда новых переживаний в виде ошеломляющих видений звука, света, излучения мирных и гневных божеств, различных сфер света и видений планов (лок) Мира Форм и Мира Страстей, до тех пор, пока сознание принуждено не будет втянуто в одно из таких видений силой импульса (васаны) кармических отпечатков. От степени натренированности в созерцании зависит, объединимся ли мы со светоносной ясностью Изначального «Я» и достигнем Освобождения в сияющем теле Света, либо пойдём по пути видений к новому рождению в человеческом чреве.

## Глава II

### Тонкие качества элементов (танматры)

Пять грубых элементов рождаются благодаря двойственному затемненному состоянию чувственного восприятия (танматре). Чувственное восприятие затемняется, когда утрачивается связь с Ясным Светом, Основой в момент перерождения. Тогда Свет, лежащий в основе, не узнается, и начинаются процессы творения сансары, т.е. сознание, потерявшее естественное состояние, соскальзывает на более грубый уровень.

Тонкие качества чувственного восприятия (танматры):

- ~ тонкое восприятие пространства происходит через звук (шабда),
- ~ элемента ветра – через осязание (спарша),
- ~ элемента огня – через образ (рупа),
- ~ элемента воды – через вкус (раса),

~ элемента земли – через запах (гандха).

Тонкие качества являются проводниками между сознанием Основы и чувствами (индриями). Эти проводники тонко соединяют объекты, чувственное сознание с органами чувств. Чувственное сознание опирается на ум (манас), который в иллюзии включает различие, принимая и отвергая, и эго, основанное на прошлом опыте.

Танматры невозможно ощутить с помощью обычного восприятия. Они переживаются только в мистическом опыте с помощью утонченного восприятия эфирного и астрального тела.

К примеру, концентрируясь на кончике носа, муладхара-чакре, йогин чувствует, как обостряется его восприятие запахов, или он может обонять восхитительный неземной запах розы в медитации – это проявление танматры земли в его теле.

Выполняя самамю на кончике языка, йогин может переживать утонченные виды вкуса – так переживается танматра воды.

Концентрируясь на горле или анахата-чакре, выполняя садхану Нада-йоги, шанмукхи-мудру, брамари-пранаяму, йогин слышит звон и гудение, мелодии, колокольчики – это танматра звука в его теле.

Созерцая особым способом в шамбхави-мудре свет солнца, луны, масляной лампы, сидя в темной комнате в определенных позах, предписанных в Джьоти-йоге, йогин видит узоры, шары света, цепочки, радуги, изображение божеств, рисунки, мандалы и т.д., так проявляется танматра элемента огня (форма) в его теле.

Управляя ветром, концентрируясь на чакрах, йогин учится переживать различные тонкие виды блаженства, напоминающее сексуальное, в теле, ощущая танматру ветра – тонкое осязание.

Тайные методы Лайя-йоги: Нада-йога, Джьоти-йога для достижения высших уровней Освобождения, Радужного тела работают на уровне танматр, интегрируя с ними созерцательное присутствие.

### **Главные свойства элементов**

Согласно текстам, тонким элементам присущи пять главных свойств:

1. Наличие грубого переживания в чувстве (вкус, осязание, звук и т.д.)
2. Качество, присущее элементу: твердость земли, жидкость воды, жар огня, движение воздуха, распространение пространства.
3. Тонкое качество (танматра), присущее элементу: тонкий звук пространства, тонкое осязание ветра, тонкая форма огня, тонкий вкус воды, тонкий запах земли.
4. Качество – каждый элемент может проявляться в трех видах: саттвичном, как сияние чистого Света, раджасичном, как движение энергии, и тамасичном.



Саттва проявляется как чистота, сияние; раджас – как активное движение; тамас – как инертность, грубость.

Так, элемент воды может проявляться одновременно как тамас – внешняя (грубая) вода, как жидкости внутри тела и как саттва – тонкий белый цвет в радуге.

5. Пятый аспект элементов – их функциональное проявление (архи-таттва).

Этот аспект подробно изучается в Свара-йоге и Таттва-видье. Он описывает, как элементы проявляются в повседневной жизни.

Преобладающий элемент земли проявляется как материальное финансовое благополучие, процветание. Когда этот элемент доминирует, тексты по Свара-йоге рекомендуют выполнять устойчивую, рутинную работу. Элемент земли так же проявляется как надежность, фундаментальность, приверженность традициям, догматам и т.д.

Элемент воды проявляется как результат, который появляется сразу, однако он непостоянен. Земля и вода благоприятно проявляются в двух боковых нади.

Элементы огня и ветра указывают на непостоянство, отсутствие долгосрочных планов или разрушение. Огонь и ветер, если двигаются в правом канале (пингале), приводят к разрушению, если в левом канале (иде) – активизируют творчество, ясность мышления, новые идеи.

Элемент пространства благоприятен в медитации и созерцании, концентрации и отрешении от мирских забот.

### **Три качества элементов**

Один и тот же элемент может быть в трех состояниях-качествах.

Три качества элементов таковы:

~ сияние,

~ движение,

~ инертность.

Они присутствуют в каждом из элементов. Очищая элементы, йогин преодолевает тамасичные и раджасичные части элементов и пытается утвердиться в их чистом светоносном состоянии.

#### *1. Грубый (внешний) – инертность*

На грубом уровне элементы – это стихии, как мы их воспринимаем, т.е. земля, по которой мы ходим, вода, которую пьем, воздух, которым дышим, огонь, которым греемся, пространство, в котором путешествуем. Тонкие – это духи стихий (элементалы) и их божества.

#### *II. Тонкий (внутренний) – движение*

Это элементы в виде энергий, которые используются в тантрической практике. Энергия апана – земля, самана – элемент огня, прана – ветер, вьяна – пространство, удана – вода.

### *III. Чистый (тайный) – сияние*

В чистом виде пять элементов – это сияние (саттва), пять чистых светов в радужном спектре лучей света, неотделимых от Пустотной Основы – Природы Ума.

#### **Дополнительные свойства**

##### *Цвета пяти элементов*

Каждый элемент проявляет себя как цвет, как часть видимого спектра в радуге. Цвет выражает частоту вибрации: пространство – черный (фиолетовый), ветер – голубой, огонь – красный, вода – белый, земля – желтый.

##### *Биджа-мантры элементов*

Биджа-мантра – это семенной звук каждого элемента. Этот звук выражает тонкую вибрацию, присущую элементу. Правильно повторяя биджи, йогин активизирует элементы.

##### *элемент*

Пространство	ХАМ
Воздух	ЙАМ
Огонь	РАМ
Вода	ВАМ
Земля	ЛАМ

##### *Янтры элементов*

Звук каждого элемента и света, сочетаясь, принимает определенные формы, очертания, которые можно видеть тонким зрением, медитируя на чакры.

Пространство	круг
Воздух	шестиугольник
Огонь	пеервернутый треугольник
Вода	полумесяц
Земля	квадрат

#### **Влияние элементов природы**

Прогресс йогина зависит от природы стихий местности, где он обитает. Лучшая окружающая природа для духовного достижения та, в которой элементы сбалансированы. Живя в такой местности, йогин удлиняет свою жизнь и улучшает здоровье, его праны гармонизируются, и его духовные опыты приходят

легко. Наилучшее место обитания – страны или земли, где земля питательная, где есть много текущей чистой воды, где воздух незагрязненный и небольшой перепад температур.

Духовный прогресс йогины будет развиваться быстрее, когда йогин практикует среди гармоничных элементов. Если элементы йогины вовне и внутри сбалансированы, ум остается безмятежным даже в трудных условиях, во время практики или в суровых условиях. Йогин должен учитывать качества элементов и строить так свои взаимоотношения с элементами, чтобы это способствовало его благополучию.

Если йогин обнаруживает, что какие-то элементы находятся в дисбалансе, он должен попробовать развить противоположные элементы. Допустим, если у йогины много сонливости и вялости, ему следует медитировать на воздух и огонь. Если йогин раздражается и не способен долго концентрироваться, не обладает постоянством в практике, ему следует активизировать элементы земли и воды. Если йогин постоянно проявляет активность, и эта активность приводит к конфликтам, что указывает на преобладающий элемент огня, ему следует медитировать на элемент воды, чтобы обрести текучесть и гармонию. Уравновешивая элементы, йогин всегда будет находиться в благополучном окружении вовне, и его элементы в теле будут сбалансированы.

### **Гармония и дисбаланс элементов**

Вести духовную практику – значит гармонизировать внутренние элементы и растворять их до чистого состояния радужного света. При перерождении йогин получает определенное сочетание пяти элементов, соответствующих его прарабдха-карме. Благодаря кармическим следам, оставленным в прошлом, энергия и тело йогины формируются из уникальной комбинации элементов. Поскольку существует карма, эти элементы не полностью уравновешены. Если у человека слишком дурная карма, это неравновесие элементов может бросаться в глаза. Если человек обладает нервозностью, это указывает на дисбаланс элемента ветра, а если человек обладает тупостью, это указывает на доминирующее влияние элемента земли, если человек обладает скверным характером, это указывает на элемент огня, который не позволяет строить гармоничные взаимоотношения. Вся жизнь человека является способом функционирования пяти элементов.

Любое действие, производимое человеком – это комбинация пяти элементов и проявление состояния различных качеств пяти элементов. Упражняя тело асанами, человек очищает элемент земли, занимаясь медитацией на пространство, йогин усиливает элемент пространства, обучаясь гармоничному поведению и взаимоотношениям с другими, йогин развивает элемент воды.

В течение жизни различные элементы начинают развиваться, но если другие элементы не получают развития, они остаются неразвитыми. Если йогин живет в таких обстоятельствах, где одни элементы стимулируются социальными рамками, климатом, образом жизни, а другие угнетаются, то элементы могут стать разбалансированными. Дисгармония элементов может быть временной, когда

она выравнивается при изменении обстановки, в случае же длительного пребывания в неуравновешенном состоянии элементов она может длиться всю жизнь.

Неправильная практика может вызвать дисбаланс элемента ветра. Сильная грубая физическая работа может усилить элемент земли в ущерб элементам воздуха и огня, когда уставший человек больше не может заниматься творчеством, ясно и активно мыслить, его осознанность притупляется и наоборот.

Йогин, который находится в созерцательном присутствии и гармонично развивает все элементы, находится в равновесии элементов. Такой йогин никогда не имеет препятствий, он всегда имеет крепкое здоровье, радостное расположение духа, полон жизненных сил и энергии, его ум бодр и ясен, он всегда имеет творческие способности.

### **Гармонизация элементов**

Дисбаланс элементов проявляется на уровне физического тела, на уровне энергии или сознания. На уровне сознания он проявляется как депрессия, душевное расстройство, повышенная возбудимость. На уровне энергии дисбаланс элементов проявляется как утомляемость, нечистые сновидения. На уровне физического тела дисбаланс проявляется в виде заболеваний.

Лучший способ приведения элементов в равновесие – открыть естественное состояние и укорениться в нем. Полностью этот совет применим только для опытных практиков, чей ум объединен с праной и которые силой созерцания могут направлять ветры в центральный канал.

## **Глава III**

### **Качества элементов**

#### **Земля**

##### *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 свобод-

ного 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, материальных благ, выгоды в повседневных делах, поскольку элемент земли 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).

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

### *Земля в равновесии*

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

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 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 садхану, терпеть трудности практики.

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 бхут-агни (мистическое тепло) не разожжено в теле, мышцы тела, клетки не могут трансформироваться).

Если в связи с землей не достает воздуха, она – безжизненная (т.е. прана не активна в муладхаре, энергия в муладхаре «спит»).

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

При недостатке земли пусть йогин делает физическую работу и физические упражнения для тела. При недостатке земли нужно выполнять Хатха-йогу, сосредоточение на муладхара-чакре, жить в местах с надежными взаимоотношениями, к примеру, в монастыре с твердой дисциплиной, распорядком и регулярной практикой; работать с землей, грубыми предметами (деревом и т.д.), следует есть плотную пищу, избегать возбуждающих зрелищ, жить равномерной жизнью.

### *Избыток 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 земли*

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

### *Совершенство*

Когда элемент земли объединился с Пустотой, с естественным состоянием, он проявляется как «сомараса-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**

### *Гармоничный элемент воды*

Гармоничный элемент воды дает:

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

Элемент воды (апас-таттва) имеет значение «всепроникающая». 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 об-

ладает способностью к сцеплению, и она не разделяется на отдельные тела, поскольку частицы в этом элементе еще находятся в состоянии движения.

В тантрах считается, что проявленная физическая Вселенная до того, как она появилась, представляла собой воду. Это согласуется с теорией того, 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 т.д.

Элемент воды является физической материей, пригодной для того, чтобы придавать ей любую форму, поэтому элемент воды оказывает благотворное влияние на внешние действия, придавая результат, однако из-за того, что вода не может принимать постоянную форму, то 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).

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.

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.

### *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 такого йогина может быть много эмоций, чувств, артистизма. В медитации это проявля-

ется 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.

### *Недостаток 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 – лилой, божественной игрой.

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 садхана стала обязательным ритуалом, долгом.

### *Гармонизация элемента воды*

Сгармонизировать элемент воды можно через концентрацию на свадхистаначакре, 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*

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**

### *Гармоничный элемент огня*

Положительные качества элемента огня:

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



Огонь (агни-таттва) – есть 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).

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 которой 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», 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.

Качество элемента огня указывает на ментальное тело (маномайя-коша).

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

#### *Избыток 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. Такой йогин склонен к многословию и говорит быстро. Он трудно засыпает, у него много идей, однако он не может их воплотить. Он невнимателен во взаимоотношениях с другими, негармоничен, нечувствителен. Общепринято 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 они 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 йогоина 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.

### *Недостаток огня*

При недостатке Огня йогоину 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).

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

### *Совершенство*

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**

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

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

### *Действие элемента воздуха*

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 эти качества в физическом и энергетическом теле через пять жиз-

ненных 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, но он оказывает позитивное влияние на ход творческих занятий. Элемент воздуха благоприятно влияет на тонкие процессы, связанные с мыслями и интуицией, он является стимулятором новых идей и интуиции.

В физическом теле элемент воздуха расположен на участке между сердцем, центром груди и межбровьем.

С точки зрения энергии элемент воздуха находится в анахата-чакре.

### *Воздух (ветер) в гармонии*

Если воздух сбалансирован, йогин обладает гибким, сбалансированным умом. Он находчив, решителен, быстр умом и мгновенно может перестраивать тактику и стратегию своей жизни, садханы.

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 годится любая ситуация 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 и ненависть в страдание.

### *Воздух в избытке*

Йогину трудно сидеть в позе медитации. Он нетерпелив, страстно желает продвижения, 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 сменяться на уныние, уверенность быстро меняется на нерешительность.

тельность и мнительность. Такой человек неудовлетворен своим местом, положением, и его всегда тянет искать нечто лучшее, когда он чувствует неудовлетворенность. Из-за подобного положения он становится беспокойным, тревожным. Такой йогин начинает садхану, 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 еще нечто 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.

### *Воздух в недостатке*

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, ритриты не дают знаков реализации, нет переживаний. У человека нет гибкости любую ситуацию превратить в путь, сделать практикой.

Воздух дает силу магическими 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.

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

Воздух также важен при выборе нового места рождения в йоге переноса сознания.

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.

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

### *Совершенство*

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 всеисчерпывающей силы, т.е. способность воплотить любые намерения, влияя умом на прану. Считается, что полностью эта

мудрость развивается самой последней, у тех йогоинов, кто достиг высшего совершенства.

## Пространство

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

Элемент пространства является средой, где распространяется звук. Пространство является основой для всех тонких и грубых звуков, которые воспринимаются посредством слуха. Пространство является субстанцией, переносящей звук.

Свойство элемента пространства – распространяться во все направления из любой точки. Когда йогоин 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.

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

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

В течение часа действие элемента пространства длится только пять минут каждый час. Элемент пространства наиболее важен в практике созерцания в Лайя-йоге. Когда у йогоина сильный элемент пространства, никакие желания не имеют над ним силы, поэтому во время действия элемента пространства концентрация, медитация, созерцание дают наилучшие результаты. Материальные дела и мирские заботы, совершаемые в момент действия элемента пространства, не имеют никакой силы и результатов.

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

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

В Лайя-йоге пространство неба, пространство Вселенной является главным образом Абсолюта, его главной формой. Элемент пространства так важен для созерцания в практике Лайя-йоги, поскольку он наиболее тонкий из всех элементов и 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, в лесу, и пространство неба.

В сознании йогина элемент пространства – это присутствие естественной осознанности, в которой нет ни грани, ни центра. Возникающие чувственные впечатления и переживания – это содержание, Сахаджья. Появляясь и исчезая, сами они при этом неотделимы от Сахаджья.

### *Гармоничный элемент пространства*

Человек с гармоничным элементом пространства удивительно целостен по характеру, устойчив, он самодостаточная, многогранная личность. Он опирается на внутреннее осознание и ни на что больше. Что бы он ни воспринимал, ни переживал, он больше повернут к тому «я», кто 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 йогина полностью.

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 человек работой, поглощен ли он бытовыми делами, выполняет ли он практику или путешествует, его сознание спокойно вмещает в себя все. Про такого говорят: «Его на все хватит».

Человек с развитым элементом пространства находится выше семейных, кастовых, родовых, национальных, религиозных ограничений. Он – гражданин всей Вселенной и никогда не отождествляет себя с временными переживаниями, не привязываясь к ним. Что для него важно – тот, кто переживает, осознание, подобное пространству.

### *Избыток пространства*

Избыток пространства ведет к потере связи с корнями, проявлениями и качествами, которые в нем возникают. Если у йогина избыток пространства, он ощущает свою «экзистенциальную заброшенность», «потерянность», отчужденность и от мира людей, и от природы, и от Вселенной, и от самого себя. В крайности – это нигилист, не нашедший себе места во Вселенной.

У такого йогина может быть сильное желание одиночества, его притягивает состояние абсолютной непроявленной Пустоты. Он не знает, что ему делать в сложном мире и чувствует, что ему было бы проще пребывать в постоянном самадхи Пустоты, где нет никаких форм, поскольку он боится форм. Он не умеет заботиться о теле, одежде, не может создать гармоничную обстановку.

Если это мирской человек, у него потеряна «связь времен», смысл жизни из-за неспособности погрузиться в нее и испытывать переживания. Испытание переживаний для йогина кажется чем-то неправильным. У него нет корней, связи с внешним миром, ничто не имеет ценности, однако, это не то состояние равности и самоосвобождения, которое возникает в результате практики созерцания – здесь нет осознанности.

Такой человек не способен отдаться работе, за которую берется, не способен понять собеседника. У него нет привязанностей, но нет и свободы от них. Его ничто не заботит, но у него нет безмятежности. Такой человек не может иметь опору ни в друзьях или родственниках, ни в работе, ни в идеологии, т.к. он не отождествляет себя ни с нацией, ни с родом, ни с группой единомышленников. Из-за этого ему трудно устанавливать гармоничные связи с другими.

### *Недостаток пространства*

Если пространства мало, внешние объекты и обстоятельства захватывают ум йогина. У него нет устойчивости в созерцании. Ум отвлекается на все, что возникает, т.к. йогин отождествляется с воспринимаемым, а не с тем, кто воспринимает. Он поглощен внешним, ни на секунду не задумываясь об основе всех переживаний – сознании «Я», субъекте, связанным с пространством.

Такой человек постоянно напряжен, у него нет времени ни на что, он не может расслабиться. Он «задыхается» от идущих впечатлений, ему «тесно», он «поглощен» сансарой.

Такой человек сильно отождествляет себя с телом, семьей, спутниками, друзьями, родом, работой, идеологией, местом проживания и взаимоотношениями с людьми. Если такие связи рушатся, он «теряет» себя как личность, поскольку рушится его психологическая непрерывность, самоидентификация, основанная на внешних связях, и он оказывается в «пустоте», не понимая, кто он теперь. Его поверхностное сознание «сжимается», и это может быть опасным, вести к страданиям, депрессиям, ослаблять личность и энергию.

### *Совершенство*

Полностью раскрытый элемент пространства проявляется как всепроникающая пустотная мудрость естественной осознанности.

Совершенное овладение элементом пространства означает, что йогин обрел устойчивость в практике созерцательного присутствия. Он познал, что его ум имеет пространственную природу. Теперь, чтобы он ни переживал, он не цепляется за переживания, а находится в основе всех переживаний – осознанности «Я», подобной пространству.

Постигнув Истинную Природу «Я», он не отождествляется больше ни с внешними, ни с внутренними переживаниями. Переживания не связывают больше его, они подобны кругам на воде или снежинкам, которые падают в океан.

Различные связи, ситуации, ощущения, мысли теперь видятся чем-то единым, слитным, неотделимым от своей Фундаментальной Основы – пространства.

Практика отсечения привязанностей, ценностей, надежд и страхов, самоотверженное служение, самоотдача другим и Учителю или божеству ведет к расширению «я» за пределы узких границ эго и интеллекта и обнажению пространства.

Основная практика для развития элемента пространства – созерцание в шамбхави-мудре.

## Глава IV

### Путь растворения пяти элементов (Панча Бхута Лайя Чинтана)

#### Слияние со стихиями-элементами

Слияние с пятью элементами и растворение в них – особый раздел, присущий именно Учению Лайя-йоги. Йогин практикует слияние с внешними элементами – стихиями природы, чтобы углубить присутствие и взять под контроль элементы внутри каналов тела.

Слиться с элементами – значит впитать в себя их свойства, усвоить их тонкие энергии в виде божеств, управляющих элементами. Когда внешние свойства элементов, благодаря самьяме, сливаются с внутренними качествами йогина, различия внутреннего и внешнего устраняются, йогин обретает сиддхи контроля элементов. Слияние со стихиями нераздельно с Учением Шат-чакра-йоги и концентрацией на элементах и чакрах тонкого тела.

*Как практиковать:* следует отправиться в отдаленное место (горы, берег океана, степь), где сильны проявления элементов. Когда мы сосредотачиваемся на мощных, видимых вовне элементах, наше тело откликается, и внутренние элементы начинают развиваться.

*Знаки продвижения в слиянии с элементами:*

- ~ гармонизация пран;
- ~ улучшение судьбы (очищение кармы);
- ~ улучшение окружения, взаимоотношений;
- ~ сны, связанные с элементами.

*Время практики:* от одного до трех часов.



*Способ практики:* сначала выбирают грубые, затем – тонкие элементы. Однонаправленно концентрируетесь на качествах элемента вовне, затем объединяете переживания с телом. В конце пребываете в нераздельности элемента.

### **Слияние с элементом земли**

*«3.70. Стихия земли желтого цвета, четырехугольна, 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.*

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

*«Гхеранда Самхита»*

#### *Краткое описание практики*

- ~ сесть, приняв неподвижное положение, подобно горе;
- ~ медитировать на единство физического тела и земли, как части тела;
- ~ йогин отождествляет кости в теле с камнями и скалами, волосы – с лесами и деревьями, кровеносные сосуды – с ручьями и руслами рек.

Когда сознание слилось с землей, и достигнута однонаправленность (самьяма) и самадхи единства, цель практики достигнута и 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. Лежать на земле некоторое время, медленно кататься по земле, 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, направляя энергию в центральный канал, затем ее следует поднять к голове как в Чандали-йоге 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 втягивает 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 неподвижное, тяжелое, никакая сила не может сдвинуть его.

### Слияние с элементом воды

*«3.72. 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 свадхистхане) и фиксируй там прану и читту два часа. Это – сосредоточение на стихии воды, разрушающее все страдания.*

*3.73. 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».*

*«Гхеранда Самхита»*

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, реками, ручьями, озерами, морями и океанами.

2. Затем йогин настраивается на символы воды – белый цвет элемента и божество Нараяну, управляющее водой и дающее 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.

## Слияние с элементом огня

*«3.75. Стихия огня, находящаяся у пупа, треугольная и пламенно-красная, как божья коровка; она связана с Рудрой и ее биджа (слог) РАМ. Она дает сиддхи. Фиксируй прану и читту там (в манипуре) два часа. Эта дхарана прогоняет страшный страх смерти.*

*3.76. Даже если садхак (упражняющийся) попадет в огонь, он останется живым и не погибнет».*

*«Гхеранда Самхита»*

Элемент огня в теле распространен от пупка до сердца.

Йогин должен найти теплое место, освещенное лучами солнца. Если такой возможности нет, он садится рядом с костром или использует воображение.

Сидя в позе медитации, следует представить себя сидящим в центре бушующего огненного океана. Вокруг йогина танцуют языки пламени, и нет ничего, кроме огня. Пламя касается йогина, но не может причинить ему вреда. Когда температура тела станет подниматься, и тело станет слишком горячим, следует закончить медитацию.

Если йогин созерцает огонь вовне, он вбирает через поры кожи и всю поверхность тела тепло огня в каналы. Затем он ощущает, как тепло огня расходится по всему телу, насыщая его тонким блаженством и радостью. Затем ум и тело йогина чувствуют жар, который поднимается от пупка к центру груди. Затем наполняется центральный канал, центр сердца. Затем теплом наполняется ум. Энергия тепла распространяется по телу, вызывая блаженство, идущее из манипура-чакры и протекающее по центральному каналу.

Огонь очищает, сжигает нечистые кармы в каналах, иссушает слизь, которая приводит тело к старению и болезням. Слияние с элементом огня следует применять в случае вялости, подавленности, тамаса, потери сил или вдохновения в практике. Если есть сильные клеши, следует использовать силу огня для их очищения. Сила огня используется для очищения больных, пораженных мест в теле.

### **Работа с элементом огня для йогов высокого уровня**

*Как усилить элемент огня  
(шуддхи-ушанам)*

Чтобы увеличить выработку телесного тепла, йогин выполняет йони-мудру. Он может также распространить тепло во все нади, главные и второстепенные по всему телу, до тех пор, пока тело не станет ярким огненным шаром. В конце медитации весь огонь собирается обратно, в основной огонь в основании позвоночника.

Этапы упражнения выполняются один за другим без промежутков.

*Дыхание* – спокойное.

*Визуализация* – сознание однонаправлено на визуализацию огня и сосредоточено на ощущениях телесной теплоты.

1. Визуализируйте центральный канал в позвоночнике. Он подобен полой трубе, внутри – голубой, снаружи – красный. Центральный канал наполняется поднимающимся огнем. При дыхании через пламя проходит воздух.

Вначале канал имеет толщину очень тонкой нити как волос.

2. Волос расширяется до толщины мизинца.

3. Толщина канала достигает толщины руки.

4. Центральный канал увеличивается до размеров трубы.

5. Центральный канал распространяется по телу и за его пределы. Центральный канал расширяется, вбирая в себя Вселенную, йогин чувствует себя бушующим вселенским пламенем, раздуваемым ветром.

Первые пять этапов выполняются один-полтора часа. Потом огонь уменьшается в размерах в том же порядке.

6. Затем огненный океан уменьшается и стихает, постепенно поглощаясь формой тела.

7. Канал сужается до размеров толщины руки.

8. Канал сужается до размеров толщины мизинца.

9. Канал сужается до размеров толщины волоса.

10. Канал в виде нити исчезает, все образы огня и т.п. уходят, сознание растворяется в тонкой пустотности вне субъекта-объекта.

*Примечание:* подобную практику разрешается выполнять йогину, уже достигшему нормального контроля над ветрами и каналами, на стадии, когда задержка дыхания в кумбаке составляет две минуты и более, а пропорция в сахита-кумбаке 12:48:24 может быть выдержана в течение часа.

### *Сиддхи*

Контроль огня, тепла и света вовне (способность влиять на погоду), управление внутренним теплом. Способность испускать телесное сияние.

## **Особые виды практики (поглощение энергии солнца и луны)**

### *1. Поглощение энергии солнца*

*Время для впитывания энергии:* первый день лунного месяца. В это время прана солнца подходит для впитывания. Если нет возможности впитывать прану в этот, следует выбрать второй или третий день. Дальнейшие дни – шестой, седьмой и так далее – не годятся, поскольку в это время прана, излучаемая солнцем, не дает успеха.

*Время суток:* энергия поглощается ранним утром, во время брахма-мухурты, примерно между пятью и восьмью часами на восходе солнца, то есть когда солнце только что взошло.

*Метод практики:* йогин поднимается на холм или гору, садится или стоит, повернувшись к солнцу, выпрямив спину. Повернувшись лицом, он ритмично вдыхает через нос, представляя, как он впитывает свет на вдохе и набирает прану

в рот. Затем он мягко и осторожно глотает прану, представляя, как она опускается в низ живота, в область йонистхана. Следует выполнить семь таких глотков, поддерживая созерцание.

Завершить практику следует пребывая в созерцании одну-две минуты, позволяя пране впитаться и растечься по телу. Если солнце поднялось слишком высоко, практику выполнять не следует, так как это приведет к дисбалансу огня.

## *II. Поглощение энергии луны*

*Время выполнения садханы:* полнолуние, когда энергия луны максимальна; пятнадцатый день лунного месяца. Если нет возможности, то шестнадцатый и семнадцатый.

*Время суток:* от 20 до 24 часов.

*Метод:* аналогичен впитыванию энергии солнца, то есть йогин выполняет семь глотков, стоя напротив луны, и впитывая энергию таким же образом, как и при впитывании энергии солнца.

## *III. Использование созерцания солнца*

1. Расслабившись, ощутите обнаженной кожей тепло солнца и втяните его через поры.

2. Ощутите энергию солнца в поверхностных каналах и в центральном канале.

3. Почувствуйте, как солнечное тепло собирается в центральном канале, а затем собирается в его центре – в центре груди, в области сердца.

4. Смешайте ощущение тела с каналами, чакрами и умом, устранив разницу между внешним и внутренним теплом.

## **Слияние с элементом воздуха**

*«3.77. Стихия воздуха дымного цвета, как мазь для глаз; она связана с Ишварой и ее биджа ЙАМ. Сосредотачивайся (на ней в анахате), фиксируя там прану и читту два часа. Это вайави-дхарана-мудра, дающая возможность двигаться по воздуху.*

*3.78. Она разрушает болезни и предотвращает смерть; практикующий ее никогда не погибнет от воздуха».*

*«Гхеранда Самхита»*

Влияние воздуха в теле распространяется от сердца до межбровья. Правящее божество воздуха – Ишвара, творец Вселенной.

Слияние с воздухом утончает сознание, очищает от нечистых мыслей.

1. Йогин должен отправиться в место, где есть ветер – на берег океана, на вершину горы, в лес. Воздух должен быть свежим. Если такого места нет, его представляют, вызывая ощущение методом самьямы.

2. Приняв позу, сидя с прямой спиной, йогин уравнивает ум и дыхание. Затем представляет себя омываемым потоками воздуха, омывая все части тела. Затем следует отпустить себя, почувствовать сухим листом, несомым ветром.

3. Йогин настраивается на воздух, ощущая, что воздух окружает его, а он частица воздуха. Его дыхание в легких нераздельно с воздушным океаном.

Почувствовав потоки воздуха, йогин вбирает его качества – движение, вездесущность, скорость. Вбирая их, йогин чувствует эти качества как прану в каналах и теле. Затем йогин ощущает прану в центральном канале, затем в центре груди (в сердце), затем в сознании.

4. Сохраняя позу, йогин ощущает себя легким перышком, словно волокно хлопка или пушинка, теперь он парит вместе с воздухом, ощущая себя несомым, растворяясь в воздухе, утрачивая привычную форму тела и становясь вездесущим, всепроникающим.

## **Особые практики с элементом ветра**

### *Дыхание телом*

Практики дыхания телом очень важны при овладении элементом ветра. Они предназначены для овладения дыханием телом и накопления праны. Благодаря этим практикам вы можете сделать большой прогресс в вашей медитации. К примеру, останавливать дыхание, сделать дыхание не шестнадцать вдохов-выдохов в минуту, как обычный человек, а довести до пяти, или вообще его останавливать в медитации.

Эти практики наполняют центральный канал очень эффективно, и тот, кто в самом деле овладеет способностью дышать через тело, поймет, насколько эта практика эффективна. Если вы можете в течение трех часов непрерывно выполнять эту практику, то энергетические точки и каналы откроются. У вас может наступить состояние глубокого покоя, вы войдете в состояние, когда тело не чувствуется, а дыхание остановлено.

*Исходное положение:* сидя в правильной позе, используйте подушку для медитации, спина прямая. Также его можно выполнять стоя, на ходу, сидя на стуле или лежа, в шавасане.

1. Вы представляете, как все центры в вашем теле: чакры, кармы, каналы открываются, поры вашего тела увеличиваются.

2. Вы делаете вдох носом, но при этом представляете, как внешний воздух и чистая прана из пространства Вселенной втягиваются через поры вашего тела, т.е. что вы дышите не носом, а телом, через ладони, стопы, кожу.

Когда вы дышите, вам нужно понять, что легочное дыхание быстрее, чем кожное, поэтому дыхание кожей не успевает за легочным дыханием. Значит, когда вы дышите, вам нужно делать паузу, легкую остановку дыхания.

Вы вдохнули носом, легкими и потом делаете паузу, продолжая представлять, как вы вдыхаете через поры в теле. Вы стараетесь дышать не столько легкими, сколько кожей.

Это один цикл. Выполняйте двадцать и более таких циклов.

3. Мягко вдыхайте энергию, делая паузу и затем также мягко выдыхайте, представляя, как каждая клеточка напитывается энергией и энергия исходит че-

рез поры. Делая выдох, вы направляете прану к мышцам и коже, делая вдох, направляете прану к внутренним органам, костям, костному мозгу.

В «Вигьяна Бхайрава Тантре» сказано: «Почувствуй тело, кости и плоть пронизанными эссенцией космоса (то есть вселенской энергией)».

У вас возникает ощущение «прозрачности» тела, словно оно подобно сети.

Если во время медитации, в ритрите, у вас тамас, тяжесть, то вы можете на некоторое время оставить тему медитации и, выполняя кожное дыхание, вывести из себя нечистую прану.

Тело станет легким, дыхание – неуловимым, и вы можете войти в глубокое состояние медитативного покоя.

Те, кто овладевает этим дыханием, становятся хорошими медитаторами. Они могут сидеть без проблем в медитации долго, потому что тело очень легкое, и они чувствуют себя комфортно.

Когда вы практикуете это упражнение, результат будет чувствоваться в теле как блаженство, растекающееся по телу, словно все ваши органы насыщены энергией, приятной, теплой энергией. Вы можете ощущать себя как бы раздувшимся словно мяч.

Следует это упражнение практиковать постепенно небольшими сессиями. Долгие сессии без умения заземляться могут сделать энергию и тело «ветренными».

### *Набор праны*

*Исходное положение:* то же, что и в предыдущем упражнении.

1. В первой части на вдохе вы делаете все также, как и в предыдущем упражнении.

2. После паузы, когда нужно выдыхать, вы представляете, как ваши центры запираются, поры сужаются и не выпускают прану.

3. Выдох выполняется только носом и легкими, выдыхается только воздух, а прана остается в теле. Вместо того чтобы выдыхать прану через поры, вы оставляете ее в теле, и она начинает двигаться, циркулируя и накапливаясь внутри тела.

Этот тип дыхания телом предназначен для набора энергии и увеличения жизненных сил. Его рекомендуется выполнять перед медитацией и перед самым кожным дыханием.

Практика кожного дыхания телом дает сиддхи крепкого здоровья и долголетия. Йогин, в совершенстве ею овладевший, может не дышать и сидеть под водой, под землей, где нет доступа к воздуху. Он может дышать с помощью тела, покидая его на несколько дней или даже на несколько лет. Благодаря овладению этой практикой, йогин может выводить тонкое тело из физического.

Медитация на элемент воздуха полезна при депрессии, подавленности, тупости, ограниченности ума, для того чтобы побудить себя к переменам и освободить ум.

## Сиддхи

Контроль стихии ветра вовне, контроль ветра в теле, левитация.

### Слияние с элементом пространства

*«3.80. Стихия эфира, светящаяся цветом чистой морской волны, связана с Садашивой, ее биджа ХАМ. Фиксируй там (в вишуддхе) прану и читту два часа. Это эфирная дхарана, открывающая дверь к Освобождению.*

*3.81. Тот, кто знает эту акаша-дхарана-мудру, – настоящий йогин. Для него нет ни старости, ни смерти и он не подлежит растворению в пралайе».*

*«Гхеранда Самхита»*

Йогину следует отправиться в горы или на берег океана, отыскать место, где есть широкое открытое пространство, где есть небесный простор, виден горизонт.

Элемент пространства руководит областью от бровей и выше, за пределы тела, в пространство.

1. Следует расслабиться в позе сидя.
2. Отпустить себя, почувствовать себя подобно полому бамбуку, отбросить прошлое, оставить надежды и планы на будущее.
3. Глаза открыты, ум безмятежен, дыхание легкое.
4. Йогин смотрит, пристально устремив взор в пространство, выполняя шамбхави-мудру.
5. Затем следует впитать в себя кожей и дыханием элемент пространства и представить, как тело растворяется в нем. Следует размышлять о бесконечном мироздании и Единой Основе – пространстве, которое наполняет все.
6. Пространство насыщает тело, энергию и сознание, словно пропитывая его. Йогин остается в нераздельном единстве созерцания и пространства, все больше объединяясь с пространством, открывая истинную Природу Ума, подобную пространству.

Уходят дисбалансы ветров, растворяются клеши и засоры в нади, растворяются эмоции и беспокоящие мысли. Ум распахивается и становится пустым, не связанным ни с чем. Уходит отождествление с маленьким эго, привязанность к усилию уступает место спонтанно-расслабленному безусильному присутствию. Йогин должен насытить тело, ум, прану пространством и полностью слиться с ним.

Медитация на пространство прямо вводит в Природу Ума и является наилучшим методом для открытия созерцания.

Если нет возможности найти открытое пространство, следует опираться на воображение:

1. Йогин представляет себя в прозрачно-чистом голубом небе.



2. Йогин парит в пустом пространстве, ощущая свою позу устойчивой. Затем он постепенно сливается с прозрачной пустотой, впитывая ее каналами тела, плотью.

3. Затем пространство входит в центральный канал и локализуется в центре груди, в духовном сердце.

4. Затем растворяется в сознании и йогин пребывает как чистое пространство сознания.

### *Сиддхи*

Способность знать прошлое, будущее и настоящее, перемещаться в одно мгновение в любую точку Вселенной.

### **Смешивание трех пространств**

*«Ты – воистину Реальность, безграничная как пространство».*

*«Авадхута Гита» (68)*

Осознавание – это нерожденное пространство вне всяких концепций. Пробудиться к осознанию этого пространства – это означает открыть естественное состояние, войти в созерцательное присутствие.

Обычно говорят о трех видах пространства:

~ внешнее пространство (бхут-акаша), которое включает в себя всю видимую Вселенную, пять элементов, звезды, планеты. Это пространство, в котором находится все внешнее по отношению к нашему сознанию;

~ внутреннее пространство (чит-акаша) – это пространство, которое включает в себя наш ум, память, подсознательные впечатления, тонкие тела, которое содержит в себе внутренний свет осознания;

~ третий вид пространства (хрид-акаша) – тайное сердечное пространство, это Ясный Свет как таковой, который проявляется вне двойственности, он открывается внутри, но на самом деле он пронизывает также все снаружи. Это тайное пространство потому, что в него возможно войти только в состоянии самадхи.

Внешнее пространство можно сравнить с безграничным пространством Вселенной. Оно подобно вселенской Пустоте, вселенскому вакууму или чистому небу: ни облаков, ни каких-либо примесей, тумана или чего-либо еще, затмевающего его. Это бесконечное пространство Вселенной, включающее в себя планеты, звезды, галактики, метагалактики, безграничные вселенные, которые не имеют никаких ограничений сверху, снизу, справа или слева. Пространство, у которого нет никаких границ, является внешним пространством. Внешнее пространство Вселенной дает нам пример, намекая на природу пространства внутри сознания (чит-акаша). Именно внешнее пространство Вселенной мы используем для того, чтобы узнать внутреннее пространство.

Внутреннее пространство – это Природа «Я», Природа Ума, наше глубинное осознание в его собственной чистоте. Оно полностью пустотно, свободно от

каких-либо мыслей, переживаний, образов, визуализаций, это чистое сознание в его первоизданном виде.

Наконец, тайное пространство (хрид-акаша) – это открытие истинного осознания Ясного Света, это познание недвойственности, высшее состояние (Сахаджья).

Когда пространство используется в качестве примера для внутреннего осознания, имеется в виду его следующие качества: пустотность, незапятнваемость. Пространство находится вне рождения, роста, становления и разрушения, вне трех качеств, которые обычно сопровождают появление грубых физических элементов. Пространство не опирается ни на что, полностью пустотно, в нем нет никаких качеств, на которых ум мог бы зафиксироваться, поэтому внешнее пространство называют «самое высшее мурти».

Когда йогин медитирует на вселенскую форму Абсолюта (Вират-рупу), он сосредотачивается именно на пространстве, которое является основой для всех других элементов. Пространство не зависит от времени, оно бесконечно, безгранично и не имеет каких-либо ограничений.

#### *Настройка на внешнее пространство*

Для того, чтобы настроиться на внешний образ пространства, следует медитировать на чистое небо без облаков. Если такое пространство не находится, можно медитировать на зеркально ровную поверхность моря или океана. Если же нет возможности найти чистое пространство вовне, следует размышлять о безграничности Вселенной, о безграничности всепроникающего бесконечного вселенского пространства, таким образом расширять свое сознание. Медитируя над внешним пространством чистого неба, океанской глади или над вселенским пространством, йогин расширяет свое сознание, получая представление о внутреннем пространстве, которое находится в его сознании.

#### *Поиск внутреннего пространства*

Когда такое расширение достигнуто, следует перейти к практике внутреннего пространства. Работа с внутренним пространством открывает нам пустотную сущность «Я».

Наконец, когда пустотная сущность открыта, йогин пробуждается к тайному пространству, тому сокровенному, что находится внутри него всегда, но что часто затмевается потоком двойственных мыслей.

Когда йогин размышляет над внешним пространством, он должен думать, что грубые физические элементы претерпевают различные стадии:

- ~ появление,
- ~ рост,
- ~ сохранение,
- ~ разрушение.

Однако само пространство, которое является Единой Основой для этих элементов, не проходит сквозь эти стадии и находится вне них. Таким образом, он

убеждается, что Пустотная Основа, в которой появляются, развиваются, живут и затем уничтожаются различные элементы Вселенной, от мельчайших атомов до скоплений галактик и звезд, не претерпевает никаких изменений: не рождается, не растет, не развивается, не разрушается и не умирает. Таким образом, он пробуждается к Единой Основе всех явлений.

Элемент пространства является самым тонким. Земля, вода, огонь и воздух являются более грубыми, поэтому их можно наблюдать. Когда же йогин наблюдает пространство в качестве их Единой Основы, он внезапно пробуждается к осознанию пустотности всех элементов. Тогда он понимает, что не только пространство находится вне появления, роста, сохранения и разрушения, но также подлинная сущность всех элементов, Исконная Пустотность, также находится вне появления, роста, вне сохранения и разрушения.

Когда йогин понимает это, внезапно он пробуждается к тому, что ничто во всей видимой Вселенной никогда не появлялось, никогда не развивалось и никогда не уничтожалось. Он приходит к пониманию, что все видимые феномены — не более чем рябь на глади вселенского океана. Эта рябь настолько незначительна по сравнению с гладью вселенского океана, что ее не следует отделять от пустотной сущности океана.

Когда йогин обнаружил это, это указывает на то, что он открыл исконное пространство, Пустотную Основу всех внешних проявлений. Тогда наступает черед медитации на внутреннее пространство сознания. Концентрируясь на чувстве «я», занимаясь Атма-вичарой, анализируя мысль «ахам-вритти», йогин задает вопрос: «Кто я? Что есть природа моего сознания?». Анализируя природу сознания, он убеждается в пустотности природы сознания. Ощущения, мысли, эмоции, идеи словно наложены на пустотность исконного осознания, но само осознание пустотно, светоносно, пребывает вне всяких качеств, времени, вне двойственности.

### *Смешивание двух пространств*

Когда йогин пробуждается к Пустотной Основе своего сознания, он также убеждается, что его сознание подобно пространству, и оно также находится вне рождения, роста, вне становления или разрушения. Внезапно ум йогина пробуждается к тому, что и внешнее, и внутреннее пространство не появляются, не растут, не развиваются, не исчезают. Он понимает, что все это — Единая Основа, и между внутренним и внешним нет никакой разницы. Тогда у него зарождается союз пустотности, подобной пространству, и осознанности.

Когда такая пустотность и осознанность пробудились, это состояние называют «раса», «вкус» недвойственности, который йогину следует пестовать. Понимание этого факта — это самый главный момент в жизни йогина.

Заблуждающиеся существа сансары, пребывающие в неведении, запутываются среди грубых элементов, которые подвержены появлению, росту и разрушению. Не понимая факт Единой Основы внутреннего и внешнего, они разделя-

ют внешнее и внутреннее пространство на внешнюю Вселенную и собственное пространство.

Когда происходит понимание единства внутреннего и внешнего пространства, того, что оба они представляют собой пустотность и основу для всех феноменов сознания или внешней Вселенной, тогда возникает состояние Просветления.

Просветление есть ничто иное, как понимание единства Пустотной Основы внутреннего и внешнего. Просветление всегда связано с пониманием принципа пространства. Если принцип единства внутреннего и внешнего пространства не достигнут, то нет Просветления.

Когда йогин открывает это пространство и спонтанно находится в нем, говорят, что он находится в естественном состоянии (Сахаджья), поскольку это состояние пространства естественно присуще всем живым существам. Нет ни одного объекта во Вселенной, живого существа от демонов до богов, от пылинки и мельчайшей частицы до метagalактики, которая не основывалась бы на этом состоянии пустотного пространства.

Когда йогин медитирует на вселенскую форму в виде пространства (Вират-рупу), он приближается к тому, чтобы узнать собственное внутреннее осознание, подобное пустотному пространству. Занимаясь Атма-вичарой, йогин открывает собственное осознание, не обладающее качествами и признаками. Наконец, когда Духовный Учитель прямо знакомит ученика с видением, передавая состояние, «как оно есть», вводя ученика прямо в него, йогин пробуждается к осознанию недвойственности, единства внутреннего и внешнего пространства и открывает тайное состояние ума (хрид-акаша).

Когда тайное состояние ума открыто, вся дальнейшая жизнь йогина заключается в том, чтобы смешивать эти три вида пространства:

~ внешнее пространство Вселенной, подобное безграничному космическому пространству,

~ внутреннее пространство осознанности,

~ единое пространство осознания, объединяющее внутреннее и внешнее.

Когда йогин выполняет такую практику смешивания, это называется «смешивание трех пространств».

### **Общие правила для работы с элементами**

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 (хридайам).

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. Начало практики всегда с грубых элементов.

8. Глубокое слияние с элементом (самьяма) дарует йогину сиддхи влиять на погоду, климат и т.д. Йогин должен иметь состояние ума, направленное на помощь всем живым существам, чтобы правильно использовать сиддхи.

## Глава V

### Элементы, энергия и дыхание

#### Активное дыхание (свара)

Активное дыхание (свара) означает дыхание, при котором прана движется одновременно с физическим дыханием.

Активное дыхание идет через каждую ноздрю около 2,5 гхатика (1 гхатик – примерно 24 минуты), т.е. примерно один час. Через каждый час активное дыхание переходит к другой ноздре. Это указывает на периодическое течение энергии по левому и правому каналу (ида и пингала). В любое время энергия у человека полностью двигается только по одному каналу, с этой стороны ноздря всегда полностью открыта.

#### *Способы изменения течения активного дыхания из пингалы в иду*

1. Ноздря канала, который нужно перекрыть, затыкается ватным тампоном, куском ткани или зажимается пальцами.

2. Лечь на левый бок, через 10-15 минут пингала откроется, лечь на правый – откроется ида.

3. Выполнить матсиендрасану, скручивая ту часть тела, где активна свара, и оставляя прямой ту часть тела, которую надо активизировать.

4. Выполнять наули-крию.

5. Визуализацией: представьте левый канал и то, как прана в него перетекает из правого канала.

6. С помощью йога-данды (специальный йогический посох в виде буквы Y): поместить данду под левую подмышку и наклонить тело влево, опираясь на нее.

7. Глубоко вдыхать через открытую ноздрю, выдыхать – через закрытую (10-15 раз). Так активные каналы сменяются.

#### *Основное правило дыхания*

Днем дыхание должно идти через левую ноздрю, ночью – через правую.

## *Способ определить, какой канал активен*

Закрывать по очереди каждую ноздрю на несколько секунд, через какую воздух идет свободно – та открытая.

### *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)**

### **I**

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.

### **II**

#### *Метод шанмукхи-мудра (закрытие шести врат) или наумукхи-мудра (закрытие девяти врат)*

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

*«Шива Свародайя» (150 – 151)*

*«Вода – белая, земля – желтая, огонь – красный, воздух – темно-синий, эфир имеет все цвета».*

*«Шива Свародайя» (155)*

1. Сделайте шанмукхи-мудру: закройте уши большими пальцами рук, глаза – обеими указательными пальцами, ноздри – средними пальцами, верхнюю губу – безымянными и нижнюю губу – мизинцами. Но 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.

### III

#### *Наблюдение элементов с помощью дыхания на зеркало*

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



### IV

#### *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».*

*«Шива Свародайя» (154)*

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 надий 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, пять таттв проявляются в таком порядке: воздух, огонь, земля, вода.

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 – длится около 8 минут, дыхание ощущается либо горячим, либо холодным.

5. Элемент пространства – длится около 4 минут. Обладает всеми качествами других элементов.

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.

### **Дыхание и обретение сиддхи**

Глубина погруженности в естественное состояние прямо проявляется в уменьшении длины активного свара-дыхания.

Норма для обычного человека составляет: вдох – десять пальцев, выдох – двенадцать пальцев.

Время, когда происходит увеличение свара-дыхания:

~ еда – до восемнадцати пальцев,

~ ходьба – до двадцати пальцев,

~ бег – до сорока двух пальцев,

~ сексуальный контакт – до шестидесяти пальцев,

~ сон – до ста пальцев.

### **Снижение длины дыхания и сиддхи**

1. Уменьшение на 12 пальцев – йогин полностью сливается с праной, беря под контроль все элементы, становится бессмертным, не нуждается в еде.

2. Уменьшение активного свара-дыхания до 11 пальцев дает способность контроля над физическим дыханием в легких.

3. Уменьшение до 10 пальцев – достигается постоянная безмятежность ума.

4. Уменьшение до 9 пальцев – йогин обретает таланты писать музыку и стихи.

5. Уменьшение до 8 пальцев – речь становится выразительной, голос звучным.

6. Уменьшение до 7 пальцев – улучшается зрение, открывается ясновидение.

7. Уменьшение до 6 пальцев – тело йогина обретает легкость, достигается левитация.



8. Уменьшение до 5 пальцев – обретается способность мгновенно перемещаться в пространстве.
9. Уменьшение до 4 пальцев – обретаются восемь сиддхи.
10. Уменьшение до 3 пальцев – обретаются девять ниддхи (девять сокровищ, скрытых в земле).
11. Уменьшение до 2 пальцев – йогин может проявляться во множестве иллюзорных тел.
12. Уменьшение до 1 пальца – тело йогина не отбрасывает тени.

### **Действие элементов и духовные опыты**

Сочетая течение элементов, йогин может гармонично двигаться 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 сушумны, 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, стабильный результат, когда вода – дающие сиюминутный 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 и вода дают успех, огонь приносит смерть, воздух – разрушения или утрату, а акаша всегда бесплодна, так знают сведущие в таттве».*

*«Шива Свародайя»*

*«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.

## Примечания

<sup>1</sup> Согласно подходу йога-тантры, йогин, достигший высокой реализации, является многомерным духовным существом, действующим одновременно на нескольких планах: физическом, тонком и духовном, пребывая одновременно за их пределами. В связи с этим сложился особый стиль описания биографий Мастеров, где выделяются одновременно три биографических линии: внешняя, т.е. социальное лицо в обычном мире; внутренняя, отражающая духовную жизнь и взаимодействие с божественными существами других измерений; тайная (эзотерическая), отражающая аспекты Бытия в «чистом видении».

Так, Мастер-сиддх может, согласно внешней биографии быть похож на обычного человека, во внутренней биографии быть великим адептом Учения, почитаемым богами и людьми, или инкарнацией какого-либо святого-йогина, в тайной биографии быть воплощением какого-либо божества, нисшедшим в мир людей с определенной миссией. Как правило, внутренняя и тайная биографии не предаются огласке или сообщаются узкому кругу учеников, делящих самайи. Можно сказать, что внешняя биография человека является лишь малой частью, описывающей проявления йогина в материальном мире.

Будучи свободными от законов сансары, сиддхи были многомерными существами, одновременно пребывая в нескольких телах в различных измерениях, и понимание их проявлений зависит от ясности ума тех, кто их воспринимает.

<sup>2</sup> Сияние, движение и инертность – саттва, раджас и тамас.

<sup>3</sup> Шакти, Великая Мать, Мула Пракрити.

<sup>4</sup> Органы действия – карма-индрии (санскр.).

<sup>5</sup> Органы чувств – джняна-индрии (санскр.).

<sup>6</sup> Самьяма – медитативная погруженность, выполняемая йогиним для достижения сиддхи: концентрация-медитация-самадхи. Самьяма является главным способом для овладения контролем над элементами.

<sup>7</sup> Тело Света – Пранава-дехам.