

Дневник одного йога

Шива Свародая: практическое применение.

- Дневник в желтом
- Дневник в салатовом
- Дневник в непонятном
- Дневник в маркетинговом
- Дневник цвета неба
- Дневник в индиго-тском
- Дневник в голде
- Дневник в трехгунном
- Дневник в махамудре
- Дневник с натараджем
- Дневник в дхаране
- Новые записи

Шива Свародая: практическое применение.

"Знаки и символы правят миром, а не слово и закон".
Конфуций

Ну что же начнем.

Дело задумано обширное и нелегкое, поэтому давай-ка посвятим его чему-то достойному и призовем в помощь Ишта Дэвату.

Ом Намах Шивайа.

Принимаю прибежище в Перворожденном.

Вновь и вновь склоняюсь перед Ним.

Не мне рождаться снова и снова,

веди меня за пределы рождения к блаженству и освобождению.

Я склоняюсь перед Тобой, источником запредельного существования.

Да пребудут все существа восьми направлений в мире и благодати.

Да отвратят они свой разум от иллюзий сансары и встанут на путь избавления от страданий.

Ом.

Шанти.Шанти.Шанти.

Это знание свародаи - высшая тайна тайн, излияние всех благ;
оно, как драгоценность, венчает собой все виды знания.

Это знание тоньше тонкого, постижимо через мудрость и мастерство;

оно подтверждает истину, являет чудо миру неверующих,

и оно - опора людям верующим.

"Шива Свародая"

Я когда-то давно обозначил для себя флажком этот путь, в надежде к нему вернуться, но уж слишком сумеречным был этот текст, долго пришлось дожидаться знака. Знак был получен не так давно. И эта дверь в кустах оказалась видимой:)))

Практическое применение Шива Свародаи весьма зависит от качества перевода текста, и от возможности найти к нему правильные комментарии.

Так как написан он сандхья бхашей (сумеречным языком) и перевод для получения шастра-крипы должен быть максимально дословным.

Такие комментарии я нашел, в виде старой брошюры 1965 года, написанной йогом Рангачарьей и выпущенной тиражом аж 1 тыс. экземпляров в маме Индии.

Вызвало улыбку, что на обложке проставлена цена - 50 пенсов.

Вот такие вот копеечные знания, способные перевернуть жизнь:)

Свара(svara)-на санскрите значит "звук, голос, шум, музыкальная нота, гласный звук".

Хотя кажется, что в Шива Свародае говорится больше о дыхании физического тела, речь все же не совсем об этом,

Потому что Шива свародая(svarodaya) переводится, как "следующая за звучанием Шивы"

Итак, по ходу текста Шива рассказывает Парвати о том из чего состоит мир и как он был создан,

внезапно он изменяет предмет повествования и решает открыть ей тайное знание о сваре.

При этом ценность поведанного весьма высока.

19. Все проявленное или непроявленное становится благоприятным только благодаря силе воздуха. Говорят, о Прекрасно-дикая, что знание свары вмиг делает все благоприятным.
20. Части и вся Вселенная в целом были созданы сварой; и осуществляет создание и разрушение Вселенной воистину Сам Великий Господь в форме свары.
21. Нет тайны выше, чем знание свары, нет богатства выше, чем знание свары, нет знания выше, чем знание свары, — ни из увиденного, ни из услышанного.
22. С помощью силы свары можно одолеть врага и встретить друзей. Богатство, слава, наслаждение и счастье обретаются благодаря силе свары.
23. Перемещение по земле, также принятие пищи, совершаются благодаря силе свары; моча и нечистоты также извергаются из тела с помощью силы свары.
24. Рождение дочери и прием у правителя достигаются благодаря силе свары; посредством свары достигаются божественные совершенства и подчинение другого своей воле.
25. Все шастры, начиная с Пуран — смрити, веданги и прочие писания не содержат ничего более высшего, кроме знания свары, о Прекраснолика!
26. Среди иллюзорных имен и форм блуждают глупцы, погрязшие в неведении, до тех пор, пока не знают таттву.
27. Эта свародая-шастра — лучшая среди лучших из всех шастр подобно светильнику, она освещает собой обитель Атмана.

После такого вступления, нужно только отметить, что "Шива Свародая" весьма прикладной текст.

Вот этот прикладной аспект мы вкратце рассмотрим с помощью комментариев йога Рангачарьи.

Те практики, кто разогнал свою пранаяму до показателей, когда физические изменения в теле и специфическое состояние ума во время занятий хорошо ощутимы, понимают уже, что совсем не пища оказывает основное влияние на тело, а воздух.

В городе нашего тела есть король-Воздух.

Весьма занятно, что физиологи и врачи до сих пор не объясняют, почему природа наградившая человека таким величественным органом, как шнобель. Пардон, нос.

И проделавшая в нем аж две дырки, известные как ноздри, почему-то не дает ему сопеть в эти две дырки постоянно.

Одна ноздря всегда пассивна.

Видимо это не считается важным.

А Шива видишь, так не считает. Все про тайну какую-то говорит.

И просит злым людям ее не рассказывать.

Если ты злой, быстро закрой эту страницу! И ушел с сайта!

В течение суток пассивная и активная ноздря меняются.

Соответственно прана движется по разным маршрутам.

С левой ноздрей связана-Ида нади (Лунная, холодная, белая)

С правой-Пингала (Солнечная, горячая, красная)

В те редкие моменты суток, когда обе ноздри работают равномерно-прана течет через Сушумну (Брахма нади).

А тайна в том, что в здоровом теле нади меняют последовательность каждый час, начиная от восхода Солнца.

И успех или неудача в повседневной деятельности здорово зависит от того, соответствует ли то, что ты намереваешься выполнить активной нади или противоречит ей.

Везде есть ритмы. И если ты считаешь, что ночь не время для еды, ремонта автомобиля и обзвона клиентов с целью впарить им свой товар,

то почему ты удивляешься, что при открытой Иде нехорошо торговать или лазить на высокие предметы, а при активной Пингале заниматься сексом или математикой-самое то:)))

Есть два способа определить работающую нади.

Первый.

Закрывать нос указательным и большим пальцем. Поочередно открывая ноздри, проверить через какую дышится легче.

Этот способ хорош, когда пассивная ноздря сильно забита. Иногда бывает трудно распознать, т.к. требуется небольшой опыт.
Для этого есть

Второй способ.

Выдыхаем на тыльную сторону кисти руки. Это очень чувствительное место. Если сразу не понял, тогда пальцем другой руки закрой одну ноздрию-выдохни с небольшим усилием, затем повтори то же с другой. Уловил разницу?
И еще раз с усилием обеими. Сразу все станет ясно.

Как океан имеет свой ритм сменяя отлив приливом, так и активная нади меняется "по-расписанию" в течение суток, каждый час, начиная от восхода солнца.

Для того чтобы практически применять Свара Шастру тебе нужно купить обычный отрывной календарь,

где на каждом дне отмечена фаза лунного месяца и время восхода солнца.

Здесь я цепляю две таблицы в Экселе, которые ты сможешь для себя распечатать.

[Таблица 1](#)

[Таблица 2](#)

Как пользоваться таблицами.

В таблицах отмечено время активности для каждой нади по часам в светлую и в темную половину лунного месяца.

По вертикали-дни. По горизонтали-часы.

Внимание! Часы (1,2,3...,23,24) в таблице, это не время суток, а время от восхода и до следующего восхода солнца.

Скажем, если восход сегодня в 6.32, то столбик 4-это $(6.32+4)$ 10.32 по часам.

И наоборот, если ты решил начать какое-то дело в 10.32 и хочешь проверить активную нади в таблице, значит смотришь $(10.32-6.32)$ на четвертый столбец.

Ясно?

Значит так. То, что отмечено в таблицах-это идеальное расписание. Так сказать-космическое:)))

Это то, что называется-Свара.

Практически всегда реальные ритмы расходятся с идеальными во времени.

В Шива Самхите говорится, что если твой личный ритм совпал с дыханием мира-это замечательно, ты гармоничен в этот момент и ничего плохого с тобой не может случиться.

Если ритмы противоречат друг другу, ну что же, надо быть бдительным и безупречным в действиях, т.к. вероятность неудачи сильно возрастает.

Но!!!

Йоги! Секрет состоит в том, что вы можете поменять свою активную нади с помощью специальных методов о которых будет написано ниже.

Умея менять соответствующие нади и пребывая во время выполнения важных действий в резонансе со звучанием свары, ты становишься продолжением космических сил.

Теперь ты флейта, на которой играет Господь.

Практическое применение Свара шастры состоит в том, что ты становишься менеджером своей судьбы,

сверяя соответствие своего дыхания активной Сваре в ключевые моменты дня, и меняя негативные тенденции на позитивные.

Кроме того, выполняя действия, которые соответствуют активной Иде, Пингале или Сушумне и избегая, несоответствующих ей (об этом ниже), получаешь возможность быть эффективным как в мирских, так и в духовных делах.

Методы смены ведущей нади.

1. Первым методом Рангачарья называется использование йога-данды.

Ты наверняка видел на некоторых фото йогов с таким коротким костылем, на который они опираются сидя.

Ну так, в этот момент они как раз меняют активную нади.

Метод действенный, но немодный. Ну куда ты с этой дандой выйдешь?

Можно использовать для этой же цели подручные средства. Например стул с деревянной спинкой.

Если к примеру нужно поменять ведущую ноздрию с левой на правую, сядь на стул боком, упрись спинкой стула в левую подмышку и посиди так 5-7 минут.

Если принцип понят, то можно применить любой подходящий предмет.

2. Если есть возможность сесть на пол, то можно использовать колено, засунув его в подмышечную впадину и немного прижав сверху.

Чтобы сменить Иду на Пингалу-левая подмышка, наоборот-правая.

3. Когда представляется возможность прилечь, то лежа на левом боку, левая рука поддерживает голову, через несколько минут правая ноздря освободится.

4. Еще один способ-это Ардха матсиендрасана - или Половинная поза Царя Рыб.

5. Ну и механический способ-самый простой. Заблокировать активную ноздрю на некоторое время ватным тампоном.

Только не нужно экспериментов с твердыми телами. В травмпункты каждый день привозят десяток придурков, засунувших себе в нос жвачку или хлебный мякиш.

Активизировать **Сушумну** (обе ноздри дышат свободно) намного сложнее.

Предлагаются три упражнения на выбор-это Бхастрика пранаяма, Пашимоттан Асана и Ширшасана.

Не факт, что это сработает сразу, но потенциально, любой из этих способов способен выровнять дыхание в ноздрях.

Теперь надо рассказать

Какие действия благоприятны если твоя активная Ида совпадает со Сварой согласно таблице.

а/ Начало любой повседневной, обыденной работы, а так же и общественных работ (Sthira Karmas)

б/ Декорирование, украшение места или человека. (Alankarana)

Сюда относится все, что связано с дизайнерскими работами внешними и внутри дома.

Парикмахерская, посещенная во время активной Иды не вызовет разочарования.

Покупка, пошив одежды, обуви, ювелирка и т.д.

в/ Длительные путешествия нужно всегда начинать с активной Иды.

г/ Входить в храмы. Или посещать святыни, ашрамы. (Ashrama Alaya Prevesam)

д/ Любые виды строительства зданий. И все вспомогательные работы, что связаны со строительством. (Griha Nirmanam)

е/ Сооружение стен и ограждений. А так же любое отделение чего-либо от чего-либо

ж/ Рытье колодцев, бассейнов, резервуаров-все, что связано с водой и канализацией.

Сюда же входят любые городские инфраструктурные проекты.

з/ Закладывание садов, парков, огородные работы.

и/ Благотворительность, жертвование и подаяния.

к/ Проведение бракосочетания.

л/ Одевание новой одежды. (Noothana Vastra Dharana)

м/ Искупительные религиозные церемонии. Покаяние. Примирение. (Santi Karmas)

н/ Прием лекарств наиболее эффективен при активном левом канале. (Oushada Seva)

о/ Химические эксперименты. Работа с любыми хим. веществами. (Rassayan Perisodhana)

п/ Взаимодействие с начальством, продуктивный разговор с боссом.

р/ Политические интервью и конференции.

с/ встречи, гости с друзьями.

т/ любого вида социальные реформы, благая социальная активность.

у/ альтруистические поступки и действия связанные с самопожертвованием.

Вообще же Ида наиболее благоприятна к Карма-йоге. Когда индивидуальное жертвуется ради общего блага, сострадания, или просто потому что так нужно для практики и точка. Это принесет немалую пользу в будущем, хотя пока совершенно не ясно, нафига все это тебе нужно:)))

Действия, которые благоприятно выполнять при активной Пингале. (правая ноздря)

а/ Изучение черной магии, боевых искусств, военных наук. Изучение чего угодно, что связано с нанесением вреда и разрушением. (Krura Vidyadhyana)

б/ Сексуальная жизнь. (Sri Samsarga)

Активная Пингала у мужчины и активная Ида у женщины во время секса, дарят не только максимальное наслаждение но и благоприятны для рождения сына. Когда мужчина лежит на левом боку а женщина на правом, такое положение считается идеальным для зачатия сына. (Puthra Santhana Prapti)

в/ Начало морского путешествия. Или любого плавания. (Nawka Yatra)

г/ Поклонение гневным фомам божеств. Начитывание гневных мантр. (Viramantra Dhya Dhupasana)

д/ Наказание врагов. Битвы. Спортивные состязания. Споры.

е/ Изучение наук. (Shasra Abhyasam)

ж/ Возвращение. Прибытие. Всегда возвращайся домой при активной Пингале и ты найдешь супругу в хорошем настроении а детей в здравии.

з/ Продажа/покупка животных. (Pasu Vikrayam)

и/ Занятия музыкой. (Sangita Abhyasa)

к/ Производство, установка, наладка, оснащение любых механизмов, приборов и технических устройств.

л/ Высотные работы. Подъем в горы, на высокие деревья, верхние этажи зданий. (Giri Durga Prasadharoohanam)

м/ Физические упражнения. (Vyaya Yamam)

н/ Магические действия и преобразования. Взаимодействия с духами и элементами. (Bhuta Bhethala Yaskhini Sadhanas)

о/ Шесть действий. (Shat Karmas)

-Жертвование, пожертвование, жертвоприношение. (Yajuyam)

(У нас еще с совковых времен этот термин обязательно ассоциируется с ножом, кровью и танцами тумба-юмба).

На самом деле-это подарок. Ты даришь избранному существу то, что считаешь ценным. Причем не для него ценным (он это все может создать щелчком пальцев), а для тебя. Таким образом избавляешься от привязанности.

Все что мы имеем не принадлежит нам, а только лишь дано во временное пользование. У тебя есть в этом сомнения?

-Поклонение. (Yajanam)

-Изучение. (Adhyanam)

-Обучение. (Adhyapakam)

-Поднесение даров. (Dhanam)

-Принятие даров. (Prati Graham)

п/ Написание писем, текстов, любого рода книг и исследований. (Lekhanam)

р/ Купля-продажа. Шопинг. Заключение договоров, контрактов. Бартер. Любой обмен вещами. (Kraya Vikrayamulu)

с/ Начало войны.Любая борьба,боевые действия.

т/ Наслаждения.Чтобы уменьшить нежелательные последствия наслаждений Пингала должна быть активной.(Bhoga)

у/ Купание.Водные процедуры.(Snana)

Ф/ Принятие пищи.(Ahara)

Действия,благоприятные при активной Сушумне.(обе ноздри дышат примерно равномерно)

а/ Практика Аштанга-Йоги.Т.е. любой из ее восьми частей.

б/ Молитва и джапа.(Nama Samkirtan)

в/ Проклятие.

Сила проклятия Риши была подобна атомной бомбе,ломающая и круша жизнь и судьбы на многие воплощения вперед.

Что касается обычных существ,проживающих в сансаре,то произнесенное ими проклятие мигом сжигает все их накопленные заслуги,

и не ясно,кто пострадавший.Тот балбес,который так и не понял,почему в его жизни вдруг все пошло наперекосяк,

или практик,моментально обнуливший результаты своей многолетней садханы.

г/ Благословение.

Нет ничего ценнее и благословения святого человека.Да и ты благословляй почаще все гармоничное,правильное и духовное.

Можешь даже не произносить этого вслух.Просто молча пожелай,чтобы у чьего-то благого дела не было препятствий.

Этого будет достаточно.

Когда сушумна активизируется,нужно прекратить любую работу,не только потому,что это довольно редкие моменты в течение дня и их нужно ловить.

Но и потому,что такая работа становится бесплодной.

Отбрось все и занимайся практиками.

Формально,Сушумна открывается на короткое время с началом сумерек(Sandhya Samayam),в полдень и на рассвете.

Но у практикующего Аштанга-Йогу,таких моментов может быть гораздо больше.

Выявление надвигающихся проблем.

Если твоя активная нади не соответствует описанной в таблице,то нужно быть готовым к неприятностям.

1. Если день начинается с неверной нади всю первую(светлую) половину лунного месяца,то у тебя обнаружится болезнь жара(огня),до наступления полнолуния.

2. Если вторая половина месяца ежедневно начинается с неправильной нади,то еще до новолуния,ты будешь страдать от болезни холода.

(Болезни огня и холода описаны в аюрведе,ты можешь найти их в соответствующих текстах)

3. Если на протяжении первой и второй половины месяца,нади на рассвете не соответствует таблице-вы можете утратить кого-то своих близких друзей или родственников.

4. Если нади не верна три половины месяца-смерть настигает человека.

Послесловие.

Описанные здесь методы,предназначены для начинающих.Они дают возможность работать с самыми различными и явными энергиями нади.

Тонкие энергии татв пока не принимаются во внимание.Это следующий этап.

Однако уже того что дано,вполне достаточно,чтобы сгармонизировать свою жизнь в этом воплощении с космической сварой

и получить первые навыки видения этого мира так, как его воспринимают существа, находящиеся выше мира людей.

Пока все.

Успехов в практике.

777

[Главная страница.](#)

[Написать Гене 777](#)