Автор: Doberman
10.12.2021 00:00 - Обновлено 10.12.2021 06:43



САМОУЧИТЕЛЬ ПО ДХАРАНЕ И ДХЬЯНЕ

Здесь будет собрано то, что касается НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ДХАРАНЫ.
А также необходимое для перехода от ДХАРАНЫ к ДХЬЯНЕ.
К сожалению этот пост не был начат одновременно с началом практики дхараны, поэтому кое-что считающееся важным тогда- забылось.

Если что-то вспомню из прошлого-напишу, ты уж извиняй, если в инфе появится какая-то сумбурность и непоследовательность.
Это не пошаговая инструкция и пост этот предполагает уже какую-то минимальную опытность и автономность читающего практика.

МОТИВАЦИЯ.

Самскары играют в йоге первостепенную роль.
Ты должен знать, если у тебя есть желание делать медитацию, значит такие самскары у тебя есть.
Можешь поверить, они есть. Потому что у 95% занимающихся асанами, даже идея такая не возникает.
Ну ты знаешь:)
Все что ты станешь делать -это вспоминать состояния.
Пусть это тебя мотивирует.

МЕСТО и ВРЕМЯ.

Мы загнаны в рамки квартир, это трудность номер один- найти такое место, где никого нет, и такое время, когда никого нет.
Лучше всего практиковать в свободной комнате рано утром, когда все еще спят.
Я предвижу долгую и упорную борьбу за раннее пробуждение, т.к. чем дольше ты сможешь сидеть в медитации,

тем раньше придется вставать.
АСАНА в которой станешь сидеть, должна быть комфортной.
СИДХАСАНА или СУКХАСАНА.
Если ты герой- максималист и желаешь сидеть в падме,
но не в состоянии выдержать в ней хотя бы 15 минут, значит щелкни по носу свое самомнение
и вернись в своем выборе к более легким асанам.
Иди на коврик совершенствовать свою падму, здесь у тебя другая цель.
Желательно использовать какую-то жесткую подушку или низкий валик под зад,
можешь свернуть вчетверо одеяло/покрывало, все это накрывается хлопчато-бумажным полотенцем,
или х/б тканью.
Первое и необходимое условие -при сидении в асане, не должно быть явных дискомфортов, хотя бы в течении первых пяти минут.
Очень правильно сидеть лицом на восток. Если такой возможности нет, тогда на север.
Если все так, значит все организовано правильно.
ГРАФИК и ТРАФИК:)
Ты начинаешь с 15-и минут.
Если у тебя есть самскары -ты их высидишь. Если нет, значит нечего тебе здесь делать.
В течение года нужно наращивать время так, чтобы выйти на 1 час.
При наборе времени, надо помнить, что оптимальное количество смен ног во время сессии -1 раз.
Выдержать это правило важно.
Очень важно!
Для начинающего, таким образом нарабатывается выносливость в асане.
А более опытный практик не тревожит свои праны частой сменой ног.
Почему 1 час?
Этого времени вполне должно хватить, чтобы войти в состояние ДХАРАНЫ и оставаться в нем достаточно для проявления ДХЬЯНЫ.
При стабильной практике.
Слово стабильной -КЛЮЧЕВОЕ.
Можно растягивать практику до 1.5 часа.
Чтобы праны окончательно успокоились и проявилось самадхи -технически 2-х часов достаточно.
Я говорю технически, потому что спокойное сидение в течение 2-х часов
создаст условия устойчивой ДХЬЯНЫ высокого уровня.
И только.
Все остальное практику дается, как анугараха. Или милость.
Никаких часов рядом.
Никаких подглядываний, а сколько еще осталось.
Только будильник мобильного выставленный на время сессии.
Мы ведем одновременно две линии.
Какая-то из них будет более проблемной, какая-то менее.
ПЕРВАЯ -качество асаны.
ВТОРАЯ -качество концентрации.
АСАНА при длительном сидении станет причинять боль и беспокойства.

Помни парень, что это твои кармы.
Другие-то могут и по три часа сидеть, правда?
Сидением в асане ты расширяешь свои нади забитые всяческими эмоциональным и ментальными нечистотами.
Ты сидишь, а они чистятся.
Чем дольше сидишь -тем интенсивней процесс. Потерпи.
Если так уж страшно, что ноги затекут, омертвеют и отвалятся,
тогда пошевели пальцами затекшей ноги, если уже не сможешь этого сделать, значит можно менять ноги.
Спина всегда ровная. Легче всего потерять качество асаны выдвинув вперед и вверх голову или изогнув спину в грудном отделе.
Время от времени поправляй асану.
- Мудра ладонями вверх -ты получаешь, ладонями вниз- отдаешь.
Ученик не должен держать мудру вниз.
Ну да, он ведь не излучающая, он принимающая сторона.
Я пробовал и так и так. Если это не какие-то специальные практики связанные с визуализациями и излучением,
то чин мудра ладонями вверх для меня гораздо комфортней.
Кроме того, она технически позволяет держать плечевой пояс развернутым, а спину прямой.
Вот так.

КОНЦЕНТРАЦИЯ.

ДХАРАНА бывает внешней и внутренней.
Внешня-это например тратака- концентрация на пламя свечи.
Я этот вид дхараны рассматривать не буду.
Внутренняя дхарана намного тяжелее, т.к. самого объекта концентрации нет, и он даже не визуализируется (это важно!).
На санскрите такая концентрация называется "дришти".
Я здесь могу что-то предметно говорить только о дришти на аджна чакру.
Все остальное только по аналогии.
ДХАРАНА на аджну предполагает установление внутреннего внимания на точку в р-не межбровья и чуть-чуть внутрь.
Глаза закрыты.
Напряжения на глазах нет.
Если оно появляется, значит нужно сдвинуть точку чуть ниже к переносице.
Дыхание сдерживаем.
Это значит растягиваем его и делаем еле уловимым, незаметным. Но без напряжения.
Со временем поддерживать этот растянутый дыхательный цикл становится все легче и ум успокаивается сам собой.
Мысли нужно обрывать сразу же.
Не должно быть такого, что ты сел на мысль, как на поезд и поехал.
А когда очнулся, то уже целый сюжет из этой мысли получился.
Остаются только две цели.
Внимание на район аджни.
И поддержание дыхания.
Причем последнее со временем переходит в фоновый, незаметный режим.

Ничего себе в аджне специально представлять и визуализировать не надо.
Никаких лепестков, Дэват, светящихся точек или еще чего-то.
Просто внутреннее внимание к месту.
В этом месте могут сами по себе проявляться различные видео-эффекты.
Серая мгла, фиолетовые движущиеся пятна, искорки, тени, силуэты, можно видеть смотрящий на тебя глаз и прочее.
Все это нужно наблюдать бесстрастно, не удерживая специально вниманием.
Это обломки мыслеформ, бесформенные энергии астрального мира, ничего в этом важного или пугающего нет.
Все это ты проэцируешь сам.
Главное не дать себя сильно увлечь всем этим, т.к. под впечатлением легко можно сорваться обратно на уровень мыслей.
Важным можно считать только проявление яркого света.
Это хороший знак.
Он обычно сопровождается переживанием радости и блаженства(ананды).
Но ананда в основном переживается без всякого света, просто как ощущение в определенной части тела.
Но об этом позже.
Если ты способен удержать внимание в точке, без отвлечения на мысли в течение 12 сек.- все, ДХАРАНА началась.
Теперь важна длительность этого удержания. Борись. Не сдавайся.
Забыл важный момент.
САМЬЯМА (дхарана, дхьяна и самадхи)-это практики, где ануграха играет решающую роль,
поэтому тебе достичь в одиночку тяжко.
Рекомендую иметь ПРОВОДНИК.
Таким проводником является Ишта Дэвата.
Перед началом ДХАРАНЫ необходимо сгармонизировать окружающее пространство и устранить возможные тонкие препятствия,
для этого произносится словесное подношение существам делящим с вами это пространство.
Это правила вежливости и ничего чудесного или непонятного здесь нет.
Как если бы ты пробираясь в троллейбусе к выходу просил прощения за беспокойство или разрешения уступить дорогу.
Смотри. Ты сел в асану, устроился и прекратил двигаться.
Мысленно произносится формула
"ВСЕ СУЩЕСТВА ВОСТОКА, ДА ПРЕБУДУТ В МИРЕ И БЛАГОСТИ",
то же на запад, север, юг, зенит(верх) и надир(низ).
Затем делается гармонизация пространства с пом. пранавы Ом.
Мысленно рисуется "Ом", помещается в сердце и из сердца, в виде света излучается в сторону востока,
затем перед закрытыми глазами рисуется еще один "Ом", помещается в сердце
и излучается на запад и т.д. в восьми направлениях
После этого читается мантра Ишта Дэвате.
Это все. Можно начинать дхарану.
С ДХАРАНЫ собственно и начинается йога.

Все, что вы делали до этого-были упражнения для физического и энергетического тела.
И они вам в состоянии бардо не помогут никак.
НУ ВООБЩЕ НИКАК.
Но они создадут хорошее, крепкое тело, которому не тяжело будет длительное время проводить в медитации.
Опыт асаны позволит испытывать меньшие боли в суставах и спине от длительного сидения.
В случае с пранаямой, будут выжжены хотя бы самые грубые загрязнения, эмоционального характера,
которые рождают желания встать, куда-то побежать, что-то срочно сделать, или наоборот уснуть
в медитации.
В общем такие себе внутренние позывы, которые не связаны с болями,
но способны выбрасывать из медитации ничуть не хуже.
Страх кстати относится к этому же виду загрязнений.
ДХАРАНА не применяется для остановки ВД.
Остановка ВД- это начальный этап дхараны. Ее составная часть.
Т.е. знак того, что Ваша дхарана движется в правильном направлении.
ДХАРАНА -очень сложная практика. Намного сложнее, чем пранаяма.
Т.е. технически она проста, как два пальца.
И физиологически также не тяжела.
Но она противна Ахамкаре.
Она настолько противна ей, что Ахамкара ищет любые предлоги, чтобы избежать концентрации.
Чтобы Вы поняли одновременную легкость и сложность дхараны, я бы привел такой пример.
Вот у Вас наверняка есть личный враг. Назовем его недоброжелатель.
И практика предполагает, что вы в один прекрасный день подойдете к нему сами, поздороваетесь, попросите прощения (хотя внутри знаете, что это он виноват).
Это легко?
Технически, да.
Но психологически- очень сложно.
Это понятно?
Все ваши проблемы с дхараной носят такой же психологический характер.
Нужно просто перебороть себя и сидеть, потихоньку наращивая время.
Все остальное придет само собой. От того что вы просто долго сидите без мыслей.
Как само собой приходит чувство голода или желание посетить туалет,
от того что организм просто исполняет свои функции в фоновом режиме.
После медитационной сессии, тело здорово деревянеет, ноги затекают,
потому что пран в каналах нижней части тела становится меньше,
Они поднимаются в верхние чакры.
Закончив сидение, хорошо растереть руками все тело, от макушки до пяток, движениями сверху-вниз.
Вначале расчесать пальцами волосы, затем растереть лицо, шею, плечи.
Грудь, спину. Уделить внимание почкам, пройдясь по низу спины круговыми движениями тыльных сторон кисти.

Затем заняться руками-движениями сверху-вниз.
Особое внимание ногам, т.к. каналы там самые забитые и энергия либо застоялась, либо циркулирует крайне слабо, не забыть стопы и большие пальцы ног.
Продолжение следует...
777
Sage Yoga
https://www.facebook.com/sage.yoga.37







Автор: Doberman
10.12.2021 00:00 - Обновлено 10.12.2021 06:43

