



## ДХЬЯНА

### ДХАРАНА И ДХЬЯНА.

Мы имеем очень мало первоисточников, где в переводе используют слова дхарана и дхьяна.

В основном используют слово -медитация.

В которое вкладывают множество техник от визуализации и до самадхи.

Ну, ты знаешь

Поэтому для меня всегда были интересны описания личных садхан.

Т.е. там содержались не общие моменты, а вполне конкретные переживания состояний.

И по тому, как практик описывает их понятно, какой этап он имеет ввиду.

Дхарана всегда предполагает усилие по поддержанию концентрации.

Других типов дхараны нет.

В дхьяне такое грубое усилие значительно ослабевает.

Ты зря считаешь дхьяну чем-то для тебя недостижимым.

Сидения в течение получаса вполне достаточно для того, чтобы пробоваться в дхьяне.

То, что ты описал как ее признаки- все верно это ее внешние проявления.

Они не случаются сами по себе. С дхараны в дхьяну надо специально переключиться.

Можешь пробовать такой способ.

В дхаране ты всегда концентрируешься из какой-то точки себя.

Т.е. внимание течет "из точки внутри себя в другую точку внутри себя (скажем аджну).

Где-то на 15-20-й минуте попробуй "потерять себя" Т.е. есть как бы пространство.

И все.

Ты специально ни на чем не концентрируешься. Просто поддерживаешь в голове состояние этого пространства.

**БЕЗ МЫСЛЕЙ.** Без сосредоточения на чем-то конкретном.

Ты -это пространство.

Если попробуешь 1-2 раза в течение сессии и уловишь главное.

То, я уверен, тебе понравится.

Видения в дхьяне -это видение собственных энергий.

Такой вот хитрый способ зарегистрировать излучение прибором, который для этого не предназначен.

Твоя Джива все еще крепко привязана к твердому телу и она предпочитает пользоваться его органами чувств.

Все эти светящиеся точки, фиолетовые пятна, серый туман -это в основном фиксация электромагнитных импульсов,

которые производят какую-то работу в твердом теле.

Такая непонятная картина получается, когда художник-абстракционист нарисует например металлургический завод.

Поэтому большого смысла эти видения не имеют.

Хочешь, отмечай их. Наблюдай. Главное-не увлекайся. Потому что это ведет к отвлечению от дхьяны.

Страшные и гневные видения.

Очень частый повод для беспокойства учеников.

Ты накопил в теле множество негативных карм.

Это как мусорные свалки на окраинах города.

Ну как ты хочешь, чтобы они выглядели?

Вот так же неприятно и страшно они выглядят и внутри.

Кто-то видит глаз, смотрящий в упор, кто-то тени, неясные силуэты.

Если это пугает тебя, достаточно сказать: "Стоп!",

и посмотреть в суть этих видений.

Это всего навсего твои гневные энергии, сродни ощущению боли и дискомфорта.

Они не имеют формы. Так их интерпретируют органы твоего твердого тела.

И они принадлежат твоему телу. Так что ты всегда можешь их остановить.

Важные видения.

Знаковые видения. Лунный свет в межбровье и золотистый солнечный, опускающийся сверху.

Цветы или снежинки падающие сверху.

**По ДХЬЯНЕ.**

Смотри,

Первая дхьяна у СПОСОБНЫХ практиков очень часто достигается после получаса сидения автоматически.

Я так понимаю, что ты научился обрывать мысли.

Т.е. ты в основном не даешь мысли увлечь тебя,

типа когда опомнился, а из одной мысли в голове целая история закрутилась.

Коротенькие всплески мыслей -не в счет. Они потихоньку затихают, затихают сами по себе,

и уже просто не в состоянии увлечь тебя бесконтрольно.

Это значит, что твое внимание "льется ровной струей".

Как только ты при такой концентрации почувствовал ананду, значит ты уже в первой дхьяне.

У меня например ананда проявлялась в анахате, но это не обязательно должно быть там,

зависит от твоих самскар и вида йоги, которую практикуешь.

Как только начинаются такие короткие провалы сознания, как будто действительно куда-то проваливаешься, где нет ощущений тела, или они притупленные, далекие

Ясно ощущается только то что видится "внутри головы"-это значит, что ты во второй дхьяне.

Очень неожиданное и пугающее ощущение кстати. Ты совершенно прав.

В первый раз я испугался, а вернусь ли я оттуда вообще.

И не заклинит ли мой мозг после этого.

Такие провалы во вторую дхьяну случаются не так часто, как хотелось бы.

Т.е. не в каждой медитационной сессии, но они станут учащаться.

И всегда Ахамкара будет пугаться. Это произвольная реакция. Как икота.

С ней придется повозиться.

Не напрягайся специально, пытайся протолкнуть сознание дальше в небытие, или еще как-то .

просто расслабься и с каждым разом этот спазм станет происходить все позже и время в том состоянии станет удлиняться.

Все происходит само по себе.

Есть такая фраза: "Это случается"

Так вот, это случается само. Помнишь об ануграхе?

Очень важно в своих практиках(во всех без исключения и внешних и внутренних) поймать этот момент и перейти

от "жесткого понуждения" к "управляемому скольжению"

Когда сознание перестанет входить и выходить по несколько раз, а провал этот продлится достаточно долго,

тогда это будет третьей дхьяной.

Наиболее вероятно савикальпа-самадхи может случиться при переходе от второй к третьей дхьяне.

Ананда во время дхьяны может проявляться в различных чакрах.

Если локализуется в муладхаре-тогда получаешь ощущение очень комфортного сидения.

Тебе хорошо сидеть, асана удобна, ты испытываешь наслаждаешься от того, что тебе так здорово и легко сидится в этой асане.

Если ананда в анахате, тогда ощущения очень острые. Переживание восторга, который поднимается волнами из центра груди.

С этим восторгом тяжело справиться, он двигает тело, заставляя его дрожать.

Если сравнить с чем то понятным, то

Именно в таком состоянии женщина рыдает от радости, потому что не в состоянии удержать в себе эту волну.

Ну это для женщин понятно, а для мужчин наверное не очень:)))

Если ананда в аджне-то переживается звенящая ясность.

Кристалльная, прозрачность в голове, сопровождается знанием (это скорее не знание а опознавание): "Вот Он -БОГ. Я Его вижу внутри."

Знание это может сопровождаться различными эффектами и ощущениями: звуковыми, световыми-зависит от самскар практикующего.



777

Sage Yoga

<https://www.facebook.com/sage.yoga.37>





