Автор: Doberman
01.11.2021 00:00 - Обновлено 01.11.2021 07:51

**ШИВА | НАМЕРЕНИЕ**

***«Шиву невозможно выявить многочисленными методами. Как горшок не заставить светиться тысячекратной молитвой. Лишь у различающего возникает видение, и он мгновенно проникает в свет сознания Шивы».***
***«Тантра Сара» Абхинавагупта.***

Практикующий ждет от постижения Брахмана (самадхи, Шивы, собственной природы и пр. названия) чего-то определенного и внятно различаемого. Естественно здесь не имеется в виду настолько ясное различение, как ощущение предмета в руке, но хотя бы что-то такое, как распознавание в себе какой-то эмоции. Например, радость не определяется, как «радость», пока человек не идентифицирует ее вопросом: «Что я чувствую сейчас?». Постижение Брахмана (Бога) не имеет даже такого тонкого переживания. Потому большинству практикующих требуется внешняя помощь в различении переживаемых состояний.
Вполне возможно, что некоторые могут постигать Брахман (Бога, Шиву) сразу, со 100%-й яркостью. По крайней мере та же Тантра Сара говорит о таком типе учеников.
Но большинство идут постепенным путем, когда Брахман в их практиках проявляется очень слабо, в виде невнятных, странных переживаний, часто настолько мало отличающихся от обыденных, что их не идентифицируют. Или настолько кратковременных, что их забывают через несколько дней.
Лучше распознавать появляющиеся на секунды пятна света за закрытыми глазами, как Бога, и ошибаться, чем упорствовать в незамечании ярких знаков, таких, как дрожь тела или ананда и угаснуть в своем интересе. Потому что, все равно, куда ни посмотри – всюду Шива.
Термин Иччха-Шакти в основном переводят с санскрита, как «сила воли». Это не очень

удачный перевод, потому что изначально предполагает максимальную степень усилия для того, чтобы добиться чего-либо.
Дословный перевод – «сила желания» гораздо больше подходит для практикующего, потому что любому понятно, что желание бывает сильным или не сильным, ну и соответственно для сильного желания человек готов затратить больше усилий, а для слабого может быть вообще не станет шевелиться.
Правильное понимание терминов чрезвычайно важно для организации практики. Множество начинающих, да и не только начинающих йогинов отказываются от чрезвычайно эффективных техник, как не оправдавших их надежды после некоторого периода их исполнения. Оправдание разные, но сводятся к одному – не заходит, не вставляет, потерял интерес и т.д. Я знаю о чем говорю, владею статистикой. Из множества людей, обращавшихся ко мне по поводу техник пранаямы или дхараны, в теме остались единицы.
Большинство из йогинов, которые вводили данные техники в свою садхану, имеют к ним самскары из прошлых жизней. Иначе даже желание делать их не возникло бы. Или они изначально показались бы стремными или непонятными, не вызывающими доверия.П очему эти техники не закрепляются? Потому что мало кто умеет работать с «силой желания».
Давай переведем термин Иччха-Шакти не совсем дословно, но абсолютно точно по смыслу, в кастанедовском ключе, как «намерение». Если намерение характеризует три признака: простота, быстрота и неотвратимость то любая цель, при правильной организации,  может быть достигнута.
**1. ПРОСТОТА.** Практики нужно максимально упрощать на входе. Постепенно накручивая их от простого к сложному.
Цели нужно максимально упрощать, разбивая их на этапы и отмечая достижения, как движение от одного к другому. Только так.
Движение намерения (как запаса энергии) нужно максимально упрощать, выделяя среди техник одну главную, а второстепенным уделяя остаток внимания.
**2. БЫСТРОТА.** Использовать минимальные временные промежутки, в которых это намерение может быть сконцентрировано и сработать максимально эффективно. От принятия решения до начала исполнения – минимальный промежуток времени. Намерение не должно успевать рассеяться.
Время практики надо максимально сжать, освободив от лишнего. Все подготовительные процедуры рационализировать так, чтобы на главное оставалось больше времени.
**3. НЕОТВРАТИМОСТЬ.** Намерение имеет тенденцию рассеиваться со временем. Твое решение, такое твердое вначале, через два дня станет дряблым и мягким, как восковая свеча и будет гнуться, повторяя изгибы обстоятельств. Это неотвратимо, потому ученик зная об этом, ставит подпорки намерению, в виде внешнего контроля (обещания учителю, сообществу, от которого он не может отступиться, не потеряв лица), в виде обета (обещания) Ишта-Дэвате. К сожалению обеты в наше время не воспринимаются также серьёзно, как клятвы в древности, т.к. исчезло понимание неотвратимости последствия нарушения клятвы.
**ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИКИ: ДХАРАНА.**
**ПРОСТОТА.** Начинать неподвижное сидение с того времени, которое достижимо. Вначале не так важна остановка мысли (к которой необходимо всячески стремиться), как наращивание времени сидения. Составляется план, ведется дневник (коротко – один

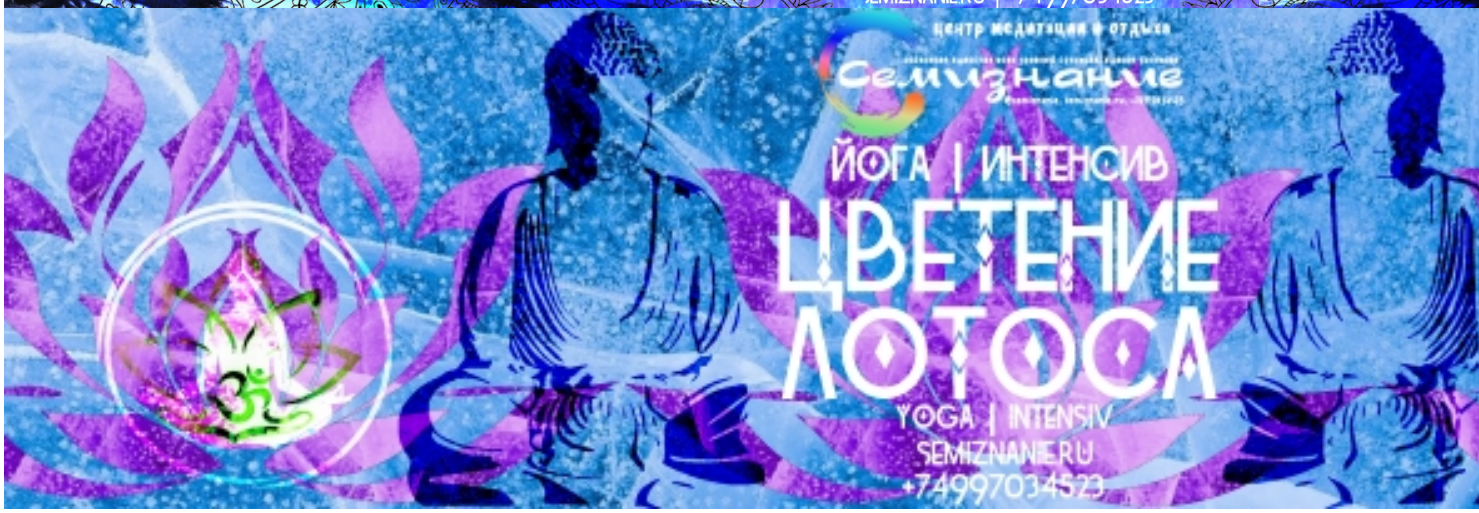
абзац). После достижения времени сидения в 1 час, внимание переключается на качество концентрации. После достижения дхараны - внимание сосредотачивается на ее устойчивости. Всегда ставится только одна задача, сложность которой постепенно возрастает.

**БЫСТРОТА.** Главное в дхаране – сама дхарана. Время неподвижного сидения ограничено, его надо использовать рационально, потому время до остановки мысли и достижения дхараны, необходимо максимально сокращать за счет упайи – искусных методов. При достижении устойчивой дхараны, необходимо сокращать время до вхождения в дхьяну, также за счет упайи.

**НЕОТВРАТИМОСТЬ.** Составляется план дхараны, в котором устанавливаются дедлайны для добавления времени сидения (например еженедельно – 5 мин.). Составляется расписание, где дхаране отводится время в распорядке (например: утро 5.30. или утро и вечер). Периодический просмотр дневника: анализ намерения, усилия и продвижения. Вывод . Принятие решения. Отчет контролеру.

**777**

**Sage Yoga**

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

Автор: Doberman
01.11.2021 00:00 - Обновлено 01.11.2021 07:51