



### **ЧТО ТАКОЕ ЙОГА | ЙОГА - ЭТО НА 90% САМСКАРЫ ПРОШЛЫХ ЖИЗНЕЙ И 10% ЭФФЕКТЫ ОТ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИК.**

Потому результаты так отличаются от йогина к йогину.

Что одному дается легко и непринужденно, то для другого - труды невероятные.

Я по прежнему уверен, что **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ** (если они сделаны по всем правилам), это наилучшее лекарство от сомнений.

Давай пройдемся еще раз, почему это верно.

В отличии от указателя "до Берлина 60 км" (и стрелки направления), твой путь происходит ВНУТРИ, в мире, где нет НИ ВРЕМЕНИ НИ НАПРАВЛЕНИЯ.

Если чужой опыт может пригодиться тебе для того, чтобы добраться во внешнем мире в нужном направлении без лишних приключений. То чужой опыт в мире, ГДЕ **ВСЕ ПАРАМЕТРЫ ЗАДАНЫ ТВОИМ СОБСТВЕННЫМ СОЗНАНИЕМ**

не просто бесполезен, он еще и вреден, поскольку навязывает тебе ложные ориентиры, а еще чаще и ошибки того, кто этот опыт передает.

Поэтому, сейчас, спустя много лет практики, я не так активно лезу со своими советами на вопросы практикующих.

Вернее так, на этапе становления, когда от начинающего нужно много физических усилий, для запуска практики,

когда переживаемые состояния еще довольно грубые, а трудности носят в основном организационный характер,

я отвечаю на вопросы довольно активно. Но когда практикующий уже стабилизировался в техниках и едет по практике, как по рельсам, ему необходимо полагаться в основном на свои интерпретации происходящего с ним.

**Для этого очень полезны:**

1. Самоанализ после медитации.

2. Сравнение своей практики за определенные временные интервалы (например за месяц), с целью выявления изменений (прогресса/регресса).

Не то, чтобы совсем не следует использовать опыт других практикующих, но его необходимо очень четко позиционировать, как чужой.

**ОН ТАКЖЕ СУБЪЕКТИВЕН, КАК ЧУЖОЕ МНЕНИЕ.**

Кто-то делится опытом: "мне очень комфортно в желтых узких штанах".

Ты примеряешь этот опыт к себе:

"А мне было бы удобно в этом?"

Кроме того, чужой опыт, например подчерпнутый из текстов, может быть неверно интерпретирован, из-за того, что читающий не знает подоплеку событий, из которых этот опыт появился.

Например ищущий хочет научиться ездить на велосипеде без рук, и тут он находит в очень священном тексте абзац о том, что какой-то йогин преуспел в мастерстве езды на велосипеде без рук, одновременно жонглируя четырьмя яблоками.

Такой опыт очень часто некритическим умом будет воспринят, как ответ, и послужит для новичка источником многих неудовольствий или даже опасностей.

А текст не имел ввиду ничего плохого, ведь тот йогин уже 10 лет как умел ездить без рук.

Опыт, полученный путем вопросов/ответов более точен в интерпретации ситуации, но все равно, речь ведь идет о внутреннем мире, в котором способ действий будет определяться личными качествами практикующего, его характером и присущими самскарами.

Поэтому такой опыт также должен быть оценен критически и служить лишь гипотезой, которую или можно проверить с поправкой на свою историю или отказаться, как от несостоятельного (неподходящего). Причем ни уровень, ни статус учителя здесь не имеют значения. (Да и хороший учитель, скорее всего не будет давать ответов, а лишь подталкивать к их обнаружению).

**В общем делаем вывод.**

**1. Медитативный опыт уникален.**

Он, в отличие от внешнего, совершенно разный для всех.

Если еще в дхарану более-менее одинаково заходит много практикующих, то переживание дхьяны гарантированно у всех совершенно индивидуально.

Классификация дхьян с первой по восьмую носит очень условный и очень общий характер. Чем точнее ты будешь описывать свои переживания в первой или в четвертой дхьяне, тем больше вероятность, что ты описываешь именно свои индивидуальные переживания.

Ширина рамок дхьяны ограничена потерей чувства "я".

В основе классификации дхьян лежит глубина и продолжительность переживания "отсутствия я".

А как конкретно это выглядит для каждого, абсолютно субъективное дело.

**2. Если ты просишь помощи в разрешении вопроса практики, необходимо совершенно четко разделять:**

- вопросы о (медитативных) техниках (что, как, когда и сколько делать);

- вопросы о личных пережитых состояниях во время практики (что я чувствую, что это значит, как к этому относиться).

Автор: Doberman

14.01.2022 00:00 - Обновлено 16.04.2022 15:29

Как понимаешь, первая часть вопросов может получить совершенно четкие и полезные ответы.

А вторая часть вопросов - это лишь обмен мнениями, гипотезами, которые носят совершенно предположительный характер.

**3. Вначале такое состояние дел очень тяжело принять.** Поскольку исчезают опоры, на которые можно было бы полагаться в развитии своей практики.

Потом, с опытом пребывания в этом, появляется своя "линейка", которой меряешь процессы. И становится легче.

Это как учиться виндсерфингу. Вначале ни вода, ни ветер держать тебя не хотят.

Потом ты движешься, опираясь лишь на них.

Просто помни, что говорит адвайта:

**"В этом мире ты один.**

**И кроме тебя здесь больше никого нет".**

Успехов

777

Sage Yoga

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



Автор: Doberman

14.01.2022 00:00 - Обновлено 16.04.2022 15:29



центр медитации и отдыха  
Семизнание  
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание  
@semiznanie, semiznanie.ru, +74997034523

ПРАКТИКА | ЙОГА | МЕДИТАЦИЯ

# ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ

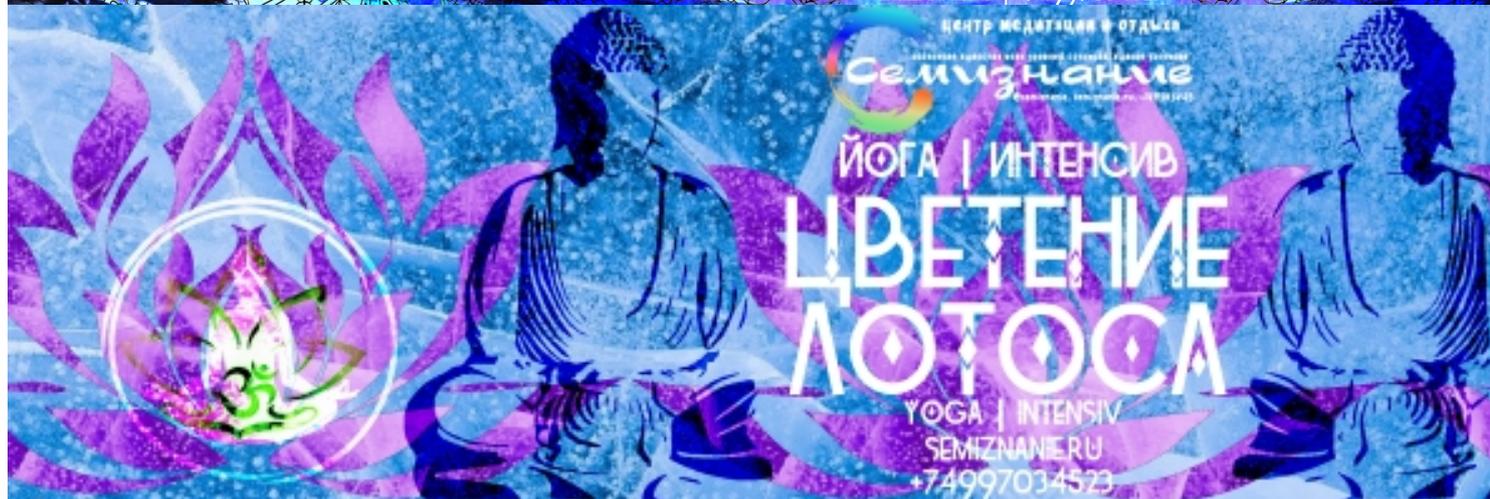
EYE REVIVAL  
PRACTICE | YOGA | MEDITATION  
SEMIZNANIE.RU | +74997034523



центр медитации и отдыха  
Семизнание  
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание  
@semiznanie, semiznanie.ru, +74997034523

# ДОСКА САДХУ МЕДИТАЦИЯ НА ГВОЗДЯХ

MEDITATION ON NAIL  
SADHU BOARD  
SEMIZNANIE.RU | +74997034523



центр медитации и отдыха  
Семизнание  
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание  
@semiznanie, semiznanie.ru, +74997034523

# ЙОГА | ИНТЕНСИВ ЦВЕТЕНИЕ ЛОТОСА

YOGA | INTENSIV  
SEMIZNANIE.RU  
+74997034523