Автор: Doberman
08.12.2021 00:00 - Обновлено 17.03.2022 08:58

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 самаддхи.
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 видет 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.

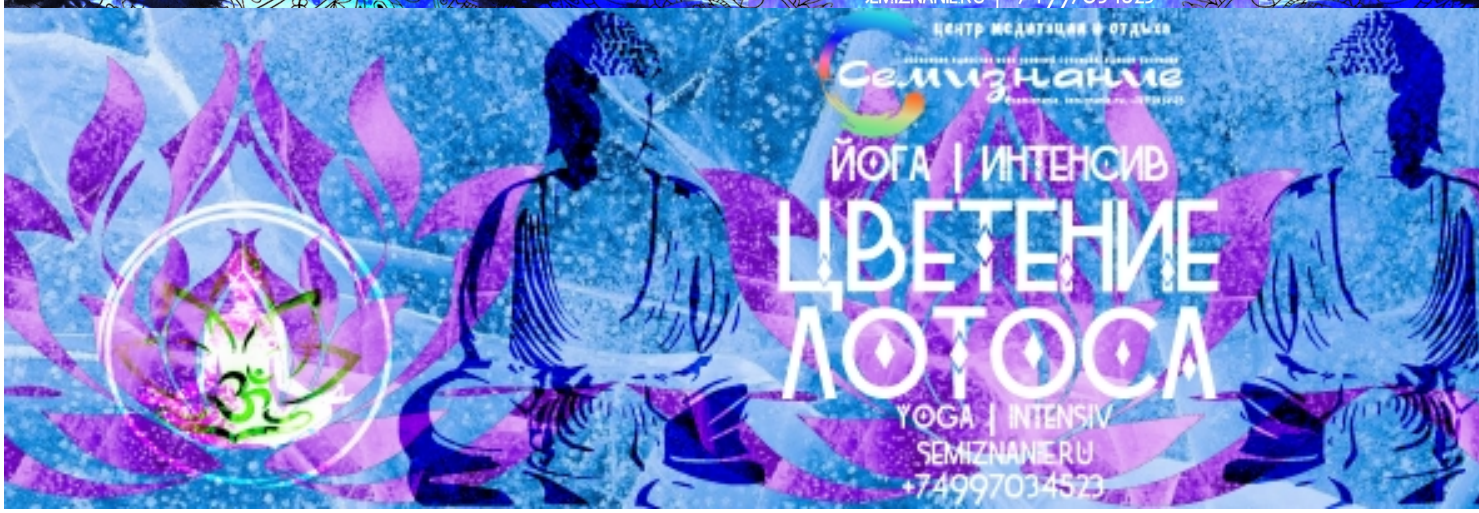
Смотри,
Первая дхьяна у СПОСОБНЫХ практиков очень часто достигается после получаса сидения автоматически.
Я так понимаю, что ты научился обрывать мысли.
Т.е. ты в основном не даешь мысли увлечь тебя,
типа когда опомнился, а из одной мысли в голове целая история закрутилась.
Коротенькие всплески мыслей -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 непроизвольная реакция. Как икота.
С ней придется повозиться.
Не напрягайся специально, пытаясь 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 удлинняться.
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 нескольку 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.
Кристальная, 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.

Автор: Doberman
08.12.2021 00:00 - Обновлено 17.03.2022 08:58

777
Sage Yoga
https://www.facebook.com/sage.yoga.37

центр медитации и отдыха
Семизнание
ДОСКА САДХУ
МЕДИТАЦИЯ
НА
ГВОЗДЯХ
MEDITATION ON NAIL
SADHU BOARD
SEMIZNANIE.RU | +74997034523


Семизнание
ЙОГА | ИНТЕНСИВ
ЦВЕТЕНИЕ
ЛОТОСА
YOGA | INTENSIV
SEMIZNANIE.RU
+74997034523