Автор: Doberman
14.01.2022 00:00 - Обновлено 16.04.2022 15:29

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 неимоверные.
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 подоплеки 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 отличии 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).

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