Автор: Doberman
08.11.2021 00:00 - Обновлено 08.11.2021 06:26



ОБЪЕКТЫ | ИМЕНА | ИДЕИ

В некоторых текстах противопоставляются объекты, имена и идеи. Часто говорится, что человек смешивает в кучу эти три составляющие, когда представляет себе окружающий мир.

Как бы, и сомнений нет, что это три разных вещи: объект «хлеб» – это еще теплая булка из пшеничной муки, которая лежит на столе, призывно пахнет и слегка приминается в руках. Словом «хлеб» не насытишься, да и для описания данного объекта так, чтобы его узнали из десятка подобных, одного этого слова мало. Идея «хлеб», это - образ, абстракция. Он чрезвычайно субъективен и картинка, которая предстанет в голове, будет зависеть от предыдущего опыта, наиболее сильных впечатлений и пр. Для кого-то это может и не картинка, а именно запах, и т.д.

Все дело в том, что подавляющее количество информации, которой обладает человек, представлено в виде идей. Выражается эта информация в форме слов, а поводом, по которому мы используем эту информацию являются объекты.

Словесные описания плохи тем, что они превращают параллельные процессы в последовательные. Хлеб мы воспринимаем одновременно всеми органами чувств. И глазами, и тактильно и обонянием, да еще и в контексте ситуации. Одновременно. Как ты понимаешь, описывать словами мы сначала будем одно его свойство, затем другое и т.д. Кроме того, в тексте выделяется жесткая структура а также существуют границы (начало и конец), в отличие от объектов. Говоря о событиях или объектах мы максимально упрощаем их и почти всегда искажаем.

С идеей все еще сложнее, поскольку она аморфна и связана в уме со множеством других идей, очень часто не логическими связями, а эмоциональными. Как например могут быть связаны «кофе, хризантемы и поцелуи». Слова отрезают от этих идей куски, часто в контексте связанных ассоциаций, да еще и сильно упрощенно. Ну и получается

игра в испорченный телефон.
Тяжелее всего с текстами в практиках, поскольку это почти всегда не то, что ты переживаешь. Вот натурально, до какого-то этапа я совершенно искренне думал, что я занимаюсь не тем, у меня не получается и нужно искать человека, который объяснит ошибки.
Как-то в одном из текстов нашел совпадение. Ухватился за него и начал ходить кругами вокруг описанной практики. Перечитывал, обдумывал, потом как-то все сложилось в голове. Вот тут похоже, а вот это у меня по-другому, но в том же контексте, а вот это не столь важно, поскольку описано субъективное переживание. Как только понял принцип, сразу же перестал воспринимать тексты, как единый организм. Всегда сосредотачиваешься только на тех фрагментах, которые резонируют с тобой, то что узнаешь или понимаешь, остальное мимо. Через какое-то время перечитываешь текст, и открываются совсем другие его грани. Узнаешь совсем другие строфы и другие описания. Все потому, что опыт твой изменился и наложились уже другие фильтры. Тексты надо время от времени перечитывать.
ЗАМЕТЬ, что после достижения самадхи в медитативном состоянии, множество течений настаивает на привнесении этого опыта в повседневность. Ведь даже после нирвикальпа-самадхи остается еще прарабха-карма (карма, из-за которой тело доживает это воплощение). Поскольку все остальные виды кармы сгорают, Дживу уже ничего не держит в Сансаре после того, как она оставит тело. Но в некоторых текстах мы находим упоминания о том, как опытные йоги совершали ошибку и опять отправлялись на перерождение. Помнишь историю Махараджи Бхараты? Поэтому предотвращению таких ошибок, ненакоплению новых самскар после достижения самадхи уделяется такое серьезное внимание в некоторых традициях.
Вернемся к нашей теме. Информации, о том, что делают йоги со своим телом/умом вынужденным доживать в мире Сансары после достижения нирвикальпа-самадхи немного. В основном это биографические заметки о жизни святых со слов их последователей. Т.е. это весьма спорный источник. Но то, что известно из отрывочных сведений различных текстов: манас (ум) включается лишь в случае необходимости; все объекты воспринимаются, как части единого и не имеющие отдельного (не связанного) существования.
Практика в бодрствовании – это неплохой шанс даже для йогов не достигших самадхи, но имеющих опыт дхьян. Часто на пути медитативных практик встают кармические препятствия, которые еще надо обнаружить. И ключ к ним лежит именно в бодрствовании, именно в этом состоянии зарождается и отрабатывается основная часть самскар. Поверь мне на слово, но практики в джаграте очень часто двигают вперед практики в сидячей медитации. .
В бодрствование приносятся техники из арсенала медитаций. Останавливается внутренний диалог. Голова пуста. Возникающие мысли редки и одиноки, как птицы, пролетающие через кусочек неба, видимое в окно. Они не разворачиваются в сюжеты. Просто пришла и через мгновение ушла, не оставив следа. Начать стоит с получаса. Подходит время прогулок, монотонной домашней работы, поездок на место работы и др. безопасных с точки зрения последствий событий. Сразу выбросим из головы время, проведенное за рулем. Это небезопасно.
Техника такая. Созерцаем все объекты вокруг нас, без какого-либо ограничения. Мысли выключены. Ничего не оцениваем и не комментируем. Воспринимаем только объекты, а

не идеи. По ходу могут возникать различные интересные ощущения - баги. Пейзажи воспринимаются, как статичные, неподвижные. Иногда какое-нибудь цветущее дерево может стать центром мира. Чувствуются взаимосвязи в объектах. Появляются интересные наблюдения, которые надо срочно обдумать. Таким образом ахамкара реагирует на смещение фокуса восприятия. Ранее она была вовлечена на 100% Теперь степень вовлечения существенно понизилась. Тревога и аварийный протокол. Это как наведение резкости в камере. Так покрутим колечко – нет, тогда так. В общем – забавно. Главная ошибка такой практики, точно такая же, как в медитации – это потеря алертности. С течением времени, когда внутренний диалог уже легко контролируется, а практика перешла далеко за пол часа, теряется внимательность к окружающему. Это особенно частый случай если действия или маршрут не меняются. Практика становится тусклой, тупой. В медитации возникает сонливость, апатия; в бодрствовании ощущения похожи. Алертность – значит, ты пребываешь в ожидании готовности. Представь, что ты час стоишь, наблюдая за дверью подъезда, ожидая, что кто-нибудь выйдет и тебе можно будет пробежав 10 метров просочится в щель, пока кодовый замок не захлопнулся. Вот это идиотское, никчемное словесное описание алертности в практике медитации.
Каков должен быть результат "созерцания в действии", кроме того, что могут «вдруг» обнаружиться препятствия «не пускающие» в сидячей медитации? Созерцание в действии, это - по сути, динамическая медитация, помогающая Сансаре не захватить твое внимание полностью. Помнишь то ощущение, когда ты спал вповалку с десятком людей в туристическом приюте? Ты проснулся среди ночи, все спят, видят свои сны, и это острое ощущение, что только ты остался «реальным», знаешь, что с ними всеми происходит здесь и сейчас, пока Морфей показывает им свои сюжеты.
Ну, успехов.

777

Sage Yoga

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



Автор: Doberman
08.11.2021 00:00 - Обновлено 08.11.2021 06:26



Автор: Doberman
08.11.2021 00:00 - Обновлено 08.11.2021 06:26

