

Об авторе:

Порхун Антон Николаевич - преподаватель йоги.

По первому образованию инженер телекоммуникаций, проектирует линии связи, объекты связи.

Серьезно и регулярно практикует йогу с 20 лет.

Выпускник МОЙУ, является заведующим кафедрой по медитации, куратором интернет йога курсов, готовит преподавателей по йоге. Живет и работает в городе Самаре.

Сайт автора — www.anandasamara.ru



*да будут
все живые существа
счастливы!*


OPEN YOGA
www.openyoga.ru

Москва 2015 год

www.openyoga.ru
www.openyogaclass.com
www.happyoga.narod.ru



АНТОН ПОРХУН
108 ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ ПО МЕДИТАЦИИ



Антон Порхун

108

ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ
ПО МЕДИТАЦИИ

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ОТ АВТОРА	5
БЛАГОДАРНОСТИ.....	5
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО МЕДИТАЦИИ	6
1) Что такое медитация?	6
2) Вопрос: Что такое медитация методом энергии?	8
3) Вопрос: Что такое медитация методом сознания?	10
4) Какой настрой должен быть перед практикой медитации?	12
5) Какие существуют рекомендации по выбору места для практики?	12
6) Как выбрать время для практики медитации?	12
7) Важна ли периодичность в практике?	13
8) Для чего необходимо практиковать медитацию и ее смысл?	13
9) Любой человек может начать заниматься медитацией или это удел продвинутых?	15
10) Есть ли противопоказания к занятию медитацией?	16
11) Можно ли медитировать, если испытываешь физическое недомогание?	16
12) В каких позах лучше всего медитировать?	17
13) Почему рекомендуется практиковать медитацию сидя?	18
14) Можно ли использовать другие позы - лежа, стоя, если мне неудобно сидеть длительное время?	18
15) Какие предварительные шаги в медитации?	19
16) Что это такое пратьяхара?	19
17) Пути достижения пратьяхары?	20
18) Пратьяхара относится к методу сознания или энергии?	21
19) Мешает ли медитации присутствие других людей?	21
20) Нужно ли отвлекаться на окружающих людей во время практики медитации?	21
21) Почему при концентрации на какой-нибудь точке тела появляются ощущения?	22
22) Как помочь себе сосредоточиться на определенных участках тела?	22
23) Если произносить мантру, это будет считаться медитацией?	22
24) Если во время сосредоточения напрягается межбровье, это нормально?	23
25) Какие практики усиливают концентрацию внимания на двух объектах сразу?	23
26) В чем отличие практики медитации от практики Янтра йоги и йоги Визуализации?	24
27) Это нормально, когда мой разум специально выискивает раздражители, чтобы соскочить с процесса медитации?	25
28) Почему лезут паразитические мысли?	25
29) Медитировать, созерцая природу, не получается. непонятен метод энергии. Что надо делать?	26
30) Медитация на безмыслие - это медитация энергии и сознания одновременно?	26
31) Что такое динамическая медитация?	27
32) Медитация – это сокращение количества мыслей?	27
33) Что будет, если практиковать Хатха йогу без медитативных практик?	28
34) Глубокое и осознанное погружение в практику Хатха йоги считается медитацией?	28
35) Как долго можно практиковать медитацию пожелания счастья?	28
36) Как быть, если во время медитации часто отвлекаешься и теряешь концентрацию, это нормально?	29
37) Когда мы визуализируем себя в каком-либо месте, можно ли назвать это медитацией?	30
38) В чем принципиальное отличие визуализации от медитации?	31
39) Объект медитации нужно рассматривать, изучая его свойства или просто направлять на него взгляд?	31
40) Как привести медитацию в каждый свой день?	32
41) Какова последовательность действий в практике медитации?	32
42) Сколько времени практиковать медитацию энергии?	33
43) Можно ли начинать медитировать, если до этого я не практиковал физические виды йоги?	34

44)	КАК ОЦЕНИТЬ УСПЕХ В МЕДИТАЦИЯХ?.....	35
45)	МОЖЕТ ЛИ ЗЛОЙ ЧЕЛОВЕК ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ?.....	36
46)	ПОЧЕМУ СЛОЖНО ОСТАНОВИТЬ МЫСЛИ?.....	36
47)	ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВНЕ ТОНКОГО ТЕЛА БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО, ЧЕМ НА УРОВНЕ ГРУБОГО ТЕЛА?.....	37
48)	С КАКОГО ВОЗРАСТА ДЕТЯМ МОЖНО ПРАКТИКОВАТЬ МЕДИТАЦИЮ?	38
49)	ИМЕЕТ ЛИ МЕДИТАЦИЯ ОТНОШЕНИЕ К МЕДИЦИНЕ?	38
50)	МОЖЕТ ЛИ МЕДИТАЦИЯ СПАСТИ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКУ?	38
51)	ЗАЧЕМ УВЕЛИЧИВАТЬ СИЛУ КОНЦЕНТРАЦИИ СОЗНАНИЯ?.....	39
52)	ЧТО ТАКОЕ АССОЦИАТИВНЫЕ СВЯЗИ?.....	40
53)	КОГДА МЫ МЕДИТИРУЕМ, РВУТСЯ ИЛИ ОСЛАБЛЯЮТСЯ АССОЦИАТИВНЫЕ СВЯЗИ?	40
54)	КАК РАБОТАТЬ С АССОЦИАТИВНЫМИ СВЯЗЯМИ МЕТОДАМИ МЕДИТАЦИИ?.....	40
55)	НУЖНО ЛИ НАМ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?	41
56)	ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПРАКТИКУЕТ БХАКТИ ЙОГУ, КАК ЕМУ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ ЖИТЬ?.....	41
57)	В ПРАКТИКЕ МЕДИТАЦИИ СТАЛА НАБЛЮДАТЬ БОЛЬШОЙ ПОТОК МЫСЛЕЙ. ОТЧЕГО ЭТО БЫВАЕТ?.....	42
58)	ЧТО ТАКОЕ ПРАНА?	42
59)	ГДЕ НАХОДИТСЯ ПРАНА?.....	43
60)	МОЖНО ЛИ ПОЧУВСТВОВАТЬ ПРАНУ В МОМЕНТ ПРАКТИКИ?	43
61)	ЧТО ТАКОЕ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ?.....	43
62)	ЗАЧЕМ НАМ МЕДИТИРОВАТЬ НА ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ?	44
63)	КАК МЕДИТИРОВАТЬ НА ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ?.....	44
64)	ЕСТЬ ЛИ ТАКОЕ ПОНЯТИЕ “КОНЦЕНТРАЦИЯ ЭНЕРГИИ”?	44
65)	КАКУЮ РОЛЬ В МЕДИТАЦИИ ИГРАЕТ УМЕНИЕ ПРЕРЫВАТЬСЯ НА ИНТЕРЕСНОМ ИЛИ НАЧИНАТЬ С НЕИНТЕРЕСНОГО?.....	45
66)	КАК МОЖНО САМОРЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ В МЕДИТАЦИИ?	46
67)	КАК СОВМЕСТИТЬ ПРАКТИКУ МЕДИТАЦИИ С ОБЫЧНОЙ ПРАКТИКОЙ ХАТХА ЙОГИ?	47
68)	ЧТО ТАКОЕ ТОЧКА ЙОГИ В МЕДИТАЦИИ?	48
69)	КОГДА ШАВАСАНА ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИТАЦИЕЙ, А КОГДА НЕТ?	49
70)	КАК ПРИ ПОМОЩИ МЕДИТАЦИИ ОСВОИТЬ ЛЕВИТАЦИЮ?.....	50
71)	ЗАЧЕМ НАМ МЕДИТИРОВАТЬ НА СВОЕ ПРИЧИННОЕ ТЕЛО?	51
72)	РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ В МЕДИТАЦИИ И САМАДХИ?	52
73)	КАКИЕ ИСТОЧНИКИ ВЫ РЕКОМЕНДУЕТЕ ЖЕЛАЮЩИМ НАЧАТЬ ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИК ДЛЯ МЕДИТАЦИЙ?.....	52
74)	КАКОЙ ОБЪЕМ ИНФОРМАЦИИ, СКОЛЬКО КНИГ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ, ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ОВЛАДЕТЬ МЕДИТАЦИЕЙ?	53
75)	ЧЕМ ХОРОШО ОБЩЕНИЕ С ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ?	53
76)	КТО ТАКИЕ ПРЕДКИ И ЗАЧЕМ НА НИХ МЕДИТИРОВАТЬ?.....	53
77)	ПОЧЕМУ ПРЕДКИ НЕ ПОМОГАЮТ НАМ, ЕСЛИ МЫ ИХ ОБ ЭТОМ НЕ ПОПРОСИМ?	54
78)	КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПРЕДКИ ОКАЗЫВАЮТ ПОМОЩЬ?.....	55
79)	КАК СОСТОЯНИЕ БХАВЫ СООТНОСИТСЯ С МЕДИТАЦИЕЙ?.....	55
80)	НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ПРАКТИКА КОНЦЕНТРАЦИИ НА ИДЕЕ «Я БРАХМАН, И НИЧТО ИНОЕ» РАЗДУВАНИЕМ СВОЕГО ЭГО?	56
81)	ПРИ МЕДИТАЦИИ НА ОБЪЕКТ, С КАКИМ ЕГО АСПЕКТОМ МЫ РАБОТАЕМ: ЗНАЧЕНИЕ, СМЫСЛ, СЛОВО?	57
82)	ПОЧЕМУ В ПРАКТИКАХ БЫСТРЫХ МЕТОДОВ ЗАДЕЙСТВОВАНО ПОЧТИ ВСЕ НАШЕ ТЕЛО?.....	57
83)	МОЖНО ЛИ ПРИ ПОМОЩИ МЕДИТАЦИИ УСТРАНЯТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗЛИШНЕЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ, КОТОРАЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ У ПРАКТИКУЮЩИХ ЙОГУ?.....	58
84)	НУЖНО ЛИ ДОБИВАТЬСЯ ПОСТОЯННОГО КОНТРОЛЯ НАД СВОИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ?.....	59
85)	МОЖНО ЛИ ПРИ ПОМОЩИ МЕДИТАЦИИ ПРОБУДИТЬ ЭНЕРГИЮ КУНДАЛИНИ?	60
86)	КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫСШЕЕ «Я» ПРИВЯЗЫВАЕТСЯ К ТЕЛУ?	61
87)	ДОСТАТОЧНО ЛИ ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ СИЛ ПРАКТИКОВАТЬ МЕДИТАЦИЮ 15 МИНУТ?	63
88)	ИЗМЕНЯЕТСЯ ЛИ БОЛЕВОЙ ПОРОГ НА ВРЕМЯ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ?	64
89)	МОЖНО ЛИ РАЗГОВАРИВАТЬ ПО СОТОВОМУ ТЕЛЕФОНУ НА ТОМ МЕСТЕ, ГДЕ ТОЛЬКО ЧТО МЕДИТИРОВАЛИ?	64
90)	КАКИМ МЕТОДОМ МЫ ПРАКТИКУЕМ МЕДИТАЦИЮ, ЕСЛИ ДАЕМ ВОЛЮ НАШИМ ЧУВСТВАМ И ЭМОЦИЯМ?	65
91)	КАКОЙ МЕТОД ЛУЧШЕ ПРАКТИКОВАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ЗАНЯТОМУ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ?	66
92)	ЕСЛИ МЫ СОБРАЛИСЬ МЕДИТИРОВАТЬ, НО ЗАБОЛЕЛ РЕБЕНОК, ЧТО ДЕЛАТЬ?	67
93)	КАК СЕСТЬ В ПОЗУ ЛОТОСА (ПАДМАСАНУ)?.....	67

94)	МЕТОДИКА ГРУППОВОЙ МЕДИТАЦИИ. КАК ВЫСТРАИВАЕТСЯ ПРАКТИКА?	68
95)	ЧТО ТАКОЕ СПОНТАННАЯ МЕДИТАЦИЯ?	70
96)	КАК ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПОНТАННУЮ МЕДИТАЦИЮ ДЛЯ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ?	71
97)	ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИТАЦИЕЙ?	71
98)	КАК НА ПРАКТИКЕ ДОСТИЧЬ НАДА САМАДХИ?	72
99)	ПРОЦЕСС ДОСТИЖЕНИЯ САМАДХИ САМ ПО СЕБЕ ЯВЛЯЕТСЯ СОСТОЯНИЕМ САМАДХИ?	73
100)	ЧТО ТАКОЕ ПРИЧИННАЯ ШИЗОФРЕНИЯ?	73
101)	КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ПРИЧИННОЙ ШИЗОФРЕНИИ?	74
102)	КАК ОСТАНОВИТЬ ПРИЧИННУЮ ШИЗОФРЕНИЮ?	75
103)	ЧТО ТАКОЕ БУДДХИ?	75
104)	ЗАЧЕМ В МЕДИТАЦИИ «ДА БУДУТ ВСЕ ЖИВЫЕ СУЩЕСТВА СЧАСТЛИВЫ» НАПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕ НА ЦЕНТР СВОЕЙ ГРУДИ?	76
105)	СТОИТ ЛИ БОРОТЬСЯ С МЫСЛЯМИ В МЕДИТАЦИИ?	76
106)	МОЖЕТ ЛИ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИКИ УВЕЛИЧИТЬСЯ КОЛИЧЕСТВО МЫСЛЕЙ В РАЗУМЕ?	77
107)	ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ МЕДИТАЦИЕЙ РАЗМЫШЛЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ?	78
108)	КАКОВА ВЫСОЧАЙШАЯ ЦЕЛЬ В МЕДИТАЦИИ?	78
ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ		79
1)	ПРАТИАХАРА	79
2)	ДХАРАНА НА ПРОСТРАНСТВО ТЕЛА И ВНЕ ТЕЛА	79
3)	ДХИАНА	79
4)	СВЕТОВАЯ ДХИАНА	80
5)	СУКШМА, ТОНКАЯ ДХИАНА	80
6)	МЕДИТАЦИЯ НА ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ	80
7)	МЕДИТАЦИЯ ПОЖЕЛАНИЯ СЧАСТЬЯ	80
8)	МЕДИТАЦИЯ НА ПРЕДКОВ	81
9)	МЕДИТАЦИЯ-ВОПРОС НА СВОЕ ВЫСШЕЕ Я	82
10)	МЕДИТАЦИЯ НА ВЫСШЕЕ Я ПАРТНЕРА	82
11)	КОМПЛЕКС ПРАКТИК №1 “МЕДИТАЦИЯ НА ВНУТРЕННИЕ ЗВУКИ”	83
12)	КОМПЛЕКС ПРАКТИК №2 “МЕТОД ЭНЕРГИИ И СОЗНАНИЯ”	83
13)	КОМПЛЕКС ПРАКТИК №3 “МЕДИТАЦИЯ НА ФОРМУ, ВОСПРИЯТИЕ, РЕАКЦИЮ”	85
14)	КОМПЛЕКС ПРАКТИК №4 “МЕДИТАЦИЯ-ПРОБУЖДЕНИЕ”	86
ОБ АВТОРАХ		87
ССЫЛКИ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ		87

От автора

Книга “108 вопросов и ответов по медитации” рассчитана на читателя, который знаком с базовыми основами йоги.

Если вы первый раз читаете о медитации и йоге, но имеете искреннее желание узнать что это такое, то книга будет полезна вам. В ней содержится информация, которая поможет сделать первые шаги на пути познания себя и мира.

Те, кто имеет какой-то практический опыт в медитации, найдут при ознакомлении новые практики, ответы на вопросы и, возможно, вдохнутся более глубоким изучением и погружением в безграничный мир самопознания.

Книга формировалась в результате работы кафедры медитации при Международном Открытом Йога Университете (МОЙУ), диалога между преподавателями и студентами.

Целью книги является популяризация и передача знаний йоги, в частности по медитации, а также желание сократить количество “темных пятен” непонимания у людей, изучающих данную тему.

В этой работе мы не претендуем на абсолютную точность суждений. Любое знание необходимо проверять на личном опыте, а также на принципы доброты и здравого смысла. Если ваш опыт говорит одно, а книга другое, то, конечно же, отдавайте предпочтение своим собственным открытиям.

(Антон Порхун, преподаватель йоги, зав. кафедрой медитации МОЙУ)

Благодарности

Выражаю благодарность учителям школы, Вадиму Запорожцеву и Виктории Бегуновой. Вы наши идейные вдохновители! Спасибо Вам за знания!

Выражаю благодарность всем студентам МОЙУ, принимающим активное участие в работе кафедры медитации! Если бы не вы, то не было бы этой книги в том виде, какой она имеет. Спасибо вам!

Выражаю благодарность студентам, печатавшим текст занятий, послуживший каркасом для нашей совместной работы. Особая благодарность Ольге Итяксовой, напечатавшей большую часть материала. Спасибо Вам!

Большая благодарность корректорам, преподавателям йоги, работавшим над устранением ошибок, а также над исправлением недостатков смыслового и стилистического характера: Ирине Городецкой, Файрузе Достоваловой и Наталье Лушкиной. Благодарю Вас!

Выражаю благодарность всем студентам МОЙУ, которые работали над публикацией книги, версткой, над ее выходом в открытый доступ: Михаилу Коновалову, Юрию Зубакову. Спасибо Вам!

(Антон Порхун, преподаватель йоги, зав. кафедрой медитации МОЙУ)

Вопросы и ответы по медитации

1) Что такое медитация?

Антон: Самое простое определение медитации - размышление (от лат. *meditatio*), обдумывание, работа с умом. Слово “медитация” было выбрано по той причине, что оно в большей степени описывало состояние практикующего.

То, что в европейском понимании мы назовем медитацией, йоги назовут одним из аспектов более глубокого процесса самопознания, именуемого самьямой. Самьяма - это нарастающая концентрация сознания, которая в своем пределе переводит человека на сверхсознательный уровень. На начальном этапе такой концентрации наше сознание “упрыгивает” с объекта сосредоточения, а мы его возвращаем. Под воздействием внешних или внутренних факторов: запах, вкус, образы, ощущения, звуки, мысли – оно снова куда-то упрыгивает. А мы его снова возвращаем силой своей воли. Этот этап самьямы называется дхарана¹. На уровне дхараны мы приучаем свое сознание к дисциплине и контролю. Следующий этап самьямы называется дхияна². Он наступает тогда, когда наше сознание перестает “упрыгивать”, становится стабильным, непрерывным, однонаправленным, и это называется дхияна. После дхияны наступает самадхи³. Это такая ступенька, когда набирается определенное время в дхияне и сознание предельно сосредотачивается.

Что получает человек, достигший состояния самадхи, сосредоточившись на каком-то объекте? Он получает полное знание, всю информацию о предмете, объекте и явлении. Таково свойство нашего сознания; и нет в этом никакой мистики. Грубо говоря, самадхи бывает двух типов: самадхи с объектом и самадхи без объекта.

Что значит с объектом? Представим поверхность озера - это наш разум. Условно говоря, дует ветер, и на этом озере появляется рябь, волночки разные. Эти волночки подобны мыслям на поверхности нашего разума. И мыслей этих очень много. Тут мы начинаем медитировать. Количество этих волночек начинает уменьшаться, и наступает такой момент, когда на поверхности озера одна мысль - это мысль об объекте. Причем, вот что самое интересное: интересен переход из дхияны в самадхи. Обратите внимание, что на стадии дхияны есть «Я», как тот, кто управляет, как тот, кто сосредотачивается. Есть объект в разуме, на котором я сосредотачиваюсь, концентрирую энергию, сознание, и есть сам процесс. То есть, грубо говоря, есть тройственное разделение: Я, процесс, объект. Наступает такой момент, когда эти грани исчезают, нет меня, нет процесса, и все сливается в одно, в один объект. Это и называется самадхи с объектом. Когда три ступеньки вместе: дхарана, дхияна, самадхи - это называется самьяма.

На одном из своих семинаров Вадим Запорожцев сказал, что на самом деле, там не просто дхарана, дхияна, самадхи, там еще и пратьяхара. Пратьяхара – это когда мы вытаскиваем свои жизненные проявления, сознание, энергию, из грубых органов чувств, потом, в дальнейшем, и из тонких, абстрагируемся от всего внешнего: как бы отключаемся. В древних текстах дается образ черепахи⁴, которая втягивает в панцирь свои лапки и голову. Сейчас, конечно, может быть,

непонятно, что такое пратъяхара, дхарана, дхияна, самадхи и так далее. Мы с вами все это будем разбирать подробно.

Сейчас я зачту один отрывок, который написал *Свами Вивекананда* о медитации в своей книге «*Раджа Йога*»⁵.

«Пребывание в медитации есть высочайшее состояние бытия. Подлинное счастье не доступно до тех пор, пока существует желание. Только отстраненное наблюдение за объектами дает нам подлинное блаженство и счастье. Счастье животного - в его восприятиях, человека - в интеллекте. Божественное счастье - погружение в духовность. Лишь душа, научившаяся этому, раскрывает миру свою красоту. Для того, кто свободен от желаний, многообразные предметы в природе есть единая панорама красоты и возвышенности. Понять все это можно через дхияну или медитацию. Мы слышим звук. Вначале это внешние колебания, затем нервный импульс доносит их до нашего уха, до нашего ума. Ум реагирует на импульс, и тут проявляется проблеск знания того объекта, который послужил внешней причиной цепи перемен от колебаний эфира до реакций мозга. Йоги назовут их «шабда»- звук, «артха»- смысл и «дхияна» - знание. На языке физики и физиологии - это колебание эфира, передача нервного импульса и реакция мозга. И хотя процесс состоит из трех отдельных фаз, человек не в состоянии различить их. Мы воспринимаем только общий результат, то, что мы называем внешним объектом. Однако, поскольку факт восприятия включает в себя все три фазы, нет причины, которая помешала бы нам научиться распознавать их. Приступить к медитации можно, когда ум подготовлен к ней упражнениями, полон сил и способен управлять собой, когда он умеет улавливать тончайшие ощущения. Медитация должна начинаться с сосредоточения на грубых материальных объектах и, подходя к объектам все более тонким, стать, наконец, беспредметной. Ум должен вначале воспринимать внешние причины восприятий, затем процесс их передачи в мозг, а затем в собственную реакцию. Обучившись воспринимать внешние причины ощущений отдельно от всего остального, ум приобретает способность воспринимать чрезвычайно тонкие материальные образования и формы. Обучившись выделять движения нервных импульсов, он приобретает способность управлять всеми психическими колебаниями, как в себе, так и в других, прежде, чем они перейдут в физическую энергию. Когда же йог приобретает возможность воспринимать одну только реакцию ума, он получает доступ ко всему знанию, ибо все это есть результат реакции. Йог дошел до самой основы своего ума и отныне может полностью управлять им. Этот человек сможет подчинить себе все, что пожелает, однако, поддавшись соблазну, он тут же утратит способность к дальнейшему развитию. Потворство желаниям есть великое зло. Но если он найдет в себе силы отрешиться и от этих поразительных возможностей, он достигнет целей йоги: успокоит волны в океане ума, и здесь величие души, не тревожимое более ни умом, ни телом, засияет ярчайшим светом. Здесь йог познает, что он есть и был средоточием всемирного, всеобъемлющего знания».

В этом отрывке из книги *Свами* говорит, что медитация - это процесс, в котором мы начинаем с того, что сосредотачиваем сознание на объектах грубых, материальных, и затем переходим к объектам все более тонким. Он выделил здесь три стадии: объект внешнего мира, потом сам процесс передачи информации от этого объекта до нас и третье - это наша реакция. Медитировать нужно на все эти стадии, все эти этапы. Каждый этап дает нам что-то: какое-то могущество или сверхмогущество. Он предупреждает о том, что могущество может нас в какой-то степени соблазнить. Поддавшись ему, мы можем забыть, ради чего начинали медитировать. Но, если мы не собьемся с цели и не будем отвлекаться на сверхспособности, то мы достигнем величайшей цели и осознаем себя в полной мере.

Резюме Антона: Медитация – это практика йоги, упор в которой делается на переход из обычного сознательного состояния в сверхсознательное состояние с целью познания себя и мира.

2) Вопрос: Что такое медитация методом энергии?

Антон: Для начала давайте вспомним аксиоматику⁶ йоги: у каждого из нас есть Высшее «Я», Душа или «Атма» (санскрит). Наше Высшее «Я» не осознает себя и считает себя своими проявлениями. Грубо говоря, мы все осознаем себя телами, но не Высшими «Я». Почему так происходит, читайте подробнее в разделе аксиоматики йоги и теории. У Высшего «Я» есть две способности, которые мы проявляем в этом мире : способность что-то менять, что-то делать – свойство энергии, и способность воспринимать, высвечивать и осознавать – это свойство сознания. И соответственно, в любой йоге, не только в медитациях, познание основывается на этих двух способностях нашего Высшего «Я». Из этого выводятся метод энергии и метод сознания. Сейчас для нас важно, вне зависимости от наших представлений о человеке и мире, понять, что у нас есть какие-то силы, мы что-то можем делать – это благодаря **энергии**. Также, мы что-то можем осознавать, воспринимать – это благодаря **сознанию**.

В грубом приближении медитация энергии – это когда мы по собственной воле заморожены каким-то очень красивым объектом или явлением. Должно быть понятие «красоты». Представьте окошко, и через него к нам проникает что-то высшее, красивое, и нам при этом не хочется отрывать своего взгляда. Например, шедевр искусства. Или вы приехали на дачу и любуетесь на раскрывшуюся природу, погрузились в картину жизни: цветы, лес, горы, горизонт, небо звездное. Настолько все прекрасно, что сознание перестает метаться само по себе, и вы растворяетесь в завораживающей вас картине. Это способ медитировать методом энергии.

А теперь более подробно. Итак, отдаемся ощущениям, чувствам. Отдаемся ощущениям, если нас что-то заморозило. Наше сознание спокойно все это наблюдает и не упрыгивает никуда. Перестаем работать с сознанием, и оно остановилось. Нам очень нравится все то, что мы наблюдаем, и мы стараемся больше погрузиться в эти чувства, эмоции, которые у нас возникают. Мы им доверяем. Происходит деконцентрация сознания, не в том смысле, что сознание тускнеет, а в том, что мы контроль своего сознания приостанавливаем все больше и больше. Не хватаемся, а все больше отпускаем ситуацию и погружаемся в энергию. Это один момент.

Вопрос студента: Не очень понятно, как нужно практиковать?

Антон: Можете приехать в такое место, где вы ощущаете комфорт, спокойствие, гармонию. В этом месте жизнь проявлена в наибольшей степени, и вам там хорошо. Возьмите коврик, сядьте в этом чудесном месте и постарайтесь, если вам там комфортно, отпустить ситуацию, наблюдать окружающую вас красоту и все больше и больше вовлекаться во внутренние ощущения, которые есть. Может быть, вам совсем не захочется думать в это время. Будет очень интересный момент, когда количество мыслей сократится очень быстро, и разум станет почти зеркальным. Мысли могут исчезнуть сразу, если вы сильно погрузитесь в картину, которая вас может привлечь своей красотой. И вы можете все больше погружаться в эти ощущения, доверяя этим ощущениям. Мы можем просидеть 20 минут, а в другой раз – 2 часа, хотя мы и не намечали этого. Сколько эти ощущения нас продержат, сколько эта волна будет в нас жить, столько и хорошо.

Во все ли ощущения можно погружаться? Где грань?

Допустим, вы проходите мимо летнего кафе, чувствуете запах вкусного шашлыка, и он вам нравится. Стоит ли растворяться в этих чувствах, медитируя методом энергии?

Студент: Ступень пратяхары отвлечение не рекомендует. Мы должны все эмоции контролировать более или менее. У нас есть шесть чувств, и мы в силах, касаясь их, извлекать свое сознание и не поддаваться влиянию этих рецепторов.

Антон: Но если ты сидишь на берегу моря, смотришь на закат, на волны и используешь зрение, как орган чувств, как тогда быть? Зрение тоже ведь орган чувств. А ты говоришь, если мы растворяемся в картине, которую воспринимаем на берегу моря - это медитация методом энергии. А если шашлык, то лучше вытащить из него свою энергию и лучше не вовлекаться в эти переживания? Как быть-то?

Студент: Если мы волеизъявили пойти медитировать методом энергии целенаправленно на берегу моря и решили: «Сейчас у меня медитация», то это будет практика. А если мы шли по улице, и тоже была какая-то цель, а нас в этот момент застал запах шашлыка - это не медитация, это случайность. Тут-то, действительно, лучше прибегнуть к методу пратяхары и следовать своей цели, а не тому, что нас случайно захватило. То есть, это не медитация :не было волеизъявления, не было цели.

Антон: А если, например, ты шла по своим делам, целям и видишь, солнышко садится за горизонт. Это очень красиво. Идет вдохновение, хотя в целях тоже этого не было. Как быть?

Студент: Ты можешь посмотреть на часы и сказать: «Есть пять минут лишних, и я волеизъявляю сейчас заняться практикой медитации».

Антон: А чем тогда это хуже или лучше шашлыка? **Студент:** Гармонию можно больше почерпнуть из красивого пейзажа, нежели от шашлыка. Хотя кто-то и в запахе шашлыка найдет гармонию.

Антон: Тогда в чем разница? Что такое медитация методом энергии?

Студент: Медитация методом энергии - это, когда мы начинаем воспринимать что-то в безмыслии, но с ясностью, например, воспринимаем красоту.

Антон: Вопрос сводится к тому, что чувства чувствам рознь, ощущения ощущениям рознь. Не все то золото, что блестит. В какие ощущения нам вовлекаться, каким ощущениям нам доверять? Допустим, вы хотите ехать на вокзал. Вы опаздываете, выбегаете, смотрите - там стоят два таксиста. Один страшный, машина у него разбита, и вы ему не доверяете. Другой водитель приятный, внушает доверие. Все в порядке у него, и цена недорогая. Вы в какое такси сядете?

Студент: Конечно, в то, которое вызывает доверие.

Антон: То есть, в этом вопросе вы осознанно выбираете то, что для вас будет лучше. Тоже происходит и с чувствами. Мы получаем сигнал от органов чувств и выбираем то, где видим красоту, то, чем можем любоваться, то, что нас возвышает – это метод энергии. И обязательно должно быть наше волеизъявление. Если мы проходим мимо шашлычной, и лично для нас шашлык является тем опрятным таксистом, который вовремя доставит на вокзал, то почему бы нам не вовлечься в эти ощущения, в этот запах, если он уносит нас за горизонты физического мира и переносит, чуть ли не к самому Абсолюту⁷? Конечно лучше вовлечься. Но если для вас это ничего не означает, просто приятный запах для органов чувств, не более, то тогда следует задать вопрос: «Стоит ли в эти ощущения вовлекаться или нет?». Не забывайте про фактор «Высшего». Мы говорили про медитацию энергии, что это подобно окошку, через которое светит Абсолют. И если есть такое, что может нас заморозить, очаровать, если это уместно, стоит вовлекаться в эти ощущения, растворяться в них.

3) Вопрос: Что такое медитация методом сознания?

Антон: В первом приближении медитация методом сознания – это, когда мы садимся медитировать, выбираем место и удобное время. Обязательно должна быть составляющая – наша воля, которая нами движет в этот момент. Выбираем объект для концентрации нашего сознания. Причем, не важно, нравится он нам или не нравится, здесь это второстепенный фактор. К примеру, выбираем монетку и начинаем сосредотачиваться, смотрим на нее. Мысли нас будут отвлекать первое время. Мы можем смотреть на монетку, потом слышим, что где-то за окном пролетела птичка или кто-то назвал за окошком чье-то имя, а нас это отвлекло. В общем, вся информация из внешнего мира будет нас выдергивать и отвлекать. Но мы спокойно собираем свое сознание и переносим его снова на выбранный нами объект. Если отвлеклись с монетки на какой-то внешний объект, то снова спокойно возвращаем и сосредотачиваем сознание на монетку. Опять отвлекаемся - и снова спокойно сознание возвращаем, и снова концентрируемся. На прошлом занятии мы с вами разбирали такую ступеньку, как дхарана в Йога Сутрах Патанджали. Это как раз и будет наработкой в дхаране и одновременно в пратьяхаре. Почему в пратьяхаре? Потому что мы учимся выдергивать свои проявления из органов чувств. То есть, со временем какие-то внешние сигналы, внешние объекты и явления, которые случаются в мире, все меньше и меньше будут на нас влиять. Если на то есть наша воля, чтобы на нас что-то не влияло, то так оно и будет - на нас ничто не повлияет. Это есть дхарана и пратьяхара. Так вот, мы пять минут сидим, десять минут сидим. И наступает такой момент, что ничего внешне нас уже не отвлекает. Наше сознание спокойно высвечивает выбранный нами объект - монетку. Сознание уже никуда не упрыгивает. Это можно назвать дхияной - то есть, скачки сознания на что-то внешнее прекращаются. Затем по мере опыта и практики в дхияне, рано или поздно мы достигнем самадхи (с объектом и без объекта).

Антон: Что для Вас медитация сознания?

Студент: Это когда мы посредством воли сосредотачиваем внимание на внешнем или внутреннем объекте, на чем угодно, хоть на мысли, и начинаем удерживать внимание на объекте.

Антон: На явлении можем сосредотачиваться?

Студент: Да, можем.

Антон: А что такое явление? Каким может быть природное явление?

Студент: Закат, рассвет.

Антон: Дождик, снег падает. Что-то, что проявляется обычно, как процесс. Когда мы говорим «объект или явление», это что-то статичное в мире или что-то динамичное.

Студент: Легче удерживать внимание на том, что движется.

Антон: Что такое медитация методом сознания?

Студент: Выбираем объект, волеизъявляем и сосредотачиваемся на нем. Мысли будут уходить, но надо все равно возвращаться к объекту. Стараться спокойно относиться к тому, что мысли уходят. Не злиться, не корить себя. Если будет такая практика постоянной, будет проще контролировать мысли. Ненужные мысли оставляем в стороне.

Антон: С каким нашим проявлением мы работаем в этом случае?

Студент: С сознанием.

Антон: Какими средствами мы можем с ним работать? С помощью чего мы можем его направить куда-либо?

Студент: Волеизъявлением.

Антон: Когда происходит отвлечение во время практики на что-то другое, что не входило в планы нашей воли, какой можно сделать вывод? Есть в нашей жизни такие моменты, которые мы не контролируем, и получается, что нас что-то контролирует внешнее, если сознание уходит из-под зоны влияния нашей воли.

Студент: К этому можно отнести рекламу.

Антон: Ситуация такая: ты решила помедитировать, у тебя есть инструмент, воля, которым ты можешь направлять свое сознание. Начинаешь сосредотачивать при помощи воли свое сознание на чем-то, затем происходит отвлечение, и в этот момент воля сознание уже не контролирует. Какой можно сделать вывод?

Антон: Представьте, вы, например, стоите с конем. Кругом сельская местность: лес, деревья, природа. Любуется картиной природы. Держите коня за уздечку. И тут налетает табор цыган: завлекают вас, уходят, коня нет. То же самое с вашим сознанием. Что произошло?

Студент: Украл, если рассмотреть в более практическом приложении при взаимоотношениях с людьми. Часто бывает в повседневной жизни: пришел человек спокойный, встретил знакомого и незаметно для себя вышел на эмоции. Потом не понимает, почему его сознание вышло из-под контроля и, соответственно, энергия. Значит, мы какую-то сферу своей жизни не осознаем, поэтому сознание в данном случае бесконтрольно.

Антон: То есть, если мы начинаем как-то проявляться в новой для нас сфере, то наше сознание и энергия в этой области бесконтрольны. Мы начинаем новое дело, и у нас не было опыта в этом начинании. Как сознание с энергией себя ведут? Поначалу ведут себя не эффективно. Специалист делает одно движение, и у него КПД 100%. Молотком стукнул, и у него автомобиль готовый. А нам надо десять тысяч раз стучать, чтобы сделать крышку. Вопрос в том, насколько мы опытные. И можно провести аналогию между опытом и нашей способностью контролировать свое сознание и энергию, таким образом, приближаться к всемогуществу.

Студент: А если бы у тебя было бы хорошо с концентрацией, медитацией сознания, то может и не слетели бы с твоих уст слова, о которых потом пожалела. Когда есть опыт, этого может и не случиться. Йогой стали заниматься, меньше стало всего негативного выливаться на окружающих, и язык за зубами держишь.

Антон: Йога работает с фундаментальными вещами, которые присутствуют во всех областях нашей жизни. Это сознание, энергия и воля. И везде надо сосредотачиваться, чтоб что-то понять.

Работая с энергией и сознанием, мы становимся универсалами и можем легко проявляться во всех сферах жизни.

4) Какой настрой должен быть перед практикой медитации?

Антон: Самое главное, что должно быть – это ваша воля. Вы сами должны захотеть, волеизъявить медитировать с радостью, с чувством первооткрывателя погружаться в практику. От такого настроя практика будет оживать, с каждым разом все больше и больше раскрываться для вас и приносить всевозможные блага. Важно помнить, что медитация, как и любая другая практика йоги, не совместима с насилием над собой и окружающими людьми. От ваших практик не должны страдать ни вы сами, ни ваши родные. Это очень важно! Если будете испытывать дискомфорт, практикуя медитацию, то ваше тело, эмоции, разум при следующей попытке будут вспоминать прошлый опыт, в котором у вас были неприятные ощущения. Этот прошлый опыт наложит такой отпечаток на настоящую практику, что не будет способствовать успеху в медитации.

Если же вы пожертвуете временем своей семьи и родных ради практики медитации, то это, конечно, так же отразится на ваших взаимоотношениях в семье, с родными. Ваши близкие будут относиться к вам и к медитации больше негативно, чем позитивно, и это вполне логично. Им важно ваше внимание, которое вы, по глупости, потратили на себя, а не на них. Так что поначалу для практики медитации вам потребуется воля, свободное время, когда вы не заняты и никому не нужны. Понадобится настрой, внимательное, доброе отношение к себе во время практики, живое чувство радости и здравый смысл.

5) Какие существуют рекомендации по выбору места для практики?

Антон: Лучше всего выбрать место, максимально близкое к живой природе, к ее ароматам, вкусам, краскам, звукам. На природе мы ощущаем себя более сильными, здоровыми, свободными. Природа дает нам глоток свежести. Мы лучше чувствуем гармонию, что, конечно же, способствует успеху в медитации. Постарайтесь найти тихое и гармоничное место. В идеале там не должно быть крайностей: не много, но и немало звуков, ветра, воды, насекомых.

Современный человек проводит большую часть своего свободного времени в городе, редко выбирается на природу. Но и это не беда. Выберите место или даже целую комнату для медитации в своей квартире/доме. Расположите там, если есть, какие-либо предметы, которые лично у вас ассоциируются со спокойствием, любовью, добром, гармонией, вызывают приятные ощущения и способствуют практике медитации.

Соблюдайте в этом месте чистоту и порядок. По возможности занимайтесь там только медитацией. Если такой возможности нет, то после практики сразу же покиньте это место на несколько минут и сделайте перерыв.

6) Как выбрать время для практики медитации?

Антон: Самое хорошее время для практики – это часы/минуты рассвета, заката, когда ночь сменяет день, а день сменяет ночь. На этом срезе, между ночью и днем, рождается гармония, весь мир как бы на мгновение замирает. В эти временные окошки человеку, практикующему медитацию, легче успокоить свой разум, остановить движение мысли.

Если не получается заниматься медитацией во время рассветов, закатов, то можете заниматься в любое другое свободное время. Например, ранним утром или поздней ночью, когда город засыпает или еще не проснулся. Меньшее количество шумов будет способствовать успешной медитации.

Если не получается заниматься на рассвете, закате, ранним утром, ночью, то можете в любое другое время. Главное в практике – это сама практика. Успех – это привычка заниматься каждый день; пусть даже это время будет не большим(5-15 минут).

7) Важна ли периодичность в практике?

Антон: Для усиления практики медитации можете использовать эффект резонанса - регулярное повторение в одно и то же время. К примеру, если мы начинаем каждый день в одно и то же время обедать в 12-00, то наше тело вырабатывает привычку принимать пищу именно в это время. К моменту приема пищи организм вырабатывает гормоны, соки, ферменты и т.п., необходимые для переваривания, что способствует усвоению нами еды.

Таким же образом и с медитацией. Если мы сделали свою практику регулярной, каждый день в одно и то же время занимаемся, то наши структуры, в том числе и разум, имеют предрасположенность предварительно настраиваться на медитацию, готовиться к ней, тело немного в другом режиме начинает работать. Если количество таких повторений достигает определенного числа, то появляется привычка заниматься медитацией.

8) Для чего необходимо практиковать медитацию и ее смысл?

Антон: Скажите, зачем вам вообще нужна медитация?

Студент: Для того чтобы научиться работать с сознанием, чтобы стать спокойнее, уравновешеннее.

Студент: Научиться сосредотачиваться, концентрироваться.

Антон: Управлять своим состоянием! Без медитации я бы этого не мог делать. То есть, если какие-то тенденции внутри всплывают, то имея навыки медитации, я их могу перекрошить. Например, хочу быть добрым, значит, буду добрым. И я знаю, как стать добрым. В этом мне помогает медитация.

Мы знаем, что высочайший смысл медитации - это жить с позиции своего «Я». Самопознание - это жить с позиции своего «Я». И тогда нам ни дождь, ни огонь, ни хула, ни хвала, ничто не страшно. Мы будем свободны, абсолютно счастливы, всемогущи и всезнающи.

Студент: Мне нравятся ощущения во время медитации. Я наслаждаюсь в процессе медитации. Наступает какой-то переломный момент, когда практика пошла уже глубоко. Я чувствую хорошее настроение и испытываю огромное удовольствие. Для этого я и делаю медитацию. Другие доводы, например, что ты научишься концентрироваться, меня бы не привлекли, потому что в жизни и так много разных задач. А то, что есть способы получить удовольствие, меня больше притягивает к медитации. Хотя, казалось бы, для взрослого человека глупый аргумент. И ты, Антон, это выразил очень аксиоматично. Мы познаем свое «Я». Суть же нашего «Я» - это наслаждение.

Антон: Самое главное - не потеряться в своих удовольствиях. Ученые провели эксперимент : подсоединили к мышке какой-то электрод. Она лапкой жала на педаль, и этот электрод посылал ей электрический сигнал в мозг, возбуждал ей какие-то определенные районы головного мозга, отвечающие за удовольствия. Она радовалась. Она снова и снова жала на педаль, чтобы получить удовольствие. После чего она очень быстро умерла. Она не ела, не пила, а получала только удовольствие. Наша цель - не только на педаль жать, как мышь.

Студент: Моя карма⁸ точно мне не позволит этим заниматься.

Антон: У тебя благая⁹ карма!

Студент: Это все-таки замечательные, но побочные эффекты: удовольствие, радость, счастье. И дела нам удаются лучше, поскольку мы умеем лучше концентрироваться на них. Удовольствие мы получаем от работы. Но самое главное - это самопознание, как цель.

Антон: Хочу добавить, что вы можете ставить любые цели во время медитации. Концентрация - хорошо, и удовольствие - хорошо. Самое главное, чтобы мы на этом не заикнулись ,чтобы мы знали, что у медитации есть больший потенциал. И если мы получили от медитации какой-то эффект – не заикливаемся, идем дальше! Получили удовольствие - хорошо. Но не гонимся, как эта мышь, по кругу. Разглядите, что за удовольствием есть что-то Высшее, к чему вы можете прийти. Идите к этому. Получили что-то промежуточное, поиграли, отпускаяйте и идите дальше.

Что вам дает медитация?

Студент: Мы обязательно должны чувствовать себя отдохнувшими после медитации. На выходе обязательно должен быть отдых.

Антон: Если после медитации мы ощущаем, что хотя бы немного восстановились, значит, медитация удалась. То есть, был какой-то процесс, который повлиял на наше состояние. До начала практики было одно состояние, после практики оно поменялось. Что-то произошло, силы пришли. Значит, была практика медитации.

Состояние медитации мы нарабатываем постоянной практикой, оно помогает лучше понять, кто мы, чем являемся на самом деле, чем не являемся. Это состояние помогает нам работать со своим сознанием, своей энергией, управлять ими при помощи своей воли или доверять в своей практике воле Абсолюта.

Студент: Медитация дает ясность мысли, силы.

Студент: ...раскрывает то, что в нас заложено.

Антон: Медитация – это инструмент, который позволяет что-то в себе поменять.

Студент: Я - лучше себя осознаю.

Студент: Медитация дает наслаждение, радость, удовольствие.

Антон: ... расширение сознания.

Студент: ...спокойствие.

Антон: Все практики йоги непременно должны соответствовать 1 и 2 принципам йоги, то есть содержать в себе доброту и здравый смысл и давать инструмент, позволяющий познать себя.

Приведем пример: нам нужно найти иголочку в комнате, в которой пятьдесят лет никто не убирался. Сделать это, кажется, абсолютно нереально, потому что за эти пятьдесят лет комната побывала и складом, и амбаром, пыли в ней очень много. Все практики йоги – это как разные инструменты: швабра, веник, пылесос, маленькая тряпочка и т.д. Разные практики йоги – разные инструменты. Метлой подмели, тряпкой подтерли и потихоньку до иголки, т.е. до своей цели, добрались.

Студент: Медитация на сердечный центр дает ответ на волнующий вопрос. Когда не можешь принять решение, нужно сесть и помедитировать на сердечный центр.

Антон: Возможно, возникнет мысленное ощущение, позволяющее найти оптимальную дорожку своего поведения, которая спасет от глупых поступков, от крайностей, от неуместной инертности, пассивности или чрезмерной суевы. В сложной ситуации стоит сконцентрироваться на сердечном центре.

Резюме Антона: Каждый найдет свой собственный смысл в медитации: кто-то захочет обрести спокойствие, гармонию, утихомирить эмоции, взять под контроль разум, стать более осознанным, обрести умение радоваться любым проявлениям жизни, быстро восстанавливать физическое, эмоциональное и ментальное здоровье, ну и, конечно же, кто-то захочет познать себя.

9) Любой человек может начать заниматься медитацией или это удел продвинутых?

Студент: Йога нам говорит, что не следует людей делить на разные группы: продвинутые, не продвинутые, утонченные, не утонченные. Все люди могут заниматься практикой йоги и, в частности, медитацией. И для всех она будет эффективна. В тантрической традиции есть деления людей по степени самоосознанности. Пашу бхава, - первая группа людей, которые стремятся к сугубо физическим удовольствиям и материальным благам, а о духовном развитии не думают. Подчеркивается, что большинство людей принадлежит к этой группе. Они менее осознанны, туман майи сильнее застилает их сознание. И вот как раз они должны заниматься духовными практиками, если в силах себя заставить. Если человек осознал, что стремится к духовному развитию, то эти люди принадлежат к категории Вира бхава - вторая группа. Они более осознаны. Но вместе со стремлением к духовности у них сохраняются и негативные черты характера. Невозможно переоценить значение практик медитации для духовного развития. Медитацией может заниматься любой человек с разной степенью самоосознанности.

Антон: Представьте, неандерталец бегаёт; только научился ходить на двух ногах. Какие ему медитации подойдут?

Студент: Ему подойдут динамические медитации. Если у него в какой-то степени сформировался разум, то он в состоянии воспринимать что-то красивое. Он может вовлекаться, очаровываться чем-то. А если человек в состоянии Пашу бхава случайно попадает на какие-то подобные практики, то это даёт ему маленький шагок на пути духовного развития.

Антон: Есть история о том, как медведи играют на щепе. Щепка – это остаток от поваленного дерева. Медведь отгибает эту щепу; она как-то звучит. Ему нравится, и он погружается в некое медитативное состояние, которое его даже немного возвышает; такой утонченный медведь.

Поэтому когда мы говорим о людях, которые отличаются разной степенью самоосознанности, кому-то больше подойдут методы энергии, кому-то методы сознания - медитировать можно всем. **Резюме Антона:** Да, любой человек может начать заниматься медитациями. Медитативные техники настолько разнообразны, что каждый найдет что-то свое, близкое, родное, полезное. Самая простая медитация, которая доступна уже сейчас любому из нас, кто может самостоятельно дышать – это осознанное дыхание: наблюдение за своим дыханием, погружение в процесс дыхания, в ощущения. Несмотря на кажущуюся простоту данной техники, она очень эффективно позволяет успокоить мысли, прояснить разум, помогает расслабиться и успокоиться.

10) Есть ли противопоказания к занятию медитацией?

Антон: К примеру, вы пришли в больницу. Спрашиваете: «Я хочу медитировать, есть ли какие-то противопоказания?» Что может, например, ответить врач?

Студент: Если психически нездоровый человек, то наверное, таким и нельзя медитировать.

Антон: То есть, если крайняя степень какого-то психического заболевания, то может даже не столько нельзя, сколько не получится. Я знаю, что легкие психические отклонения можно излечить медитацией; может быть такой побочный эффект.

Студент: Противопоказания : если у человека была травма недавняя или операция на мозг, когда нельзя сильно перенапрягать ум.

Антон: Нужно спросить у врача, есть ли какие-нибудь противопоказания для занятий медитацией. Если он говорит, что нельзя заниматься, то либо изменяйте практику, либо вообще не занимайтесь. Но все-таки лучше занимайтесь. Если нельзя сидеть, то лягте, если нельзя сосредотачиваться, то доверяйтесь ощущениям. Постарайтесь обходить какие-то острые углы в жизни, не одним способом, так другим.

11) Можно ли медитировать, если испытываешь физическое недомогание?

Студент: По собственному опыту скажу, что очень тяжело медитировать, когда есть такие отвлечения, как боль. Конечно же, сначала ее нужно успокоить. Когда есть боль, надо отвлечь свое сознание от тела, смотря какая боль, конечно.

Антон: Если вы только начинаете осваивать медитацию, делаете первые шаги, вылечитесь до конца и поправьте здоровье. Чтобы фактор, который отвлекает ваше сознание и вашу энергию, свелся к минимуму, создайте благоприятные условия для практики. А если вы уже в медитации “собаку съели”, стали матерыми медитаторами, то может, вам и не нужно ждать выздоровления, а к примеру, даже если есть недомогания, попробовать медитировать. Может, это даже вам поможет быстрее выздороветь, поправиться.

Студент: Медитативными состояниями можно творить чудеса, вплоть до самоизлечения.

Антон: Есть определенные мантры¹⁰, которые помогают человеку окрепнуть, выздороветь, избавиться от заболеваний. Можно заниматься мантра-медитацией. Всем известная Махамритьюнджая мантра – мантра, побеждающая смерть. Она защищает нас не только от неприятностей, но и дает нам физическое здоровье. Можно ее практиковать, если это гармонично в вашем случае и не будет ухудшать ваше состояние.

Студент: У меня была попытка избавиться от головной боли: снять спазм и напряжение. Надо понять, где напряжение, и расслабиться. Практиковала мантра-медитацию и сработало. Не могу сказать, что это срабатывает всегда, но на тот момент помогло. Почувствовала, как кровь начала пульсировать в голове в том месте, где была боль, и боль прошла.

Студент: Медитация способствует выздоровлению от болезней, от серьезных заболеваний.

Антон: То есть, опять же мы говорим про тот уровень, когда мы немножко научились управлять своим сознанием и энергией. Мы можем уже использовать этот потенциал сил для того, чтобы не просто, например, медитировать на свое высшее Я или на Абсолют, или еще как-то, а чтобы подлечить себя. Это вполне возможно сделать, когда вы вышли на уровень, где можете собой управлять.

Студент: Я могу по этому поводу пример привести, когда по телевидению показывали мальчика, заболевшего раком мозга. Он не применял традиционные методы медицины, а каждый день садился и представлял, как веничком сметал какие-то загрязнения из головного мозга и видел его в розовом цвете. И излечился.

Антон: Все физические заболевания, какие есть, в первую очередь нужно излечивать с помощью современной медицины. Мы не отбираем хлеб у медиков. И, например, если что-то нужно сделать на физическом уровне, то это нужно сделать именно на этом уровне. Не нужно ждать, визуализировать, когда это само по себе свершится. То есть, в первую очередь - к медикам, а медитация, как дополнение идет при исцелении.

12) В каких позах лучше всего медитировать?

Студент: Самое главное, чтобы позвоночник находился в прямом положении, потому что действует сила притяжения. Если мы искривляем позвоночник, у нас появляется тяжесть. Если вытягиваемся вверх, то сила тяжести воздействует на тело меньше. Я так считаю.

Антон: Правильно сказать, что нагрузка на позвоночник меняется. Смысл в том, чтобы выбрать наиболее удобное положение, при котором было бы минимум дискомфорта для медитации.

Студент: Может быть.

Антон: А почему тогда поза с прямой спиной предпочтительнее, чем поза с согнутой спиной под пледом?

Студент: Надо вспомнить про центральный канал, когда мы выпрямляем позвоночник – это наиболее соответствует положению этого канала.

Антон: То есть, нужно выбрать такое положение тела, в котором прана протекала бы естественно, нормально, без препятствий. И предпочтительнее сидеть, выпрямив спину, шею, голову, чем свернуться калачиком. Потому что, если свернемся калачиком, поток праны будет распределяться неравномерно, где-то больше, где-то меньше. И это не способствует нашей практике медитации.

Студент: А если лечь и полностью выпрямиться?

Антон: Я где-то читал, что можно уснуть. Мы привыкли спать лежа. У некоторых даже рефлекс такой: только прилёг - сразу же спит. Если бы мы спали сидя, то, возможно, мы бы

медитировали лёжа. Но в настоящий момент оптимальной считается поза сидя, при которой спина, шея и голова вытянуты вдоль одной прямой линии. Это способствует тому, что мы не отвлекаемся на посторонние мысли, нам легче медитировать. Это положение способствует правильному настрою на практику медитации.

Антон: В каких позах лучше всего медитировать? Кто может перечислить позы?

Студент: В любой позе лежа, стоя, сидя, но чтобы позвоночник был прямой. Предпочтительно в позе лотоса. В ней мы не упадем. Если уснем нечаянно и будем падать, то не ударимся.

Студент: Почему нельзя упасть? Вполне можно завалиться, если подпорки не будет.

Студент: Я знаю, Тибетские монахи - они себя подвязывают, чтобы ночью не уснуть и не упасть.

Антон: Можете поэкспериментировать, принимая то или иное положение тела, и из этого положения медитировать, делать для себя выводы, как та или иная поза будет влиять на вашу медитацию.

13) Почему рекомендуется практиковать медитацию сидя?

Антон: Действительно, поза влияет на практику. *Сиддхасана* (совершенная поза), *падмасана* (поза лотоса), *сукхасана* (приятная поза), *ваджрасана* (алмазная поза) - вот основные позы для медитации, но можно медитировать и лежа, и стоя. Дело в том, что сидя мы менее склонны засыпать, чем лежа. Если мы будем лежать, вероятность того, что мы уснем в медитации, будет больше. Это одно из объяснений, почему лучше выполнять медитацию в сидячей позе.

Студент: В сидячем положении мы можем избавиться от любого напряжения, которое мешает в концентрации, нежели, например, стоя. Стоя - напряжения в теле больше. Поэтому в медитации сидя – больше плюсов.

14) Можно ли использовать другие позы - лежа, стоя, если мне неудобно сидеть длительное время?

Студент: Более полного расслабления удастся достигать в лежачем положении. Если получается не засыпать, то поза «лежа на спине» допустима?

Антон: Если неудобно длительное время сидеть, то можно практиковать лежа. Главное, чтобы не было перекосов тела ни влево, ни вправо, ни назад, ни вперед, то есть ровное положение. Ощущение прямоты должно быть без напряжения, без дискомфорта.

Студент: Если тело быстро устает, то рекомендуется больше практиковать Хатха йогу и Крия йогу перед медитацией.

Антон: Если хотите медитировать сидя длительное время и не испытывать при этом дискомфорта, то обязательно наработайте практики Хатха и Крия йоги. Это создаст плацдарм для медитации, появится способность сидеть в медитативной позе длительное время без движений.

15) Какие предварительные шаги в медитации?

Антон: В Йога Сутрах Патанджали медитация стоит после ямы и ниямы, хатха йоги и пранаямы. Сначала стали добрыми, логичными. Потом поработали с телом. То есть, если были какие-то проблемы, то мы их решили. Тело стало устойчивым, мы можем продолжительное время сидеть неподвижно, без проблем, застоев, отеков. Поработали с пранаямой, научились немного контролировать прану и привлекать ее. И потом направили силы на познание себя в медитации. Все логично и естественно, одна ступенька опирается на другую. Если, например, человек практикует медитацию без предварительных шагов, без моральных принципов, без физической подготовки, то будет сложно. Будет много препятствий, которые хорошо бы конечно обойти вот такой логичной последовательностью, или же надо брать такие медитации, такие техники, которые позволят человеку эффективно продвигаться путем медитации, не причиняя вред себе.

16) Что это такое пратьяхара?

Студент: Это то, когда мы отвлекаем свое сознание, вытаскиваем его из наших чувств, эмоций и направляем его вовнутрь. Вовлекаемся в себя и стараемся не замечать раздражающих факторов. Отвлекаемся от внешнего мира и входим в свой островок незатронутости.

Студент: Даже в общении, когда мы хотим выразить свою мысль, можно негативные эмоции убрать на второй план и попробовать проявлять себя более собранно и осознанно. Так мы легче начнем концентрироваться на вопросе.

Антон: Сейчас пишут блоги, сайты, какие-то записи в интернете и обычно к каждой записи, чтобы ее легко можно было найти, прикрепляют ключевые слова, теги. Какие ключевые слова у вас возникают в связи со словом пратьяхара?

Студент: Перенаправление, отвлечение, втягивание, абстрагирование, вовлечение.

Антон: Отвлечение и вовлечение, так можно сказать про пратьяхару. Сейчас мы сделаем дискретизацию пратьяхары, разберем ее на фрагменты и назовем их. Вот, например, у нас обострились органы чувств. Что происходит с йогом, который знает, что не нужно вовлекаться в свои неадекватные реакции? Он вспоминает Йога Сутры Патанджали, вспоминает, что есть пратьяхара. Решает отвлечься от своих чувств. Вспоминает, что есть дхарана – концентрация. Начинает на чем-то сосредотачиваться. И тут масса вариантов: уйти внутрь себя и найти островок незатронутости, вспомнить интересную мантру, выполнить медитацию «Пожелания счастья всем живым существам», принять позу палки, сконцентрироваться на дыхании и т.д. И если с успехом выполняется дхарана, то наступает дхияна, более глубокий процесс вовлечения. Потом может и самадхи нагрнуть. Это то, что обычно не осознается нами, но примерно так все и работает. Понимаем, что не нужно и не хочется находиться в неадекватных ощущениях, и начинаем что-то делать, практиковать. Кто-то делает медитацию «Пожелания счастья». Кто-то просто выходит из комнаты, не оставаясь рядом с конфликтной ситуацией, переживает и т.д.

Студент: Можно еще использовать защитное поле, если находишься в возбужденном состоянии. С помощью визуализации создать защитное поле, и это поможет подойти к пратьяхаре. Это поможет нам чувствовать себя более спокойно и защищенно.

Антон: Тут надо, главное, понимать суть. Не смещать акценты на то, что надо защищаться от чего-то внешнего, а скорее наоборот, защитить внешнее от самого себя. Весь мир как был, так и остался, но мы что-то начали делать, и возникает наша чувствительность, обострение. Внешний мир здесь ни при чем.

В состоянии агрессии подойдет медитация «Пожелание счастья», потому что она вырабатывает в нас чувство доброты, любви, чистоты. В депрессии подойдет медитация на предков, когда мы рассчитываем на помощь со стороны.

Если обостряются сигналы, которые мы получаем от органов чувств, в таких случаях лучше действовать с позиции холодной головы, пратьяхарить, и если в твоих силах исправить ситуацию, надо ее исправлять.

Студент: Пратьяхара – это тогда, когда мы освобождаем свой разум от эмоций, стараемся отвлечься от эмоций.

Антон: Т.е. освобождаем разум от связи между мыслями и эмоциями.

Человек может чувствовать вкус, запах, видеть, слышать, ощущать. Таким образом, во внутренний мир, в микрокосм поступают сигналы из внешнего мира. Можно попробовать такую практику пратьяхары: решаем переключить внимание на что-то одно, среди всех каналов восприятия выбираем один, чтобы воспринимать мир лишь только через один канал.

Выдерживаем все свои проявления, всю свою мощь, энергию и сознание из всех органов восприятия, насколько возможно, насколько мы могущественны, и направляем в другой канал, допустим, на зрение. Из слуха, обоняния вытащили свои силы и направили на зрение. Стараемся через зрение максимально что-то воспринимать. Это будет пратьяхарой. Что-то вас сильно удивило, зацепило, увидели какую-то картину искусства или возлюбленного, и у вас случается пратьяхара. Все остальное перестает быть интересным, не слышно, где машина проехала, где птица пролетела, все остальное - просто не значительно. Методом сознания практикуем переключение внимание за счет усилия, за счет внутренних ресурсов, за счет воли, а методом энергии - более спонтанно, на доверии.

17) Пути достижения пратьяхары?

Студент: Пратьяхара – это пятая ступень. Суть ее в том, что нам нужно опираться на свое Высшее «Я» и брать из него необходимые для нас знания. Мы своей волей берем под контроль сознание и перенаправляем на что-то другое. Синоним пратьяхары – отвлечение, отделение, освобождение, перенаправление чувств. Мы учимся отключаться от органов чувств.

Студент: Мы учимся вовремя управлять, вовремя извлекать и вовремя возвращать свое внимание к чувствам.

Антон: Мы можем выполнить практику пратьяхары разными путями: через Карма¹¹ йогу, через Бхакти¹² йогу, через медитацию. В зависимости от того какими путями идешь, такие и будут сопутствующие чувства. Но точно можно сказать, что не будет дискомфорта, насилия над собой, потому что если пратьяхара выполняется в рамках йоги, то само определение йоги - это система, которая не заставляет человека испытывать боль и причинять себе вред. Поэтому счастье, радость может быть во время практики, усталость – нет. Если усталость, то значит какой-то дискомфорт, который не способствует практике. Значит, где-то мы нарушаем принципы йоги. Бывает, что хорошо поработал, но при этом не чувствуешь усталости, то есть напряжение, которое не опустошает. Когда мы выполняем практику пратьяхары, мы как бы вытаскиваем свои проявления из чего-то одного и перенаправляем их на что-то другое. Или от чего-то одного отвлекаемся и во что-то другое вовлекаемся. Вот во что мы будем вовлекаться в этот момент, то, скорее всего, мы и будем испытывать. Все зависит от того, что мы выполняем, каким путем мы достигаем пратьяхары.

Например, вы практикуете хатха йогу, выполняете какую-то позу. Ведь тоже пратьяхара происходит. Погружаетесь в позу, в ее выполнение, и забываете про все внешнее, испытывая

радость. То есть, от того, каким путем вы достигаете пратьяхары, такие чувства и будете испытывать.

18) Пратьяхара относится к методу сознания или энергии?

Антон: Пратьяхара относится и к методу сознания, и к методу энергии. В методе энергии пратьяхара протекает более естественно, без напряжения и реализуется, осуществляется за счет погружения в процесс медитации. Вы позволяете себе раствориться в процессе медитации, доверяетесь внутренним ощущениям или внешним ощущениям красоты, которая вас захватывает. За счет этого достигается пратьяхара. Что-либо настолько сильно вас очаровало, что остальное уже не воспринимается.

19) Мешает ли медитации присутствие других людей?

Студент: Для новичка вовлечься в процесс сосредоточения чрезвычайно сложно; его все будет отвлекать. Уединенное место для новичка даст больше эффекта, чем место с присутствием людей. Но если новичок пришел в группу для занятий медитацией, то такие занятия будут более успешны; присутствует эффект резонанса. Групповые медитации очень мощные практики.

Антон: Пока мы только осваиваем медитацию, пратьяхару, отвлечение от чего-то, мы, конечно, отвлекаемся. Но когда освоили, то определенно, нас уже ничто не сможет отвлечь.

20) Нужно ли отвлекаться на окружающих людей во время практики медитации?

Антон: Например, вы сидите, медитируете, ваши родные думают, что-то непонятное происходит с вами. И все, кто наблюдал это и не понимал: друзья, знакомые, родные, начинают делиться с вами своим непониманием, своим представлением о вас.

Антон: Вы сидите на лужайке, медитируете. Никого об этом не предупредили. Мимо вас проходят люди. Начинают спрашивать: «Что здесь уселся? Что вы делаете? Иди домой».

Студент: С позиции Бхакти йоги, можно и прислушаться - а вдруг это знак - и поменять место.

Студент: А если мы в глубокой медитации, то даже их не услышим.

Антон: С одной стороны, надо быть в рамках принципов йоги, принципов доброты и здравого смысла. Стоит спросить себя: «Может, я причиняю вред кому-то своим поведением?» Здравый смысл подсказывает, что вообще надо выбрать такое место, где я изначально никому не мог бы навредить и наоборот. В древних текстах и трактатах по медитации рекомендуется выбрать подходящее время и уединенное место. Время раннее или позднее, чтоб люди спали. Но с другой стороны, если вы хотите себя потренировать в пратьяхаре, то можно найти место где-то в стороне, где явно никому не будете мешать. Каждый человек выстраивает свою практику индивидуально.

21) Почему при концентрации на какой-нибудь точке тела появляются ощущения?

Студент: Мы осознаем ощущения, если где-то что-то болит, мы начинаем на этом концентрироваться, и боль становится ещё больше. Если зуб у нас болит, мы отключаем канал, перестаем на нем сосредотачиваться – боль становится меньше.

Антон: Ответ правильный. За сознанием следует энергия. За энергией следует сознание. Как понять, следует ли за энергией сознание? Например, я сижу или лежу – отдыхаю. Тут меня укусил комар. Возникли какие-то ощущения. Ощущения энергии. Я ещё ничего не видел, ничего не слышал, а комар подкрался и меня укусил. И тут я обращаю свой взор в сторону комара. Может, я его сначала рукой тресну неосознанно, а потом посмотрю. Это пример, когда за энергией следует сознание.

Ну, и в обратную сторону то же самое. Если мы начнем на чем-то сосредотачиваться, то появляются какие-то ощущения. В практике йоги встречаются ощущения тепла в разных позах, практиках медитаций и т.д., которые каждый может переоткрыть.

22) Как помочь себе сосредоточиться на определенных участках тела?

Студент: Антон, я делала твой начальный комплекс медитации. Очень хороший. Единственно сложно - сосредотачиваться на кончике носа.

Антон: Сложность в чем? Почувствовать его. Разотри кончик носа пальцами, чтобы были какие-то ощущения, тогда будет легче сосредоточиться.

Все закрыли глаза и сосредоточились на кончике носа. Никаких мыслей нет, один нос. Сознание наше не в голове, а как бы в носу. Сосредотачиваем сознание.

Теперь открыли глаза. Растерли ладони и теперь массируем кончик носа. Теперь закрываем глаза. И вновь свое сознание погружаем, сосредотачиваем на кончике носа. Открываем глаза. Ну, как? Было легче сосредоточиться?

Студент: Конечно, легче, тем более ощущения в носу сохраняются, это позволяет легче сосредотачиваться.

Антон: В первом случае сознание больше отвлекалось, а во втором меньше, потому что были более яркие ощущения. **Резюме Антона:** Если сознание сложно сосредоточить на определенных участках тела, то помассируйте эти участки, разотрите их, “подсветите”. Легче сконцентрировать сознание там, где есть какие-либо ощущения. Эти ощущения подобны якорю в вашей практике концентрации.

23) Если произносить мантру, это будет считаться медитацией?

Студент: Мы можем произносить мантру и думать о работе. Соответственно, это не медитация.

Антон: Если, к примеру, мы закрыли глаза и начинаем сосредотачивать своё сознание на мантре, на вибрации мантры, на осознании этой мантры, будет ли это медитацией? Если вы сосредотачиваетесь на смысле мантры, это медитация?

Практиковать мантру можно методом энергии и методом сознания. А вообще, практика Мантра йоги в ключе медитации называется Мантра-медитация. Это то же, что обычная Мантра йога,

просто ее и так называют. Если произносите мантру без волеизъявления, то это не медитация и даже не Мантра йога. Какой пример из жизни? Едете в маршрутке, а там песня звучит, вы вышли из маршрутки, а песня осталась в вашей голове. А вам, может, этого и не хотелось.

24) Если во время сосредоточения напрягается межбровье, это нормально?

Студент: Напрягаться не надо, лучше нажать пальцами в область межбровья, если нужна концентрация в этой области, и наоборот, расслабить это место. Будет больше толка, чем напряжение.

Антон: Стоит два раза попрактиковать. В одном случае без напряжения в области межбровья, в другом – с напряжением. Посмотреть, как пойдет практика: способствует это медитации или нет. Но нужно помнить, что если условия жизни меняются, то это уже может не работать. К примеру, если мы весь день напрягались, а потом ещё начинаем напрягаться, то это уже не совсем эффективно. Эффективность получается, когда мы находим серединный путь, гармонию. Ответ неоднозначный. Нужно на своем опыте проверять, анализировать, будет ли это способствовать или нет.

Резюме Антона: Это нормально, если кому-то напряжение межбровья не причиняет дискомфорта в практике медитации и помогает сосредоточить сознание сильнее, чем без напряжения межбровья.

25) Какие практики усиливают концентрацию внимания на двух объектах сразу?

Антон: Если говорить про концентрацию сознания, мы можем для начала выбрать лишь один объект и просто постараться сосредоточить на нем свое сознание. Со временем у нас будет получаться сосредотачиваться все лучше, количество отвлекающих мыслей будет уменьшаться. Наш объект будет становиться все яснее, ярче, стабильнее и перестанет исчезать. Постепенно мы научимся дисциплинировать себя, научимся концентрироваться. У нас появится некий излишек, избыток потенциала жизненности, который можно будет использовать в практике.

Когда мы начинаем читать одну мантру, то вначале напрягаемся. Достаточно сложно это сделать, потому что мысли мешают практике, внешние сигналы отвлекают. Приходится возвращать свое сознание вновь к мантре. Потом наступает момент, когда вы уже спокойно концентрируетесь, и уже ничего не отвлекает. Таким образом, доводим свою практику до такого уровня, что можно будет произносить мантру мысленно и не отвлекаться. Возникнет сильное сосредоточение, и вы отметите для себя, что силы еще есть. В этот момент можно добавить вторую мантру. А потом и третью. Если практика концентрации на мантре развивается успешно, можно параллельно подключать дополнительные мантры.

Остальные практики можно также усложнять. Например, медитация *«Пожелания счастья всем живым существам»* развивается у всех по-разному. Есть люди, которым сложно представлять, визуализировать, они больше ощущают мир через какие-то другие чувства. А есть люди, которым проще нарисовать в своем воображении картинку, визуальный образ. Со временем концентрация нарабатывается, вы становитесь все более дисциплинированными, организованными, все больше в вашем контроле ресурсов сознания и энергии. Сначала обычный цветочек в груди в полной темноте. Вокруг темно и ничего не видно. Затем возникает целая картина: пейзаж, гора, леса, озера, реки, миллиарды живых существ. Все это можно представлять, удерживать в своем сознании. Любые практики развиваются, если есть некий

ресурс, который можно потратить. Вы должны понять, что это за практика, что можно в практику добавить, чтобы это было гармонично и уместно.

Студент: Получается, что если практика «концентрации внимания» будет более успешной, то и в повседневной жизни наше внимание не будет таким рассеянным?

Антон: Конечно.

Студент: Хорошо концентрироваться на своем теле. Вначале я не знала, как концентрироваться на двух посторонних объектах и работала со своим телом, переводила внимание с одной точки в теле на другую, а потом само собой начало получаться. Сначала удерживаешь внимание на одном пальце ноги, а потом без всякого напряжения удерживаешь на двух. Оно само происходит, с практикой; на своем теле концентрироваться легче. Очень хорошо начинаешь ощущать все.

Студент: На прошлом занятии у нас была дискуссия о концентрации на двух объектах и является ли такая концентрация медитацией. Медитация – это концентрация сознания. Сознание собирается в один лучик, в одну точку. Если же мы рассматриваем два объекта одновременно – это уже рассеивание сознания. Медитация на двух объектах возможна лишь в одном случае, когда мы воспринимаем два объекта, как составные части единого целого.

Студент: Сознание в любом случае едино, но рассеивается как бы сквозь сито. Сознание одно, поток сознания единый. Просто оно рассеивается и охватывает все вокруг нас.

Студент: Рассеивание – это уже не медитация, не концентрация?

Студент: Есть два способа медитации, методом сознания и методом энергии. Когда лучики рассеиваются - это больше свойственно медитации энергии, а когда концентрация одним лучом – больше свойственно медитации сознания

Резюме Антона: Занимаясь практикой асан и пранаям, тело со временем станет более управляемым, очистятся каналы, будет не трудно почувствовать любую часть своего тела, просто направив туда сознание. Также появится способность ощущать сразу несколько участков тела одновременно или все тело целиком.

26) В чем отличие практики медитации от практики Янтра йоги и йоги Визуализации?

Антон: Янтра йога и йога Визуализации являются частными случаями медитации. Медитация – более общее, фундаментальное понятие, оно включает в себя много разных видов йоги. В Янтра йоге мы сосредотачиваем свое сознание на Янтре, используем способность воспринимать образы. И Йоге Визуализации используется разум с его способностью что-то представлять, но в большей степени.

Студент: В йоге Визуализации мы взращиваем и трансформируем образы и мысли? Или наоборот, мы пытаемся избавиться от мыслей, от ряби на поверхности ума, стараемся сосредоточиться на чем-то одном, слиться с ним и уйти в самадхи?

Антон: Даже если вы практикуете йогу Визуализации, все равно избавляетесь от неуместных мыслей и ассоциативных связей. К примеру, вас со всех сторон начинают порабощать жуткие образы, фантазии, ассоциации; разум рисует страшные картины. В этот момент мы решаем представить себе что-то красивое, приятное: зима, снег идет, представляем волшебство и красоту

природы. Сосредотачиваем внимание не на паразитических мыслях, которые неуместно лезут в голову, а сами выбираем, волеизъявляем, на чем концентрироваться. Погружаемся в эту картину, направляем туда потоки сознания, однонаправленно воспринимаем только ее. Незаметно потоки сознания уходят с каких-то ассоциативных связей. Негативные мысли слабеют и полностью покидают разум. Любая йога работает с ассоциативными связями.

Студент: Главное, оторвать ассоциативные связи от своих проявлений любым способом: однонаправленностью, рассредоточением, визуализацией. Любым способом.

Антон: И все проявления взять под контроль своей воли. Проявления должны быть на службе Высшего «Я» и подчиняться вашей воле. Высочайшая цель медитации - жить с позиции своего Высшего «Я», а не чего-то второстепенного, например, разума или тела. В любом случае, идя путем йоги, получая полезный опыт, постепенно мы все больше осознаем свет своего «Я», энергию «Я», волю и начинаем осознанно управлять своей жизнью. Нами управляют не инстинкты и не привычки.

27) Это нормально, когда мой разум специально выискивает раздражители, чтобы соскочить с процесса медитации?

Антон: Расскажу анекдот о сороконожке. У сороконожки спрашивают: «У тебя сорок ног, как тебе удается не спотыкаться? Сороконожка подумала и споткнулась».

Практика Хатха йоги шла в определенном ключе, по определенной отработанной схеме. Но тут вы поменяли условия и обратили внимание на свой разум во время практики. А сделав это, у вас проявились новые следствия и результаты. Как быть? Не обращать внимания на мысли, сосредоточиться только на ощущениях от практики?

Резюме Антона: Разум сам по себе ничего не выискивает, у него нет воли, но воля есть у нашего «Я». Когда наше Высшее «Я» взяло разум под контроль воли, то разум полностью подчиняется воле нашего «Я». Он податлив, чист, не замутнен - служит нам. Брать под контроль разум можно средствами йоги, практикой различных ее видов. Со временем у нашего Высшего «Я» будет все меньше и меньше неведения по отношению к себе, и чем ближе Высшее «Я» подошло к познанию себя, тем в большей степени разум управляем.

28) Почему лезут паразитические мысли?

Антон: Причина кроется в предыдущем опыте, в ассоциативном мышлении. Мы имели жизненный опыт и окрашивали его: «нравится», «не нравится». Исходя из наработанного опыта, формировались новые предпосылки для дальнейшего развития: желание к чему-то приблизиться или от чего-то удалиться. Все эти желания проявляются в виде мыслей в разуме или их отголосков. Чем больше вы к чему-то стремитесь и от чего-то бежите, тем больше мыслей. В этом случае лучше заменить паразитические мысли объектом концентрации, выбранным в соответствии со своей волей. Например, уповать на Абсолют, доверяя ему свою жизнь, свои проявления.
Резюме Антона: Дело в том, что какая-то часть разума еще не контролируется, не управляется нами, не осознана и не подчинена воле.

29) Медитировать, созерцая природу, не получается. Непонятен метод энергии. Что надо делать?

Антон: Смотреть вдаль и впитывать всю красоту. Воспринимать природу не как обыденное и неинтересное, а найти, что могло бы хоть самую малость приковать внимание своей красотой; прекрасное само по себе приведет в практике медитации к чему-то Высшему.

Студент: Гармония природы в красивом месте невольно захватывает внимание. Стоит просто посмотреть вокруг, и начинаешь любоваться природой.

Антон: Мы погружаемся в ощущения, которые возникают, через то, что чарует, завораживает. Мы видим «Высшее», доверяем «Высшему». Ощущения, которые пробуждаются, поднимают нас вверх. Чтобы переплыть реку надо или своими силами плыть, или заплатить лодочнику, довериться ему и спокойно наслаждаться природой, тем самым практикуя метод энергии в большей мере, а когда гребете руками – в большей степени это метод сознания.

Студент: Утром проснулась и направились в живописное место практиковать пранаяму. Но чувствую, что не хочу делать пранаяму. Тогда я стала рассматривать окрестности. Окружающая природа перенесла мой разум, мои чувства в иное состояние непроизвольно, и пранаяма начала легче получаться. Мое тело само стало дышать.

Антон: Человек может для восприятия использовать разные способности: не только видеть, слышать, обонять, вкушать. Например, мы воспринимаем красоту через поэзию. Погружаясь в стихотворение, мы медитируем методом энергии, читая его, восхищаемся творчеством и вдохновением автора.

Студент:

«Вечерним вьюнком
Я в плен захвачен... Недвижно
Стою в забытии»
М. Басё.

«Ива склонилась и спит.
И, кажется мне, соловей на ветке...
Это ее душа».
М. Басё.

30) Медитация на безмыслие - это медитация энергии и сознания одновременно?

Антон: Одно без другого не бывает: медитации энергии без медитации сознания и наоборот. Просто на что-то делается больший упор. Самадхи с объектом – это когда медитация энергии и медитация сознания слились в одно. В аксиоматике йоги есть закон о Вселенной, когда сознание и энергия не в раздельном виде, а едины (Уровень Праны, закон 1).

31) Что такое динамическая медитация?

Антон: Идем по улице и из центра груди желаем всем счастья. Или идем по улице и проговариваем про себя мантру.

Студент: Например, женщина готовит, а мысли в другом месте находятся. Часть разума занята бесполезными мыслями, а ведь эту оставшуюся часть можно занять медитацией.

Студент: ...тяпанье картошки в безмыслии.

Студент: ...когда моешь посуду - тоже динамическая медитация?

Антон: Если выполняемое действие раскрывает вашу истинную природу, дает понимание Высшего «Я» и обязательно сопровождается радостью, моете и испытываете радость от того, что себя преодолеваете, то можно считать это динамической медитацией.

Есть гармония в познании себя: если есть стремление к доброте и здравому смыслу - любое ваше действие станет йогой. Можно каждый момент своей жизни превратить в йогу. Это называется Рита – закон гармонии.

Например, есть медитации стоя, есть в движении. Даже в транспорте можно медитировать, держась за поручни, когда, казалось бы, вы ничего не делаете. Т.е. никто не мешает выполнять мантра-медитацию или внутри себя сосредотачивать ощущения на цветке лотоса и желать всем счастья.

Не нужно забывать, что позы для медитации должны быть удобными, и можно для этого использовать все, что угодно.

Антон: Динамическая медитация может практиковаться разными методами сознания или энергии. Например, во время работы можно удерживать какой-то образ и прикладывать для этого усилия - тогда это будет метод сознания. А можно не прикладывать усилия и погружаться в ощущения - метод энергии. Динамическая медитация, потому и динамическая, что находишься в постоянном движении, не статично сидишь со скрещенными ногами или на стуле, а у тебя в жизни происходит какая-то динамика, и, тем не менее, на этом фоне происходит какая-то практика.

32) Медитация – это сокращение количества мыслей?

Студент: Если человек чувствует счастье, у него автоматически сокращается количество мыслей.

Антон: Когда мы говорим, что есть йога, медитация, закон Рита, то уже подразумеваем, что приближаемся к познанию себя. Если приближаемся к познанию себя, то количество мыслей в голове никак не должно увеличиваться. Если мыслей будет больше, они будут не контролируемы. В таком случае трудно разглядеть за пеленой разума, за майей себя настоящего.

Резюме Антона: Сокращение количества мыслей - это следствие успешной практики медитации.

33) Что будет, если практиковать Хатха йогу без медитативных практик?

Студент: Будет прогресс в духовном плане, но уже другой дорогой. Кому-то Хатха йога даст более быстрый результат, чем медитация. Нельзя точно сказать, лучше или хуже. Просто человек пойдет другим путем. Но если будем практиковать разные виды йоги, то будем идти более широкой тропинкой на пути самопознания.

Антон: Да, мы не можем сказать, что конкретно будет с этим человеком, не зная его карму. И мы можем только посоветовать идти путем своей дхармы. И путь дхармы подскажет, какие виды йоги нужно этому конкретному человеку практиковать. Чтобы идти путем дхармы, нужно по доброму идти к целям, которые вас вдохновляют в жизни. Эта жизненная позиция выведет вас на некую тропинку, идя по которой, вы будете по максимуму наслаждаться и по минимуму страдать. И те виды йоги, которые будут наиболее эффективны в вашем конкретном случае, вы обязательно познаете и со всеми познакомитесь. И таким образом, создадутся благоприятные условия для дальнейшей практики медитации в будущем.

34) Глубокое и осознанное погружение в практику Хатха йоги считается медитацией?

Антон: Наша жизнь многогранна; мы не можем всю жизнь заниматься Хатха йогой. Нужно ходить на работу, воспитывать детей, жить со своими любимыми. Хорошо бы во всех сферах нашего существования сохранить гармонию. Это приблизит нас к Высшему «Я» и, приподнимая вверх, направит к познанию себя. Для этого полезно осваивать соответствующие йоги, выполнять практики медитации, делать пранаяму и выйти на уровень закона Рита, когда каждое совершаемое действие будет приближать к свободе.

Резюме Антона: Да, на определенном этапе практики, при глубоком погружении, все виды йоги сливаются в одно целое. И уже нельзя точно сказать, чем занят человек, так как он одновременно выполняет множество разных видов йоги.

35) Как долго можно практиковать медитацию пожелания счастья?

Антон: В идеале каждый день. До тех пор, когда, например, притягиваемые силой нашей любви и нашего добра, в лесу к нам будут слетаться птицы и прибегать звери с желанием побыть в нашем окружении и в поле нашего влияния. Доброта - это фундамент, без которого дальше не пройдешь ни в Хатха йоге, ни в Раджа йоге, ни в Янтра йоге. Если мы не будем добрыми, нам будет закрыт путь выше определенного уровня. Просто мы будем постоянно тратить свои проявления не эффективно, на страдания. А будем тратить их так потому, что мы глупые и злые. Для того чтобы нам пройти дальше какого-то уровня, нам надо быть логичными и добрыми. Эта практика «Пожелания счастья» помогает стать нам добрыми.

Студент: Помогает стать быстрее, потому что любая практика способствует этому.

Антон: Какая, например, еще?

Студент: Хатха йога, Крия йога. Мне очень помогают.

Антон: Этот вопрос достаточно сомнительный. Ты соблюдаешь принципы доброты в практике? Тогда да, это идет как бы фоном, что ты нарабатываешь доброту. Но такого большого упора на

доброту в этих практиках нет. Там мы не вспоминаем врагов, они находятся в подсознании в виде представления о том, что есть люди, которые хорошие, а есть люди, которые плохие. И это разделение остается глубоко внутри нас. Мы глубоко внутри себя тратим свои силы на борьбу с тем, что мы считаем неуместным.

Студент: Хатха йога обрывает все неуместные ассоциативные связи. Вопрос, насколько мы преуспели в ней. Мы можем свои структуры глубоко проработать Хатха йогой и от врагов также освободиться в своих представлениях.

Антон: Ну, конечно можно. Но, как долго ты будешь Хатха йогой освобождаться от врагов, о которых даже не думаешь? И как долго будешь освобождаться от них, используя практику «Пожелания счастья всем живым существам»? То есть, ты сейчас позанимаешься практикой «Пожелания счастья», а вчера, предположим, с кем-то поссорилась. При встрече с этим человеком, после действительно правильно выполненной практики, ты будешь смотреть на него сквозь призму медитации, сквозь призму опыта, который ты пережила. И уже изнутри, где-то глубоко, начинаешь желать ему счастья. Позанимавшись хатха йогой сегодня, но поссорившись вчера с кем-то и встретившись завтра с ним, у тебя просто будет немножко другое состояние. Но может быть, не будет осознано конкретной работы, для того чтобы устранить эту ситуацию. Вопрос времени, как быстро мы станем добрыми. И эта практика помогает быстрее становиться добрыми, чем, если бы мы ее не делали.

Студент: Если человек злой и не волеизъявит стать добрым, он от практики наберет праны и станет еще злее. Я сейчас говорю о физических йогох.

Антон: Да, совершенно правильно. Поэтому мы и говорим, что в Хатха йоге необходимо быть добрыми, потому что, если мы не будем таковыми, то потенциал силы от практик физических йог просто будет растрачиваться нами на что-то, что может принести вред людям, в том числе и нам. Мы можем стать таким страшно деструктивным фактором. Примеров в истории очень много. Все дело в волеизъявлении. Именно с него начинается доброта.

36) Как быть, если во время медитации часто отвлекаешься и теряешь концентрацию, это нормально?

Студент: Это нормально. Со временем, если продолжать сосредотачивать сознание, концентрация будет улучшаться. Все с этого начинают. Невозможно с первой практики сесть и получить концентрацию.

Антон: Со временем мы получаем навык концентрации, как бы нарабатываем его. Сознание становится все яснее и яснее, все стабильнее и стабильнее. То есть, мы можем удерживать свое сознание все дольше на выбранном нами объекте без провалов, без отвлечений. Но это приходит с опытом и с практикой. А на начальном этапе, конечно же, это нормально. Главное - после отвлечения вернуть сознание обратно.

А почему наше сознание может отвлекаться? Вот мы выбрали для себя объект, начинаем на нем сосредотачиваться. Сознание наше отвлекается. Какие могут быть причины, которые привели к тому, что сознание отвлекается?

Студент: У нас очень много всяких мыслей в голове. Сознание неоднаправленное, то есть отвлекается из-за мыслей.

Антон: А что-то внешнее может нас отвлекать?

Студент: Да конечно. Запахи, физические тела. Все что угодно.

Антон: А физические тела как могут нас отвлекать?

Студент: Птичка пролетит, взгляд устремится за ней. Кошка придет, лапой царапает или мяукает.

Антон: Да, нас отвлекают сигналы от наших органов чувств, плюс разум. Если мы будем нарабатывать умение пратьяхары, умение отвлекать свое сознание, свою энергию от органов чувств и переключать их на выбранный объект медитации, то эти внешние сигналы, которые проходят в наш мир через органы чувств, плюс мысли в нашем разуме будут меньше нас отвлекать.

Студент: Еще само тело отвлекает. Сложно сидеть долго, что-то затекает. Каналы еще не такие чистые. Отвлечение происходит, когда физическое тело доставляет беспокойство. Это может быть и болезнь, и напряжение, которые мы контролируем или нет. Приступая к медитации, хорошо бы какое-то время позаниматься над своим телом, чтобы оно было в порядке, чтобы не было в нем гипернапряжения, гипертонуса и, наоборот, чтобы оно не было таким размазанным и расхлябанным, а было бодрое, здоровое, сильное и крепкое. Когда мы дойдем до такого состояния физического тела, то оно будет по минимуму отвлекать в практиках. Чтобы дойти до такого состояния, надо заниматься практиками Хатха йоги, Крия йоги.

Резюме Антона: Это нормально на начальных этапах практики медитации, когда сознание берется под контроль воли. Если произошло отвлечение сознания от объекта медитации, то следует вернуть его спокойно, мягко, без напряжений и раздражения. Со временем таких отвлечений будет все меньше и меньше.

37) Когда мы визуализируем себя в каком-либо месте, можно ли назвать это медитацией?

Студент: Можно. Здесь мы концентрируемся на чувствах методом энергии. А в принципе, высшее «Я» повсюду; можем представлять себя, где угодно.

Антон: Давайте подумаем, может ли этот случай, который здесь описан, одновременно быть как медитацией, так и не медитацией? Что нужно, чтоб этот случай был медитацией, и что нужно, чтобы не был медитацией? Вот, к примеру, я начинаю под воздействием какой-нибудь рекламы или какого-нибудь красивого фильма что-то представлять и фантазировать. И я в этом фильме с главными героями уже бегу вдоль песчаного побережья моря. Я бегу и радуюсь вместе с ними. Я счастлив. Это медитация или нет?

Студент: Если человек волеизъявит на этом чувстве сконцентрироваться или как-то реагировать на него, то это медитация. А если не волеизъявит, то не медитация. А реклама - это навязывание.

То есть, если мы можем говорить, что это была наша воля, наше волеизъявление сосредотачиваться на чем-то, то это медитация. А если это под воздействием чьей-то воли мы начинаем что-то делать, то это уже не медитация.

Резюме Антона: Все зависит от фактора воли. Если есть наша воля на то, чтобы что-то представить, то можно назвать это медитацией. Если фактора воли нет, образы сами, бесконтрольно всплывают в разуме, то это нельзя назвать медитацией.

38) В чем принципиальное отличие визуализации от медитации?

Студент: Визуализация не может быть без медитации. А медитация без визуализации, наверное, может.

Антон: Понятие медитации более общее, более фундаментальное. А из него уже можно выводить какие-то конкретные частные случаи. Например: мантра-медитация, янтра-медитация, йога визуализации. Принципиальное отличие лишь в том, что медитация не только использует наш разум, но и использует другие наши способности, возможности для того, чтобы сосредотачивать свое сознание, свою энергию. Визуализация работает только с нашим воображением, с разумом.

39) Объект медитации нужно рассматривать, изучая его свойства или просто направлять на него взгляд?

Антон: Давайте поразмышляем. Мы взяли в руки какой-то предмет. Как выполнить медитацию с этим предметом методом энергии и методом сознания?

Студент: Я так понимаю, если мы удерживаем мысль на каком-то предмете, то это называется дхарана, а если начинаем познавать, вникать, изучать свойства, то это дхияна. Обязательно надо удерживать сознание, ну и конечно, не бывает медитации методом энергии без метода сознания. Какой-то должен быть баланс, гармония. То есть, начинает развиваться какая-то мысль, и мы ее контролируем, направляем в нужное русло.

Антон: А чем дхияна отличается от дхараны?

Студент: Дхарана – это когда мы фиксируем сознание на чем-то, а дхияна - это когда начинаем более углубляться в познание предмета.

Антон: А с позиции сознания, как ответить, в чем разница между дхараной и дхияной?

Студент: Дхарана - это как этап концентрации, мы пытаемся концентрироваться, но мысль прыгает, и мы пытаемся вернуть ее обратно на предмет концентрации. А дхияна - это когда сознание не прыгает, а удерживается на объекте.

Антон: Да, сознание стабильно, и мы ни на что не отвлекаемся, спокойно высвечиваем выбранный нами объект и даже не напрягаемся. Представьте, в темноте светит фонарик, батарейка слабенькая. То есть свет, то нет света - мигает. А дхияна - это когда мы поставили хорошие батарейки, включили фонарик, и он не мигает. Только рукой не вертим - направили на что-то одно и держим. Дхияна – это стабильное сознание, при котором не наблюдается никакого отвлечения.

Антон: Для того чтобы выполнить медитацию методом сознания важно ли, нравится объект или не нравится?

Студент: Не важно. Самое главное - концентрация, надо возвращаться к объекту.

Антон: Грубо говоря, в этом вопросе, когда нам говорят, что надо делать, рассматривать, изучать свойства или направлять взгляд на объект, нам в принципе достаточно смотреть на него, удерживая свое сознание волей. А вот если мы начинаем его в руках крутить, вертеть, он нам интересен, если мы испытываем чувства, начинаем что-то понимать - это метод энергии. Опять

же не все те чувства, которые мы испытываем, метод энергии. Нужно, чтобы было волеизъявление, чтобы было интересно, чтобы были чувства.

Студент: После длительной медитации чувства могут проявиться и после метода сознания.

Антон: В курсах говорится, если вы научитесь медитировать методом сознания, то объект станет вам очень интересен. Пример из лекции Запорожцева - медитация на «барахло». Медитируешь на «барахло», которое постоянно носишь с собой, и при взгляде на него возникают приятные ассоциации от пережитого опыта. Можно всю комнату сделать для себя в соответствии с этим принципом. И в ней каждый предмет будет, как маячок, на который медитировал: картина или какие-то вещи - все тебе приятно.

40) Как привести медитацию в каждый свой день?

Антон: Что вы подразумеваете, когда говорите о приведении медитации в каждый день? Какое-то состояние должно быть медитативное, с которым вы можете жить, выполняя повседневные дела?

Студент: Да. Допустим, я что-то делаю, например, домашнюю рутинную работу. Впадаю в медитативное состояние. Мысли полностью уходят, и я сосредотачиваюсь на действии.

Антон: Смысл состоит в том, чтобы жить с позиции йоговского состояния. То есть, чтобы не просто делала, а делала по-йоговски. Любое проявление, любое размышление, любое взаимодействие с людьми должно быть йогой, чтобы было такое медитативное состояние, которое нас как бы поднимает, просветляет. Йога - это система самопознания, которая придерживается принципами доброты, здравого смысла. Если в своих проявлениях мы включаем фактор доброты, здравого смысла, находим гармонию между крайностями, между сознанием и энергией, то у нас рождается йога, союз, вспышка, просветление, которое нас поднимает вверх.

А что значит крайности? Я могу выполнять свою работу суетно, быстро, неосознанно. Эта быстрота может быть бестолковой. А также я могу выполнять свою работу инертно, то есть делать с неохотой. Все уже вперед меня убежали, сделав какой-то огромный объем работы, а я там все вожусь с какой-то ерундой или вообще на что-то постороннее отвлекаюсь. Как мне сделать из моей работы йогу? Как мне войти в такое медитативное состояние, чтобы деятельность стала йогой и меня возвышала? Мне надо отбросить крайности, отбросить суету, отбросить инертность. Найти гармонию, найти серединный путь, в котором не будет инертности и суетности, а будет обычная работа в нормальном режиме и в моем ритме. Если я включу фактор доброты, то есть буду делать это по-доброму, без причинения вреда себе и другим, если я начну работать еще более эффективно, будут какие-то реальные и полезные результаты, тогда эта деятельность станет йогой. Если мы будем все эти вещи помнить и реально в свою жизнь внедрять, то любое наше проявление станет йогой, станет дорожкой, которая приведет нас от тьмы к свету.

Резюме Антона: Осознанность, незамутненность разума, доброта, здравый смысл, памятование о личной практике помогут привести медитацию в повседневность.

41) Какова последовательность действий в практике медитации?

Антон: Начинается все последовательно, как в Йога Сутрах Патанджали. Сначала база из доброты, из рекомендаций по личной гигиене, по взаимодействию в обществе с другими людьми, с социумом. То есть, все это должно быть в нашей жизни, как морально-этическая база.

Потом мы выбираем удобную позу для медитации. Сначала просто садимся, принимаем специальные позы: сиддхасана - совершенная поза, падмасана - поза лотоса, ваджрасана - поза алмаза и другие. Если вы не глубоко интересуетесь йогой, а просто хотите познакомиться с медитацией, можно принять более бытовую позу, сесть на стульчик, выпрямив спину, чтобы не было перекосов тела: влево, вправо, вперед, назад. Усевшись так, ощутите ровное положение тела. Итак, все начинается с позы.

Далее дыхание. Почему? Потому, что в зависимости от условий нашей жизни, от того, что с нами происходит, меняется дыхание. Если, например, мы бегаем - у нас один ритм дыхания, если расслабляемся, отдыхаем или засыпаем - другой ритм, дыхание замедленное. Зная давно эти связи, наблюдая за собой, йоги понимали, что перед сном дыхание медленное. А что будет, если я попробую сам осознанно замедлить свое дыхание? Может это действие вызвать состояние расслабленности, спокойствия? И действительно, начинаем дышать медленнее и расслабляемся. Поэтому сначала - поза, потом расслабляем себя дыханием и концентрируемся. Выбираем в разуме какой-то объект и начинаем на нем сосредотачиваться. Или за пределами разума глазами воспринимаем какой-то объект и можем медитировать. Если медитация идет успешно, то мы забываем про тело, про дыхание, про внешний мир - возникает пратьяхара. Абстрагируемся; остается лишь процесс сосредоточения.

42) Сколько времени практиковать медитацию энергии?

Студент: На начальных этапах задачу не ставим. Хотя бы пять минут. Если пойдет хорошо, то можно и больше. Главное, делать это регулярно, хотя бы пять минут. Если медитация идет спонтанно, то хорошо.

Антон: Все ли согласны, что при медитации методом энергии возникает такая ситуация, что мы медитируем меньше намеченного времени и после этого себя заставляем?

Студент: Я думаю, что если мы занимаемся медитацией энергии, то не задаем себе время, отдаемся ощущениям, а там, как пойдет. Это может занять пять минут, тридцать или час. Это такая медитация, где нельзя ставить себе временные рамки.

Студент: Нам наша жизнь ставит рамки.

Антон: Представьте, вы сели медитировать методом энергии, вы хотите довериться внутренним ощущениям, которые проснутся от практики. Вы им доверяетесь. При этом не заставляете их проявляться и не контролируете. Если, например, в жизни вы доверяете человеку, то не контролируете его. Вы, как маленький ребенок, прыгнули ему на ручки, и он вас понес. То же самое и с внутренними ощущениями. Если вы им доверяете, то ничего от них не требуете. Вы не можете им приказывать, чтобы вас еще пять минут носили на руках. Это уже контроль, проявление сознания.

Студент: Другое дело, когда не можешь остановиться в медитации энергии. Когда она сопровождается ощущениями, потоками энергии, и ты понимаешь, что слишком долго в ней находишься и нужно закончить, то в таком случае стоит говорить о временных ограничениях.

Антон: Мы решили, что медитация методом энергии не ограничена во времени с условием, что она не противоречит принципам йоги, нашим целям, которые более приоритетны для нас. Это само собой разумеющееся: если вам, к примеру, надо покормить ребенка, то разумнее поставить будильник или попросить кого-то из близких людей, чтобы аккуратно выдернули вас из практики. Такой сдерживающий фактор в медитации энергии.

Резюме Антона: Итак, для медитации методом энергии затрачивается любое количество времени, главное, чтобы ваша практика не мешала вашей семье, родным, во всем должен быть здравый смысл.

43) Можно ли начинать медитировать, если до этого я не практиковал физические виды йоги?

Студент: Если есть возможность, надо заниматься физическими йогой. В медитации это большой плюс в плане того, что тело становится крепче, а мысли не отвлекаются на физическое тело и выходят на более тонкий уровень. Если такой возможности нет, то есть много способов для медитации, не применяя физическую йогу, то есть концентрироваться на мыслях, размышлять, обдумывать, применять свою волю для произвольной концентрации.

Студент: Мне ближе идея сочетания физических йог и медитаций. Но надо подходить индивидуально, и желательно практиковать что-то одно. Это единственный выход.

Студент: Действительно, надо сочетать несколько видов йог, потому что если заниматься только практикой медитации, то это одна крайность, а если заниматься только физическими видами йоги - другая крайность. Надо сочетать все методы, потому что пока мы не преодолеем кордон своего грубого тела, мы не доберемся до тонких тел, а медитация работает с ними.

Студент: Я согласен со всеми. Добавлю, что у каждого свой путь. Что подходит одному, не подходит другому. Есть люди верующие, которые идут путем бхакти, и им фактически физические йоги не нужны. Каждый должен искать свой путь.

Антон: Конечно же, можно практиковать медитации без физических видов йоги. Но в дальнейшем, если вы идете путем йоги, вам нужно будет изучить обязательно физические виды йоги: Хатха йогу, Крия йогу, потому что некоторые тексты по йоге говорят, что нет Раджа йоги без Хатха йоги, или Хатха йога нужна нам для того, чтобы познать Раджа йогу. Выйти на уровень своей воли, осознавать волю своего «Я» мы сможем тогда, когда будем владеть своим телом. Ведь оно, как государство. Поэтому надо обязательно с ним работать не только для того, чтобы устранять неуместные ассоциативные связи, по которым уходит наша жизнь, а накапливать потенциал жизни, который мы можем использовать не только для медитации, но и чтобы просто осознавать каждую клеточку своего тела. Как государь - умный правитель - чувствует каждого человека своей страны и понимает, что кому нужно, и по какому духовному пути пойдет та или иная группа людей, так же и мы должны относиться к своему телу. Занимаясь и Хатха йогой, и Крия йогой, вы, наверняка, все эти процессы осознаете и поймете, что каждая ваша клеточка живая. И вы можете буквально ощупать ее. Можно, конечно же, практиковать медитации. Но в дальнейшем вам необходимо овладеть всеми доступными видами физических йог для того, чтобы то неведение, которое окружает нас и наше «Я», разгонять по всем фронтам. Чтобы не было такого, что мы хорошо медитируем, а при этом с телом происходят такие серьезные проблемы, что можно угодить в больницу - таким образом практика медитации не приведет к осознанию себя. И, наоборот, перекося в сторону тела не приведет нас к более глубокому познанию своего «Я».

Резюме Антона: Да, в каких-то случаях можно обойтись без физических практик, однако практика Хатха йоги, Крия йоги будет очень сильно помогать вам на пути медитации.

44) Как оценить успех в медитациях?

Антон: Яблоню по яблокам определяют. Если ваша медитация приносит плоды, которые меняют вашу жизнь в лучшую сторону, значит, делаем логичный вывод: я правильно медитирую, и я практикую так, что моя свобода расширяется. Если вы десять лет практикуете йогу, и ваша жизнь не изменилась к лучшему, значит, вывод: вы что-либо не правильно поняли, либо занимаетесь не йогой.

Студент: И еще, если есть ощущение гармонии, нет никаких внутренних противоречий и сомнений.

Антон: Да, сомнения – это есть противоречия, когда я хочу сделать что-то одно, а с другой стороны хочу сделать что-то другое. В этот момент я думаю, идти или не идти вперед, сходить в магазин или посидеть перед компьютером, прочитать книгу или пойти выпить чаю. Когда мы находимся в состоянии гармонии, у нас нет такого «раздрая». Мы понимаем, что идем туда, куда должны идти, и это здорово.

Студент: Самый главный результат, на основе которого можно сделать вывод, это привычка заниматься йогой, медитацией.

Антон: Если у нас появляется привычка постоянно заниматься, практиковать йогу, значит, мы добились успеха. То есть, если мы занимаемся Хатха йогой, успех состоит не в том, как далеко мы ногу забрасываем за голову, а всего лишь в том, есть ли у нас привычка заниматься или нет. Если есть привычка заниматься Хатха йогой каждый день, значит, достигли успеха в йоге. Если у нас есть привычка заниматься медитацией, каждый день делать медитацию «Пожелание счастья всем живым существам», то это говорит о том, что мы достигли успеха в медитации.

Студент: Еслиходишь во вкус, хочется медитировать.

Антон: Медитировать хочется тогда, когда у нас нет негативной ассоциации. Если мы думаем: «Ох, опять медитировать, нужна мне эта медитация, пойду чем-нибудь другим позанимаюсь», то очевидно, мы помним, как нам было плохо во время медитации, и эта память спровоцировала страх, отвращение. Эта ассоциация говорит о том, что мы что-то неправильно делаем, Если это есть, конечно, мы не можем говорить о каком-то успехе или о хорошем результате. Этот результат, явно, нас не радует. Он нас, наоборот, гонит от медитации.

Студент: Иногда результаты могут быть неочевидными для окружающих, относительно внешних наблюдателей. Мне кажется, что надо чувствовать какое-то ощущение движения, развития, которое дает практика.

Антон: Движение к чему?

Студент: Не важно. Просто чувствуем, как что-то происходит.

Антон: Если река живая, то она движется. Перекройте течение с двух сторон, тогда она становится болотом и умирает. У нас, наверно, также. Если ощущаем, что есть процесс, движение, значит, практика медитации идет правильно.

Студент: Человек чувствует, что становится более уравновешенным, спокойным. Приходят решения в каких-то ситуациях. Наше могущество растет, и мы больше осознаем себя.

Антон: Мы больше можем в этом мире сделать и лучше его чувствуем. Он становится родным и добрым. Я встречал некоторых йогинь, йогов и всегда удивлялся, как они смотрят на мир такими добрыми, детскими глазами, считают каждого человека родным. У этих людей такое мировосприятие, что каждый человек родной. Только потом я понял, что это достаточно высокий уровень, в нем нет чужих людей. В жизни все более близко, чем нам кажется на первый взгляд.

Резюме Антона: Успех в йоге, медитация не исключение, – привычка заниматься йогой.

45) Может ли злой человек заниматься йогой?

Студент: Если человек злой по той или иной причине, то занимаясь такими практиками, он увеличивает количество своей праны, и его проявление в виде злости усиливается. Он может направить злость в русло, усугубляющее свою карму. Это может быть цель отомстить кому-то или увеличить свое могущество. Он разрушает себя и губит окружающих людей.

Студент: Несомненно, человек с любыми качествами характера может заниматься йогой.

Антон: Злой человек потенциал, накопленный от практики, будет растрчивать не эффективно. Его эгоистичные желания, которые не ведут к чему-то высшему, не принесут ему счастья, как он ожидает. За такими желаниями, как властвовать, поработать, подчинять своей воле, ломать, в дальнейшей перспективе следует страдание. Это происходит потому, как говорит аксиоматика йоги, что деление между внешним и внутренним миром не совсем реальное. Наше высшее «Я» гораздо грандиознее, чем наше тело. Тело – это форма, через которую наше «Я» проявляется. Грубо говоря, что наше «Я» волеизъявило, так оно и будет в конкретной Вселенной данного человека. Допустим, последовало волеизъявление причинять вред другому живому существу, предположим, просто так, без необходимости, ради власти, ради своих интересов. В результате это волеизъявление порождает новый порядок в данной Вселенной. Человек прожил эту жизнь, но закон его Вселенной уже установлен в настоящей или будущей жизни. И этот закон сработает против него. С одной стороны, человек получает то, что сам волеизъявил, но с другой стороны, он сам также попадает под действие установленного им закона. Он может нас достать, где бы мы ни были. От себя не убежишь.

Аскетизмом можно накопить потенциал праны, силы. Аскетизм, грубо говоря, не предполагает доброты. Аскетизм могли практиковать люди разные, но и те, и другие получали результаты. Были легенды и мифы о том, что боги представали в виде красивых женщин, которые соблазняли этих аскетов, чтобы те свой потенциал слили на них.

Самое главное в йоге быть добрым и логичным.

Резюме Антона: Злой человек может заниматься йогой, но дойдет до какой-то черты в познании себя, которую перейти не получится, если он не изменит себя. Все тайны йоги открываются только добрым людям. А злые поступки и дела лично для этого человека создадут условия, в которых он сам в будущем столкнется с определенными трудностями. Не исключено, что он будет страдать.

46) Почему сложно остановить мысли?

Студент: У меня пришла аналогия с йогой Сновидения. Это тонкий уровень, и на нем вся материя более тонкая и гибкая, изменяющаяся, неуловимая по сравнению с физическим уровнем. Так же и мысли, их очень трудно ухватить, они все время меняются, очень тонкая структура, тонкие вибрации, сложно за ними уследить.

Антон: Я вспомню аксиоматику. Что такое материя и что такое энергия? Слово материя, словно хочет донести до нас информацию о самом этом слове, это мать, женщина, энергия. Энергия – это всемогущество Абсолюта, выраженное в свойстве вечного видоизменения. В противовес энергии сознание - всемогущество Абсолюта, выраженное в вечном постоянстве. Энергия постоянно все меняет. Давайте посмотрим на горы, кажущиеся неподвижными. Если снимать их на камеру, предположим, в течение 1 года, а затем на перемотке просмотреть, то будут заметны изменения. И наблюдая весь проявленный мир, мы воспринимаем энергию. Какая-то энергия более подвижная, какая-то менее. Та, которая менее подвижна, более грубая. Энергия земли достаточно грубая, более тонкая - энергия воды, еще тоньше - энергия огня, далее энергия воздуха. То есть, энергия отличается по степени грубости и тонкости. Грубость и тонкость – это некая частота вибраций.

В народе есть пословица: «Где тонко, там и рвется». Грубое достаточно стабильно, оно медленней меняется, чем более тонкое. Поэтому нам его легче контролировать. Более тонкое склонно быстрее себя менять. Например, в снах все более динамично, больше изменений. Но с другой стороны, можно ответить на этот вопрос следующим образом: мы осознаем свое физическое тело больше, как следствие, можем больше его контролировать. А разум свой мы меньше осознаем, и поэтому в меньшей степени можем его контролировать. Если мы научимся четко осознавать свой разум в такой же степени, как грубую составляющую энергии, то также сможем его контролировать, также сможем приказывать своему разуму, думать или не думать, рассуждать о чем-то или не рассуждать.

Резюме Антона: Мысль очень динамична в своих видоизменениях, очень тонка и неуловима по сравнению с привычной для нас грубой материей.

47) Выполнение упражнений на уровне тонкого тела более эффективно, чем на уровне грубого тела?

Антон: Давайте логически рассуждать, хотя бы с той же мантрой. Чтобы произносить мантру про себя и не отвлекаться, при этом получать хороший результат, надо уметь контролировать свой разум, хотя бы чуть-чуть. Иначе наш разум будет склонен отвлекаться на что-то постороннее, на что-то внешнее. То есть, нужно уже познавать этот принцип, уметь хотя бы чуть-чуть им управлять. Чтобы это сделать, надо проделать предварительную работу путем Мантра йоги. Сначала на грубом уровне научиться сосредотачиваться, громко читать мантру, потом шепотом. Постепенно подходим к контролю разума. От грубого к тонкому. Соответственно, и сила контроля становится больше. Это логичный вывод, что если читать мантру про себя или шепотом, то эффект будет гораздо больше. Чтобы дойти до тончайшего уровня, надо много предварительной работы сделать.

Представим, что мы держим натянутую струну. Если вы с одной стороны дернете, будет один звук, с другой - будет другой звук. Но все равно эта вибрация распространяется во всех направлениях. Так и с нашим телом. Энергия у нас одна, проявляется она по-разному. Проявления нашей энергии мы находим в разуме и в других принципах: воды, земли и т.д. То есть, воздействуя на свою энергию в каком-то принципе, получаешь отклик на всех других принципах. Можно точно говорить, что отклик по-любому будет на всех оставшихся телах, на всех принципах, на каком бы уровне мы не воздействовали.

Как трансформировать что-то в себе или познать себя?

Можно эффективно воздействовать с той же мантрой, передвигаясь от грубого к тонкому. Дело в том, что сразу брать под контроль принцип разума будет достаточно сложно.

Студент: Мне кажется, что к медитации тоже лучше подойти от грубого к тонкому, ориентируясь на Патанджали. Начинаем с асан, пранаям и дальше переходим на более высокие уровни, например, работа с мыслями.

Антон: На прошлом занятии мы диспутировали о медитации и предварительной практике Хатха йоги. Был вопрос: «Может ли человек без предварительной практики приступить к медитации, если он до этого, например, не практиковал физические йоги?» В йоге все логично, и Патанджали передал нам суть йоги в своих Йога Сутрах тоже логично. Вначале основа - яма, нияма. Что делать? Что не делать? Как себя вести по отношению к другим? По отношению к себе? Хорошая моральная база. Если, например, мы опираемся в своей жизни на верное знание, на истинное знание, то результаты и плоды тоже будут правильные, полезные. Но если опираемся на что-то шаткое, ложное, то весь наш домик разрушится. Например, если мы начинаем строить дом и не знаем, как это делать, то все развалится. Так и в йоге, вначале - самое базовое, самое основное, на чем строить домик йоги. Сначала принципы, потом работа с телом, с энергией, праной и так до познания самого себя. Все логично, все по-доброму.
Резюме Антона: Не всегда выполнение упражнений на уровне тонкого тела более эффективно! Что-то проще сделать на грубом уровне, а что-то на тонком. Согласитесь, если вам нужно почесать спину, то проще это сделать руками, чем применяя визуализацию.

48) С какого возраста детям можно практиковать медитацию?

Антон: Я считаю, что чем раньше, тем лучше. Если ребенок уже что-то может делать, воображать, представлять, то уже можно давать ему практики медитации. Я своим детишкам даю медитацию «*Пожелания счастья*», только в более интересном формате. К примеру, они любят поезда. Я говорю: «Вот у тебя от кончиков пальцев выехал красный поезд в середину груди, проезжает все участки. В центре груди на станции поезд остановился. Она освещена светом. Вышел добрый машинист. Люди встретили его. Всем весело. Потом из другой части тела приехал другой поезд и т.д.» Работа на развитие детского воображения. С одной стороны, им полезно что-то воображать, с другой стороны, детишки ощущают силу, спокойствие. Количество информации, которую мы через себя пропускаем огромное. Надо давать детям то, что будет полезно в этой жизни. А медитация поможет быстро переключаться, позволит быстро снимать стресс.

49) Имеет ли медитация отношение к медицине?

Антон: У медицины одни цели, например, излечить людей от болезней, не дать им заболеть. А у йоги другие цели: познать себя, познать мир. Если йога система самопознания, то мы говорим о том, что какие-то упражнения, какие-то практики приводят нас к тому, чтобы мы больше понимали, больше ощущали этот мир и себя. Поэтому параллели между йогой и медициной есть, но только в побочных эффектах от практики йоги. То есть, иногда можно встретить человека, позанимавшегося йогой, который избавляется от недугов и от заболеваний. Это все побочные эффекты, которые человеку нравятся и способствуют тому, что он поверит в йогу и захочет дальше идти этим путем. Есть медитации, которые могут излечить психические расстройства. Пересечение йоги и медицины - в этих побочных эффектах.

Резюме Антона: Прямого отношения медитация к медицине не имеет.

50) Может ли медитация спасти жизнь человеку?

Антон: Я думаю, практика «*Пожелание счастья всем живым существам*» каждый день спасает нам жизнь. Кто знает, сколько бы мы прожили, не делая ее? Выполняя эту медитацию, мы

принимаем более правильные и эффективные решения в жизни, перестаем делать ошибки. Этот вывод абсолютно логичен и выводится из знаний аксиоматики йоги. Можно и не выводить, а определить по себе, так ли это или не так. Я думаю, что те, кто практикуют, скажут, что это, действительно, так. После практики медитации *«Пожелания счастья»* мы идем первыми на контакт с людьми, с которыми были недопонимания. Правы мы или не правы, не важно. При случае мы сами стремимся исправить ситуацию, сделать так, чтоб все были счастливы. Тем самым спасаем и себя, и другого человека. Есть древний индийский афоризм, который говорит о том, что если два человека столкнулись и хотя бы один из них не гневается, то он спасает себя и другого. Доброта – это основа, база, без которой на пути йоги мы идем в никуда.

В медицине есть такое направление «психосоматика» – влияние эмоций человека на его здоровье. Некоторые люди, правда, заблуждаются, считая, что все проблемы человека в эмоциях. К примеру, ногу сломал, значит, что-то думал плохое. Бывают явные перекосы. Проблемы у людей могут быть на всех уровнях, и все идет не только от эмоций. Может, и действительно, что-то с телом случилось, потому что ему мало времени уделялось, и оно зачихало и заболело. Есть факт, что медицина изучает эту связку между эмоциями человека и здоровьем. У меня был опыт, когда я проводил медитацию для больных рассеянным склерозом. В их центре висел большой плакат, на котором написано что-то типа *«Ребята, все занимайтесь медитацией - это очень здорово»*. Медики не знают, откуда появляется заболевание рассеянный склероз, как его лечить. Но при этом у них висят плакаты, что полезно медитировать. Наверняка, были какие-то улучшения, связанные с этим.

Если медицина об этом пишет, значит, есть наглядный пример. Примеров на самом деле много, начиная с какой-нибудь войны, конфликтной ситуации, заканчивая семейными проблемами на кухне. Помедитировали и улучшили ситуацию. Правда, практики медитации тоже бывают разные. Но в целом медитации для человека очень полезны, они по чуть-чуть спасают жизнь. Вот влияет ли медитация на жизнь пагубно? Может быть, если она не уместна. Если первый и второй принцип йоги сталкиваются лбами, и мы в этой ситуации отдаем предпочтение второму принципу, тем самым нарушая первый принцип, мы сеем негативную карму. К примеру, вы сидите, медитируете, к вам подбегает ребенок и спрашивает: «Который час?». А вы ему отказываете, выбирая второй принцип – принцип логичности. Вы идете к своим целям, но первый принцип - принцип не причинения вреда - проигнорировали, тем более, что это был ваш долг. И это приведет на какое-то время к напряженному отношению с ребенком. Как знать, как это действие отразится на его будущем? Все должно быть уместно.

51) Зачем увеличивать силу концентрации сознания?

Студент: Конечно же, это необходимо, потому что если нет концентрации, человеку сложно учиться. Концентрация позволяет управлять собой, лучше воспринимать материал.

Антон: Что мы концентрируем и для чего?

Студент: Мы концентрируем сознание для того, чтобы собрать его.

Студент: Чтобы была полноценная концентрация как вовне, так и внутри.

Студент: Если мы собираем сознание, то осознаем свое высшее Я.

Студент: Таким образом, мы отрабатываем произвольную концентрацию, направляя ее на различные объекты.

Антон: С одной стороны, мы учимся концентрироваться, осознавать волю, управлять своим сознанием, воспитываем умение переключаться, осознаем точки и каналы на теле. И постепенно, проделав эту работу, много что получаем. Но самое главное, мы строим такой инструмент, который позволит воле в большей степени управлять сознанием, а сознание - это как лопата, которой можно отрыть клад. А пока мы не научились сознание собирать в пучок, делаем это частично. Когда же мы научимся в полной мере управлять сознанием, как говорится в Йога Сутрах, то сможем направить свое сознание на источник этого же сознания. Мы сможем как бы обратить его назад - отразив от поверхности разума, направить на источник и, тем самым, достигнуть осознания себя, как Высшего «Я».

Резюме Антона: Чем сильнее мы можем сконцентрировать сознание, тем больше получим информации о себе и мире, быстрее познаем себя.

52) Что такое ассоциативные связи?

Антон: Ассоциативные связи - тонкие каналы нашего тела, по которым текут потоки энергии и сознания. Ассоциативная связь – это когда мы что-то одно считаем чем-то другим. Когда наше Высшее «Я» считает себя телом, устанавливается ассоциативная связь. Дальше, например, это тело смотрит сериал, вживается в него и отождествляет себя с героем сериала. И в какой-то степени можно сказать, что этот человек проживает жизнь того сериального героя, тем самым устанавливается ассоциативная связь. И таких связей полно. По ним течет наша жизнь, наша прана - сознание и энергия.

53) Когда мы медитируем, рвутся или ослабляются ассоциативные связи?

Антон: При каком условии будет рваться или ослабевать ассоциативная связь?

Студент: При условии, что другая связь, которую мы будем возвращать, будет в нас усиливаться.

Студент: При условии волеизъявления.

Антон: В практике медитации сознания мы используем свою волю. Наше сознание, проявляясь через разум, может отвлекаться на что-то. Но наше сознание в руках нашей воли. Воля берет его и вытаскивает в другое место со своей целью. Сознание отвлеклось, мы его снова возвращаем на место. Наше сознание - это проявление праны, оно, как ручеек, начинает растекаться, а мы его перенаправляем на что-то другое, работая дальше с ассоциативными связями. Убрав сознание из ассоциативной связи, мы ее разрываем или уменьшаем ее силу. То же происходит и с энергией.

54) Как работать с ассоциативными связями методами медитации?

Антон: Представьте себе поток жизни, поток праны, текущий от нашего высшего «Я» к нашим телам, словно течет ручеек. И этот ручеек - ассоциативная связь. При каком условии можно прекратить связь? Если вырыть другое русло, то общий поток начинает сбиваться и первоначальное направление начинает слабеть. И у нас так в жизни. В соответствии с нашей волей мы направляем свои проявления на ту или иную сферу жизни, на тот или иной объект. И конечно, наши проявления начинают по нему течь. Остальное, что остается за пределами нашего внимания, волеизъявления, немного слабеет. Полностью ассоциативная связь порвется, если

поток воды(праны), который шел по этому руслу, остановится и пересохнет. Слабеет она в том случае, если поток праны уменьшается.

Поэтому в Йога Сутрах Патанджали говорится о том, что бесполезно бороться с чем-то отрицательным. Этим ничего не достигнуть. Сосредоточьте лучше свое внимание и ресурсы на чем-то положительном. Если вы боретесь с каким-то негативным явлением, то вы к этой проблеме подводите еще какие-то дополнительные потоки, и это живет за счет вас самих. Йога вместо этого предлагает другой вид деятельности по работе с этой кармой, чтобы создать прямо противоположную тенденцию. Допустим, вы знаете, что в мире происходит то, чего вы не хотите видеть, и значит, делать нужно прямо противоположное. Если вы сказочно богаты и видите вокруг нищету, то нужно помогать людям щедростью. Если, например, ненависть проявляется, то не нужно на ней сосредотачиваться, это не эффективно. Вы тем самым будете ее только усиливать. Сосредоточьтесь полностью на любви. И таким образом, ассоциативная связь будет потихоньку ослабевать. В нас куча всяких проявлений, эмоций, чувств - это все ассоциативные связи, с которыми надо уметь работать. Какие-то надо разрывать, какие-то снова устанавливать. Это жизнь. Нельзя сказать о чем-то, плохо это или хорошо. Вопрос сводится к тому, что вы хотите получить от этой жизни, какой хотите ее видеть.

Студент: Если есть ненависть к какому-нибудь объекту, то лучше переключиться на любовь к нему же?

Антон: Можно что угодно, но лучше направить к этому человеку любовь. А если вы еще будете визуализацию использовать, представлять этого человека в лучших качествах, направлять туда прану, то, возможно, поможете стать этому человеку лучше.

55) Нужно ли нам управлять своими эмоциями?

Антон: Если мы будем проявляться в жизни, полностью вовлекаясь в эмоции, то не будем себя осознавать. Это то же самое, когда вы держите в руках шланг с большим напором, поливая растение, и он дергается в разные стороны. Так же происходит, когда вы не контролируете свои эмоции. Сами себя залили водой, и огород не полили. Не следует забывать про волю и про то, что вы эмоциями управляете, а не они вами. То есть, надо вовлекаться в то, что уместно и полезно, в то, что идет в соответствии с нашей волей, с принципами йоги, в те цели, за которыми вы видите высшее.

Резюме Антона: Нужно не только уметь управлять своими эмоциями, но также уметь доверять им, отпуская контроль. Для того, чтобы правильно управлять эмоциями и доверять им, необходимо очищать их, отделять нелогичность в чувствах от сверхлогики.

56) Если человек практикует Бхакти йогу, как ему со своими эмоциями жить?

Антон: Вивекананда говорил, что бхакти выше йоги. Бхакти – это и средство, и цель. Идя путем бхакти, мы одновременно реализуем высочайшую цель. Это же и средство, это же и высшая йога. Как практиковать бхакти йогу? Мы общаемся с Абсолютом, и он воспринимается нами во всех объектах и явлениях. И никто не говорит, что вы не должны испытывать гнев, жадность, сострадание, недовольство, а должны испытывать только любовь. Речь о ваших взаимоотношениях с Абсолютом, которого вы видите во всем. Если испытываете гнев, то не на конкретного человека, не на конкретную форму, а на Абсолюта его направляете. Смещаете акценты с чего-то иллюзорного на то, что стоит за этими проявлениями, на реальность, на Абсолюта. Можете на него направлять любую эмоцию, ему не страшно.

Студент: Получается, что Абсолют не ответит тем же.

Антон: Абсолют ответит так, как надо. Даст понять, почему он так поступил. Это достаточно высокий уровень Бхакти йоги.

Студент: Через кого он даст понять?

Антон: Этот ответ придет согласно его воле и в соответствии с тем, как человек захочет его видеть и воспринимать. Если человек любит смотреть телевизор, то через него видит Абсолюта, и ответ придет через него. Или через книгу, или через другого человека. Бывает по-разному. Факт в том, что человек готов воспринять ответ Абсолюта, и он общается именно с ним (с Абсолютом), а не с конкретным телом.

57) В практике медитации стала наблюдать большой поток мыслей. Отчего это бывает?

Антон: Вы направили свое сознание на принцип разума, и теперь сознание начинает высвечивать все, что в нем есть. Все мысли. То, что мы называем сознательной областью разума, это та область, которая высвечивает наше сознание. Подсознательная область разума – это та область, куда сознание еще не добралось. Что в подсознательной области нашего разума мы не знаем, не осознаем, потому что там нет нашего сознания. Но там может быть очень много разных мыслей, которые мы не контролируем. Не контролируем, потому что даже не осознаем. Они устраняются практикой йоги. Медитацией мы гармонизируем свою жизнь; что-то неуместное уходит, что-то приходит.

Студент: Может надо увеличить время медитации?

Антон: Нужно научиться управлять своим разумом. Вы сейчас осознали свои мысли, грубо говоря, осознали свою карму. Что посеял, то и пожнешь. Что волеизъявил, то и получил. Мысли в голове такие, какие вы хотели видеть в жизни. Теперь познаете себя через мысли. Не нужны вам эти мысли, не направляйте на них прану. Со временем они уйдут.

58) Что такое прана?

Антон: Прана – это наше всемогущество. Чем больше у человека праны, тем больше он может проявиться и что-то сделать; в результате - больше могущества. А могущество – это свобода. Человек свободный много может сделать. Когда говорим, что у человека много праны, значит, он может много сделать, его могущество и относительная свобода велики.

А как мы можем больше праны получить в свое распоряжение? Наше Высшее «Я» – это генератор праны, но оно считает себя каким-то телом или проявлением. Оно не осознает себя, соответственно, свое могущество. Как сделать так, чтоб Высшее «Я» осознало свое могущество? А что это значит? Если в распоряжении воли будет больше праны, Высшее «Я» сможет больше проявиться. Для этого надо снять кожуру неведения с нашего «Я», убрать завесу майи с глаз нашего «Я». Когда наше Высшее «Я» (Атма) больше будет себя осознавать, оно сможет больше проявляться, будет большой потенциал праны и могущества.

Мы говорим, что наше «Я» свободно, когда мы познаем себя и становимся свободны, а значит, можем все. Это как в притче. Один левенок потерялся, и его приютили в стаде баранов. Левенок вырос в полной уверенности, что он тоже барашек. Другой лев, пробежавший мимо, увидел льва-барана, не понимавшего, кто он на самом деле. Подозвал его к воде и сказал, смотри – это ты.

Тот увидел, что он совсем не баран, а совершенно другое существо. Вот так и с нами, мы считаем, что являемся барашками, но не считаем себя царями зверей, в хорошем смысле. Мы не лучше этого львенка. Наши высшие «Я» равновелики, но мы не считаем себя высшими «Я», потому что не осознаем себя, пока не снимем с себя кожуру неведения и не узнаем, кто мы такие. Это аксиоматика йоги. Поэтому, чтобы увеличить прану, надо практиковать йогу. Разные виды йоги снимают с нас неведение, потому что йога – это система самопознания и, занимаясь ей, мы познаем себя. Соответственно, кожа неведения с нас счищается и рождается понимание, кто мы такие на самом деле.

59) Где находится прана?

Антон: Прана находится везде; она вне времени и пространства. Мы сейчас в конкретном времени и пространстве. В пространстве прана проявляется через сознание и энергию. Нам нужно, используя медитацию, выйти на уровень чистой праны, на уровень единства бытия, уровень незатронутости от противоположностей, чтобы приблизиться к познанию себя.

60) Можно ли почувствовать прану в момент практики?

Антон: Почувствовать прану мы можем, когда у нас есть ее избыток. И он будет проявляться в ощущении всемогущества, всезнания, эмоциональной приподнятости. В йоге есть медитации вхождения в центральный канал через разные двери, и когда нам удастся войти, высвобождается огромный потенциал. Например, находясь дома за закрытыми жалюзи, вы их открываете. На вас падает яркий-яркий свет и появляется ощущение свежести и свободы. Могут ошибаться. Надо все перепроверять самим. Такая практика есть в Бхакти йога самадхи, когда вы переполняетесь неземной любовью и через свое сердце входите в центральный канал. Нужно наращивать потенциал сосредоточения, либо энергии, либо сознания. Это как бы точка насыщения. Если, например, мы выбрали точку входа в центральный канал в середине нашего тела, начинаете наращивать чувство любви. Оно растет, как лавина, и переходит в новое качественное состояние. Разные практики йоги приводят к этому состоянию по разному. Это как подойти к одному и тому же разным путем. Нужно работать со своим сознанием, энергией, волей, уметь управлять собой и использовать инструменты: сознание и энергию, правильно, в нужном месте, в нужное время для достижения полезных результатов для других и себя.

61) Что такое центральный канал?

Студент: Наш центральный канал – это единственная связь с нашим высшим «Я», потому что Высшее «Я» считает себя праной, из которой и соткан центральный канал.

Студент: Он пустой полностью, в нем нет ни пространства, ни времени.

Студент: Это первая ассоциативная связь между нашим Высшим «Я» и телом. И поэтому, медитируя на центральный канал, мы приближаемся к познанию своего Высшего «Я». Основная техника, которая дается в нашей школе, заключается в том, что мы направляем свое внимание в область позвоночника и видим, представляем или ощущаем, что на тонком уровне центральный канал проходит в области позвоночника, от основания и до макушки головы. Мы представляем трубку небесно-голубого цвета, абсолютно пустую внутри. Все наши мысли, эмоции вращаются вокруг канала, он же остается неизменным, незатронутым. Любая наша мысль, направленная в центральный канал, возвращается к нам обратно ощущением радости, наслаждения, блаженства. Это дает нам состояние Ананды, приближенное к состоянию нашего высшего «Я».

Антон: Центральный канал является нашей первой фундаментальной ассоциативной связью. Это как скелет, на котором все держится. Техника выполнения медитаций на центральный канал достаточно простая. Мы берем знание, переоткрытое давно какими-то йогами, которые может даже не знали, что есть центральный канал. Но, занимаясь йогой, познавая себя, познавая мир, они поняли, как устроено все вокруг. Своей практикой они приближались все больше к пониманию себя, к пониманию мира. И в один прекрасный момент они постигли реальность, осознали, что есть какая-то связь из неоткуда в конкретное время, в конкретное пространство. Эта связь и есть то, что мы называем «центральный канал». Она соединяет наше Высшее «Я», которое вне пространства и времени, с нашим конкретным проявлением в теле.

62) Зачем нам медитировать на центральный канал?

Антон: Йоги, возможно, подумали о том, как было бы хорошо людям, которые пойдут путем йоги, эволюционно ускориться на пути самопознания. И они стали это знание передавать другим людям, способным его осознать. Вместо того, чтобы сорок лет медитировать и понять, что есть центральный канал, а потом, отталкиваясь от того, что он есть, делать какие-то практики, можно уже сейчас в своих медитациях, беря на веру эту информацию, получать результаты. Мы сокращаем время на пути своего познания. Это как карта, на которой крестиком отмечено, где рыть. Нам осталось только дойти и откопать. Грубо говоря, от осознания центрального канала остается сделать один шаг в сторону познания своего Высшего «Я». Тайное станет явным. В практиках на центральный канал в основном используется метод сознания. Мы визуализируем что-то и сознанием удерживаем этот образ. Но, как мы помним, не бывает медитации сознания без энергии. На каких-то этапах мы переходим больше в область чувств и ощущений и уже не просто представляем, визуализируем центральный канал, а у нас реально возникают ощущения радости, счастья в области нашего позвоночника. Потому что позвоночник - это проекция нашего центрального канала на физическом плане.

63) Как медитировать на центральный канал?

Антон: Техника: визуализируем от основания тела до макушки трубку небесно-голубого цвета толщиной с большой палец, пустую внутри, без времени и пространства. Все вращается вокруг неё. Мы направляем сознание, представляем его, осознали, а в дальнейшем подключаются ощущения.

Студент: Когда стоит человеку заниматься этой медитацией, то есть представлять себе центральный канал? Если человек только начинает заниматься медитацией, еще в ней не утвердился, можно ли ему это делать? Либо практиковать через какое-то время?

Антон: От наших преподавателей школы не слышал каких-то запретов на то, чтобы мы могли практиковать медитацию на центральный канал в какое-то время, а в другое время не могли практиковать. Запреты мне неизвестны. Это как знание, которое нам дали в подарок: хотите ускориться - практикуйте, не хотите - не используйте. Вы свободны. Может, я и ошибаюсь. Не ошибаться может только тот, кто преодолел майю, кто не считает что-то одно чем-то другим. Но мы пока все под действием майи. И говорить, что я стопроцентно уверен в чем-то, некорректно.

64) Есть ли такое понятие «концентрация энергии»?

Студент: Мне кажется, нет. Энергия постоянно меняется.

Антон: Что такое энергия? Это проявление нашей праны - всемогущество Абсолюта, выраженное в вечном видоизменении себя. Физики знают, что есть закон сохранения энергии.

Она никуда не исчезает, а переходит в другое состояние. Когда мы говорим про концентрацию сознания, то подразумеваем, что лучики нашего сознания собираются в более объемный пучок, луч. Они как бы фокусируются, и мы что-то понимаем. Если мы начали что-то понимать больше, чем до этого, значит, происходит концентрация сознания на том, что мы пытаемся понять. А концентрация энергии, это как?

Студент: Может, это какие-то более тонкие методы, направленные на какие-то чувства, основанные на таких божественных качествах, как любовь, милосердие или каких-то абстрактных понятиях.

Антон: Если есть ощущения, эмоции, которые проявляются все больше, значит, мы можем говорить, что идет концентрация энергии.

65) Какую роль в медитации играет умение прерываться на интересном или начинать с неинтересного?

Студент: Нужно уметь работать и с неинтересными вещами, потому что когда мы работаем с ними, то перемалываем семена негативной кармы.

Антон: И не только негативной, но и позитивной. При долгой концентрации на объект или явление они становятся для нас интересными. Сам факт, когда что-то может быть интересным или не интересным, не относится к нашему «Я». Это относится больше к нашему разуму с его предыдущим опытом. Почему нам что-то неинтересно? Возможно, в прошлом, когда-то ранее, мы сталкивались с чем-то, и это что-то не давало нам шанс проявить себя сильнее.

Как в басне про лисицу и виноград. Лиса стояла под деревом, кланчила и пыталась достать виноград, потом плюнула, сказала: «Он неинтересный!» и ушла. Вот так и у нас: стало нам что-то неинтересно, и мы, как лисица, поступаем. А если бы нам удалось сорвать этот виноград, он стал бы интересным. Это уровень кармы, уровень причины и следствия. «Интересно» и «неинтересно» было сформировано под действием каких-то причин, но для того, чтобы познать себя, нам нужно выйти из плоскости кармы, подняться над ней.

Студент: А стоит ли концентрироваться на объекте, который вызывает дисгармонию?

Антон: В древних текстах написано: «Медитацией на отрицательное не получишь ничего. Медитацией на что-то положительное приумножишь это».

Что понимать под отрицательным и положительным? Если медитировать на какое-то отрицательное качество, например, на агрессию, не получишь ничего в конечном итоге. А если на любовь, то получишь все и приумножишь.

Студент: Если медитировать на противоположность чего-то отрицательного, то познаешь и то, и другое.

Антон: С точки зрения аксиоматики все непонимания, заблуждения и страдания вызваны тем, что мы неумело используем свои проявления, неумело используем свое наслаждение. То, что мы считаем отрицательным, обычно связывают со страданием. Но, согласно аксиоматике, у страдания нет сути. Страдание возникает тогда, когда фундаментальное наслаждение делится пополам и сталкивается лбами.

Получается, что если мы медитируем на отрицательную ситуацию, за которой видим страдания, мы начинаем понимать, в каком месте появилось наслаждение, когда мы поделили его пополам и столкнули лбами, то есть ситуация становится понятной и распутывается. Если это отрицательная ситуация, то, медитируя на нее, мы понимаем почему она стала такой.

И все же, если это качество какое-то отрицательное, то в принципе на него медитировать не стоит. Можно сразу медитировать на прямо противоположное и познавать все.

Студент: Например, если с тобой случилась какая-то ситуация и тебя захватили страдания, то ты можешь сесть и помедитировать на эти переживания, разобраться, откуда они взялись, с чем это связано, как можно избавиться от них. Таким образом, ты работаешь с негативом, переходя в позитив.

Антон: Когда разберешься в своих промахах, поймешь, почему они появились, а имея это знание, в будущем не сделаешь ошибок. Поэтому нужно разбираться в ситуации, стараться понимать, где запутались, чтобы извлекался опыт. Грубо говоря, опыт - это то, что мы пережили и поняли. Это понимание снимает с нас кожуру неведения, значит, мы становимся более осознанными, сильными, жизнеспособными.

Студент: Есть такой практический момент в Хатха йоге: после жизни в телах животных у нас сформировались различные кармические предпосылки. В Хатха йоге у каждого человека есть позы любимые и нелюбимые. И если практикуешь нелюбимые позы, то они в дальнейшем становятся любимыми. Идешь от того, что не нравится, от кармических недоработок в теле и исправляешь их.

Антон: Концентрация на том, что нам не интересно, со временем приводит к тому, что это начинает нам нравиться.

Резюме Антона: Умение концентрироваться на неинтересном и прерывать концентрацию на интересном играет в медитации важную роль, так как делая то, что нам не интересно или не делая то, что нам интересно, мы поднимаемся над уровнем кармы, уровнем причин-следствий, над разными условиями, а значит, становимся более свободными и приближаемся к познанию себя.

66) Как можно самореализовать себя в медитации?

Антон: Что значит самореализовать? Был какой-то план, который мы осуществили, то есть реализовали. Если самореализация, значит, имелся некий план по отношению к себе, который осуществился. А можно ли выполнить самореализацию в медитации?

Студент: Может, здесь имеется в виду, как стать продвинутым практиком, как научиться делать и получать от этого эффект? Как научиться делать медитацию и получать тот результат, который планируешь?

Антон: А может, человек физически хочет в жизни проявиться, но не может. Можно ли достичь этого через медитацию?

Древние учения йоги повествуют нам о том, что медитацией можно достичь, чего угодно, включая всякие сверхспособности. Есть такая притча: «Отшельник долго медитировал в лесу под деревом и достиг того, что научился летать по воздуху. Радостный, возвращается он на то место, где раньше жил, и встречает знакомого, которому показывает свою способность, пролетев над

рекой. А этот знакомый взял и на лодке переплыл реку, сказав так: “Ты такой глупец, тебе понадобилось 10 лет жизни потратить на то, что я сделал за несколько минут”».

Вопрос в эффективности. Зачем тратить свои силы на то, что можно сделать проще, не прибегая к медитации. Да, безусловно, когда мы встанем на тот уровень, когда станем себя полностью осознавать, когда мы поднимемся на уровень своего «Я», тогда любое наше волеизъявление, любая визуализация будут воплощаться в жизнь. Но пока мы не достигли этого состояния, стоит задавать вопрос об эффективности того или иного проявления.

67) Как совместить практику медитации с обычной практикой Хатха йоги?

Студент: Практики медитации и Хатха йоги замечательно сочетаются. Позанимался йогой, а затем очень хорошо делать медитацию.

Что касается практики медитации в асане, надо сказать, что когда мы принимаем ту или иную позу, мы сосредотачиваемся на дыхании, либо на ощущениях тела, не допускаем посторонних мыслей. Можно сказать, что это сосредоточение и есть один из видов медитации методом энергии.

Когда мы делаем практику медитации методом сознания, то удерживаем в сознании, к примеру, правильную геометрию тела, образ внутри себя и в тоже время делаем асану. Мы волеизъявляем это делать сознательно, мы сосредотачиваемся - все это присуще медитации, поэтому можно сказать, что мы занимаемся ею даже в асане.

Антон: Мы медитируем в асане, но этот процесс может происходить при занятии Хатха йогой, а может просто при медитации. Все йоги перекликаются одна с другой. Как отличить, занимаемся ли мы Хатха йогой или медитируем? Все очень связано, переплетено, поэтому очень сложно ответить.

Все йоги являются проявлением одного учения в целом. Отличие в том, что каждый конкретный вид йоги делает упор больше на чем-то одном. То есть, в любой йоге присутствуют и поза, и дыхание - разные наши проявления могут присутствовать, но в каждом конкретном виде йоги выбирается какое-либо одно проявление и ведется работа с ним. Но в то же самое время это одно проявление подтягивает все другие.

Если мы практикуем Хатха йогу, то делаем упор на способность человека принимать определенные положения тела в пространстве, акцент на физическое тело. В дальнейшем, работая с телом методами Хатха йоги, мы косвенно воздействуем и на свое дыхание, и на свои эмоции, и на свой разум. В этот момент мы можем погрузиться в медитативное состояние. А если у нас определенный ритм дыхания, который по чуть-чуть начинает расширять нашу свободу, то и пранаяма выполняется. Но вход в это состояние был со стороны Хатха йоги.

Та же самая ситуация с пранаямой: у нас есть поза, какой-то мысленный настрой, но упор делается на дыхании. Начинаем работать со своим дыханием, и постепенно меняется наше ментальное состояние, наш разум. Происходит то же самое погружение, можно сказать, что мы медитируем. А подошли мы к этому состоянию через дыхание.

Антон: А как вообще мы можем в асане медитировать? Либо мы просто доверяем своим ощущениям, растворяемся в них, погружаемся в них, испытывая радость. Либо представляем

какой-то образ и, преодолевая себя, испытывая радость от преодоления, стремимся воплотить этот образ в жизнь, в нашу практику Хатха йоги. Это общий метод энергии и сознания.

А можно, кроме них, как-то медитировать, при этом практикуя Хатха йогу?

Студент: Можно сосредотачиваться на чакрах.

Антон: Кроме грубого тела у нас есть еще тонкое и причинное тело. Чакры относятся к нашим более тонким телам. Можно выбирать чакры, как точки, для того, чтобы сосредоточиться на них в позе, в асане. Но даже если мы сознательно их *не выбираем*, то в каждой позе мы все равно испытываем напряжение или расслабление в каких-то частях тела. Это приковывает наше сознание к этим участкам тела, и происходит сосредоточение на них. То есть, даже не зная о наличии чакр, а просто сосредотачиваясь на разных частях тела во время практики Хатха йоги, мы начинаем познавать себя, свое тело. Свойство нашего сознания таково, что при длительном сосредоточении на чем-либо мы начинаем получать полную информацию об этом объекте или явлении. Сосредотачиваясь, даже косвенно, на своих частях тела, мы со временем можем понять, как они устроены, и проникнуть глубже чем, наше физическое тело, в тонкое и тончайшее.

Студент: Есть рекомендации во время практики Хатха йоги сосредотачивать свое внимание на теле, как на едином целом. Это тоже можно рассматривать как одну из разновидностей медитации. Эта медитация относится больше к методу сознания.

Антон: Если мы занимаемся йогой, то в любом случае переоткрываем ее, то есть лучше понимаем, лучше чувствуем. Разные виды йоги, как разные реки, впадающие в один океан. Занимаясь, к примеру, одной лишь Хатха йогой, соблюдая первый и второй принципы йоги, мы, образно, плывем по одной речушке. Но в дальнейшем, приплывая к океану, понимаем, что в него впадают очень много рек, и разные йоги ведут нас к одной цели.

Поэтому начинайте практиковать и переоткрывать йогу. Можно практиковать, даже не зная устройства нашего тела, каким образом и на чем сосредотачиваться, как работать с разумом, с дыханием, зрением, с разными нашими проявлениями. Практикуйте, даже если это всего лишь один из видов йоги.

Другое дело, как эффективнее практиковать йогу? Заниматься всю жизнь лишь одним видом йоги или все-таки практиковать разные? Вот, предположим, вы поступили в МОЙУ, и всего лишь один вид йоги дошел до вас. Это - Хатха йога. И вы практикуете, получаете результаты. Или другая ситуация: вы поступили в МОЙУ, но вам уже известно 20-30 видов йоги. Как эффективнее, как вы думаете?

Студент: Важна последовательность, если начал заниматься каким-либо видом йоги, то каждый день. А если каждый день, но разными, то эффект будет меньше. Конечно, идеально несколько видов йоги, потому что сколько проявлений человека, столько и видов йоги. Но в любом случае, главное, регулярность.

68) Что такое точка йоги в медитации?

Антон: В Тантра йоге точка йоги понимается, как стабильное состояние, где энергия и сознание сочетаются друг с другом. И это не просто одномоментное, а продолжительное состояние.

В медитации у Патанджали есть некие этапы концентрации сознания: дхарана, дхиана и самадхи.

Во время дхараны мы концентрируемся, работаем с сознанием, стараемся его контролировать. Это больше работа с сознанием.

Во время дхияны сознание уже не «прыгает», и появляются определенные ощущения, но все равно стабильности еще нет. Далее они могут нарастать.

Затем наступает самадхи с объектом, когда все сжалось в одну точку. Про самадхи можно сказать, что это точка йоги. Наше сознание и энергия сконцентрировалось на чем-то одном. Чтобы к этому приблизиться, надо практиковать йогу, медитацию и выработать в себе привычку заниматься. Когда привычка появилась, надо углубляться и делать медитацию более качественно, более эффективно, чем раньше. Если вы пять минут медитировали, то теперь - десять. Например, если достигли дхианы, старайтесь достигнуть самадхи. Сокращайте количество мыслей и приходите к тому, чтобы все проявления сжимались до чего-то одного, одного объекта в разуме. Тогда это будет самадхи с объектом.

Чтобы достичь точки йоги, надо быть готовым идти к этому состоянию несколько жизней. Точка йоги с позиции медитации – это самадхи с объектом. Точка – это что-то сфокусированное, не размытое, а значит, наши проявления начинают концентрироваться и доходят до какой-то предельной точки насыщения, или точки йоги. Это мое представление.

Студент: В точке йоги соединяются крайности, и ты не вываливаешься, а балансируешь на этой грани. Это гармония.

Антон: Точка йоги наступает, когда мы лишены крайностей и задержались в этом состоянии. Качественное состояние после предельного насыщения.

Студент: Соединение макро и микрокосмоса, соединение внутреннего и внешнего мира. В этом состоянии убирается неведение, границы, которые соединяют внутреннее и внешнее. Вот эта точка йоги выводит нас на закон «Один».

Антон: Во-первых, мы вошли в состояние, в котором нет крайностей - состояние йоги. Потом находимся в нем какое-то время, и оно изменяется по нарастающей, как если бы готовилась еда. Сколько-то времени она должна прокипеть, если не докипит, будет не вкусно. Так и здесь, мы находимся какое-то время в этом качественном состоянии йоги без крайностей, потом наступает точка йоги, когда макро и микрокосмос сливаются. Мы чувствуем, что мы не только тело. Это не меньше, чем самадхи с объектом.

69) Когда шавасана является медитацией, а когда нет?

Антон: Понятие медитации достаточно широкое, и разные практики йоги можно назвать частными проявлениями медитации.

Что необходимо для того, чтобы была медитация? Волеизъявление, поза, пратихара, сосредоточение на чем-либо методом энергии или методом сознания. В шавасане все это присутствует, и можно сказать, что шавасана - это медитация, или частный случай медитации.

Если уснули в шавасане, то это не медитация. Или если во время шавасаны начинаем блуждать по своим мыслям, по ассоциациям, то это тоже не медитация. Например: легли в шавасану, на чем-то сосредоточились, потом услышали звук и про себя подумали: «птичка пролетела». Следующая мысль: «наверно, воробей», следующая мысль: «залетел ко мне на балкон». То есть блуждаем по своим ассоциациям. Это не медитация.

Это не сосредоточение на чем-то одном, и это не доверие своим ощущениям. Это блуждание без фактора нашей воли. То есть, мы ставили, например, какую-то одну цель, потом поддались внешним сигналам и начали отходить от изначальной цели.

Как определяется мастерство в шавасане?

Мастерство в шавасане – это когда мы себя не осознаем тем, чем мы не являемся, то есть мы не осознаем себя телом, какими-то структурами. Мы отказываемся от всех ложных представлений и приближаемся к своему «Я». Если есть понятие мастерства в шавасане, значит, есть некий путь. Если есть путь, значит, есть цель.

Студент: В некоторых трактатах говорится, что вся Хатха йога - это истинная подготовка к шавасане. Она как раз и является целью. Это дверь, открывая которую, мы приближаемся к своему Высшему «Я».

Антон: Само название - «поза трупа» - что предполагает? Что мы должны быть, как труп. А труп - что такое? Это что-то безжизненное. Жизнь уходит из тела. Прана уходит к себе. Мы вытащили свои проявления, ушли и потом вернулись.

Студент: Бывают в шавасане ощущения, что тела нет, но сознание присутствует. Видишь тело со стороны. Как будто соединяешься с чем-то большим.

Студент: Иногда лежишь и думаешь, что не можешь почувствовать свои части тела. Отделяешься от тела.

70) Как при помощи медитации освоить левитацию?

Антон: Мы рассматривали случай, когда один аскет десять лет в лесу медитировал, достиг сверхспособностей и пролетел над водой. То есть, он десять лет потратил на то, чтобы получить сверхспособность бегать по реке или левитировать. А потом, когда он встретил своего друга, тот, заплатив какую-то мелочь, сделал то же самое при помощи лодочника. Он спросил: «Неужели ты потратил десять лет своей жизни на какую-то ерунду? Ты достиг того, чего я достиг за какую-то минуту».

Здесь вопрос эффективности. Нужно ли нам левитировать, если сейчас можно полететь на самолете? Полететь в любую часть мира и недорого за это заплатить.

Студент: А его конечная цель была просто полететь или ещё что-то?

Антон: В любом случае помним, что в йоге есть принцип эффективности. Помним о нем, если мы хотим чего-то достичь. Обязательно ли нам стремиться к обладанию сверхспособностями? А если есть более простое решение?

Как при помощи медитации достигнуть левитации? Мы с вами разбирали вопрос волеизъявления. Человек сказал: «Хочу летать». Значит, он волеизъявил. Когда это станет возможным в его жизни? Тогда, когда все предыдущие волеизъявления воплотятся, он полетит. Это один способ освоить левитацию.

Второй способ: нужно найти того, кто уже летает, и на него медитировать. Как учит нас йога, в какой-то момент вы отождествитесь с этим человеком и получите все знание, которое он имеет. И если он умел левитировать, то вы тоже научитесь.

Это все теоретические выводы. Не думайте, что мы все тут летаем. Просто мы пытаемся рассуждать, опираясь на теорию, как можно полететь. Вдруг будут такие желающие. Есть еще какие-то байки, предположения, которые я лично слышал про летающих людей. Но проверить я не могу, потому что я этого не видел. Даже если я сильно доверяю людям, то не могу сказать точно, что они, действительно, летают. Хотя есть достаточно известные случаи про святых, которые во время молитвы поднимались. Их даже держали за одежды, чтобы они во время молитвы не улетали. И это дошло до нас от людей, которые сами это видели, а не от тех, которые летали.

71) Зачем нам медитировать на свое причинное тело?

Студент: У нас есть три группы тел: грубое, тонкое, причинное. О причинном теле мы ничего не можем сказать на уровне своей осознанности. Но из аксиоматики йоги мы знаем, что причинное тело связано с нашим Высшим «Я». Выходя на уровень причинного тела, мы имеем доступ к чистой пране, к Высшему «Я». А высшая прана - это источник блаженства, радости и счастья, то есть это источник нашей свободы, нашего удовлетворения. Зачем туда стремиться? Когда мы выйдем к нашему Высшему «Я», это и есть просветление. И зачем нам выходить на уровень причинного тела? Это этап на пути к нашему Высшему «Я». А как мы поймем, что дошли до причинного тела? Мы почувствуем, что свободны, что совершенно счастливы. Мы почувствуем свою общность со Вселенной, с Абсолютом, поймем, что всемогущи и т.д.

Антон: Я внесу коррективы. На уровне причинного тела нам прана недоступна. Она находится выше. Там есть сознание и энергия. Это нас приблизит к свободе.

Студент: На уровне причинного тела есть кармические связи?

Антон: Кармические связи есть везде. Причинное тело - это тончайшее тело. Тоньше его уже ничего нет. Получается, поток праны поступает в первую очередь в него. Чтобы выйти на уровень праны, мы от этого самого тончайшего отталкиваемся и выходим на уровень праны. По мере того, как наша медитация будет все тоньше, начиная от грубых объектов, заканчивая более тонкими, мы и подойдем к причинному телу. Мы научимся его осознавать, распознавать и потом будем уходить дальше, за уровень причинного тела.

Помните, что Вивекананда говорил в своей книге «Раджа йога» о медитации? Что мы сначала медитируем на грубый объект. Затем на более тонкий. Под более тонким он понимал процесс передачи информации от этого объекта к нам через нервные импульсы, через каналы восприятия до нашего разума. Затем разум дает какую-то реакцию.

На первом этапе медитации мы просто воспринимаем объект. Стараемся видеть лишь объект.

На втором этапе мы воспринимаем процесс, то есть во время медитации мы сосредотачиваемся на самом процессе нашего восприятия этого объекта. Чувствуете, как все абстрактно? Мы должны сосредоточиться на процессе восприятия нами какого-то объекта, то есть мы должны схватить этот процесс восприятия и на нем сосредоточиться. Это очень тонкая вещь.

А в дальнейшем мы должны будем медитировать на свои реакции. Любой объект вызывает у нас какую-то реакцию. Вот мы смотрим на выбранный нами объект. В этот момент мы получаем какой-то сигнал от него. И есть наша реакция на этот объект. И мы из этих трех компонентов сосредотачиваемся только на реакции. Реакция в своей сути будет либо положительной, либо отрицательной. Или мы будем желать чего-то или не желать. И вот эта реакция, наверное, и относится к причинному телу.

Сегодня мы попробуем медитацию на три этапа: на объект, на процесс, на реакцию. И когда впоследствии научимся этой медитации, тогда мы и поймем, что же такое причинное тело.

Итак, причинное тело позволит нам в дальнейшем осознать себя в большей степени, чем мы осознаем сейчас. Самый примитивный уровень осознания себя - это просто осознавать себя телом. В дальнейшем человек осознает себя чем-то более тонким: какими-то эмоциями, мыслями. Потом эта степень утонченности становится сильнее или, говоря языком йоги, майя становится тоньше. И наконец, когда заслон майи нами пробивается, мы познаем себя.

Причинное тело - это этап на пути познания себя. Если мы осознаем причинное тело, мы пойдем дальше и познаем себя. Когда познаем себя, мы будем в полной мере всемогущи, будем свободны. И все, что есть в Аксиоматике йоги, касающееся Абсолюта, все это мы познаем на самих себе.

72) Различия между сосредоточением в медитации и самадхи?

Студент: Сосредоточение - это процесс, а самадхи - это результат.

Антон: Да, самадхи - это качественное состояние. Например, в самадхи с объектом мы можем конкретно сказать, что в разуме одна мысль. А сосредоточение описывается больше через процесс, то есть оно может быть разным. Есть некая градация, некая шкала: мы можем говорить, что степень концентрации или степень сосредоточения низкая или степень концентрации или степень сосредоточения высокая. Значит, это процесс. А самадхи - это конкретное состояние. Например, есть самадхи с объектом, есть самадхи без объекта. А сосредоточение - это то, что приводит к самадхи.

Если вспомнить Йога Сутры Патанджали, то там описываются следующие этапы медитации: дхарана, дхиана, самадхи.

Если мы говорим про дхарану, то там наше сознание сфокусировано на объекте, и оно еще не стало непрерывным, оно отвлекается. Оно отвлекается на что-то внешнее, на постороннее, и мы посредством воли возвращаем его на выбранный объект медитации. Оно снова может отвлечься, и мы снова можем его вернуть. Это - дхарана.

Дхиана – это непрерывное течение познания объекта. Здесь сознание уже не мечется. Оно стабильно высвечивает объект и непрерывно его познает.

В какой-то момент наступает точка насыщения в дхиане, когда мы переходим в новое качественное состояние - самадхи с объектом. Мысль в разуме одна. Есть только объект, на который мы медитировали. Как только это случилось, появляется состояние самадхи с объектом.

73) Какие источники вы рекомендуете желающим начать изучение практик для медитаций?

Антон: Во-первых: на нашем сайте (kurs.openyoga.ru) можно изучить 122 курс по медитации. Там есть семинары Вадима Запорожцева и все тематические занятия Виктории Бегуновой. Там есть и теория, и практики. Практик много разных. Вадим и Вика разъясняют то, как можно медитировать, на что можно медитировать. Это самый главный источник нашей школы.

Во-вторых: первоисточники, древние книги. Чем древнее, тем лучше. Есть Йога Сутры Патанджали, Упанишады, Веды, Гхеранда Самхита, Шива Самхита, Хатха Йога Прадипика, Горакша-Паддхати, «Волна блаженства» Шанкарачарьи.

Вообще медитировать можно на все, что хотите. Зная, что есть метод энергии и метод сознания, вы можете себе выбирать все что угодно. Это могущественные методы, которые дают вам колоссальные возможности не ограничиваться в своем выборе. И тем не менее вы можете опираться на источники, которые мы перечислили.

74) Какой объем информации, сколько книг нужно прочитать, чтобы полностью овладеть медитацией?

Антон: Нельзя сказать, что прочитаешь 10 книг, станешь опытным медитатором, прочитаешь 100 книг, станешь мастером медитации. Читая книги, ты получаешь опыт в технике чтения книг, тренируешь память. Но к медитации это не имеет отношения. Дело не в прочитанных книгах. Медитация - это прежде всего опыт. Для того, чтобы практиковать медитацию, нужно уходить больше из теории в практику, то есть реально делать какие-то практики. А книги нужны лишь для того, чтобы мы могли подойти к практике. Грубо говоря, можно практиковать и без книг. Например, взять мантру «Ом» и всю жизнь на нее медитировать. Результат будет больше, чем если ты прочитаешь 100 книг и попытаешься воплотить в жизнь все практики, которые описаны в этих книгах.

Студент: Я недавно читала интервью с одним из известных йогов. Он ссылаясь на личный опыт с одним учителем. Учителю 115 лет. Живет в Гималаях. И этот учитель практикует одну медитацию. У него подход был такой, что если вы можете просидеть неподвижно 2 часа в позе лотоса, концентрируя сознание на одном объекте, то в принципе вы готовы получить дальнейшее знание. Медитацию он использует для контакта с духовными учителями и черпает оттуда информацию. Существует много людей, которые имеют большой опыт практики, не основанной на литературной традиции. Наверное, правильное толкование своего опыта, общение с единомышленниками больше помогает практике.

75) Чем хорошо общение с единомышленниками?

Антон: Тем, что мы можем друг друга вдохновить, укрепить понимание, укрепить свою веру в практику и правильно приступить к реальным действиям. Если ты один пытаешься практиковать в своей пещере, своей квартире, то это будет очень долгий путь. Фактор единомышленников во многом ускоряет процесс познания не только в йоге, но и, в частности, в медитации.

Единомышленники ускоряют процесс познания себя. Все практики идут быстрее, если их выполняешь совместно. Все единомышленники соединяются, и каждый приносит частичку своего маленького пламени, бросает его в большой костер, и разгорается огромное пламя йоги. В нем каждый прогревается, и если у кого-то что-то не получалось, то теперь получается. То есть, каждый приносит свой опыт, и этот опыт обогащает всех. Это духовное единство называется облаком школы.

76) Кто такие предки и зачем на них медитировать?

Антон: У нас есть два типа предков. Те, которые также как и мы с вами, еще себя не познали. И согласно йоге, они воплощаются, потом уходят из мира, потом снова воплощаются.

Но есть у нас и другие предки, которые уже просветлены. Эти предки есть в роду каждого из нас. И эти же предки являются учителями и учительницами йоги.

Таким образом, чтобы получать знания по йоге, не нужно бегать за учителем в Гималаях. Хотя это ваш выбор. Но можно получить эти же знания от наших предков, которые являются учителями и учительницами йоги, которые есть в роду каждого из нас. Для того, чтобы это сделать, нужно к ним обратиться. Они нам обязательно помогут. Но они нам помогут только после того, как мы их об этом попросим, потому что они крайне ненавязчивы и не нарушают нашу свободу.

Медитация на предков - это такая же практика йоги, медитативная практика. Зачем нам нужна медитация на предков? Она нам нужна для того, чтобы мы получали знания, чтобы в нашей жизни было меньше препятствий, чтобы мы находили правильные решения, обходили сложные ситуации в жизни.

Какими средствами это достигается? Почему вообще это возможно? В этой медитации мы обращаемся к тем предкам, которые уже вышли на качественно новый уровень свободы, познали себя. Мы можем назвать их просветленными учителями. С позиции их существования реальность может выглядеть несколько иначе, чем мы с вами ее воспринимаем. Они имеют более полную информацию, более целостную картину мира. И там, где мы можем сомневаться, идти нам направо или налево, они сомневаться не будут, так как у них есть знание. Например, они знают, каким путем мы должны пойти, чтобы обойти страдания. Так как они просветленные и обладают всезнанием, то они нам могут подсказать верный путь, если мы к ним обратимся.

Также они могут оберегать и защищать нас. Мы не застрахованы от того, чтобы не делать глупостей в жизни, но если мы обратимся к предкам и попросим их проявляться в нашей жизни, внушать нам нужные мысли, то, конечно же, эти мысли будут к нам приходить. И если мы будем их воплощать в жизнь, то мы будем избегать каких-то страданий.

Учителей мы можем искать в своем роду, среди своих предков при помощи этой медитации. Медитация простая, но достаточно эффективная. И конечно же, нужно устанавливать связь со своими предками, потому что это будет очень хорошая помощь на духовном пути, на пути самопознания, на пути йоги.

77) Почему предки не помогают нам, если мы их об этом не попросим?

Антон: Пример: маленький ребенок еще тебя не понимает, он играет с игрушкой, ты уносишь его в другой угол, а он все равно ползет к этой игрушке. Так и мы, без нашего волеизъявления предки не могут ничего сделать, то есть они не могут вмешаться в нашу жизнь, если мы об этом не просим. И мы, как тот ребенок, будем постоянно возвращаться к тому, от чего нас отстранили.

Студент: Не совсем понятно.

Антон: Давайте тогда рассмотрим с позиции аксиоматики. Каждый из нас - это Высшее «Я». Высшее «Я» абсолютно свободно. Свободно от чего? Свободно от всего: от других Высших «Я», от Абсолюта, от каких-либо знаний, в том числе свободно и от предков, какие бы они ни были прекрасные и просветленные. И если оно свободно, то как предки могут повлиять на это Высшее «Я», если оно само не захотело, если оно само не волеизъявило? Оно свободно, и с позиции Высшего «Я» эту свободу никто не может нарушить. Это устройство нашей жизни. Поэтому никто не может насильно вам что-то взять и навязать. Единственное исключение, если мы сами захотим, чтобы нам кто-то что-то взял и навязал.

Студент: Когда мать ограничивает свободу ребенка, защищая его, она выполняет свой долг?

Антон: Да, ребенок, рождаясь в семье своих родителей, делегирует маме и папе полномочия по собственному воспитанию. Проявления Высшего «Я» ребенка могут быть подвластны не только Высшему «Я» этого ребенка, но и его родителям. То есть, самым тем фактом, что он родился в конкретной семье, оно волеизъявило, чтобы эти конкретные родители как-то поощряли или как-то его наказывали.

78) Как понять, что предки оказывают помощь?

Антон: Информация от предков может прийти по двум каналам. Если обобщить, то через ощущения и через какое-то понимание.

Если через ощущения, предчувствия, то это больше канал энергии. Если это какое-то понимание, включая голос совести, то это канал сознания. Эта информация идет от предков, если вы, конечно, попросили их об этом. Это могут быть какие-то мысли. Это может проявляться через микрокосмос, либо через макрокосмос, через родителей, через каких-то людей, близких вам. Поэтому нужно быть открытым к себе, к внешнему миру и постараться распознавать помощь предков.

Практический момент: представьте, что у вас совещание, важная встреча, или вы не знаете, как поступить в жизни. И перед тем, как сделать какой-то ответственный шаг, помедитируйте на своих предков, заручитесь их поддержкой, попросите их проявиться в вашей жизни, чтобы они вам могли помочь своей защитой. Не сомневайтесь, так все оно и будет. То есть, если они вас услышат, они вам обязательно помогут. Нет причин, чтобы нам не помогать. Но возможен случай, когда предки не помогают нам воплощать наши планы. Бывает, мы считаем, что какие-то конкретные события в нашей жизни будут для нас благом. А с позиции наших предков, если мы эти конкретные события воплотим так, как сами хотим, это не будет благом, это будут страдания. И тогда мы не получим то, что хотим.

79) Как состояние Бхавы соотносится с медитацией?

Антон: Состояние бхавы - это такое состояние, когда мы находимся на эмоциональном, душевном, психическом подъеме. Мы излучаем оптимизм, жизнерадостность. Люди, которые находятся вместе с нами, чувствуют нашу харизму, чувствуют наше влияние в хорошем смысле. Нас что-то вдохновляет. Внутри как будто какой-то источник, который бьет светлой водичкой и радуется всех окружающих.

Как это связать с медитацией? Медитируя, мы можем лучше настроиться на состояние бхавы. И если это состояние нас как-то озарит, то мы склонны его удерживать в себе, то есть мы не склонны его терять.

Студент: Что мы делаем во время медитации? Благодаря практике избавляемся от всякой грязи, от всего ненужного, от страха, от многих вещей. И, собственно говоря, бхава у нас у всех есть. Но на ней лежит слой этой грязи. А после медитации это все стекает с нас, уходит. После медитации начинаешь светиться, чувствуешь, что можешь горы свернуть. Чувствуешь себя отдохнувшей, полной сил что-то сделать. Чувствуешь себя вдохновленной. Но потом опять бхава начинает этой грязью обрастать, мы опять закрываемся. Возникает какое-то неустойчивое состояние.

Антон: Если практиковать медитацию, освоить ее, то это очень мощный инструмент на духовном пути и вообще в жизни.

Студент: А можно сказать, что прана и бхава это одно и то же?

Антон: Вадим Запорожцев упоминал такое определение: бхава - это вкус праны. Вкус - это больше ощущение. Когда у вас есть избыток праны, вы можете ее пощупать, вкусить. И это состояние будет состоянием бхавы.

80) Не является ли практика концентрации на идее «Я Брахман, и ничто иное» раздуванием своего эго?

Перед тем как ответить на этот вопрос, давайте вспомним, что это за практика.

Есть такая практика в Мантра йоге. В переводе на русский язык мантра звучит так: «Я Брахман, и ничто иное». Почему мы можем ее практиковать на русском языке? Потому что здесь важен смысл. Смысл в том, что мы являемся Абсолютом, и ничем другим. Мы начинаем эту мантру повторять, начинаем вживаться в это состояние, наступает медитация. Вопрос: «Является ли практика такой концентрации раздуванием нашего эго?»

Студент: Само понятие эго(эгоизма) связано с нашими проявлениями, с телом.

Антон: Эгоизм возникает тогда, когда мы считаем себя не тем, кем мы являемся на самом деле. И тогда вопрос звучит так: «Является ли эта практика раздуванием того, кем мы не являемся на самом деле?» Мы в конкретный момент уже отождествлены со своими телами, с какими-то привычками: я инженер-проектировщик, у меня есть жена, у меня есть такие-то обязанности. И вот я начинаю практиковать эту мантру и погружаться в эту идею: «Я Брахман, и ничто иное». Не является ли эта практика тем, что я ещё больше начинаю считать себя чем-то, чем я не являюсь?

Студент: Мне показалось интересным то, как стыкуются медитации на предков и медитация «Я Брахман, и ничто иное». Я практиковал обе медитации и понял, что выхожу на одно и то же. Я начинаю понимать, что жизнь едина, что я являюсь частью единой жизни, что я не теряюсь. Появляется ощущение могущества и силы знания. И это «эго» приводит меня к Высшему «Я» и Брахману. Я больше начинаю понимать мир, взаимосвязь себя с этим миром и его законами. Медитация на предков и медитация «Я Брахман, и ничто иное» очень хорошо вместе стыкуются.

Антон: Да, очень хороший ответ. Обратите внимание на то, что появляется понимание, что кроме нас, есть другие живые существа, которые так же как и мы, являются частичками единой жизни, то есть между какой-то конкретной личностью и множеством других личностей можно обнаружить связь. В случае, если в результате практики она стирается и приходит понимание, что все едино, мы точно можем говорить, что эго не раздувается.

А если наоборот, возникает какая-то стена: ты идешь после практики и говоришь, что все тут погрязли в неведении, а ты один - Брахман. Конечно, это уже будет раздуванием эго, например, я был электрик, а сейчас стал суперйогом, потом стану махатмой, а дальше стану генералиссимусом вселенной. Но при этом я не буду ощущать, что есть другие, что другие являются частью единой жизни. Стена эго остается, и то представление, что внутри этой стены, начинает расти. Мы в этой скорлупе можем быть какими угодно, как угодно представлять себя, но это все будет эгоизм. Эгоизма нет, когда скорлупа неведения разлетается, и ты видишь, что все по-другому.

81) При медитации на объект, с каким его аспектом мы работаем: значение, смысл, слово?

Антон: Если мы сосредотачиваемся на форме, то нельзя точно сказать, каким методом мы медитируем: сознания или энергии. Если прикладываются усилия, то есть сознание удерживается волей, тогда это метод сознания. Если объект нас завораживает, вдохновляет, не надо прикладывать усилия для сосредоточения сознания, тогда это медитация методом энергии.

На начальных этапах можно медитировать только на форму объекта, в дальнейшем подключатся не только форма, но и смысл, потом еще что-то более глубинное - причина, породившая этот объект. Хотя такой порядок не обязателен - можно начинать медитировать не с формы, а со смысла, с содержания, с его наполнения.

Если говорить про имя объекта, то это ближе к Мантра йоге. Практиковать можно не только методом энергии, но и методом сознания. Говорим имя предмета, можно даже не задумываться, что оно означает, и погружаемся в энергию, в вибрацию. А можно задумываться, произнося имя объекта, делать акцент на смысле того, что он представляет, или сочетать сразу и то, и другое. Сосредотачиваться на вибрации и на смысле - это больше Мантра йога.

82) Почему в практиках быстрых методов задействовано почти все наше тело?

Одним из быстрых методов духовного развития является Рита йога, где все наше тело движется в гармоничном танце. Чем сильнее практика, тем больше проявлений в ней задействовано: и голос, и тело, и воображение, и дыхание. Чем больше проявлений нашего «Я» вовлечено в практику, тем более сильный отклик от практики мы получаем.

Если в практике мы используем какое-то одно свое проявление, то другие проявления могут быть под нашим контролем, а могут и не быть. И если мы приступили к практике медитации, не отработав и не поставив под контроль свои проявления, то нам будет сложно достигнуть желаемого эффекта. Как этот вопрос решить? Взять и задействовать все проявления!

Если человек только начинает делать первые шаги в практике, то в этом случае эффективней использовать все проявления.

Если человек давно занимается йогой, значит, он отработал и поставил под контроль свои проявления и может ими управлять. Если вы идете, например, по пути, который описал Патанджали в Йога Сутрах, то, доходя до самых последних медитативных ступеней, предыдущая ступень у вас отработана и не доставляет никаких проблем и беспокойства. В этом случае вы можете их не подключать к практике. А если посадить медитировать не подготовленного человека, у которого предыдущие ступени не осознаны, не отработаны и могут жить собственной жизнью, то он будет отвлекаться. Если мы говорим о каком-то результате, которого можно достичь при помощи медитации, то у одного это получится быстро, у другого более медленно. В случае привлечения быстрых методов результата можно достичь быстрее, но для этого необходим опытный преподаватель, который поможет войти в эти методы. Эффективность зависит от самого человека.

83) Можно ли при помощи медитации устранять неприятные последствия излишней чувствительности, которая проявляется у практикующих йогу?

Когда человек начинает заниматься йогой, то, как следствие, тело очищается, здоровье улучшается, но в то же время обостряются все его реакции. Человек становится более чувствительным. Представьте, как если бы вокруг нашего тела была толстая кожура, и мы бы ходили, как в броне: черствые, грубые, ничего не ощущая. А практикой йоги мы эту кожуру потихоньку с себя счищаем. В результате мы становимся более восприимчивыми, более чувствительными и начинаем более остро все воспринимать. Внешний мир как был, так и остался, люди как общались с нами, так и общаются. Но, скажем, раньше мы не реагировали на какие-то взгляды, слова, жесты, проявления других, а после практик йоги начинаем как-то остро на все реагировать, болезненно и неадекватно воспринимать эти действия. Тем самым мы закручиваем узелки негативной кармы и создаем такие условия, при которых в будущем будем страдать. Сами, грубо говоря, порожаем конфликт. И вроде занятия йогой ведут к освобождению, но в то же самое время, мы можем еще больше погрязнуть в каких-то ситуациях. Нужно понимать, что йога, как топор: может и деревьев для костра нарубить, а может и голову снести. Как в этом случае может помочь медитация?

Студент: Начиная заниматься какой-либо практикой, энергии становится больше и, как следствие, все наши проявления обостряются. Если человек жадный, то увеличивается жадность, если раздражительный, то увеличивается нетерпение. В этом случае очень помогает практика «Пожелание счастья всем живым существам». Она очень успокаивает.

Антон: А как вы думаете, что происходит? Обычная ситуация: дети раньше не раздражали, но после практик йоги вы легко выходите из себя и не контролируете свои эмоции, то есть возникает негативная реакция по отношению к ним. И что же происходит, когда мы начинаем медитировать? Создаем ли мы другую ситуацию, другой вариант поведения?

Студент: Думаю, да. В медитации картинки раздражающего вас ребенка замещаются на образы любимого дитя. Я мысленно посылаю ему любовь. Возникает чувство, что не он в этом виноват, и мне хочется помочь ему преодолеть в себе что-то. Я вижу, что он хочет не мне что-то плохое сделать, а что ему сложно от этой ситуации. Внимание с себя переключаю на ребенка и вижу ситуацию с другой стороны. Создается какой-то эффект замещения.

Антон: То есть, ты из одной ассоциативной связи вытаскиваешь прану и направляешь ее в другую.

Студент: Я практикую более полугода медитацию «Пожелания счастья всем живым существам» и чувствую, что моя жизнь, мировоззрение, мироощущение изменились. Сначала было очень сложно желать добра всем, кого не понимаешь или тем, кто испытывает злость ко мне. Но сейчас я чувствую, что доброты во мне стало больше. Стало интуитивно доходить, что все вокруг взаимосвязано, что все едино. Если я желаю кому то негатива, то в первую очередь я желаю его себе. Пришло понимание, что все мои мысли и поступки отражаются во Вселенной. Сейчас я даже не могу себе представить, чтобы пожелать что-то не то.

84) Нужно ли добиваться постоянного контроля над своими проявлениями?

Студент: Конечно, нужно. Если делать практику йоги регулярно, то процесс контролирования своих проявлений идет без усилий. Йогин сохраняет ровное состояние духа, и острые моменты в жизни перестают иметь место. Но если с практикой йоги какие-то перебои, или её недостаточно для отработки кармической ситуации, то удержание себя в руках требует усилий. Надо более тщательно отслеживать свое поведение, уже осознанно контролировать свои проявления и держать себя в руках. Когда у йогина много праны, контроль над проявлениями происходит сам собой.

Антон: У нас в йоге есть два метода: энергии и сознания.

Метод сознания – это метод управления, когда мы осознанно что-то контролируем. Даже если это медитация, то все, что идет вразрез с нашим волеизъявлением, с тем, что мы хотим видеть, мы пресекаем и возвращаем на место, то есть держим под контролем.

Метод энергии – это метод доверия, и нельзя сказать, что мы здесь пытаемся что-то контролировать.

Если мы говорим о постоянном контроле над своими проявлениями, тогда это будет постоянно метод сознания, и это может привести к перекоосу.

Студент: Когда мы переходим в метод энергии в жизни, мы это делаем осознанно, и это тоже своего рода контроль. Мы не пускаем все на самотек, а волеизъявляем.

Антон: Я об этом и хотел поговорить. В результате практик медитации мы учимся управлять своими ранее не контролируемыми эмоциями. Но всю жизнь мы не сможем прибывать в одном состоянии, мы не сможем постоянно себя контролировать. То есть, конечно, сможем какое-то время, но потом это приведет к каким-нибудь негативным последствиям для нас самих.

В тоже время постоянное бесконтрольное состояние, когда вы осознанно доверились каким-то эмоциям, ощущениям тоже ни к чему хорошему не приведет.

Все-таки в жизни должно быть некое состояние гармонии: в какой-то момент надо себя заставлять проявлять свою осознанность, а в другой момент времени уже можно себе позволять довериться ощущениям, доверять своей энергии и энергии макрокосмоса.

Так вырисовывается дхарма-траектория жизни йогина: в какие-то моменты он, действительно, осознан, проявляет сознание, контроль, а в другие моменты, он готов отпустить ситуацию, довериться своим эмоциям. Когда я говорю довериться эмоциям, это не те эмоции, которые взяли контроль против нашей воли. Это те эмоции, когда мы сами захотели, волеизъявили, чтобы они как бы раскрывались и заполняли все наше естество, все наше тело, и мы как бы вовлекались в это переживание. Нужно чередовать эти два подхода.

Студент: Есть ли какие-то указания о том, как можно научиться позволять себе проявлять эмоции? Потому что есть очень сдержанные по жизни люди, у них все внутри.

Антон: Занимаясь йогой, ты приближаешься к такому состоянию, учишься доверять себе. Применяя метод энергии в любой практике йоги, ты прочерчиваешь траекторию в жизни,

расширяя коридор доверия самому себе, Вселенной. И все чаще и уместнее будешь проявлять состояния доверия.

Хорошо помогает работа с разумом. Часто разум создает препятствия, которые мы осознаем или не осознаем, но они мешают нам что-то сделать. И тут хорошо практиковать медитации безмыслия, погружения в пустоту, которые косвенно влияют на мысли. В момент медитации ты будешь понимать, насколько ты являешься хозяином своего разума, можешь ли ты его превзойти или нет. Если не можешь превзойти разум, то он начинает вертеть тобой, как игрушкой: подсовывает мысли, которые сложно контролировать. Ты понимаешь, что не хозяин, а так, на птичьих правах в своей голове. Но если ты, действительно, утвердился в познании себя или по крайней мере идешь этой дорогой, то количество мыслеформ в разуме будет сокращаться, и рано или поздно ты сможешь закрыть глаза, погрузиться внутрь себя и понять, что находишься в абсолютном безмыслии. По крайней мере осознавать, что мыслей нет, хотя поток неосознанных мыслей еще может быть. Это практики микрокосмоса.

Из практик макрокосмоса, которые позволяют довериться Вселенной, хорошая практика «Ручеек». Люди выстраиваются в две линии, образуя изогнутый коридор. Человек встает в начало коридора, закрывает глаза и начинает потихонечку идти, а руки людей с обеих сторон направляют его движение. Ему остается только довериться.

85) Можно ли при помощи медитации пробудить энергию Кундалини?

Студент: При практике медитации пожелания счастья в центре груди у нас возникает приятное ощущение. Если до медитации там было ощущение зажатости, то после медитации появилось чувство расслабленности, пошло какое-то движение, ощущение, как будто что-то раскрывается. При медитации на верхние чакры возникает чувство движения чего-то снизу вверх, вдоль позвоночника.

Антон: Да, во время практики медитации, если у нас есть привычка заниматься, есть стремление развиваться в этой практике, то начинают происходить процессы, которые можно назвать движением энергии в теле. В зависимости от практики, могут быть разные ощущения. Но центральное, основное стоит выделить – это восходящее движение от основания нашего тела, от муладхара чакры. Там, согласно аксиоматике йоги, локализована творческая энергия, так называемая энергия Кундалини. Она начинает просыпаться, пульсировать, как шипящая змея, и потихонечку ползти вверх. Думаю, это справедливо для всех практик медитации на определенных этапах. Помните, что все должно быть уместно. Если проснется Кундалини, и вы почувствуете, что это уместно, то стоит вовлечься.

В древних текстах по йоге сказано, что ты сначала какую-то часть жизни учишься, потом какую-то часть жизни посвящаешь тому, что отдаешь себя обществу, раздаешь долги, и только потом, может быть, странствуешь, живешь немного для себя, реализовываешь свои оставшиеся желания. И в дальнейшем, когда ты освободился: фактически раздал все долги, сделал все что мог, реализовал все желания - ты уже готов к выполнению практики освобождения.

Студент: Я так понимаю, если запустится процесс поднятия Кундалини, то его не остановить?

Антон: Он остановится, если начнешь задумываться. Если появляются мысли, то все останавливается. Если будешь сохранять направленность во время медитации, то есть не отвлекаться ни на какие ощущения, то она будет продолжать дальше подниматься.

Есть хорошая книга, автор Гопи Кришна: «Кундалини - эволюционная энергия в человеке». Он описывает свой опыт пробуждения Кундалини.

Кундалини - это наша базовая энергия, локализуемая в основании тела. И это есть всемогущество Абсолюта, выраженное в свойстве вечного видоизменения себя, то есть это наша творческая энергия.

Так вот, Гопи Кришна всю свою жизнь практиковал одну медитацию: каждый день по 10-15 минут визуализировал на макушке головы цветок лотоса. Через несколько лет у него начали появляться интересные ощущения. И как только он на них отвлекался, то они сразу пропадали, но если он не отвлекался на эти ощущения и продолжал сосредотачиваться на своем цветочке, то у него эти ощущения усиливались. И он решил не отвлекаться на них и преуспел в этом до такой степени, что у него Кундалини соединилась с сознанием. После этого опыта он чуть не умер. У него был очень сложный период: он пытался найти людей, которые могли бы ему помочь в этом разобраться, людей, которые бы ему могли сказать, что произошло и как этого избежать. Потом он сам как-то все переосмыслил, что-то где-то услышал, что-то сам понял и вышел из этого состояния. После пробуждения Кундалини он стал человеком в совсем другом качественном виде. Перед ним предстала совершенно другая реальность. Книга достаточно интересная.

Во время практики медитации очень важна неподвижная поза, поэтому в начале, перед практикой медитации, лучше сделать какую-либо физическую йогу или самомассаж. Потом сесть удобно, подышать какое-то время и войти в приятное, комфортное, удобное, расслабленное состояние. В этом состоянии зафиксировать свое тело, чтобы оно не двигалось и не ерзало. И уже самым выполнением этой позы, в которой не будет лишних движений, вы будете способствовать сокращению мыслей.

Студент: В медитации у меня бывает непроизвольное покачивание. Я практикую медитацию чаще всего либо перед, либо после Крия йоги.

Антон: Это покачивание продвигает вас в медитации?

Студент: Я не теряю нить. Тело само, непроизвольно начинает раскачиваться.

Антон: Значит, это метод энергии. В методе энергии мы, действительно, двигаемся. Когда я говорю про неподвижное тело в медитации - это метод сознания. Но есть другой путь – метод энергии. В методе энергии мы даже плясать можем.

Студент: У меня несколько раз был опыт, когда я гулял по пляжу и ощущал безмыслие. Не сидя, а во время ходьбы.

Антон: Это динамическая медитация.

86) Каким образом Высшее «Я» привязывается к телу?

Антон: У каждого из нас есть Высшее «Я», у каждого - своё. Вопрос в том, какова причина выбора именно этого тела? Какова причина выбора конкретного тела соответствующим ему Высшим «Я»?

Есть такое понятие, что наше Высшее «Я» уже сейчас находится в состоянии медитации, причем в глубочайшей, и медитирует на наше тело. Получается, что когда Высшее «Я» покидает тело

или перевоплощается из одного тела в другое, то и медитацию свою перекидывает с одного объекта на другой. И вопрос в том, почему наше Высшее «Я» медитирует именно на мое тело, а не на другое?

Студент: Потому что на тела других людей медитируют другие Высшие «Я».

Антон: Получается, что оно схватилось за свободное тело?

Студент: Выбирая тело, Высшее «Я» устанавливает ассоциативные связи с ним. И почему именно это тело выбрано, а не другое, так на это есть более глубокие причины. Может, здесь рассмотреть родовую йогу или кармические привязки?

Антон: Да, здесь можно подумать о законе кармы, но все-таки надо понимать, что наше Высшее «Я» находится над плоскостью кармы. Инструмент, который оно использует – это воля. Воля - это воплощение свободы. Отвечая на вопрос о том, почему Высшее «Я» медитирует на какое-то определенное тело, мы говорим: «В силу своей свободы, Высшее «Я» волеизъявило медитировать на это тело». А почему? А не почему. Потому что оно свободно.

Студент: Высшее «Я» нашло для себя наиболее подходящее тело.

Антон: А чем это определяется? Более подходящее или менее?

Студент: Это из прошлых жизней все идет, это закон кармы.

Антон: В соответствии со своими волеизъявлениями - к чему оно стремилось, что создавало, то и получает.

Студент: Высшее «Я» волеизъявило, оно как бы создало это тело и потом считает себя им.

Антон: Небольшая поправка: наши Высшие «Я» не создавали тела. Скорее всего Высшие «Я» древних высокодуховных предков могли создавать тела. Почему мы говорим про предков, про подарки? Мы пользуемся их подарками, мы не можем создавать тела, нам их создают мама с папой, а мы как бы прописываемся в них. Прописались, попользовались, продолжили род человеческий, отдали долг предкам.

Все эти рассуждения оперируют в рамках времени, но сам процесс, когда Высшее «Я» проявляется, он выше времени и пространства. Можно сказать, что Высшее «Я» проявляется через какое-то тело в силу своей свободы, без «почему». В дальнейшем возникают какие-то волеизъявления и, в соответствии с волеизъявлениями, создаются условия для воплощения. Эти новые условия привлекают Высшее «Я». Представьте: человек идет, светит солнышко и тело отбрасывает тень. Человек идет, а следом за ним тень. И складывается впечатление, что тень сама идет. Потом, предположим, ямка или обрыв, тень как бы пропадает, исчезает. Человек перепрыгивает обрыв, и тень опять появляется. И в этом моменте, когда тени нет, исчезло проявление. Но сам человек, его Высшее «Я» никуда не делось и продолжает идти в том же направлении. Так и мы с вами, исчезая из этого мира после того, как тела разваливаются, все равно продолжаем идти в том же направлении, которое сами и создали.

Резюме Антона: Высшее «Я» привязывается к телу в соответствии с его степенью самоосознанности.

87) Достаточно ли для восполнения сил практиковать медитацию 15 минут?

Студент: Если медитация идет полноценно, и мы полностью вовлечены в нее, то, вероятно, достаточно еще меньшего времени. Если отвлекаемся, то не хватит и 30 минут.

Антон: А что значит восполнение сил в медитации? Как в медитации восполняются силы? Каков механизм?

Студент: Когда мы сосредотачиваем своё внимание на каком-либо объекте или явлении, количество мыслеформ сокращается, ассоциативные связи ослабевают или разрываются. Как в примере с Гулливером, мы все эти ниточки обрываем, и остается один канал праны. Он становится более сильным и мощным, как-то более эффективно на нас действует, и мы становимся более энергичными, более сильными.

Антон: За счет того, что мы сосредотачиваемся на чем-то одном, наше сознание потихоньку уходит с неуместных ассоциативных связей, мы уже не воспринимаем все те объекты, которые до этого воспринимали. То есть, сознание их больше не высвечивает, оно перенаправляется на объект медитации. И мы говорим, что восполняются силы, но верно ли такое рассуждение? Ведь можно сказать контраргумент: «Ну хорошо, ты начинаешь сосредотачивать сознание. С каких-то объектов, которые ты до этого воспринимал, сознание уходит, переливается в другое место. Откуда силы?»

Давайте подумаем! Вот я сел, выбрал объект для медитации – ручка, лежащая на столе. Я на ней сосредотачиваюсь. В голове у меня одна мыслеформа о ручке, я к этому стремлюсь. До этого я как-то жил, и у меня есть ассоциативные привязки на разные объекты и явления. По ним также течет сознание и энергия, которые сформировались из того, что я их раньше воспринимал и как-то на них реагировал. Осознанно или неосознанно, но они у меня есть, по ним течет прана. Я начал сосредотачивать сознание на ручке. За счет чего увеличивается сила концентрации? Я все больше проявляю сознание, высвечиваю этот объект. С каких-то частей, связей сознание уходит, я условно перелил его в один объект и лучше могу этот объект высветить. Казалось бы, откуда силы? Я просто перенаправил своё сознание с одного объекта на другой.

Студент: Может, это связано с тем, что в ответ на мысли возникают эмоции. Чем меньше мыслей, тем меньше и эмоций. Энергия и сила вытекают, когда эмоции подключены. Они, как пивка, вытягивают жизненные силы.

Антон: Но ведь мы во время медитации тоже начинаем что-то чувствовать? Вот отключились эмоции, но они начинают проявляться через объект, на котором мы сосредоточили сознание. Ведь мы начинаем его чувствовать, он нам становится интересен.

Студент: Может, тогда только отрицательные эмоции забирают силу?

Антон: Хорошо, вот я начинаю вовлекать все больше и больше своих проявлений в объект, лучше его воспринимаю. За счет того, что сознание с других объектов вытаскивается и направляется в объект медитации, я лучше его ощущаю, подключается энергия. Но вот я закончил медитировать. Что после этого получилось? Я возвращаюсь в свое обычное состояние, то есть у меня уже нет такой концентрации. Но за это время, пока я сосредотачивался на чем-то одном, какие-то ассоциативные связи полностью отвалились. А это значит, что прана, наша жизненная сила, через сознание и энергию больше в эту сторону не потечет. И как это будет проявляться в моем теле? Я буду ощущать энергетический подъем или ясность. Логично?

Студент: Во время медитации мы приближаемся к познанию своего Высшего «Я». Чем больше мы его осознаем, тем больше у нас праны.

Антон: Да, если мы начинаем снимать кожуру своего неведения с нашего Высшего «Я», то приближаемся к познанию себя. А значит, в нашем распоряжении большой потенциал возможностей, больше всемогущества, больше свободы, если верить аксиоматике йоги.

Студент: Кто-нибудь озвучил, почему мы отдыхаем в результате медитации?

Антон: 1. С ассоциативных связей, которые были разорваны, высвобождается поток праны, значит, эти силы либо куда-то переливаются, либо происходит восполнение сил. То есть, те силы, которые ушли с ассоциативной связи, идут на восстановление здоровья.

2. Идя путем медитации, мы себя познаем. Например: считали себя телом, но от практики медитации начали понимать, что мы не только тело, но что-то более тонкое, в дальнейшем что-то более тончайшее и потом что-то невыразимое. И на каждом этапе у нас были какие-то вспышки просветления. Во время вспышек мы ощущали прилив сил - это большая порция праны от того, что мы в большей степени себя осознаем, осознаем свое могущество. С одной стороны, мы работаем в плоскости кармы с ассоциативными связями, а с другой стороны, получаем порцию праны за счет того, что мы больше себя осознаем.

Резюме Антона: У каждого человека время восполнения сил при помощи медитации разное. Кому-то понадобится несколько минут, кому-то десятки минут, кому-то мгновения.

88) Изменяется ли болевой порог на время практики медитации?

Антон: Действительно, во время медитации изменяется восприятие, и если у человека были какие-то боли, то во время медитации они исчезают. Боль сигнализирует нам о том, что есть какая-то неполадка, неисправность. Если бы не было боли, мы бы просто могли умереть раньше времени. Наличие боли говорит нам о том, что надо что-то исправить. Это нормальное явление. Эту боль можно останавливать или ослаблять за счет того, что она в основном есть ощущение. Во время медитации сознание переключается на выбранный объект, происходит пратьяхара. Когда мы сосредотачиваемся и вовлекаемся в объект медитации, мы абстрагируемся от ощущения боли. Наше внимание уходит с места боли, поэтому болевой синдром пропадает.

Резюме Антона: Во время практики медитации человек как бы вытаскивает из тела сознание и энергию. Это называется пратьяхара. Болевой порог изменяется, и человек меньше ощущает боль.

89) Можно ли разговаривать по сотовому телефону на том месте, где только что медитировали?

Антон: Что нам говорит про это йога, есть ли какие-либо рекомендации? Если у нас есть выбор: остаться на этом же месте говорить по телефону или уйти в другое место - что вы выберете и почему?

Студент: Надо покинуть место медитации, чтобы разговор не смешивался с ощущениями, возникшими во время медитации.

Антон: Чтобы этот разговор не ассоциировался с практикой.

Студент: Лучше вообще некоторое время не разговаривать по телефону.

Антон: Если включенный телефон лежит рядом, когда мы медитируем, то у нас подсознательно может быть напряжение, ожидание звонка. Раздавшийся звонок может выдернуть нас из практики, мы можем вскочить, разнервничаться и начать говорить по телефону, даже не задумываясь о том, что надо мягко и постепенно выходить из медитации. Лучше на время практики медитации выключить телефон.

Студент: Думаю, прана, которую я набрал во время медитации, растратится на праздные разговоры.

Студент: Однажды я начала медитировать, а телефон был в кармане, и только сосредоточилась на практике, как зазвонил телефон. Я ответила и, соответственно, перестала практиковать. Тут же заболела голова. Может, это как-то связано.

Антон: Включенный телефон - отвлекающий фактор на занятиях, особенно если люди занимаются в группе, лежат в шавасане, а у них звонят телефоны. Самое главное, не создавать неуместные ассоциативные связи, если это касается постоянного места для практики. У вас есть квадратный метр в квартире, на котором вы практикуете. Конечно же, в нем лучше только практиковать и ничего другого не делать. После практики хорошо бы покинуть это место на какое-то время. Если мы будем на этом месте постоянно говорить и испытывать обычные жизненные переживания, то все эти переживания как бы наслаиваются и ассоциируются с местом. А так мы в своем разуме создаем островок незатронутости. В этом месте остаются ассоциации касательно практики медитации, какой-то опыт.

Если место непостоянное, и зазвонил телефон, то нужно спокойно выйти из практики и поговорить по телефону. Во всем нужен здравый смысл и доброта, как говорит йога. Наши действия не должны причинять вреда живым существам, если есть такая возможность. Мы должны быть здравомыслящими. Если сталкиваются доброта и логика, то надо по максимуму быть добрыми и по минимуму отклоняться от логики.

Резюме Антона: Если есть возможность не разговаривать по телефону на месте, где происходила медитация, то лучше этого не делать. Но если в этом есть необходимость, то можно.

90) Каким методом мы практикуем медитацию, если даем волю нашим чувствам и эмоциям?

Студент: В медитации есть метод сознания и метод энергии. В этом случае подходит метод энергии, когда мы предаемся нашим чувствам, доверяем Вселенной, погружаемся в ощущения, восхищаемся окружающей картиной.

Антон: Да, правильно, это метод энергии, в котором мы доверяем своим чувствам, эмоциям и погружаемся в переживания.

Студент: Если мы медитируем, к примеру, на море, можно ли двигать глазами или нужно сфокусироваться в одной точке?

Антон: На прошлом занятии мы разбирали позу и динамику во время медитации методами энергии и сознания. Я рекомендовал при практике медитации методом сознания меньше двигаться, то есть зафиксировать позу и избегать движения. Но при медитации энергии, возможно, тело будет спонтанно двигаться в каком-то ритме - такая небольшая раскачка.

Практики йоги, которые касаются движения, та же самая Рита йога - это, в какой-то степени, больше метод энергии, потому что мы чему-то доверяем и происходит погружение в чувства и эмоции. Но не все так однозначно, практиковать можно разными методами.

Если взять конкретно твой случай медитации на море: сели на пляже и стали смотреть на солнце, причем смотрим так, что эмоций внутри нет, просто выбрали солнце как объект для концентрации. В этом случае будет медитация сознания, и в ней лучше не двигаться. Любое движение - это проявление неконтролируемых мыслей. Если мы блокируем тело, то как бы останавливаем мысли. Заблокировав их на грубом уровне, на тонком и тончайшем их не будет тоже.

Если вы воспринимаете солнце как что-то высшее, и сам Абсолют проявляется в нем как запредельная красота, другой мир, то вы просто воспринимаете это без напряжения или усилия. В этом случае это будет метод энергии. В таком сосредоточении, погружении в эмоции, чувства, возможно, захочется движения. Доверяйте внутренним процессам, проявлениям Высшего, и не нужно их блокировать, если это ведет вас к более глубокому пониманию, осознанности, более глубоким чувствам.

Резюме Антона: Если мы даем волю нашим чувствам и эмоциям, то мы практикуем методом энергии.

91) Какой метод лучше практиковать человеку, занятому физическим трудом?

Антон: Например: я работаю, постоянно напрягаюсь, сильно устает тело. Пришел домой, сил нет себя заставлять, а бывает, что нет сил себе и позволять, но все-таки позволять себе легче, чем преодолевать. В принципе про человека, который сильно устал физически, можно сказать, что он себя преодолевал. Поэтому в такой ситуации лучше себе позволить, довериться внутренним ощущениям.

Другой вариант, если человек работает физически, но все равно полон сил. Возможно, интеллектуально он также не сильно проявлялся на работе. В этом случае ему уместнее выполнить медитацию методом сознания.

В случае, когда присутствует активная интеллектуальная деятельность, гармоничнее себе позволить и выполнить медитацию методом энергии.

Студент: Бывает, приходишь домой уставший, но смена деятельности является своеобразным отдыхом. Поэтому, когда садишься медитировать, ощущаешь, что нет усталости, что идет прилив сил.

Студент: Надо более внимательно относиться к себе, и исходя из этого, выбирать тот или иной метод.

Антон: Нужно приобрести умение наблюдать. Все народные мудрости, которые до нас дошли, были плодом людей наблюдательных, которые наблюдали процессы, явления, связи и по малейшим деталям могли предсказывать другие процессы. Нам тоже надо учиться наблюдательности. Наблюдать, что происходит внутри нас, что снаружи, какие связи есть внутри и за пределами.

92) Если мы собрались медитировать, но заболел ребенок, что делать?

Студент: Будем уделять внимание ребенку. Это наш долг.

Студент: Мы не забываем, что надо по максимуму соблюдать первый принцип и по минимуму не соблюдать второй принцип. Поэтому надо посвящать время ребенку, тем более что он болен.

Антон: Как можно в такой ситуации соблюдать первый принцип и одновременно второй принцип йоги? Какую можно придумать медитацию, чтобы быть с ребенком и одновременно медитировать? Динамическую можно? Или это не уместно? Что подсказывает здравый смысл?

Студент: Здравый смысл подсказывает, что все внимание надо уделить ребенку.

Студент: Можно быть рядом с ребенком, положить руку ему на голову и представлять его здоровым, счастливым.

Студент: Для медитации должны быть условия, здесь их нет.

Антон: Можно визуализировать своего здорового ребенка. Хороший вариант.

Студент: Вариант хороший, если, конечно, мама сможет успокоиться и настроиться на такую визуализацию.

Антон: Нужно сделать все от себя зависящее для того, чтобы оказать ребенку необходимую помощь без медитации. А потом свободный ресурс использовать для визуализации. Не должно быть внутри мысли о том, как совместить медитацию с ребенком и не быть в проигрыше. Когда мы так ставим вопрос, то как бы отодвигаем ребенка на второй план и думаем больше о медитации. Нужно в большей степени помогать ребенку и не думать, как выкрутиться из этой ситуации.

Резюме Антона: Семья и дети приоритетнее, чем собственные желания.

93) Как сесть в позу лотоса (падмасану)?



“Сидя на земле, поместите левую ступню на правое бедро, а правую ступню на левое бедро. Либо помести правую ступню на левое бедро, а левую ступню на правое бедро таким образом, чтобы ноги были сплетены. Выпрями спину, шею, голову. Поза называется «поза лотоса» – падмасана. Это непревзойденная асана идеальна для пранаямы и медитации.” ("Повествование о Хатха-йоге")

У тех, кто первый раз пытается принять эту позу(асану),возникают некоторые проблемы:

а) Ноги не могут сплестись, появляются болевые ощущения.

На востоке с этим проще, там сидячие позы распространены. А на западе люди менее приспособлены к таким асанам. Но нет ничего невозможного. Если вы будете выполнять инструкции, которые даны ниже(отрывок из книги Ар Эддар "Начала хатха-йоги", то у вас все

получится. Главное - это постоянство практики, намерение освоить асану, понимание того, зачем она вообще нужна. Эта асана очень удобна, и когда вы утвердитесь в ней, то будете испытывать успокоение, радость, расслабление, очень хороша она для медитаций.

б) Если вы осваиваете падмасану, то возникает еще одна проблема - спина не выпрямляется. Выпрямить ее очень тяжело. Выход - практикуйте бхуджангасану(позу змеи, кобры). Эта асана приведена ниже:

“Вот поза кобры – бхуджангасана. О славный ученик, положи свое тело на пол на живот. Помести ладони рук своих под плечи. Подними вверх глаза, затем постепенно поднимай голову, прогибай шею, затем прогибай спину, помогая себе руками прогнуться сильнее. Так оставайся, отдавшись ей (энергии). Затем делай все в обратном порядке, чтобы выйти из позы. Ясную ярость приносит эта асана в разум, как у кобры, готовой к нападению. Этим упражнением излечишь глаза и верхнюю часть позвоночника. Ясность сознания получишь, делая эту асану. Пробудишь силы, дремлющие в крестце.” ("Повествование о Хатха-йоге")

«Если же вы можете находиться некоторое время в ПАДМАСАНЕ(позе лотоса), то нужно укреплять ее, развивать. Для укрепления совершайте поклоны в падмасане к разным точкам поверхности пола. (выберите 7 точек). ПОМНИТЕ! ЕСТЬ СИГНАЛ, ПОКАЗЫВАЮЩИЙ, ЧТО АСАНУ НУЖНО ПРЕКРАТИТЬ - ЭТО КОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ОЩУЩЕНИЯ ОТЕКА, ПРОПАДАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ(это нормально). По мере утверждения в практике количество времени пребывания в асане будет увеличиваться. После того, как закончили выполнять асану, сядьте на корточки и посидите некоторое время, это уменьшит период восстановления кровообращения, так вы избежите неприятных ощущений.

Примечание: с первого раза принять падмасану могут только дети. У взрослых на освоение позы уходит от нескольких недель до нескольких месяцев.

Большинству людей сначала кажется совершенно невыносимым не только сесть в позу лотоса, но и просто прижать колено к полу. В этом случае следует каждый день прижимать по очереди колени к полу(по несколько минут), слегка надавливая на них руками. Боль должна быть очень легкой. Категорически запрещается при освоении любых поз доводить себя до сильных болевых ощущений, это может вызвать самые серьезные травмы.

Для скорейшего успеха очень хорошо заниматься в одно и то же время. Освоение новых поз в этом случае происходит примерно в полтора раза быстрее, чем при занятиях каждый день, но в разные часы. Это одна из эффективнейших поз, которая оказывает самое разностороннее воздействие: успокаивается нервная система, восстанавливается динамическое равновесие всех систем организма, исчезает скованность в коленях и лодыжках, укрепляется спина.»

(отрывок из книги АР ЭДДАР "Начала хатха-йоги").

94) Методика групповой медитации. Как выстраивается практика?

Антон: Методы преподавания в йоге находятся на наших интернет-йога курсах и относятся к разделу «Йоги преподавания». Там подробно излагается, как преподавать, какими методами, как выстраивать практики.

Практика групповой медитации отличается от практики индивидуальной медитации. Когда мы практикуем в группе, то есть когда есть единомышленники, которые выполняют все то же самое, что и ты, есть возможность стать единым, целым организмом. Когда все практикующие находятся на одной волне, возникает эффект резонанса. Эффект резонанса заключается в том, что когда совпадает частота колебаний нескольких разных сигналов, то происходит резкое увеличение амплитуды сигнала. Если человек настраивается на какую-то определенную волну, то общий всплеск практики будет ощущаться всеми, кто настроился на нее. Всплеск в групповых

медитациях может быть намного сильнее, чем в личных практиках. Поэтому практика групповых медитаций эффективнее. Но и ответственности больше у людей, которые проводят эти практики.

Какие методы могут быть? Надо людям объяснить, как это работает. В групповой медитации обязателен ведущий, который задает такт. Нужно использовать предварительные методы перед групповой медитацией, которые помогут каждому человеку настроиться на единую волну. Потом ведущий может управлять практикой, когда все настраиваются на одно действие. Люди в групповой медитации доверяют ведущему, потому что слушают и делают то, что он говорит. И поэтому, если есть желание заниматься групповой медитацией, то нужно идти к такому человеку, которому доверяете. Иначе медитация не сложится, в голове будут возникать отвлекающие вопросы, уводящие от практики. Хорошо, если бы была атмосфера единения и доверия. И желательно, чтобы люди были из одного круга общения, интересов, одного образа жизни, это более способствует практике.

Если развивать эту тему, можно делать много разных выводов. Если люди разные - одни занимаются йогой, другие не занимаются - сели все в позу со скрещенными ногами, то одни сидят 20-30 минут неподвижно, а другие вертятся, им неудобно. Если люди разные, необходимо объяснить позу подробнее. Одного на стул посадить, другого в позу лотоса и т.д. Все это частности и детали, которые определяются в конкретной ситуации, с конкретными людьми. И задача преподавателя - выявить эти моменты, озвучить и провести в соответствии с ними всю практику, чтобы она была эффективной для всех людей.

Студент: Думаю, это можно делать с группой, с которой проводишь занятие год.

Антон: Конечно, можно. Начинать, как всегда, с небольшого времени, чтобы люди поняли, что это такое, научились немножко управлять своим сознанием, своей энергией. Если вы сразу дадите большое количество времени для практики, неподготовленным людям будет сложно, и скорее всего, они могут получить негативный отпечаток. Впоследствии они не захотят возвращаться к практике, потому что когда они будут садиться в позу лотоса, когда будут думать о медитации, будет всплывать негативный опыт в виде негативных мыслей о практике. Мысли могут быть даже не осознаны нами и могут руководить нами так, что мы даже не захотим медитировать. А если с медитацией будет связан положительный опыт, то нас будет тянуть сделать практику. Надо создавать такие условия и так выстраивать практику, чтобы опыт был положительный. Нужен здравый смысл, понимание и доброта, принципы йоги. Не причинять вред без крайней на то необходимости, если есть такая возможность. Принцип эффективности: когда мы стараемся сделать все лучшим образом, стремимся к совершенству, к эффективности, логичности, устраняем все, что отвлекает. Надо делать правильные выводы: если во время медитации что-то пошло не так, то не забывать этот опыт, а проанализировать в чем причина.

Студент: Я провожу групповые занятия по Хатха йоге и сделала традицией, что вначале занятия - медитация, капалабхати, а потом Хатха йога. Чтобы все эти практики уместить в реальном времени, я их провожу за короткое время. И провожу на уровне того, что даю людям возможность настроиться во время медитации на практику Хатха йоги, расслабиться через концентрацию на частях тела и останавливаюсь на уровне пратиахары. Получается, что я обрываю практику.

Антон: Почему обрываете?

Студент: Я считаю, что это не правильно.

Антон: Почему не правильно? Все хорошо. Вы же проводите занятие по Хатха йоге, а все дополнительные практики должны занимать не главное место.

Студент: Медитация помогает людям внутренне настроиться на более спокойный лад и на практику Хатха йоги.

Антон: Если бы занятие было по медитации, то не правильно и не эффективно было бы большую часть занятия отводить Хатха йоге. Само название занятия говорит о том, что люди идут на что-то конкретное, хотят с каким-то конкретным проявлением поработать большую часть времени. А все остальное - это вспомогательные элементы, которые способствуют тому, чтобы сделать практику эффективнее. Прежде чем заниматься Хатха йогой, хорошо бы прийти в спокойное состояние и этому способствует медитация, пранаяма и другие практики йоги.

95) Что такое спонтанная медитация?

Студент: Спонтанная медитация – это медитация, в которую мы вовлекаемся, не прилагая усилий. Объектом может быть природа, произведение искусства, все то, что нас вдохновляет. Это медитация методом энергии.

Антон: Спонтанная медитация может быть динамической. Со стороны это может выглядеть как танец. Рита йога очень похожа на спонтанную медитацию. Танец со Вселенной, танец между тобой и Абсолютом. В спонтанной медитации мы не ставим себе какого-то конкретного плана. Она развивается творчески, в обход закона логики, скорее даже как-то интуитивно, на уровне чего-то Высшего. Если это движение, то каждое движение - как танец.

Студент: В Крия йоге мы делаем движения спонтанно, и нас уносит в состояние медитативного транса. Можно так сказать?

Антон: Я бы так не сказал, потому что в Крия йоге важна последовательность крий, от нее мы уйти никак не можем. Мы можем выполнять Крия йогу методом энергии и методом сознания. Если выполняем методом энергии, то мы не думаем о том, что делаем. У нас есть ощущения, мы работаем с ними и погружаемся в них, испытываем радость. В рамках одной крии может наступать короткий фрагмент времени, про который можно сказать, что там есть спонтанная медитация. Но если взять весь отрезок времени, отведенный на Крия йогу, то нельзя сказать, что вся Крия йога является спонтанной медитацией.

Студент: А если, читая книгу, какая-то мысль полностью тебя захватывает, ты начинаешь ее обдумывать, отрешаешься от всего. Это будет спонтанной медитацией?

Антон: Мы определяли для себя, что есть медитация и что не есть медитация. Медитация – это практика йоги, движение идет по вектору самопознания. Если мы относимся к чтению книг, как к практике самопознания, то это может стать практикой йоги. То есть, мы не просто так читаем книги, а относимся к этому как к практике и волеизъявляем через книги двигаться этим путем. Тогда там появляются методы: метод сознания и метод энергии.

Сознание - это когда, несмотря ни на что, читаешь эту книгу, как бы преодолеваешь себя.

Энергия - когда книга захватила, и ты не прикладываешь никаких усилий, просто читаешь, погружаешься в образы, которые возникают, в ощущения. В методе энергии мы доверяем Абсолюту или автору книги, тому, что он написал.

Резюме Антона: Спонтанная медитация возникает внепланово, практикой движет вдохновение.

96) Как эффективно использовать спонтанную медитацию для духовного развития?

Антон: Медитация, которая является спонтанной, больше свойственна методу энергии. Как эффективно использовать метод энергии?

Должен присутствовать элемент Высшего, сверхлогичного. Это может быть какая-то идея, которая захватила нас и от этого хочется двигаться в танце, или еще что-то.

Также должен быть элемент доверия, творчества, когда мы не стараемся контролировать логикой что-то с позиции ума, а больше погружаемся в область ощущений и эмоций, доверяемся им, они нас как бы ведут.

Высшее, доверие, ощущение, творчество и, конечно же, принципы йоги – слагаемые эффективной практики. Наша практика должна быть уместной и не причинять никому вреда. А также необходимо соблюдать принцип логики.

Резюме Антона: Стоит прислушиваться к себе, не отказываться от практики спонтанной медитации, когда есть такая возможность. От практики расширяется свобода, развивается интуиция, умение доверять, проясняется разум.

97) Просмотр телевизора является медитацией?

Антон: В общем, так нельзя ответить без анализа частных случаев: конкретных передач, конкретных моментов времени. Чтобы ответить на этот вопрос нужно целое занятие. Необходимо разобрать все ситуации, чтобы у всех было понимание, что является медитацией в случае с телевизором, а что не является.

Студент: Я была свидетелем, как пенсионеры смотрят сериалы по телевизору. Они буквально вживаются в сюжет фильма и какой-то час-полтора живут этой жизнью, отключают телефон и т.д. Это какое-то особое состояние.

Антон: Трансовые, зомбирующие состояния не всегда являются практикой йоги. Мы сами волеизъявляем через какую-то деятельность познавать Высшее, стремимся раскрыть и познать себя. И тут не ситуация нами управляет, не что-то во внешнем мире. В случае же с сериалом он нами управляет, а не мы им. От практики медитации, от практики йоги свобода должна расширяться.

Пример: человек смотрит телевизор, сериалы. Есть там лично у него Абсолют? Если бы там был Абсолют, то телевизор стал бы каналом к Высшему. Каждый просмотр сериала, грубо говоря, приводил бы к просветлению. Человека туда тянет, но видит ли он там Абсолют или нет?

Студент: Он про него и не знает даже.

Антон: Если присутствует фактор нашей воли, то это создает условия для того, чтобы мы могли погрузиться в ощущения, которые уже могут вывести нас на Абсолют. Нам стоит им довериться. Но притягивать или отталкивать нас может что-то и без фактора нашей воли. Это произвольная концентрация на чем либо.

Студент: Высшее - это сверхлогика, не так просто разобраться с этим.

Студент: Навязчивая мелодия, которая играет в голове помимо нашей воли - это как сериал. Мы услышали мелодию и не волеизъявляем дальше ее слушать, но она все равно играет в нашей голове. Так делают хиты и сериалы. Человек вовлекается и не может себя контролировать. То же самое с едой: мне нельзя что-то есть, а я все равно ем.

Антон: Иногда нас что-то притягивает, но это не ведет к Абсолюту. Я думаю, ведет ли нас что-то к Абсолюту или не ведет, это вопрос лично каждого человека, его восприятия, мировоззрения. Только сам человек может сказать, видит ли он за сериалом, за запахом шашлыка Абсолюта или нет. В этом мире что-то нас притягивает, а что-то отталкивает. На каждый объект или явление в этом мире у нас есть реакция: плохо или хорошо, идти - взять, или уйти - оттолкнуть. Нельзя сказать, что мы видим Абсолют за всем тем, что нам нравится, это не совсем правильно. Здесь вопрос личный, является ли для человека то, что его притягивает, каналом к Абсолюту. Если глубоко философски размышлять, то Абсолют везде. Он там, к чему мы стремимся, и там, от чего бежим.

98) Как на практике достичь Нада самадхи?

Антон: Самадхи бывает с объектом и без объекта. Как подходят к практике самадхи? Начинается все с концентрации сознания или энергии, постепенно эта концентрация нарастает и в какой-то момент, в какой-то точке - мы идем либо путем энергии, либо путем сознания - два этих метода существуют одновременно. Наступает предельная точка насыщения концентрации, когда исчезает грань между человеком, который практикует (наблюдатель), тем, что он наблюдает, и процессом. Остается только один объект сосредоточения, концентрации. В этом случае мы можем говорить, что состоялось самадхи с объектом.

Нада самадхи - это один из способов достичь самадхи. Мы достигаем самадхи, используя нада - звук. Это либо внутренний звук музыки, звучание внутренних каналов - нади, чакр, либо грубые звуки - давление, сердцебиение. Также можно использовать внешние звуки. В практике Нада йоги есть конкретные рекомендации, на какие звуки надо медитировать, и как звуки будут видоизменяться с течением практик: от барабанов до флейт. Нада самадхи - это способ достичь самадхи при помощи звуков, слушание звуков.

Студент: То есть если во время медитации включаешь фоном какую-то музыку, это будет нада самадхи?

Антон: Чтобы произошло Нада самадхи нужно сосредоточение на этих звуках, а если звуки идут фоном, то ни о каком самадхи не может быть и речи, по определению. Лучше использовать внутренний звук, потому что он всегда с вами. Используя внутренний звук, вы независимы от чего-то внешнего, а если независимы, значит более свободны. Йога ведет нас по пути свободы. Даже если мы начинаем использовать внешние звуки, то должны также познакомиться с внутренними звуками, а потом можно сместить акценты. Можно делать медитацию на звуки окружающей природы. Чем естественней природный звук, тем лучше.

Студент: А если звуков много? Одновременно за всеми наблюдать или на каком-то одном сосредоточиться?

Антон: Если вся природа жужжит, то приходится прилагать более сознательное усилие, чтобы сосредоточиться на одном звуке - выделять этот звук из всех, остальные погашать. Если мы сосредотачиваемся на одном звуке, то это метод сознания. Если погружаться в ощущения всего

спектра, который воспринимается, то это будет метод энергии, когда не прилагаются усилия. Вы просто испытываете радость от того, что все живое, и растворяетесь в этом.

Студент: У меня был опыт на море. Дул сильный ветер, и стоял гул морской. Создавалось ощущение, что звук не слышишь, а как будто что-то тебя обволакивает.

Антон: Как будто ты - часть чего-то большого.

Студент: Соединился с этим звуком.

Антон: Считается, что очень легко достичь самадхи при помощи звуков. Иногда наш ум сравнивается с пчелой, летящей с радостью на цветочек, на мед(образ звука). Для него приятно растворяться именно в звуках.

99) Процесс достижения самадхи сам по себе является состоянием самадхи?

Студент: Я думаю, что процесс достижения самадхи начинается с пратиахары, далее дхарана, дхиана. Хотя, возможно, если это одновременно и спонтанно, может прийти какое-то озарение, и человек впадает в самадхи. Когда человек поднялся, пройдя все ступени, к состоянию самадхи, там сам процесс уже и есть самадхи. В этом состоянии есть процесс внутреннего движения, растворения. Пока происходит достижение нельзя сказать, что есть самадхи.

Антон: Процесс достижения самадхи проходит в несколько этапов. Мы не можем волеизъявить самадхи и сразу достигнуть того, о чем мы даже не имеем представления.

Мы начинаем от чего-то абстрагироваться, вытаскивать свои проявления из органов чувств, то есть это пратиахара. И по мере того, как мы вытаскиваем свои проявления, количество мыслеформ в разуме уменьшается. Ассоциативные связи либо обрываются, либо становятся слабее, мы как бы вытаскиваем прану из чего-то внешнего, во что мы были погружены.

В дальнейшем мы начинаем постепенно переливать её во что-то другое, начинаем на чем-то сосредотачиваться, над чем-то работать. Мы наполняем своими проявлениями эту ассоциативную связь. Она становится все больше. Проходим стадии дхарана и дхиана. Дхарана - это когда наше сознание еще мечется, наши проявления не подконтрольны. Они, как дикая лошадь, на которую залез наездник, и она прыгает, взбрыкивает. Она может вообще сбросить наездника, и тогда он покинет медитацию. Либо он ее подчинит, и тогда ум перестанет метаться, и мысли, которые возникают во время практики, прекратятся, и придет стабильное состояние – это дхиана.

Потом в этом состоянии нужно какое-то расстояние проскакать, определенное время в нем побыть. Затем наступает состояние самадхи с объектом. Потом мы на этом коне прискачем к какой-то точке назначения, к которой мы держали свой путь. Сам процесс - длительный.

Резюме Антона: Процесс достижения самадхи и самадхи - не одно и то же.

100) Что такое причинная шизофрения?

Антон: Причинную шизофрению можно сравнить с сезонным расстройством, поскольку это проходящая полоса на пути каждого йога. Это связано с тем, что когда мы занимаемся, у нас чистятся каналы, появляется избыток праны, который позволяет нам чувствовать сумасшедшую

силу, всемогущество. Человека несет: он начинает творить и хорошее, и плохое. Шизофрения в том, что в этом потоке он не может разделить, где хорошее, где плохое, и делает глупости по отношению к себе, к окружающим, не успевает подумать о принципах йоги. Это идет с уровня нашего причинного тела, поэтому это неконтролируемо и неосознаваемо. Если бы мы осознавали этот процесс, то, возможно, могли бы управлять этим состоянием. Это как праническое опьянение. Есть такая шутка: пьяный человек думает, что он умнее милиционера. Так уместно сказать про йогов, которые болеют причинной шизофренией. Они думают, что умнее своего учителя, например, или вообще умнее всех, сам себе гуру.

Студент: Как можно это определить, что это такое?

Антон: Причинная шизофрения – это специфическая йоговская болезнь. Почему йоговская? Потому что эта болезнь чаще всего возникает у йогов и касается отношения между учеником и учителем, наставником и наставляемым. Когда один из них, обычно тот, кто учится, начинает считать своего учителя или своего наставника тем, кто не может дать знания, имеет какой-то недостаток, ученик считает себя умнее учителя.

Возникают негативные последствия от такого иллюзорного восприятия, майи. Если дать всему этому развиваться, это, как маховик, будет набирать обороты, и сложно будет его остановить. Вадим Запорожцев часто говорит, что такие болезни передаются буквально от человека к человеку и разрушают школу йоги, когда ученики считают себя главными гуру.

Причинная шизофрения – это болезнь учеников, выражающаяся в том, что они считают себя лучше своих учителей или наставников. Действительно, если взять аналогию с пьяным человеком, то он теряет страх, реакции на жизнь изменяются, он начинает совсем по другому воспринимать мир и людей в нем, считает себя чем-то лучше других. И ученик, который заболел причинной шизофренией, начинает потихонечку считать себя лучше других. Это может привести к тому, что оборвется процесс обучения, оборвется нить доверия, и ученик убежит куда-то, его унесет. Со стороны это выглядит неадекватно.

101) Каковы причины появления причинной шизофрении?

Антон: Это происходит от нашей гордыни, когда человек считает себя умнее других, выпячивает свое эго и делает на нем акценты. Если вы начинаете считать себя умнее учителя, то это может служить сигналом начинающейся причинной шизофрении. Конечно, в каких-то ситуациях дороги между учителем и учеником расходятся, но нужно отличать, на самом ли деле это дороги расходятся или это причинная шизофрения. Причинная шизофрения может выражаться не только в гордыне, ревности, зависти, но и в каких-то негативных ощущениях. Это нечто такое, набирающее обороты и сложно контролируемое.

Как это объяснить с позиции аксиоматики? Есть такая аксиома: Абсолют ничего нам не навязывает и проявляется через те образы и формы, через которые мы сами волеизъявляем увидеть Абсолюта. Если вы волеизъявили увидеть Абсолют через весь мир - не только через своего учителя, но и через обычных людей (все живые существа являются для нас учителями) - то процесс вашего обучения очень сильно ускорится.

Но если человек под действием причинной шизофрении начинает считать, что ни его настоящий учитель ему больше не учитель, ни другие люди тоже не учителя, то он как бы закрывается от помощи Абсолюта, волеизъявляет не видеть Абсолют не только в своем учителе, но и во всех живых существах. Поэтому Абсолют не проявляется. Такого человека никто не учит, он сам себя капсулирует.

Более выгодная ситуация, даже если вы в чем-то превзошли своего учителя, все равно считать себя его учеником. Сама постановка таких условий дает то, что Абсолют начинает проявляться через учителя. Абсолют будет учить вас, даже если сам учитель этого не осознает.

102) Как остановить причинную шизофрению?

Антон: У нас есть разум, который мы не осознаем в полной мере, в нем полно недоработок с наших предыдущих воплощений, включая воплощения в телах животных. Когда мы начинаем активно заниматься йогой, прана буквально оживляет эти отпечатки в нашем разуме, и проявляется наша карма.

Мудрый йог должен отслеживать эти проявления нашей кармы. Чуть проявилась карма – отработал, осознал что-то в себе, устранил или оставил, если это уместно. А если сильно вкачать прану, то человек становится, как пьяный. Отпечатков сразу много проявляется или один, но сильно. Человек не осознает этого, и они начинают управлять человеком. Не человек контролирует ситуацию, а тенденции начинают бесконтрольно проявляться. В этой ситуации нам помогает медитация. Мы знаем, что у нас есть медитация «Пожелания счастья всем живым существам», которая сглаживает все негативные ситуации, устраняет отрицательные мысли и непонимание к учителю.

103) Что такое буддхи?

Студент: В буддхи формируется образ того, что наш ум наблюдает. Там складывается картина мира.

Студент: Мне кажется, что буддхи выполняет функцию различения. Те сигналы, которые прошли через манас в буддхи, идентифицируются с тем или иным образом. Он идентифицирует эти сигналы, происходит понимание объекта.

Антон: Наш разум, согласно концепции нашей школы, состоит из трех отделов, участков, функций: манас, буддхи и читта.

Манас – это отдел нашего разума, который пропускает или не пропускает информацию. Он играет роль фильтра, через который информация попадает в буддхи.

Информация, поступая в буддхи, формирует точную копию воспринимаемого нами объекта или явления. Буддхи – это та часть нашего разума, в которой выстраивается точная копия воспринимаемых нами объектов или явлений, и все эти копии хранятся в нем. Отсюда аксиоматика йоги делает вывод о том, что мы вообще не знаем, что такое реальность - мы смотрим в буддхи. Смотрим в буддхи благодаря читте.

Читта – это проводник нашего сознания. Высшее Я смотрит в буддхи и познает мир. Отсюда выводится йога Визуализации и много других интересных выводов про имя, форму, про иллюзию, про ложное восприятие.

Как осознать буддхи?

Надо направить туда сознание. Буддхи - это та часть разума, в которой выстраиваются объекты или явления, в которой эти копии появляются. Когда мы закрываем глаза и что-то представляем, это представление и будет копией буддхи. Буддхи просто формирует копии, а осознает - наше Высшее Я.

Студент: Осязание, звук – это тоже буддхи?

Антон: Это информация, которая поступает от наших органов чувств. Она тоже проходит через разум, и уже из области разума наше Высшее Я ее воспринимает. К примеру, запах не может быть сам по себе, с ним есть какие-то ассоциации, и обязательно всплывет какая-то копия. Вы что-то почувствовали, и сразу в голове формируется копия от буддхи.

104) Зачем в медитации «Да будут все живые существа счастливы» направлять внимание на центр своей груди?

Антон: В центре нашей груди находится сердечная чакра – Анахата. Она отвечает за любовь - всеобъемлющее чувство, которое мы испытываем в середине груди, как тепло, радость. Настоящая любовь сверхлогична. Аксиоматика йоги говорит, что единственное, что соединяет Высшее Я и Абсолюта - это чувство любви и влюбленности.

Сердечная чакра равноудалена от сознания и энергии. Когда мы опираемся на нее, работаем с ней, то мы не сваливаемся в крайности сознания и энергии. Мы принимаем более взвешенные, гармоничные решения в жизни. Эти решения лишены крайностей. И конечно, чувство любви согревает наше сердце, грудь. Поэтому именно из этого места мы и желаем счастья.

Этот центр также отвечает за тактильные ощущения. И, как говорил Вадим Запорожцев, человек, в отличие от всех других живых существ, больше всех воспринимает тактильные ощущения. Другие живые существа чаще воспринимают другими органами чувств. Наша эволюционная задача хорошо проработать эту область. Нам обязательно надо уметь чувствовать других людей, отказываться от эгоизма, не быть безумным слоном, который бежит, никого не видя, и всех топчет. Нам надо ощущать других людей. Поэтому и тактильные ощущения, и любовь, и гармония находятся между крайностями.

Есть еще один момент: в некоторых текстах говорится, что «Тут прибывает Дживатман». В этом месте легче всего почувствовать прану. Прана – это наше первое проявление, это то, что ближе всего к нашему Высшему Я. Мы связаны друг с другом через Абсолюта и, ощущая что-то высшее в чакре, мы лучше ощущаем весь мир, себя, Абсолюта и т.д.

105) Стоит ли бороться с мыслями в медитации?

Студент: Посторонние мысли надо отсекать. Как можно сосредоточить внимание, если в голове поток мыслей? Сначала надо справиться с мыслями, а потом направить сознание на объект медитации.

Антон: Как вы будете справляться с потоком мыслей?

Студент: С одной стороны, если начать бороться, то можно вызвать в ответ еще более сильный поток мыслей. Надо стараться сконцентрироваться и утихомирить мысли. На мыслях концентрироваться не надо, и они сами будут отпадать. Если будем направлять сознание в одно русло, в одну сторону, то мысли уменьшатся.

Студент: Чем больше мы концентрируемся на мыслях, чем больше даем им праны, тем сильнее они будут бурлить.

Антон: Представим, что человек только начал медитировать. Он - новичок, еще не освоил метод волевого устранения мыслей. Для такого человека, в голове которого есть мысли, можно

сделать какие-то предварительные практики: сосредоточиться на дыхании, погрузиться в ощущения. Это помогает абстрагироваться от мыслей, не думать их, не направлять на них внимание и сознание. В результате ассоциативные связи начинают слабеть или разрываться. Они отваливаются, как прилипшая старая грязь. А когда сознание направлено на дыхание, и человек погружается в ощущения, с остальных ассоциативных связей сознание постепенно уходит, и посторонние мысли исчезают. Это предварительные практики для начинающих.

Либо другой вариант, когда мы не делаем предварительных практик, применяем метод сознания и постоянно возвращаем свое внимание на практику медитации. Например, мы сосредоточились на цветке лотоса, и внезапно раз - мысль нас увела, мы отвлеклись. Мы снова сознание возвращаем на место. И так каждый раз при появлении мыслей. Постепенно интервал сосредоточения на лотосе будет все больше, и все меньше мыслей будет нас отвлекать. Это метод сознания.

Начинающим можно использовать и предварительные практики, и метод сознания.

Когда вы занимаетесь достаточно долго и, возможно, освоили какие-то методы Раджа йоги, то у вас появляется понимание, что такое воля, сила воли, и как она воздействует на весь организм в целом. Представьте, что каждая ассоциативная связь - это каналчик, по которому течет прана. Ассоциативная связь - это проявляющаяся, отвлекающая мысль, которая возникает в голове, в буддхи. И как можно разорвать эти каналчики? Например, течет маленький ручеек, как можно его перекрыть? Если будет более сильный поток, плотину прорвет, и этот ручеек снесет. То есть, нужна какая-то большая сила, которая просто уничтожит этот канал. Так и у нас: если есть излишек праны, нет опустошения, а мы чувствуем в себе силу, то можем этой силой устранить многие ассоциативные связи. Кто-то может приказать себе безмыслие: задал себе такое состояние, и прана все это воплощает, ассоциативные связи на время устраняются. Кто-то может использовать метод Раджа йоги и потом на цветок лотоса медитировать. Но на начальном этапе маловероятно, что кто-то сможет им воспользоваться.

Если будут приходить отвлекающие мысли, ничего страшного, это нормальный процесс. Нужно стремиться в своей практике к непрерывному восприятию объекта медитации, его созерцанию. Если этого не знать, то очень долго придется делать шаги вперед-назад, сосредоточился-отвлекся, снова сосредоточился. А если вы знаете, что есть такое состояние непрерывности сознания, когда сознание просто смотрит и воспринимает все без отвлечения, то вам есть к чему стремиться. По крайней мере, вы можете конкретно волеизъявить, чего хотите. Это облегчит вам задачу. Дальше вы можете понять, что предельное сосредоточение приведет к самадхи с объектом. Если долго на чем-то сосредотачиваться, то откроется. В религиозных текстах говорят: «Стучите - и вам откроется».

Резюме Антона: С мыслями бороться не надо, борьбой мы наделяем их своей же силой. Эффективное устранение мыслей - это отвлечение от них.

106) Может ли во время практики увеличиться количество мыслей в разуме?

Давайте подумаем, что во время практики медитации может привести к появлению неконтролируемых мыслей. Например, во время медитации мы отвлеклись на какую-то свою ассоциацию и не вернули свое сознание обратно, а пошли блуждать по ассоциациям. Разум пропускает все сигналы от органов чувств, а потом Высшее Я воспринимает их через разум.

Студент: У меня был такой опыт в медитации, когда внимание было больше сконцентрировано на мыслях. Это закончилось некомфортным состоянием, сила воли не победила, а победили мысли, ассоциативные связи.

Антон: Что будет, если бороться с мыслями, но не хватает силы, чтобы этот канал ассоциативной связи перекрыть? Что тогда получается? Ваша борьба, наоборот, усиливает эту ассоциативную связь, раздувает ее больше. Вы стараетесь ее перекрыть, вливаете свои силы, а с ней ничего не происходит, она только разрастается. Это то же самое, что вступить в борьбу с противником, который сильнее вас. Лучше выбрать метод партизанской борьбы: помедитировать, набраться сил, а потом использовать волю. Лучше поначалу не обращать внимание на мысли, и они “обидятся и уйдут”.

Резюме Антона: Если практика ушла с русла осознанности в русло бессознательности, то количество мыслей растет, так как разум начинает блуждать от одной мысли к другой, от одной ассоциации к другой, лавина мыслей нарастает.

107) Является ли медитацией размышление о человеке?

Антон: Если мы просто начинаем думать о человеке, анализировать, то это не медитация. А если мы осознанно решили помедитировать, выбрали образ для медитации и начинаем на нем сосредотачиваться, то это уже медитация.

Студент: Думая о нем, мы тратим свою энергию и этим усиливаем ассоциативную связь?

Антон: Мы в любом случае тратим свою энергию, мы не можем не тратить. Есть йоги, которые могут впасть в определенные состояния, затормозить процесс старения, однако траты идут, но очень сниженные. Есть фантастические истории, что йоги могут жить столько, сколько захотят. А начинающие йоги и простые люди тратят свою энергию, направляют свое сознание куда попало. Мы постоянно работаем со своими ассоциациями, на что-то направляем сознание, на что-то энергию, с чего-то убираем сознание, с чего-то энергию. Это происходит всегда, осознанно или не осознанно.

Резюме Антона: Обычное размышление о человеке, строго говоря, назвать медитацией нельзя, так как нет фактора осознанного сосредоточения на образе человека.

108) Какова высочайшая цель в медитации?

Антон: Высочайшая цель медитации - это жить с позиции своего Высшего Я. То есть не с позиции тела, которым мы обычно себя считаем, а с позиции своего Высшего Я. Все наши тела, мысли, желания, симпатии, антипатии считаются инструментами, через которые мы проявляемся, окошком, через которое Высшее Я воспринимает мир. Это окошко несколько загрязнено: привычками, симпатиями, антипатиями. Высочайшая цель медитации – понимание, что мы и окошко - не одно и то же, мы – это скорее тот, кто смотрит в окно. Но медитации бывают разные, и не сразу в медитации ставится такая цель. Конечно, люди начинают медитировать в основном, чтобы найти гармонию, успокоиться, расслабиться, чтобы научиться собой управлять и так далее. Но высочайшая цель, конечно, постижение своего Высшего Я. Выше этой цели может и есть еще какая-то цель, но для нас сейчас видится только лишь такая.

Практики медитации

1) Пратиахара

После двух кругов йоги Простираения или комплекса Хатха йоги ложимся на спину, на коврик, в позу Шавасана. Ноги и руки укладываем свободно, слегка в стороны, ладони рук разворачиваем вверх. Свое сознание точно переносим в определенной последовательности и сосредотачиваемся в следующих местах: центры стоп, каждый пальчик ног, лодыжки, икры, колени, бедра, анус, промежность, пупок, середина груди, горло, небо, нос, глаза, межбровье, лоб, центр головы. И в обратном порядке: лоб, межбровье, глаза, нос, небо, горло, середина груди, пупок, промежность, анус, бедра, колени, икры ног, лодыжки, каждый пальчик ног, стопы. Выполняем несколько таких циклов снизу вверх и сверху вниз. Если сознание отвлекается на что-то, то мы спокойно возвращаем его на объект сосредоточения. Делаем все легко, плавно, погружаемся в процесс. Длительность практики по времени любая. По окончании делаем глубокий вдох, потягиваемся, тянем носочки ног на себя, затем от себя. Переворачиваемся на бок, ноги немного сгибаем. Аккуратно приподнимаемся.

Эффект: умение абстрагироваться, умение управлять своим вниманием, умение чувствовать свое тело, спокойствие, глубокое расслабление, плацдарм для медитации.

2) Дхарана на пространство тела и вне тела

Садимся в любую удобную позу, выпрямляем спину, шею, голову. Закрываем глаза и сосредотачиваем свое сознание в области между бровей. (3-5 мин., можно дольше).

Далее сосредотачиваемся на пространстве перед собой на уровне межбровья на расстоянии 40-50см. Закрываем глаза и медитируем. (3-5 мин., можно дольше).

Переносим своё сознание в центр головы, приглашаем в практику Высшее. Произносим мантру АУМ. Представляем в центре головы огонек. (3-5 мин., можно дольше).

Эффект: умение концентрировать сознание, умение контролировать разум, психическое успокоение, осознание психической силы.

3) Дхиана

Переносим свое сознание в область груди, чувствуем в своем сердце огромный океан нектара. В океане видим остров драгоценностей. Песок его состоит из драгоценных камней, там повсюду высокие деревья в благоухающих цветах. Они окружают рощу из жасмина, магнолий и цветов лотоса. Роща эта тонет в прекрасном аромате. Среди этого сада - дерево желаний с четырьмя ветвями, которые символизируют четыре Веды. Ветви усеяны цветами и плодами. Вокруг жужжат пчелы и кукуют кукушки. Там стоит дворец из драгоценных камней.

В этом дворце созерцаем прекрасный трон с сидящим на нём божеством. Ощущаем любовь, преданность, погружаемся в образ, выбранного нами божества.

Эффект: умение визуализировать, умение управлять сознанием и энергией, духовный опыт, наработка спокойного и непоколебимого сознания, осознание духовного аспекта жизни.

4) Световая дхиана

Делаем два полных круга йоги Простирая. Садимся в любую удобную позу, выпрямляем спину, шею, голову. Переносим наше сознание в основание нашего тела. Представляем там огонек, отождествляем его с нашей энергией Кундалини, за которой стоит всемогущество Абсолюта.

Далее сосредотачиваемся на этом огоньке, воспринимаем его как Абсолюта с его способностью все менять, принцип вечного видоизменения. (5 мин., можно дольше).

Переносим свое внимание в область макушки головы. Созерцаем там также огонек, за которым стоит всемогущество Абсолюта оставлять все как есть, принцип вечного постоянства. (5 мин., можно дольше).

Эффект: йогин достигает сиддхи (сверхспособностей, совершенств) и видит свою сущность (Атман, Высшее Я), источник сознания и энергии.

5) Сукшма, тонкая дхиана

Выбираем перед собой точку на стене или где-то еще. Начинаем смотреть на нее, но не медитировать, не сосредотачиваться. Она нужна для того, чтобы мы к чему-то приковали свой взгляд. Глаза открыты, взор немигающий, стараемся почувствовать, ощутить пространство от нас до этой точки, как бы вглядываемся в него.

Эффект: возможность пробуждения Кундалини. Свобода от мыслей, наработка тишины разума.

6) Медитация на центральный канал

Садимся в любую удобную позу, выпрямляем спину, шею, голову. Достигаем ощущения прямооты, расслабляем свое тело. Выполняем медитацию на центральный канал. Цель медитации - осознать центральный канал, уровень нашей праны.

Визуализируем вдоль своего позвоночника, от основания тела до макушки головы, трубку толщиной с большой палец небесно-голубого цвета.

Если не удастся визуализировать, то стараемся ощутить ее вдоль позвоночника. Центральный канал внутри пустой, в нем нет ни времени, ни пространства. Используя свое дыхание, направляя его вверх и вниз по позвоночнику, помогаем себе лучше высветить, лучше осознать центральный канал.

Эффект: осознание центрального канала, умение управлять жизненной силой – праной, нахождение правильного решения, “золотой середины”, плацдарм для многих йогических практик.

7) Медитация пожелания счастья

Садимся, выпрямляем спину, шею, голову, закрываем глаза.

Представляем в центре своей груди, где-то внутри себя, цветок лотоса, красивый, светящийся, незатронутый.

Повторяем про себя: «Да будут счастливы все живые существа». Представляем, как от этого цветка лотоса во всех направлениях распространяется волна света и дарит счастье всем тем, кого мы любим, и всем тем, кто любит нас.

Второй раз мы повторяем про себя: «Да будут счастливы все живые существа». Видим, как эта волна света вновь расходится из центра груди и дарит счастье всем тем, кого мы не знаем, и всем тем, кто не знает нас. Тут же представляем себе тех людей, кого мы не знаем и кто не знает нас, например, в метро, на вокзале.

И, наконец, мы третий раз повторяем фразу «Да будут счастливы все живые существа» и медитируем, как волна света распространяется из нашего цветочка. Мы желаем счастья всем тем, кого не понимаем мы и кто не понимает нас, всем нашим недоброжелателям, скрытым и явным.

Эффект: устранение собственных негативных реакций, ассоциаций, мягкий характер, взвешенные решения, доброе настроение, ясность разума, уверенность в завтрашнем дне, улучшение взаимоотношений с социумом.

8) Медитация на предков

Выпрямляем шею, спину, расслабляем все свое тело, наблюдаем за своим дыханием, над макушкой своей головы представляем своих маму папу. Если не получается их представить, то стараемся их ощутить, через нашу энергию почувствовать их доброту, тепло, заботу.

Своим сознанием поднимаемся еще выше и над макушкой головы над своими родителями видим своих бабушек и дедушек. Видим их молодыми, красивыми. Видим их в тех образах, в которых получается их представить. Улыбаемся им, приветствуем их. Они также улыбаются нам в ответ.

Поднимаемся еще выше и видим своих прабабушек и прадедушек, также их приветствуем. Ощущаем импульс жизни, который проходит сквозь них, сквозь наших родителей и доходит до нас.

Еще выше поднимаемся и видим их прародителей. Всех их приветствуем, всем улыбаемся.

И еще выше поднимаемся. Видим множество предков, которые предстают перед нами красивыми, молодыми, полными сил, мы ощущаем их. И где-то высоко-высоко над нами созерцаем своих древних предков, учителей и учительниц йоги. Они окружены теплым, мягким светом, светом Абсолюта. Видим их красивыми, добрыми, радостными, сильными. Мысленно кланяемся им, приветствуем их и просим у них защиты. Просим у них помощи в жизни, в йоге. Просим их помогать нам, внушать правильные мысли, устранять препятствия, учить нас и днем, и ночью. Мысленно их благодарим. Им от нас ничего не надо. Они желают нам только счастья. Они нас обязательно услышат, обязательно помогут нам.

Выполняем несколько спокойных вдохов и выдохов. На этом наша медитация завершается.

Эффект: согласно йоге у нас есть два типа предков. Те, которые, также как и мы с вами, еще себя не poznали - они воплощаются, потом уходят из мира, потом снова воплощаются. Но есть у нас и другие предки, которые уже просветлены. Эти предки есть в роду каждого из нас. И эти же предки являются учителями и учительницами йоги. Поэтому, чтобы получать знания по йоге, не нужно бегать за учителем в Гималаях, а можно получить эти же знания от наших предков, которые являются учителями и учительницами йоги, которые есть в роду каждого из нас. Для того, чтобы это сделать, нужно к ним обратиться. Они нам обязательно помогут. Но они нам

помогут только после того, как мы их об этом попросим, потому что они крайне ненавязчивы и не нарушают принцип свободы воли.

9) Медитация-вопрос на свое Высшее Я

Выпрямляем спину, шею. Расслабляем свое тело, закрываем глаза. Стараемся не двигаться. Замираем в приятной, неподвижной позе, как будто кот, который охотится на мышку, замер перед прыжком. Глаза не двигаются, тело не двигается, дышим спокойно.

Сейчас мы будем стараться осознавать свое Я, свой Атман. Размышляем о нашем Я. Задаем себе вопрос: «Какое Я на запах? Чем оно пахнет?» Стараемся унюхать свое Я.

Теперь понимаем, что наше Высшее Я везде, в том числе в воздухе. И осознаем, что здесь есть Высшее Я. Осознаем, что мы вдыхаем свое Высшее Я.

Задаем себе вопрос: «А можем ли мы свое Я вкушать, какое оно на вкус?» Горькое, кислое, сладкое. Мы-то ведь знаем, что наше Я везде и во всем, значит, то, что мы вкушаем, является проявлением нашего Я. Стараемся через вкус почувствовать свое Высшее Я.

Задаем себе вопрос: «А можно ли увидеть наше Высшее Я, если да, то какое оно?» И своим внутренним взором стараемся представить его и, если представили, созерцаем.

Итак, вдохнули Высшее Я, почувствовали его на вкус и увидели.

Теперь задаем себе вопрос: «А можно ли свое Высшее Я как-то ощутить через кожу, при помощи осязания?» И осознаем, что все, что мы воспринимаем через кожу, также является проявлением нашего Высшего Я, и мы стараемся приблизиться к пониманию своего Высшего Я.

Вдохнули, вкусили, увидели, кожей почувствовали свое Высшее Я. Теперь задаем себе вопрос: «А где мое Высшее Я? Оно во мне или не во мне? Оно везде или нигде? Было ли оно вчера? Или сегодня оно есть, а завтра его нет? Когда оно было, есть и будет? Где оно было, есть и будет? Может ли его не быть?»

Вдохнули, вкусили, вообразили, почувствовали, осознали его присутствие здесь и сейчас, прямо здесь и сейчас!

И задаем себе вопрос: «Кто я такой?» Получив ответ, еще раз спрашиваем: «Кто я такой?» И так продолжаем, спрашивать и отвечать. Направляем свое сознание на Высшее Я, стараемся соединиться с ним своим сознанием.

Теперь отпускаем напряжение, растворяемся в ощущениях, пребываем в безмыслии, погружаемся в свое Высшее Я.

Выполняем несколько спокойных вдохов и выдохов, завершаем нашу практику медитации.

Эффект: осознание своего Высшего Я, духовный рост, устранение неведения в отношении себя.

10) Медитация на Высшее Я партнера

Надо расположиться друг напротив друга, смотреть немигающим взором и воспринимать Высшее Я другого человека или Абсолюта. Очень хорошая, интересная практика, ее можно

выполнять между мужем и женой или с единомышленниками. Когда такие практики делаются среди единомышленников, то это моменты йоги Триады. Может произойти влюбленность или привязанность к этому партнеру. Должна быть техника безопасности, узнать подробности которой можно у преподавателей йоги и тантра-триады.

Эффект: когда люди смотрят друг другу в глаза, они обмениваются чуть ли не 80% информации друг о друге. Глаза - очень сильный канал восприятия другого живого существа, и через глаза очень легко почувствовать другого человека. Вы можете в своей жизни стараться, смотря в глаза, не просто воспринимать человека в грубой форме, а стараться увидеть за этой формой Высшее Я человека или Высшее Я Абсолюта. Если этот проблеск будет, пусть даже это какая-то майя, не важно, то у вас будет ощущение, что, действительно, вы увидели что-то высшее, и отношение к человеку поменяется. Это будет серьезная духовная практика, особенно если это ваш муж или жена. Если есть какое-то недопонимание в отношениях, посмотрите на этого человека, осознайте, что за ним Абсолют. Опирайтесь в общении не на человека, а на Абсолют. В результате полностью меняется ситуация, меняется отношение друг к другу. Опираясь на этот момент, можно вывести парные практики между мужчиной и женщиной.

11) Комплекс практик №1 “Медитация на внутренние звуки”

ПРАКТИКА 1. Выпрямляем спину, шею, голову. Закрываем глаза. Расслабляем все свое тело. Сосредотачиваем свое внимание, сознание на дыхании, вдохи и выдохи никак не корректируем, просто их наблюдаем, осознаем. (3-5мин, можно дольше).

ПРАКТИКА 2. Большими пальцами закрываем уши, закрываем глаза и произносим звук «М». Концентрируемся в области середины нашей головы. Стараемся услышать этот звук, вслушаться, раствориться в нем. (3-5мин, можно дольше).

ПРАКТИКА 3. Расслабляем все свое тело, глаза закрыты, вслушиваемся в звук тишины в своей голове. (3-5мин, можно дольше).

Эффект: успокоение разума, тонкое восприятие собственных тел, приближение к самадхи.

12) Комплекс практик №2 “Метод энергии и сознания”

ПРАКТИКА 1. Делаем небольшой самомассаж.

- Большим пальцем одной руки начинаем массировать, проминать ладонь другой руки. Разминаем все холмики, все впадинки. Теперь вращательными движениями массируем также каждый палец, а затем ладонь натягиваем на себя. С другой рукой делаем то же самое.
- Теперь растираем руки. Одну руку прикладываем к плечу и от плеча проводим рукой вниз к большому пальцу, потом от плеча к указательному, к среднему, к безымянному, к мизинцу. По внутренней поверхности делаем то же самое. Повторяем еще раз. С другой рукой делаем то же самое.
- Еще раз растираем ладони рук. Вращательными движениями ладонью массируем межбровье сначала в одну сторону, затем в другую.
- Растираем ладони рук. Массируем виски в одну и в другую стороны.
- Растираем ладони рук. Аккуратно разглаживаем лицо.
- Теперь массируем уши: проходим сверху вниз по всей поверхности, щиплем их, мнем. Продавливаем мочки и сжимаем их пальцами.
- Растираем ладони рук. Прохлопываем голову, как бы простукиваем со всех сторон.

- Опускаем ладони вниз на колени, закрываем глаза. Просматриваем внутренним взором свою голову, отслеживаем, что поменялось.
- Растираем ладони рук. Делаем полный глубокий вдох снизу вверх: воздух заполняет сначала живот, потом среднюю часть легких, потом верхнюю. Во время вдоха прохлопываем себя руками снизу вверх. Когда воздух заполняет живот, прохлопываем туловище снизу, поднимаясь вверх. По мере заполнения наших легких прохлопываем все туловище доверху. На задержке проглаживаем себя сверху вниз несколько раз. На выдохе прохлопываем себя снизу вверх.
- Растираем ладони рук. Прикладываем ладони к почкам на поясницу, отпускаем все напряжения в пояснице. Теперь немного встаем, чуть наклонившись вперед, и прохлопываем свой крестец, затем проглаживаем ноги сверху вниз.
- Еще раз растираем руки и прохлопываем ноги со всех сторон сверху вниз и снизу вверх по всем поверхностям: по внутренним, по внешним.
- Садимся ровно, выпрямляемся, закрываем глаза, расслабляемся. Внутренним взором посматриваем на свое тело. Отслеживаем и осознаем, что поменялось. Горячо нам или холодно? Приятно или неприятно? Много мыслей или мало?

ПРАКТИКА 2. Делаем вдох и во время вдоха выпячиваем вперед грудную клетку. На выдохе грудная клетка втягивается назад. Снова вдох - и грудная клетка вперед, на выдохе - снова назад. Продолжаем в своем ритме. Никакого напряжения, никакого насилия, только приятные ощущения, легкие и ритмичные, как будто мы раскачиваемся на качелях .

ПРАКТИКА 3. Поднимаем руки вверх, соединяем их вместе, наклоняемся влево, висим спокойно. Наклоняемся вправо. Можно чуть-чуть покачиваться. Опускаем руки на колени. Теперь делаем полный глубокий вдох, медленный и приятный, и во время него выпячиваем вперед солнечное сплетение, как бы тянемся им вперед, делаем задержку дыхания. Задержку держим так долго, как приятно. После выдоха отдыхаем. Спокойное дыхание.

ПРАКТИКА 4. Находим удобную позу для медитации. Ладони рук располагаем на коленях. Подаемся немного вперед корпусом, расслабляемся в этом положении. Если оно устойчивое, немного потягиваемся в нем, проверяем, нет ли ненужных скручиваний, перекосов в какую-либо из сторон. Застываем в этом положении, наблюдаем за своим дыханием, за вдохом, выдохом. Дыхание никак не корректируем.

Переносим свое внимание в область середины груди, видим или представляем там прекраснейший, белоснежный цветок лотоса: чистый, ясный, незатронутый. Он освещает все наше тело изнутри. Мы произносим про себя: «Да будут счастливы все живые существа». Видим, как из центра нашего цветка во все стороны распространяется яркая, светящаяся волна света, которая доносит наше пожелание до всех людей, которые любят нас и которых любим мы. Пусть будут счастливы наши близкие, родные, мужья, жены, родители, дети, друзья, бабушки, дедушки. Видим, как до всех них доходит волна света, освещает их, приносит им радость и счастье.

Снова произносим: «Да будут счастливы все живые существа». Видим, как из центра цветка распространяется яркая светящаяся волна света, доносящая наши пожелания до всех людей, которых не знаем мы и которые не знают нас, пусть все они будут счастливы. Стараемся непрерывно внутренним взором видеть эту картинку и ощущать чувство, которое мы посылаем во внешний мир. Приближаемся к идеалу непрерывно видеть и чувствовать.

Переносим свое внимание, свое сознание в середину груди и осознаем, видим там прекрасный цветок. Третий раз произносим про себя: «Пусть будут счастливы все живые существа». Видим,

как во все стороны распространяется яркая, светящаяся волна света, которая доносит наши пожелания до всех людей, которых не понимаем мы и которые не понимают нас. Пусть все они будут счастливы.

Завершаем нашу медитацию, глаза закрыты, делаем несколько спокойных вдохов, выдохов. Глаза не открываем.

ПРАКТИКА 5. Переносим свое сознание в область середины нашей груди и видим или представляем там белоснежный цветок лотоса. Эмоции, ощущения можно не подключать, а стараться визуализировать, представлять. Теперь отпускаем напряжение, погружаемся в ощущения.

Теперь снова представляем в середине груди прекрасный цветок лотоса. Стараемся также сохранять этот образ, эту картину. Всеми силами стараемся, чтобы она не исчезла. Если она исчезла, ничего страшного, снова ее воспроизводим и удерживаем. Отпускаем напряжение, погружаемся в чувства, в ощущения в области середины груди.

Теперь, если немного затекла спина, руки, ноги, то можно ими подвигать, сделать какие-то крии, которые нравятся. Небольшая разминка.

ПРАКТИКА 6. Сейчас выполняем упражнение капалабхати 108 раз. После этого делаем задержку, запрокинув голову назад. Задержку держим так долго, как приятно. Во время капалабхати делаем интенсивный выдох животом и произвольный легкий вдох. Стараемся не напрягать пресс, пусть живот будет расслаблен, не смотря на интенсивный вдох и выдох. Ритм любой. Стараемся избегать дискомфорта. После того, как завершили задержку, выпрямляем шею, спину, голову, закрываем глаза и сосредотачиваемся на вдохе и выдохе, осознаем их, никак не корректируя.

Свое внимание переносим в пространство нашей головы, как бы заглядываем в нее, пытаемся понять, какая она внутри. Стараемся ощутить пустоту, безмыслие и погрузиться в них.

ПРАКТИКА 7. Переносим свое сознание в область груди или, если кому-то комфортно, то в область солнечного сплетения. Видим там прекрасный цветок или любимого кота, или еще что-то, любой объект, который мы можем любить. Если сложно что-то представить, можно просто вызвать ощущение любви, можно без объектов, без образов генерировать его в себе. Стараемся наращивать это ощущение. Еще раз подчеркиваю, что если мы представляем образ, то только подкрепляем его ощущениями. Либо вызываем ощущения, эмоции, чувства без образа. Обязательно генерируем нарастающее ощущение любви. Пусть каждая клеточка нашего тела почувствует, что мы можем любить. Теперь представляем, как наши ощущения из нашей груди вырываются дальше, распространяются на весь мир. Постепенно весь мир становится залитым светом нашей любви, каждый человек, каждое живое существо связано этой любовью. Завершаем нашу практику, делаем спокойные вдохи, выдохи. Несколько минут лежим в шавасане.

Эффект: понимание методов сознания и энергии, баланс между крайностями, умение находить компромисс, успокоение, внутренний стержень, наработка ахимсы(доброты).

13) Комплекс практик №3 “медитация на форму, восприятие, реакцию”

ПРАКТИКА 1. Возьмите в руки карандаш или ручку, положите перед собой. Сейчас мы будем сосредотачиваться на форме. Форма для нас – это видимый нами карандаш. Ни о чем не думаем,

зацепились глазами за объект и стараемся максимально его воспринимать. Завершаем сосредоточение на форме, на карандаше. Делаем несколько спокойных вдохов, выдохов. (3-5мин, можно дольше).

ПРАКТИКА 2. Теперь также смотрим на карандаш, но сосредотачиваемся не на форме, а на процессе восприятия: когда мы смотрим на какой-то объект, то свет, отраженный от объекта, возвращается к нам на сетчатку глаза. Это как бы сигнал, далее он обрабатывается, передается в мозг, выстраивается картинка. Сам процесс передачи сигнала можно назвать восприятием. Когда мы смотрим на карандаш, у нас возникает процесс восприятия. Стараемся уловить этот процесс, стараемся сосредоточиться на нем. Сейчас мы понимаем, что все, что мы видим - лишь картинка, которая выстраивается в нашей голове. Завершаем сосредоточение. Делаем несколько спокойных вдохов, выдохов. (3-5мин, можно дольше).

ПРАКТИКА 3. Третий этап самый глубокий. Когда мы смотрим на выбранный объект(на карандаш), он вызывает в нашей голове какие-то реакции, какой-то наш отклик. Мы воспринимаем объект, за этим следует отклик. И его мы пытаемся осознать, то есть погружаем сознание в разум, в карандаш. Смотрим на объект и, медитируя на участки разума, стараемся найти этот отклик. Что пробуждает в нас карандаш, какие эмоции, переживания, мысли. Направляем сознание в эти очаги. Медитируем на свою реакцию. (3-5мин, можно дольше).

Эффект: умение все сильнее и сильнее собирать свое сознание в точку, концентрировать его. Глубокое понимание сути вещей, осознание скрытых причин объектов и явлений.

14) Комплекс практик №4 “Медитация-пробуждение”

ПРАКТИКА 1. Глаза открыты, поднимаем их вверх и смотрим на складочку между бровями. Она вырисовывается между ними как бы буквой «V», и мы смотрим в нижнюю часть этой буквы. Стараемся не моргать. Если глаза устают, то закрываем их, отдыхаем и снова приступаем к практике. (3-5мин, можно дольше).

ПРАКТИКА 2. Активно моргаем, закрываем глаза, массируем межбровье. Теперь с закрытыми глазами сосредотачиваемся на нем. (3-5мин, можно дольше).

ПРАКТИКА 3. Теперь сосредотачиваемся на пространстве перед собой, как бы проецируем эту точку за границы нашего тела. (3-5мин, можно дольше).

ПРАКТИКА 4. Переносим наше сознание в область середины головы. Ищем там точку и сосредотачиваемся на ней. (3-5мин, можно дольше).

ПРАКТИКА 5. Теперь представляем внутри нас стебелек. В солнечном сплетении его корень, и когда он подымается до макушки головы, распускается цветок лотоса. Такая конструкция: в солнечном сплетении корешки, потом вдоль позвоночника стебелек поднимается вверх к макушке головы, и там распускается цветок. Мы делаем следующее: сосредотачиваем свое сознание в солнечном сплетении, где корни нашего лотоса, и испытываем искреннее, чистое чувство любви. Настолько чистое, насколько мы способны испытать это чувство к близким, родным, Абсолюту. Должно появиться реальное чувство. Как только мы почувствовали ощущения любви, произносим мантру АОУМ. Во время произнесения мантры поднимаем чувства вверх от корней к цветочку. Когда они достигают цветочка, он сияет. Снова сознание погружаем в солнечное сплетение, ощущаем любовь. Далее произносим АОУМ и поднимаемся вверх к цветочку, и он сияет еще сильнее (любое кол-во времени).

Эффект: умение управлять разумом, развитие силы концентрации сознания, успокоение разума, связь между логикой и чувствами, духовное пробуждение.

Об авторе

Путь в йогу Антона Николаевича Порхуна, а также расписание занятий по йоге в Самаре:
http://anandasamara.ru/anton_porhun

Ссылки, список литературы и определения

- 1) "Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете"
гл. 3.1. "Йога-сутры" в изложении Вивекананды, перевод с английского Я.Попова
В кн.: С.Вивекананда. Ражда-Йога и афоризмы йога Патанджали. Сосница, 1906.
- 2) "Непрерывное течение познавания этого предмета есть Дхиана»
гл. 3.2. "Йога-сутры" в изложении Вивекананды, перевод с английского Я.Попова
В кн.: С.Вивекананда. Ражда-Йога и афоризмы йога Патанджали. Сосница, 1906.
- 3) "Когда оно, отвергая все образы, отражает только их смысл, это Самадхи."
гл. 3.3. "Йога-сутры" в изложении Вивекананды, перевод с английского Я.Попова
В кн.: С.Вивекананда. Ражда-Йога и афоризмы йога Патанджали. Сосница, 1906.
- 4) "Как черепаха втягивает свои члены внутрь своего панциря, так и йогин должен устранять чувства внутрь себя."
Из 2.24. ГОРАКША-ПАДДХАТИ.
- 5) Свами Вивекананда "РАДЖА-ЙОГА" лекции, читанные в 1895-1896 г.г.
- 6) Аксиоматика йоги – фундаментальный раздел йоги, содержащий аксиомы (базовые положения) на основе которых выстраивается вся теория и практика йоги. (Ищите на <http://openyogaclass.com/kurs/>).
- 7) Абсолют – источник жизни, первопричина проявленного мира.
- 8) Карма – действия и результат этих действий. Принцип кармы хорошо выражен в пословице "что посеешь, то и пожнешь".
- 9) Благая карма – результат прошлого действия, от которого человек его породивший испытывает наслаждение.
- 10) Мантры – слова сила. Учение о мантрах называется мантра йогой.
- 11) Карма йога – вид йоги, использующий способность человека работать, трудиться для достижения целей йоги, самопознания.
- 12) Бхакти йога – вид йоги, использующий способность человека доверять, уповать на Вселенную, Абсолют. Йога взаимоотношений с Абсолютом.