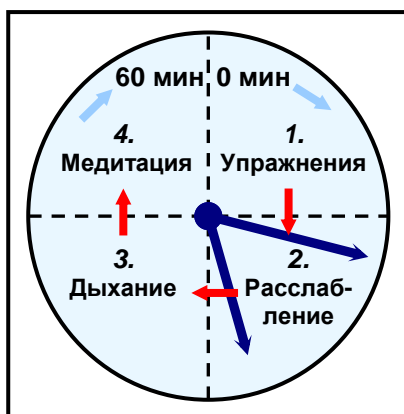


Этапы Медитации в Йоге

Свами Джнанешвара Бхарати

SwamiJ.com/ru



Медитация в йоге - это [системный процесс](#), на протяжении которого вы работаете с грубыми, или внешними аспектами вашего существа, постепенно двигаясь внутрь, выполняя более тонкие практики, которые мягко подводят вас к медитации. (См. также статью [«Что такое медитация в йоге?»](#))

Конкретные упражнения на растяжение, расслабляющие методы наблюдения за телом, дыхательные практики и типы медитации будут варьироваться в зависимости от вашего уровня знаний, опыта и предрасположенности.

Время, потраченное на каждый этап практики, зависит от вашей собственной подготовки и предрасположенности. Общее время практики (на все 4 этапа) может также меняться (*60-ти минутные часы на картинке выше показаны всего лишь в качестве примера*).

Независимо от того, какие практики вы будете использовать и как разобьете свою практику по времени, данный системный подход определенно обеспечит вам более глубокую и интенсивную медитацию.

См также статьи:

[«Гибкость в последовательности вашей практики»](#), [«7 навыков для Медитации»](#)

Подготовка к этапам медитации

Подготовьте тело физически. Ополосните лицо, руки и ноги. Опустошите кишечник и мочевой пузырь. Практикуйте [регулярно в одно и то же время и в одном и том же месте](#). Ведите образ жизни, способствующий медитации.

Перед тем как приступить к указанной последовательности упражнений, расслаблению, дыханию и медитации, полезно провести некоторое время, практикуя [вопросание \(на санскрите vicāra/nididhyāsana*\)](#), [молитву и/или мантру](#). Время перед медитацией является наилучшим моментом поразмышлять над проведенным днем, взаимоотношениями, приоритетами в жизни, а также отличной возможностью укрепить ваше намерение продолжить заниматься духовными практиками. Это процесс внутреннего диалога, позитивный способ самодискуссии; это двустороннее общение с самим собой, диалог, но никак не монолог или обычная болтовня ума.

* Здесь и далее в скобках приводится транслитерация санскрита в соответствии с [IAST](#) - Прим. перев.

1. Упражнения на растяжение или асаны (āsana) из Хатха-йоги (haṭhayoga)

Во-первых, сделайте несколько простых упражнений на растяжение или асаны из Хатха-йоги, либо другие упражнения для того, чтобы отпустить все напряжения в теле. Убедитесь в том, что вы остаетесь внутри вашей комфортной зоны возможностей. (В рамках медитации в системе йоги асаны из Хатха-йоги очень полезны в качестве подготовки к медитации, хотя и не обязательны для того, кто хочет просто помедитировать).

2. Наблюдение за телом или расслабление

Во-вторых, сделайте одно из упражнений на [расслабление](#), таких как напряжение/расслабление, полное расслабление, 61 точка. Выполняя данные практики, станьте искателем и внутренним исследователем, как будто вы действительно хотите познать себя на всех уровнях. В каком-то смысле данная стадия является началом медитации (#4), в которой вы медитируете на различные аспекты своего тела. Один из самых простых способов сделать это - сесть неподвижно, осознавая вашу способность двигаться, но при этом не используя ее. По мере выполнения данного упражнения у вас будут возникать и уходить множество ощущений и мыслей.

3. Дыхание или Пранаяма (prāṇāyāma)

В-третьих, после упражнений на растяжение и расслабление начните [регулировать процесс своего дыхания](#), начав с наблюдения за дыханием, диафрагмального дыхания, дыхания вдоль позвоночника и попеременного дыхания через обе ноздри. Учитесь наблюдать за дыханием как в позе сидя, так и лежа в позе трупа. Следите за тем, чтобы не было рывков и пауз, позвольте дыханию оставаться ровным и спокойным, но не поверхностным. Позже вы сможете добавить энергетические практики, такие как бхастрика (bhastikā) и капалабхати (kapālabhātī). В результате работы с телом и дыханием ум только и захочет уйти глубже внутрь для медитации.

4. Медитация

После упражнений на растяжение, расслабление и дыхательных практик начинается медитация. Для того, чтобы начать практику медитации, научитесь сначала удерживать внимание на ощущениях касания дыхания у основания ноздрей, позволяя мыслям приходить и уходить. Постепенно позвольте вашему сознательному уму успокоить вас. Вы также можете использовать мантру, сакральное слово или другой объект для концентрации (мантра [Со'Хам](#) (*so'ham* सोऽहं) естественно следует с дыханием, на вдохе *Сооооо*, на выдохе *Хамммм*). Позже вы научитесь исследовать подсознание, оставаясь невозмутимым, незатронутым и невовлеченным.

После этого добавьте медитацию на пространстве в центре груди или пространстве между бровями, в зависимости от вашей предрасположенности к эмоциям и чувствам или мыслям и мышлению. Следуйте своей предрасположенности к слушанию в тишине источника всех звуков или наблюдая в темноте источник всего света, то, что является источником части себя, которое провозглашает "Я есть".

Существуют также другие разновидности [объектов или методов медитации](#) для исследования в рамках медитации в системе йоги. Каждая из них вносит свой вклад в общий прогресс на пути.

Внимание

Процесс движения Внимания вовнутрь проходит через следующие стадии:

1. **Дхарана (Dhāraṇā)**, или концентрация - повторяющееся усилие удерживать внимание в одной точке, при этом оставаясь незатронутым активностями внешнего мира, ощущениями тела (эта практика является подготовительной) и другими устремлениями ума (они также исследуются на следующих ступенях в процессе очищения).
2. **Дхьяна (Dhyāna)**, или медитация - когда внимание удерживается в одной точке продолжительное время или, иначе говоря, когда один объект постоянно удерживается в поле внимания без вмешательства посторонних мыслей, отвлекающих внимание, это и называется медитацией.
3. **Самадхи (Samādhi)**, или поглощение, слияние - в процессе концентрации (дхараны) и медитации (дхьяны) участвуют 3 вещи: 1) наблюдатель, 2) процесс наблюдения и 3) объект наблюдения. В процессе слияния, или самадхи, все они сливаются в единое целое, а именно в объект. Как будто бы более не существует ни наблюдателя, ни процесса наблюдения, а остается только объект наблюдения. Все три сливаются в один, непрерывающийся опыт.