

Обзор практик, свидетельствования и внутреннего диалога

1. Ежедневно практикуйте самонаблюдение

- Наблюдайте, как работает ум через ваши действия и речь, начните с наблюдения за жестами и языком тела.
- Наблюдайте за внутренним процессом мышления, включая взаимодействие между 4-мя функциями ума, 10-ю чувствами, эмоциями, желаниями или ожиданиями и 4-мя первичными фонтанами.

2. Ведите диалог со своим умом как с другом

- Используйте внутренний диалог для самоисследования, самоконсультирования и установления дружбы со своим умом.
- Ведите внутренний диалог перед медитацией — если не хотите медитировать, тогда просто ведите внутренний диалог.

3. Медитируйте в тишине

Подготовка

- Подготовьте тело физически - ополосните лицо, руки и ноги.
- Вы будете чувствовать себя комфортней, если опустошите кишечник и мочевой пузырь.
- Практикуйте регулярно в одно и то же время в специально отведенном для медитации месте.

Упражнения на растяжение (примеры на следующей странице)

- Простые растяжения
- Суставная гимнастика
- Асаны из Хатха-йоги
- Приветствие солнцу, Сурья Намаскар (sūrya namaskāra)

Расслабление («Медитация и ее практика», «Путь огня и света», Том II)

- Напряжение/расслабление
- Полное расслабление в Шавасане (śavasana) (позе трупа)
- 61-точка
- Сушумна крия (suṣumṇā kriyā) в Шавасане (с мантрами *Со Хам* или *Ом* или без них)

Дыхание («Медитация и ее практика», «Путь огня и света», Тома I & II, «Искусство дыхания»)

- Наблюдение за дыханием - устранение неровностей дыхания
- Диафрагмальное дыхание, равномерное дыхание
- Дыхание два-к-одному
- Полное дыхание
- Агнисара (agnisāra) («Путь огня и света», Том II, Глава 11)
- Уджаи, брамари (bhramarī), капалабхати (kapālabhātī), бхастрика (bhastrikā), нади шодхана (nāḍi-śodhana)

Медитация

- Сидение (голова, шея и спина в одну линию; позы: простая, благоприятная, совершенная, полулотос)
- Медитация на тело
- Сушумна крия – дыхание вдоль позвоночника (с мантрами *Со Хам* или *Ом* или без них)
- Пробуждение сушумны – основание между ноздрей
- Слушать мантры *Ом*, *Со Хам* или данную вашим учителем
- Центр груди или центр между бровями
- Погружение в спокойствие и тишину
- Медитация на Трипуру

4. Дополнительные и развивающие практики

- Медитация в движении
- Йога нидра («Путь огня и света», Том II, Глава 11)
- Упражнение на память («Искусство счастливой жизни», Глава 7)
- Мантры - *Со Хам*, *Ом*, *Панчакишара* (pañcākṣara), *Гайатри* (gāyatrī), *Махамритьюнжайа* (mahamṛtyumjaya)
- Бхута шуддхи (bhūta śuddhi), Гуру чакра (guru cakra)

Йога асаны

ПРОСТЫЕ РАТЯЖЕНИЯ/АСАНЫ

Наклоны вперед/назад
Растяжения в стороны
Скрутки
Раскрытие бедер
Перевернутые

Суставная гимнастика

(от Свами Рамы)

ЛИЦО

Массаж лба и носа
Скальп и лоб
Сморщивание половины лица
Сморщивание всего лица
Глаза
Рот
Лев
Массаж лица

ШЕЯ

Наклоны вперед и назад
Повороты в стороны
Наклоны в стороны
Черепашка
Круговые движения

ПЛЕЧИ

Поднятие плеч
Вращение плеч
Вращения в локтевом суставе
Горизонтальная скрутка рук
Плечи и руки
Плечевые крылья

РУКИ, КИСТИ И ЗАПЯСТЬЯ

Вверх/вниз, в стороны, вращения

ЖИВОТ и ТУЛОВИЩЕ

Вытягивание вверх
Вытягивание в стороны
Наклоны в стороны
Скрутки
Полоскание животом
Втягивание живота (Уддияна бандха)

ТУЛОВИЩЕ и НОГИ

Сгибание вперед стоя
Скрутки

НОГИ и СУТПНИ

Удары ногами назад
Вращение колен
Танцующие колени
Сгибание колен
Приседания
Лодыжки и ступни
Вращение носками ног

Всесторонняя ежедневная практика

(из книги Свами Рамы «Выбирая путь», стр. 131-2)

1:Дерево, 2:Треугольник, 3:Кобра, 4:Кузнечик,
5:Лук, 6:Наклон вперед, 7:Скрутка спины, 8:Плуг,
9:Стойка на плечах, 10:Рыба, 11:Стойка на голове
(Ширшасана), 12:Поза труппа (Шавасана)

Йога асаны

ШАТКРИИ

Промывание носа (нетти)
Тратака
Капалабхати

МУДРЫ для МЕДИТАЦИИ

Джняна мудра и ее разновидности

СТОЯ

Вытягивание вверх
Растяжения в стороны
Наклон вперед
Наклон назад
Скрутка в пояс
Треугольник
Дерево

СИДЯ

Приседание
Раскрытие бедер
Бабочка
Наклоны вперед с растяжением
Скрутки

НАКЛОНЫ НАЗАД

Простые наклоны назад
Мостик
Кобра
Крокодил
Кузнечик
Лук или полулук

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Голова к ступням / Простые наклоны вперед
Голова к коленам
Поза ребенка
Наклоны вперед с растяжением
Раскрытие бедер

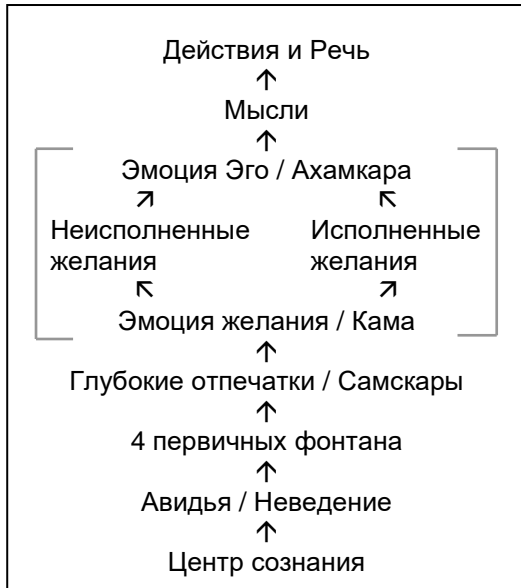
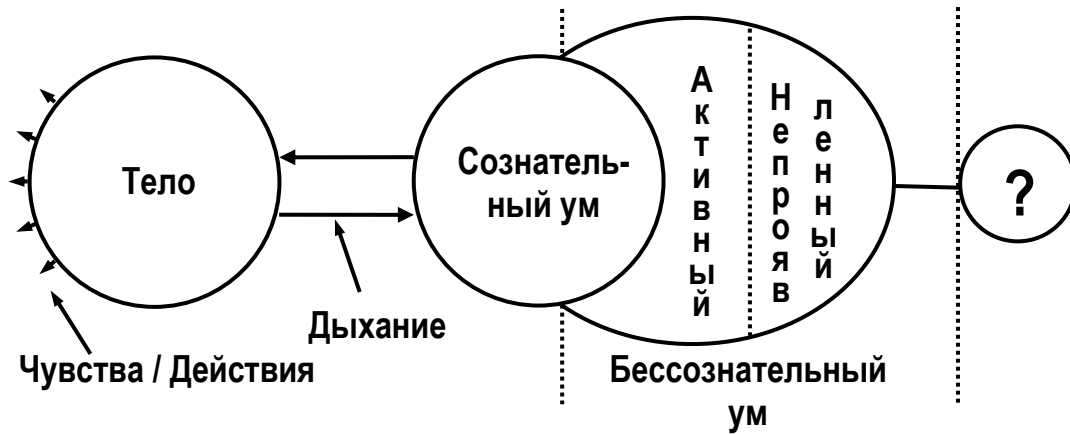
ПЕРЕВЕРНУТЫЕ

Плуг
Стойка на плечах
Стойка на голове

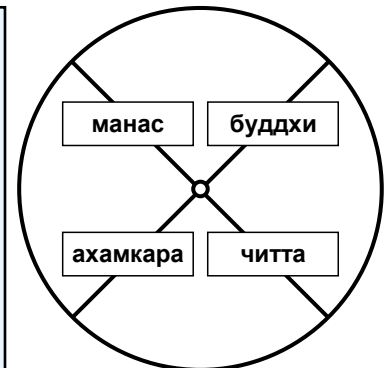
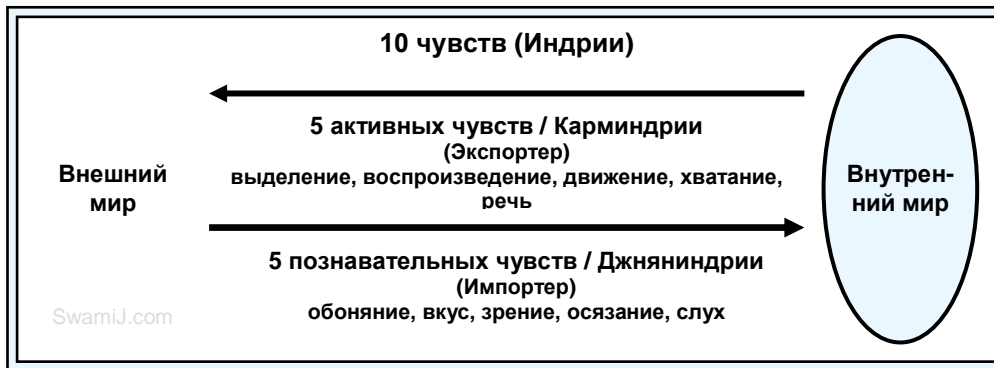
ПОЗЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

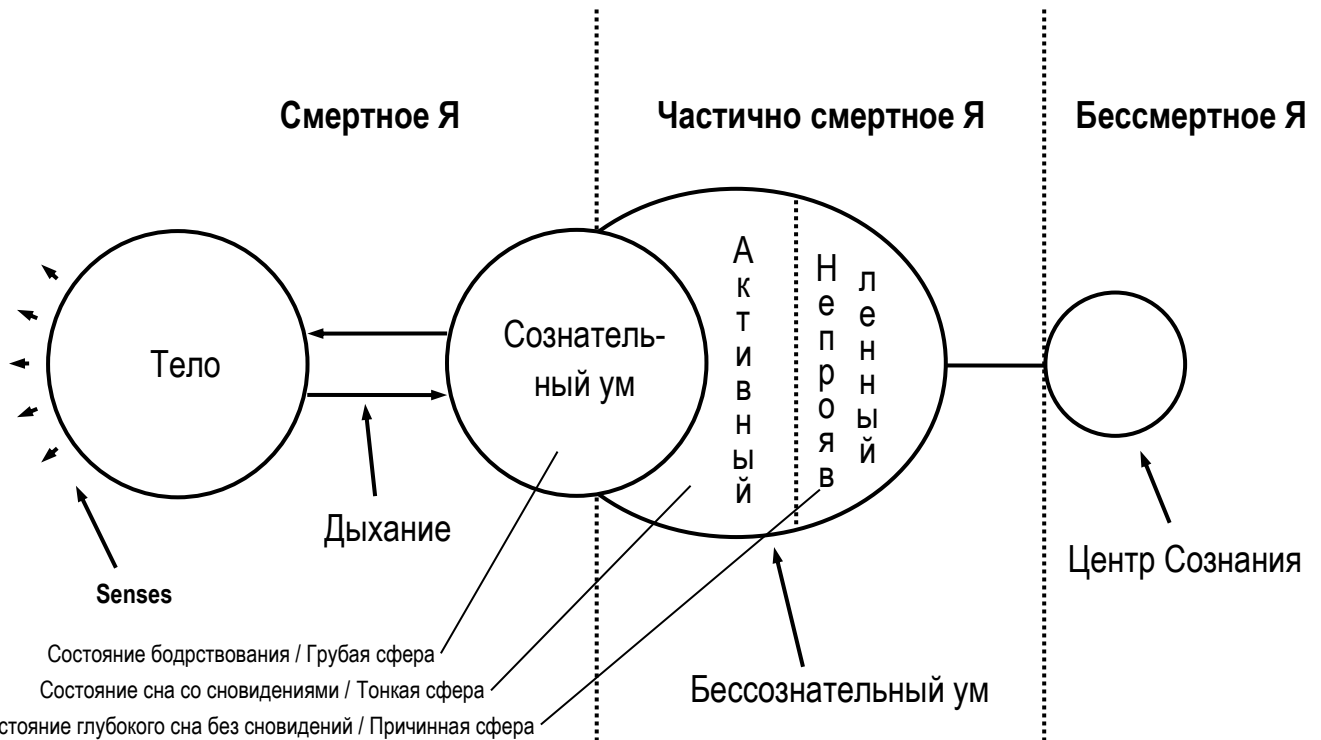
Подушка, свернутое одеяло и др.
Голова, шея и спина прямо в одну линию
Простая и ее вариации
Благоприятная, совершенная
Лотос, полулотос

Иллюстрации



| ОМ / АУМ и 7 уровней сознания | |
|--|--|
| 1. Бодрствование / Сознательный / Вайшванара / Грубый / "А" из АУМ | |
| 2. Переход / Унмани | |
| 3. Сон / Бессознательный / Тайджаса / Тонкий / "У" из АУМ | |
| 4. Переход / Аладани | |
| 5. Глубокий сон / Подсознательный / Праджна / Причинный / "М" из АУМ | |
| 6. Самадхи | |
| 7. Турия / Сознание / Абсолют / Тишина после АУМ | |





Наблюдение за собой

“Медитация” означает “уделять внимание.” Это означает внимание ко всей жизни. При этом не следует делать это через силу или слишком усердно. Вся ваша жизнь может быть сплошной медитацией. Вместо того, чтобы действовать решительно, просто позвольте себе быть открытым к наблюдению за собой и не бойтесь экспериментировать в наблюдении за собой. Как только ваш ум очистится, вы сразу будете полностью готовы к внутреннему путешествию. Для достижения состояния очищенного ума вы должны оттачивать постоянное осознание, быть каждый момент времени осознанным. Очищение буддхи - это самая важная задача.

Внимание – это ключевой момент, который ведет сначала к концентрации, потом к медитации и уже затем к самадхи. Осознанность означает концентрацию внимания. Вы должны сосредотачивать внимание на вещах, которые вы делаете, и вы должны научиться тренировать свой ум. Это самый первичный этап и вы должны сначала освоить именно его.

Во время практики осознанности, внутреннего диалога и медитации, включая самонаблюдение и свидетельствование, очень полезно иметь карту. Иначе ум может просто бросать и разворачивать в запутанный вид «диалога» пока вы стараетесь быть осознанным.

Концепции, перечисленные ниже – это важные рабочие инструменты вашей практики, которые даны не просто для информации.

Вы можете скопировать данную страницу и постоянно носить ее с собой в кармане до тех пор, пока не выучите представленные концепции. Используйте данные принципы постоянно, каждый день, для наблюдения за вашими мыслями, словами, действиями, также как и за движениями и языком тела. После их изучения время от времени мысленно пробегайтесь по всем пунктам в течение дня для развития осознанности.

Выберите 1 из 40 пунктов и в течение дня (или недели) наблюдайте его во всех аспектах как во внутреннем мире, так и во внешнем. Отмечайте, как действия, речь и мысли связаны, как выбранный пункт влияет на другие. Обращайте особое внимание на то, как выбранный пункт влияет на 4 функции ума. Закончив работу с выбранным пунктом, на следующий день (неделю) выберите другой пункт из другой группы и продолжайте наблюдать за ним.

Яма и Неяма

Яма:

- Ненасилие (ahiṃsā)
- Правдивость (satya)
- Неворовство (asteya)
- Воздержание (brahmacarya)
- Нестыжательство (aparigraha)

Неяма:

- Чистота (śauca)
- Довольство (saṃtoṣa)
- Самоограничение (tapas)
- Самоизучение (svādhyāya)
- Набожность (tīsvara praṇidhāna)

5 элементов

- Земля/твердость/форма (pṛthivī)
- Вода/поток/текучесть (āpas)
- Огонь/энергия/сила (agni, tejas)
- Воздух/легкость/воздушность (vāyu)
- Пространство/эфир/существование/бытие (ākāśa)

10 чувств

5 познавательных:

- Слух
- Осязание
- Зрение
- Вкус
- Обоняние

5 активных:

- Речь
- Хватание
- Движение
- Воспроизведение
- Выделение

4 функции ума

- Манас (manas)
- Чита (citta)
- Ахамкара (ahamkāra)
- Буддхи (buddhi)

Потоки эмоций

Первичная эмоция:

- Желание/ожидание (kāma)
- Если желание исполнено:*
- Гордость (mudā)
- Привязанность (moha)
- Жадность (lobha)

Если желание не исполнено:

- Гнев (krodha)
- Зависть (mātsarya)
- Если желание исполнено или не исполнено:*
- Эгоизм (ahamkāra)

4 первичных фонтана

- Еда
- Сон
- Секс
- Самосохранение

Ежедневные цели

В «Искусстве счастливой жизни» (стр. 128-129) Свами Рама предлагает совершенствовать 30 целей за 30 дней, выбрав одну на каждый день. Это должны быть небольшие цели, но над ними нужно работать постоянно. Например, вы можете решить для себя, что сегодня вы не будете лгать.

Это вовсе не означает, что вы будете лгать в 2 раза больше завтра, а наоборот, сегодня весь ваш мыслительный процесс будет только об этом: вы не будете лгать. Не рассчитывайте, что вы будете говорить все время правду, просто решите для себя, что вы не будете лгать намеренно.

Если вы проработаете 30 целей за 30 дней, вы сможете увидеть, чего вы достигли за этот период. Важно не то, лгали вы или нет, а то, что вы развили силу воли. Это реальный процесс развития силы воли. И после 30 дней вы скажите себе: «Да, я сделал то, что хотел сделать». Но ни в коем случае не берите себе цели, которые не сможете выполнить – это действует разрушающе. Лучше наоборот, начните с малых целей.

Позже, когда вы уже наработаете практику «30 целей за 30 дней», вы можете выбирать для себя любые цели, но сейчас начните с целей, указанных ниже. Если хотите, то вы можете вести записи своих наблюдений каждый день. Начните с номера, который совпадает с сегодняшним числом. Отметьте выполненную цель из списка в конце дня.

1. Преданно служите другим сегодня.
2. Соблюдайте *одну* из ям (ненасилие, правдивость, неворовство, воздержание или нестяжательство), направляя ваши действия и речь, не забывая наблюдать за вашими мыслями.
3. Позвольте вашим действиям совершаться сознательно, а не по привычке.
4. Соблюдайте *одну* из ниям (чистота, довольство, самоограничение, самоизучение, набожность).
5. Наблюдайте за всеми вашими действиями и спрашивайте себя: «Почему я делаю именно это?»
6. Наблюдайте один из 5 элементов (земля, вода, огонь, воздух, пространство) снаружи и внутри.
7. Станьте свидетелем всего вокруг, как снаружи, так и внутри.
8. Наблюдайте *одно* из пяти познавательных чувств (слух, осязание, зрение, вкус, обоняние).
9. Наблюдайте за вашим дыханием, отмечая его качества и влияние на мысли и эмоции.
10. Наблюдайте *одно* из активных чувств (речь, хватание, движение, воспроизведение, выделение).
11. Обращайте внимание, как страхи могут контролировать вас, и как страхи связаны с воображением.
12. Наблюдайте *одну* из функций ума (манас, читта, ахамкара, буддхи).
13. Говорите как можно меньше сегодня — коротко, точно и по делу без причинения вреда другим.
14. Наблюдайте ваши реакции, когда желание, ожидание, нужда или потребность исполняется или нет.
15. Наблюдайте за вашими жестами и языком тела, отмечая, как они отражают мысли и эмоции.
16. Соблюдайте *одну* из ям (ненасилие, правдивость, неворовство, воздержание или нестяжательство), направляя ваши действия и речь, не забывая наблюдать за вашими мыслями.
17. Практикуйте концентрацию внимания, полностью погружаясь в то, что вы делаете.
18. Соблюдайте *одну* из ниям (чистота, довольство, самоограничение, самоизучение, набожность).
19. Решите для себя, что «Сегодня я буду любить каждого и не буду испытывать ненависть ни к кому».
20. Наблюдайте один из 5 элементов (земля, вода, огонь, воздух, пространство), снаружи и внутри.
21. Наблюдайте, насколько хороши или плохи ваши «первые» или «вторые мысли», ясные они или нет.
22. Наблюдайте *одно* из пяти познавательных чувств (слух, осязание, зрение, вкус, обоняние).
23. Наблюдайте принцип медитации в действии.
24. Наблюдайте *одно* из активных чувств (речь, хватание, движение, воспроизведение, выделение).
25. Наблюдайте, как вы адаптируетесь к меняющимся обстоятельствам вокруг вас.
26. Наблюдайте *одну* из функций ума (манас, читта, ахамкара, буддхи).
27. Понаблюдайте, как вы взаимодействуете с другими людьми.
28. Наблюдайте ваши реакции, когда желание, ожидание, нужда или потребность исполняется или нет.
29. Обращайте внимание на мысли, приходящие вам в голову, «полезные» ли они или «неполезные».
30. Выберите один из первичных фонтанов (еда, сон, секс, самосохранение) и наблюдайте, как он влияет на ваши желания, эмоции, мысли, речь и действия.
31. Станьте свидетелем всего вокруг, как снаружи, так и внутри (в месяцы, где есть 31 день).

Ежедневные внутренние диалоги

Внутренний диалог - очень важная стадия, которую немногие ученики понимают. Чтобы добиться успеха в медитации, вы должны совершенствоваться на данной стадии. Вы не начинаете с медитации как таковой. Сначала вы выделяете для себя регулярное время для практики и начинаете вести внутренний диалог с собой. В данном процессе вы вступаете в контакт со своим внутренним естеством. Вы узнаете о тонких аспектах вашего ума, вашего собственного сознания, одновременно тренируя себя.

По мере развития практики внутреннего диалога вы будете вести диалог на многие темы. Вы не будете вести единственный диалог на одну и ту же заданную тему — внутренний диалог станет нормальным способом обращения к вашему собственному уму. Чтобы вам легче было начать практику внутреннего диалога, вы можете использовать конкретные темы, указанные ниже. Начните с номера, который совпадает с сегодняшним числом. Помните, что вы ведете именно «диалог» со своим умом, это двухсторонний контакт, а не просто «монолог» в присутствии вашего ума — наоборот, сознательная, бодрствующая часть вас «разговаривает» с вашим бескрайним бессознательным. Используйте предложенные ниже темы для того, чтобы начать диалог и позвольте «разговору» разворачиваться естественно. Отметьте отработанный диалог из списка в конце дня.

Темы внутреннего диалога детально описаны в «Путь огня и света», Том I, стр. 102-110.

1. Ведите диалог с собой об ошибках, которые вы совершили. Не осуждайте себя и не оценивайте.
2. Во время медитации *попросите* ваш ум вылечить больные места тела. Когда вы практикуете пробуждение сушумны, *попросите* ваш ум концентрироваться на основании между ноздрей.
3. *Спросите* себя: «Чего я хочу?» Поднимите вопросы о смысле жизни.
4. Объясните вашему уму, что он слишком мирской и материалистичный.
5. Тренируйте чувства, используя диалог; буквально ведите диалог с каждым из 10 чувств отдельно.
6. *Спросите* себя, хотите ли вы медитировать, исследовать, познавать себя и выбирать свои привычки.
7. *Спросите* себя, каким образом вы думаете, почему вы эмоциональны и что за проблемы у вашего ума.
8. Наладьте контакт, дружбу с вашим умом; учитесь любить, обращаясь мягко с собой.
9. *Спросите* себя: «Чего я хочу?» Это может относиться как к мелочам, так и к цели жизни.
10. Объясните вашему уму, что он стал рассеянным и что он должен идти по путь света, любви и поклонения.
11. Проанализируйте свои негативные эмоции. Когда вы расстроены, спросите: «Почему я так думаю?»
12. *Попросите* ваш ум открыть для вас заблокированные ноздри, а затем следовать за дыханием.
13. Выберите проблему и *спросите* ваш ум: «Какие есть решения?», «Что мне следует сделать?».
14. Ведите диалог со всем, за чем вы наблюдаете, включая ментальные объекты и мысли.
15. *Спросите* себя: «Чего я хочу?» Напомните себе о вашей истинной природе.
16. *Спросите* себя, почему вы совершаете определенные действия. Как эти действия отражаются на мыслях и эмоциях?
17. Скажите своему уму: «Пожалуйста, будь моим другом.» Как он реагирует?
18. *Спросите* ваш ум, что вы должны делать. *Спросите*, почему вы иногда не делаете то, что хотите делать.
19. Если приходят отвлекающие мысли, напомните себе о вашей цели; скажите себе, что эти мысли уведут вас в сторону и в итоге приведут к фантазии.
20. *Спросите*: «Мое эго следует со мной или нет?» Проведите несколько минут, оставаясь честным с собой.
21. *Спросите* себя: «Чего я хочу?» Это может относиться как к мелочам, так и к цели жизни.
22. *Спросите* себя, почему вы эмоционально неустойчивы, забывчивы и не уделяете должного внимания тем вещам, которыми вы занимаетесь.
23. Во время практики медитации скажите своему уму: «Ум, пожалуйста, выйди за пределы чувств».
24. Во время дыхательных упражнений попросите ваш ум следовать за дыханием.
25. Заключите сделку со своим умом, чтобы он раскрывал вам внутренние секреты и выкладывал все вещи прямо перед вашим умом. Обсудите «сделку» со своим умом.
26. *Спросите* ум, почему он беспокоит вас во время медитации. Каким образом медитация может быть улучшена?
27. *Спросите* себя: «Чего я хочу?» Вы откроете много интересного во время диалога.
28. Рассмотрите жизненные ситуации, в которых вам необходимо сделать выбор и *спросите* буддхи: «Мне следует это сделать или нет?»
29. *Спросите*: «Моя 1-ая мысль плохая или хорошая – ясная она или нет?» А ваша 2-ая или 3-ая мысль?
30. *Спросите* ваш ум, какие у вас есть страхи и что с ними делать.
31. Скажите своему уму: «Пожалуйста, будь моим другом.» (в месяцы, где есть 31 день).