Концентрация, медитация, самадхи – искусство самьямы

*«Как пестуется безграничная воля?*

*Через глубокое сосредоточение.*

*Мастер лично ведет ученика,*

*обучая его сосредоточению».*

*Кодекс Мастера*

Получив дикшу, став карма-санньяси, вы выразили и приняли намерение быть садху, т.е. не только верящим в Дхарму, но и практикующим ее, поэтому если хотите стать настоящим садху, первые годы ежедневно усердно, победив, как и подобает садху-духовному воину, лень и тамас выполняйте базовые практики. Концентрация – главная из базовых практик. Дхарана, дхьяна, самадхи, т.е. концентрация, медитация, поглощение объектом – суть раджа-йоги. Раджа-йога – успех и основа всех достижений в йоге.

Ваш духовный опыт, ваше умение медитировать и созерцать, умение чего-либо добиваться в жизни прямо зависит от вашего умения сосредотачиваться.

Выполняя базовые практики, вы можете научиться длительному сосредоточению на выбранном объекте.

Начинайте сосредоточение на грубом объекте – точке, затем на пламени свечи узнав детали об этом у своего гуру. Доведите вашу концентрацию хотя бы до часа в день. Такое сосредоточение называется «стхула дхарана».

После этого переходите к затем к тонкому сосредоточению – сукшма дхаране, выполняя сосредоточение сначала на визуализируемом слоге ОМ, затем на биджа-слоге своего ишта-дэваты, затем на всем изображении ишта-дэваты. Это называется «сукшма-дхарана». В нашей традиции есть также световое (джотир) сосредоточение.

Уделите ежедневному грубому сосредоточению минимум шесть месяцев и вы получите результаты. Кроме ежедневных занятий дома, есть углубленные ритриты по курсу концентрации в которых вы можете практиковать. Тогда ваша сила садху пробудится.

Переживания уровней дхьяны приходят одна за другой. Сначала первая, затем вторая, третья, и так до восьмой. Дхарана перерастает в дхьяну. Дхьяна вырастает в самадхи. Самадхи – это дверь в опыт мира богов, в Атман, Абсолют. Все эти три вместе называются «самьяма». Самьяма – путь к Мокше, Освобождению, и основа любых сиддхи.

*(По материалам сатсанга Шри Свами Вишнудевананда Гири)*