

УДК 723
ББК 89.3
Н 75

Н 75 ДХАРАНА ДАРШАН – Изд-во «Северный ковш», 2007 г.,
408 стр.

Дхарана Даршан – практический и содержательный текст, посвященный практикам сосредоточения и визуализации традиций йоги, тантры и Упанишад, которым обучают в Бихарской школе йоги. Эти практики, которые ранее никогда не преподавались, кроме как путем прямой передачи от гуру ученику, представляют продвинутый уровень учения и призваны удовлетворить потребность в руководстве для изучения более глубоких измерений медитации.

В это издание входят: введение в теорию дхараны, подробные описания техник, составленные на основе практических учебных занятий, а также раздел, посвященный практикам лайя дхараны.

Содержание

Введение в Дхарану

1. Важность сосредоточения	7
2. Расслабление и сосредоточение	16
3. Медитативный процесс	21
4. Психический символ	28
5. Визуализация	35
6. Препятствия в дхаране	40
7. Дхарана в йоге, тантре и Упанишадах	45

Дхарана в йоге и тантре

8. Кайя стхаирьям	56
9. Чакра шуддхи	60
10. Аджана дхарана	69
Аджана дхарана 1: Круговое движение в переднем канале	76
Аджана дхарана 2: Круговое движение в позвоночном канале	82
Аджана дхарана 3: Круговое движение в переднем канале с удджайи и кхечари	89
Аджана дхарана 4: Круговое движение в позвоночном канале с удджайи и кхечари	95
Аджана дхарана 5: Круговое движение арохан-аварохан	100
Аджана дхарана 6: Эллиптическое движение ида-пингала	106
Аджана дхарана 7: Эллиптическое движение пингала-ида	111
Аджана дхарана 8: Спиральное циклическое движение ида-пингала ..	116
Аджана дхарана 9: Спиральное циклическое движение пингала-ида ..	125
Аджана дхарана 10: Вскрытие грантхи	133
11. Тратака	144
Тратака 1: Бахья дришти	154
Тратака 2: Бахья-Антар дришти	161
Тратака 3: Антар дришти	174
Тратака 4: Шунья дришти	181

Дхарана традиции Упанишад

12. Бахьякаша дхарана	188
13. Антаракаша дхарана	192
14. Чидакаша дхарана	196
15. Аджна чакра дхарана	204
16. Хридаякаша дхарана	212
17. Дахаракаша дхарана	223
Дахаракаша 1: Панчататтва дхарана (А)	227

Дахаракаша 2: Панчататтва дхарана (Б)	237
Дахаракаша 3: Чакра дхарана (А)	251
Дахаракаша 4: Чакра дхарана (Б)	259
Дахаракаша 5: Чакра дхарана (В)	266
Дахаракаша 6: Панчакоша дхарана	272
Дахаракаша 7: Панчапрана дхарана	284
18. Лайя дхарана	292
Лайя дхарана 1: Муладхара и Вишуддхи дришти	298
Лайя дхарана 2: Лока дришти	310
19. Вьома Панчака дхарана	316
Вьома панчака 1: Гуна рахита акаша	317
Вьома панчака 2: Парамакаша	331
Вьома панчака 3: Махакаша	337
Вьома панчака 4: Таттвакаша	341
Вьома панчака 5: Сурьяакаша	358
20. Наданусандхана дхарана	371
Словарь терминов	398

Введение в дхарану

1

Важность сосредоточения

Сосредоточение — это фокусировка ума в одной точке, способность удерживать осознание* в одном месте, на чем-то одном, не позволяя ему отклоняться. Совершенное сосредоточение ведет к медитации. В состоянии сосредоточения ум не осознает внешнюю среду или другие объекты, окружающие объект сосредоточения.

Почему сосредоточение так важно? На это можно лучше всего ответить, сравнив ум с электрической лампочкой. Лучи света от лампочки идут во всех направлениях; энергия рассеивается. Если вы стоите на расстоянии полуметра от лампочки, то можете видеть свет, но не можете ощущать тепло, несмотря на то, что спираль в центре лампочки имеет огромную температуру. Точно так же, ум потенциально обладает огромной силой, но она рассеивается во всех направлениях. Ум поочередно думает о разных вещах, не задерживаясь сколько либо глубоко ни на каком отдельном объекте. Поэтому средний ум не использует свою силу.

В недавнее время наука изобрела лазер, и благодаря его использованию были сделаны многие достижения в современной техно-

* Здесь и далее под *осознанием* понимается простая *осведомленность*, не обязательно предполагающая интеллектуальное понимание. В некотором смысле, осознание тождественно вниманию; оно ближе к *ощущению*, чем к представлению. Например, если вы осознаете какую-то часть тела, то это означает, что вы осведомлены о всех имеющихся там ощущениях, касающихся тепла, холода, пульсации, боли, комфорта, зуда, покалывания, давления, тяжести, положения в пространстве и т. д., а также о множестве других ощущений, для которых у вас может не быть названия и которые могут казаться вам совершенно иррациональными. Если в практике идет речь об «осознании внутреннего пространства», то это означает, что вы должны сосредоточиваться на ощущениях пустоты внутри, а не воображать внутри себя физическое трехмерное пространство. Для практики не важно, сколько измерений имеет внутреннее пространство (если это не оговаривается специально) — оно может быть одномерным, двумерным, или иметь бесконечное число измерений: *важно лишь то, что вы ощущаете и переживаете его как пространство* (пер.).