

//

Чидакаша Дхарана

Чидакаша означает "пространство сознания". Это зрительный экран аджна чакры, пространство за стенкой лба, где все образы и психические события проявляются. Чидакаша является связью между сознанием, подсознанием и сверхсознанием в человеке, это также точка, где объект медитации наиболее легко постигается.

Чидакаша рассматривается как чёрная комната с четырьмя стенами, потолком и полом. На потолке около центра задней стены находится небольшое отверстие, которое ведёт в туннель. Это *сушумна нади*, которая спускается вниз через нижние чакры. На передней стене находится экран, на котором будут появляться образы по мере того, как ум становится всё более расслабленным и сконцентрированным.

Чидакаша дхарана (ч.д.) – это, в основном, практика, которая с помощью визуализации интенсифицирует процесс концентрации, и направляет ваш ум в одну точку. Освоение этой практики приведёт к состоянию медитации и может разбудить латентный (скрытый) потенциал ясновидения.

Каждый, кто практикует ч.д., сможет повысить уровень концентрации и расширить осознание. Воображение станет богаче, память усилится. По этой причине ч.д. замечательная техника для тех, кто имеет хорошо развитое воображение и для тех, кто хотел развить в себе силу воображения. Студентов и детей следует приобщать к практике ч.д., т.к. помимо развития воображения и способности визуализировать предметы чётко, эта техника поможет развить фотографическую память.

Способность концентрироваться, фокусировать внимание на каком-либо одном предмете в течение определённого времени, прямо пропорциональна сумме настоящего обучения. Если вы можете концентрироваться на какой-либо мысли, то у вас будет повышенное восприятие и способность видеть больше истинных причин, лежащих в основе того или иного феномена.

Сила концентрации может быть проиллюстрирована сравнением сознания обычного человека с лампочкой. Лучи света распространяются во все направления. Если встать на расстояние 2 метра от лампочки, мы будем видеть свет, но не чувствовать тепло даже несмотря на то, что в центре лампочки нить накаливания сильно раскалится. Таким образом, сознание обычного человека имеет огромную потенциальную силу, но оно рассеивается во все направления, сознание перескакивает с одной мысли на другую без углубления в сущность предмета. Обычное сознание не использует свою силу. Обладая сконцентрированным сознанием, человек может сделать невероятное количество дел с огромной эффективностью и с большим удовлетворением.

Концентрация может предотвратить или уменьшить проблемы старения. После достижения тридцатилетнего возраста, клетки мозга человека начинают вырождаться и умирать с огромной скоростью каждый день, и они не восстанавливаются. Поэтому очень выгодно практиковать концентрацию ежедневно ради сохранения чистого ментального видения и предупреждения наступления старости.

Ч.д. ,вероятно, лучший метод развития концентрации, и её техники применимы ко всем людям, будь то более интеллектуальные или менее интеллектуальные, наделённые богатым воображением и не обладающие таковыми.

Мы все обладаем воображением, но не все из нас используют его творчески или в полном его объёме. Практикуя ч.д. мы научимся тому, как использовать наше воображение позитивно и творчески. Большинство людей не осознают, что они постоянно используют воображение, чтобы сформировать ту реальность, в которой они живут. Надежды, страхи, установки обусловлены нашим воображением, которое определяет наше окружение и то, что с нами происходит. И это, в свою очередь, влияет на наши эмоции и мысли, и это бесконечный ряд событий и следствий. Когда мы практикуем ч.д., мы приобретаем большее понимание нашего воображения, и мы научаемся использовать образы для формирования конструктивных целей.

Ч.д. – это техника, которая может открыть дверь в скрытую реальность осознанности. Мудрость и свет придёт к тем, кто сможет совершенствоваться в этом виде медитации.

Очень полезно практиковать пранаяму перед тем, как приступить к ч.д. Выбери технику, которая содержит насагра мудру, например нади шодхану или бхастрику. Затем осознание можно направить туда, где средний палец был в контакте с точкой между бровей. Это поможет легче установить чидакашу.

Техники

Чидакаша дхарана с ишта дэватой / психический символ

Практикующие, которые следуют по пути бхакти, может практиковать ч.д. с визуализацией их ишта дэваты. Согласно вашей религии вы можете выбрать вашу ишта дэвату. Если у вас нет ишта дэваты, вы можете визуализировать психический символ. Примите комфортную медитативную асану. Закройте глаза и расслабьте всё ваше тело. Удостоверьтесь, что вы можете удерживать это положение тела без движения во время практики.

Осознавайте все внешние звуки.

Перенесите ваше внимание на тело, которое находится в полном спокойствии и расслаблении.

Чем больше вы осознаёте ваше физическое тело, тем более успокоенным становится ваш ум.

Осознавая тело, наблюдайте за вашим естественным дыханием.

Вы должны полностью осознавать каждый вдох и каждый выдох, не упуская из виду ни

одно дыхание.

Сейчас представьте, что в то время как вы вдыхаете, дыхание проходит в ваше тело через точку межбровья. В то время как вы выдыхаете, оно выходит из этого центра. Продолжайте таким же образом дышать, но фокусируйте ваше осознание на тёмном пространстве за точкой между бровей. Осознавайте чидакашу. Всматривайтесь в темноту чидакаши.

Находится ли там полная темнота или, может, вы видите маленький белый свет на расстоянии? Старайтесь увидеть этот свет. Сконцентрируйтесь на нем.

Может быть, вы видите цвет в чидакаше.

Отслеживайте любые цвета или образы, которые появляются в чидакаше. Вы можете видеть только один цвет или разные цвета, быстро сменяющие друг друга.

Перенесите ваше внимание обратно на дыхание.

Осознавайте дыхание, входящее и выходящее через точку межбровья. Осознавайте ваше дыхание некоторое время.

Сейчас перенесите ваше внимание обратно в чидакашу. Осознавайте темноту в чидакаше.

Концентрируйтесь на чидакаше и попытайтесь визуализировать вашу ишта дэвату или другой выбранный символ. Создайте ментальный образ ишта дэваты или символа и наблюдайте его проявление на экране чидакаши.

Концентрируйтесь на форме, замечайте каждую деталь.

Сохраняйте образ равномерно устойчивым сколько можете. Чистота образа зависит от степени концентрации. Сохраняйте ваше сознание однонаправленным.

Осознавайте, что ваш символ исходит изнутри. Он внутри вас.

Вы - он, а он - это вы.

Постепенно позвольте вашему символу растаять в глубине темного пространства чидакаши.

Осознавайте ваше естественное дыхание.

Осознавайте ваше тело и все внешние звуки.

Когда вы готовы, откройте глаза.

Храм чидакаши

Не двигайтесь после завершения вашей практики пранаямы. Осознавайте центр межбровья в точке, где ваш палец был в контакте с вашей кожей. Осознавайте центр межбровья, как будто вы смотрите на него изнутри. Кругом темнота. То, что вы видите, является неопределённым пространством черноты. Наблюдайте это пространство. Удостоверьтесь, что ваше лицо расслаблено, что ваш лоб не сморщен во время концентрации, что ваши глаза не напряжены от усилия, когда они смотрят на этот центр.

Осознавайте этот межбровный центр и образ, в то время как ваше дыхание проходит через межбровье на вдохе и выдохе.

Сейчас перенесите ваше сознание в точку чидакаши.

Вы должны осознавать пространство изнутри так, как будто вы сидите в комнате.

Вы пытаетесь увидеть стены комнаты, в то время как вы сидите в центре неё. Комната находится внутри вашей головы. Черепная коробка является стенами комнаты.

Лоб является фронтальной стеной.

Сконцентрируйтесь на внутренней стороне лба, затем перенесите ваше внимание на правую стенку и попытайтесь увидеть внутреннюю сторону её.

Затем перенесите ваше сознание на левую сторону и попытайтесь увидеть внутреннюю часть левой стены.

Перенесите ваше сознание на заднюю стену и попытайтесь осознавать внутреннюю сторону этой стены.

Верхняя часть головы является потолком комнаты. Попробуйте увидеть внутреннюю часть потолка. Эта комната ваш внутренний храм, и вы сидите в его центре.

Познакомьтесь с вашим окружением.

Посмотрите на фасад вашего храма изнутри.

Посмотрите на правую сторону вашего храма изнутри.

Посмотрите на левую сторону вашего храма изнутри.

Посмотрите на заднюю часть вашего храма изнутри.

Посмотрите на потолок вашего храма изнутри.

Осознавайте всё пространство, которое окружено этими четырьмя стенами и потолком. Это внутренняя темнота, но вы должны заполнить этот храм светом и многообразием цвета.

Представьте, что вся комната наполняется красным цветом. Визуализируйте этот красный цвет, который проявляется внутри этого храма. Вся комната наполняется красным светом.

Сейчас представьте, что вся комната наполняется оранжевым цветом. Визуализируйте этот оранжевый цвет, который проявляется внутри этого храма. Вся комната наполняется оранжевым светом.

Ваш внутренний храм наполняется жёлтым цветом. Визуализируйте этот жёлтый цвет, наполняющий пространство внутри вашего храма.

Представьте, что вся комната наполняется зелёным цветом. Визуализируйте этот зелёный цвет, проявляющийся внутри вашего храма. Вся комната наполнена зелёным светом.

Сейчас представьте, что вся комната наполняется голубым цветом. Визуализируйте этот голубой цвет, который проявляется внутри вашего храма. Вся комната наполнена голубым светом.

Ваш внутренний храм наполняется фиолетовым цветом. Визуализируйте этот фиолетовый цвет, наполняющий пространство внутри вашего храма.

Осознавайте пурпурный свет, наполняющий ваш внутренний храм. Вся комната наполнена пурпурным светом.

Сейчас вы должны наполнить ваш храм очищающими звуками мантры *ОМ*.

Проговорите *ОМ* 13 раз и почувствуйте, как она проникает в каждую часть вашего внутреннего храма. Вся атмосфера наполнена мощными звуками этой мантры.

Осознайте ваш храм ещё раз. То, что вы сидите в центре комнаты. Осознавайте

окружающее пространство.

Затем осознавайте переднюю стену вашего храма изнутри, правую, левую, заднюю, затем потолок.

Отследите все стенки вашего храма снова.

И ещё раз. Осознавайте стены храма и себя, сидящего в середине комнаты.

Сейчас осознавайте всё пространство, которое окружено четырьмя стенами и потолком. Темно ли там или там свет? Видите ли вы какой-нибудь цвет?

Осознавайте только неопределённое пространство и себя внутри него. Вы находитесь в центре бесконечного космоса. Неопределённость внутри и вокруг вас. Не существует разделения между вами и бесконечным сознанием. Они являются единым объектом. Переведите ваше внимание обратно на естественное дыхание, проходящее через межбровный центр.

Прислушайтесь к внешним звукам. Осознавайте звуки, исходящие извне.

Осознавайте ваше тело и ваше окружение.

Повторите мантру *ОМ* 3 раза, и когда вы полностью осознаете себя в настоящем моменте, медленно откройте глаза.

*"Когда я посмотрел вокруг,
Я почувствовал себя песчинкой в море,
Но когда я закрыл глаза и посмотрел вовнутрь,
Я увидел целую вселенную,
Словно океан, вздымающийся в моем сердце".*

Inayat Khan

источник: www.classicyoga.spb.ru