

Размышления о словах Гурумаи Иша Сардесаи

Подготавливаясь к сатсангу Сидда Йоги

Ближе к концу видео трансляции, Гурумаи сказала о важности подготовки к участию в *сатсанге*. Гурумаи упомянула о нескольких обычных подготовительных практиках на пути Сидда Йоги - принять устойчивую и удобную позу, направить внимание на дыхание, сфокусироваться, прислушаться к вибрациям в своём теле и ощутить эти вибрации. Гурумаи объяснила, что подготовка необходима, если вы хотите получить максимальную пользу от *сатсанга* — если вы хотите почувствовать *шакти сатсанга* во всей полноте.

Я нахожу, что это учение во многом перекликается со словами Гурумаи о том, какое решающее значение имеет наше тело для *садханы*. Наша способность воспринимать слова Гуру, впитывать *шакти сатсанга*, ощущать солнечный свет во всей его божественности и искрящейся игре зависит от состояния нашего тела и ума. Если наше тело испытывает дискомфорт, наше внимание становится рассеянным. Если наш ум отвлечён и беспокоен, мы не можем в полной мере оценить учения, которые получаем. Мы совершаем подготовку для того, чтобы свести к минимуму возможный дискомфорт и суметь лучше сосредоточиться. Тогда мы сможем погрузиться всем своим существом в священное пространство *сатсанга*.

Стоит уделить несколько минут размышлению о том, что значит *сосредоточиться*. Я научилась от Гурумаи тому, что концентрация, особенно если она относится к духовной практике - это больше, чем просто неопределённое, обтекаемое ощущение “присутствия”. Для того, чтобы концентрироваться необходим объект. И этот объект может быть различным для каждого из нас. Представьте себе, например, что вы сидите и медитируете

вместе с несколькими другими людьми. Вы можете сосредоточиться, например, на мантре — на вибрации каждого слога мантры, когда она возникает из глубины вашего существа и погружается обратно. Человек, сидящий рядом с вами, может концентрироваться на образе *надук* Гуру. А кто-то ещё может направить своё внимание на дыхание. Возможности крайне разнообразны.

Когда речь идёт об участии в *сатсанге*, хорошо заранее определить, на чём мы хотим сосредоточиться. Возможно, вы захотите спросить, что я имею в виду — ведь *сатсанги* на пути Сиддха Йоги состоят из определенной последовательности элементов. Разве мы не можем просто сосредоточиться на происходящем в данный момент?

И да, и нет. В теории, это кажется хорошей идеей. На практике, здесь не хватает определённости. И опять же, концентрация внимания требует, чтобы был ясно определён объект. Поэтому вместо того, чтобы планировать сосредоточиться на том, “что будет происходить” на *сатсанге*, мы можем сформулировать для себя возможные элементы *сатсанга*, и выбрать один или несколько из них, чтобы уделить им особое внимание. Возможно, мы решим сосредоточиться на словах Гуру. Может быть, на *даршане* Гуру. Может быть, на песнопении или медитации. Может быть, на всём этом вместе. Но с виду простой процесс — заблаговременное определение своей цели, составление своего рода “плана игры” — позволит нам участвовать в *сатсанге* более активно и целенаправленно.

Это подобно приготовлению *асаны*, когда вы занимаете своё место неторопливо и бережно, а не просто садитесь на первый попавшийся стул, который видите перед собой. В этом разница — пассивно принимать происходящее, или постоянно помнить о том, что мы хотим услышать, и для чего присутствуем на *сатсанге*. Концентрируясь таким образом, мы будем получать ещё больше пользы от *сатсанга*. Наше обучение будет точным. Наше

понимание - глубоким. Наша способность сохранять в себе учения возрастёт в геометрической прогрессии. И наше общее восприятие — от *сатсанга* и от учений, которые даёт Гурумаи — окажет чрезвычайно благотворное влияние на нашу *садхану* Сидда Йоги.

В свете этого, почему бы вам не подумать о том, как вы будете готовиться к каждому *сатсангу* Сидда Йоги, в котором вы принимаете участие? Как вы будете продолжать видоизменять свою подготовку к *сатсангам* после того, как узнали больше о том, что помогает вам в этом? Уделяли ли вы особое внимание своим планам подготовки к *сатсангам*, особенно после того, как Гурумаи сказала об этом во время видео трансляции 14 января?

