Раманатха

ЙОГА СНОВИДЕНИЙ В ТРАДИЦИИ СИДДХОВ

Раманатха

ЙОГА СНОВИДЕНИЙ
В ТРАДИЦИИ СИДДХОВ

2012–2015

Посвящается коренному Учителю —
Шри Гуру Свами Вишнудевананде Гири,
Гуру-парампаре,
Даттатрейе, Шиве, Свапнешвари
мириадам Пробужденных существ,
ради тех, кому еще предстоит проснуться!

ВВЕДЕНИЕ

Йогины, практикующие созерцание, рано или поздно приходит к тому, что наступает период, когда созерцание практикуемое днем, нужно привнести в сон. Что дает это в настоящем? Это замыкает созерцание в круг дня и ночи. Что даст это в будущем? Это дает возможность управлять переносом своего сознания в момент смерти: контролировать процесс оставления своего тела и перерождения в новом теле. Если уже при этой жизни мир тонкого тела становится для нас известным, если мы научились управлять выведением астрального тела и жить в нем в астральном измерении, то смерть физического тела не будет вселять в нас страх перед неизвестным.

Все наши мысли и поступки определяются тонким телом и той информацией, которая находится в тонком теле. Физический мир и физическое тело это отблеск тонкой реальности, которая стоит за всеми явлениями этого мира. Если мы хотим чего-то добиться, к примеру, исцеления, изменения судьбы, то нам, прежде всего, следует создать намерение на уровне тонкого тела. Тонкий мир очень динамичен, обладает высокой скоростью. Он состоит из образов, в нем существуют огромные информационные потоки. В нем живут различные божественные силы. Именно в нем происходит развертывание астрологического влияния планет.

Тонкое тело человека бывает периодически подвержено, то грахам, то видьям, т.е. то негативным астральным силам, то божественным силам. И когда тонкое тело человека захвачено грахами, то его судьба ухудшается, у него возникают трудности в практике, препятствия. И, напротив, когда тонкое тело благословлено видьями, судьба улучшается, идет расцвет, в практике есть плоды. Человек, не контролирующий свое астральное тело,

не принадлежит сам себе. Его еще нет, через него жизнь проживается. Ключ к управлению своей жизнью лежит в контроле своего тонкого тела, в проникновении в него и в осознавании. В свою очередь, ключ к контролю лежит в способности порождать волю, ее концентрировать и проявлять.

Мы живем в измерении, которое порождено и управляется волей Творца этого мира. Те, кто являются духовно практикующими, подсознательно руководствуется главным — чувством, что «выход есть».

«Каков же смысл снов разума? Блуждая в них, существа обретают волю, и по своей свободной воле находят выход».

«Кодекс Мастера» (3.20)

Конечная цель практики — обрести непрерывность сознания. У обычного человека, да и у начинающего практика сознание прерывно. Если даже днем до какой-то степени есть осознавание себя, то ночью сознание прерывается. В то время когда наше сознание прервано, в тонкое тело могут бесконтрольно вмешиваться различные силы, которые мы не способны ни заметить, ни повлиять на них. Аналогично этому, в посмертном промежуточном состоянии (санскр.«антар-бхава», тиб.«бардо»), когда сила нашего сознания не может контролировать вмешивающиеся силы, эти силы могут серьезно повлиять на нас.

В данной работе подробно рассматривается Йога Сновидений, которая является частью Нидра-янтры. Целью Йоги Сновидений является подготовить уровень осознавания йогина до такого уровня, чтобы было возможно распознавать Свет в сновидениях. Йога Сновидений является преддверием к более высокой практике — практике Йоги Света.

1. ВОЛЯ

—

Воля (иччха-шакти) это то, что начинает вырастать, когда появляется зрелость души. Зрелость души это то, что накапливается не одну жизнь. Зрелость обретается тогда, когда познаны многие крайности, т.к. она не исходит из «однобокости» опыта.

Осознание своей обусловленности, непостоянства — это то, что побуждает к поиску. Будучи воплощенными в материальном мире, мире, где в грубой форме проявляются все первоэлементы, мы неизбежно подпадаем под влияние определенных ограничений. Потому что жить в этом измерении предполагает ограниченность его качествами. Поэтому, говорят, что мы подвержены трем типам страданий: страдания, причиняемые природой и стихиями, страдания, причиняемые социальными факторами и другими людьми, страдания, причиняемые собственным телом и умом.

Имея грубое физическое тело, мы подвергаемся влиянию грубых проявлений природы: жары, холода, голода. Имея грубое тело, мы обязаны удовлетворять его потребности: кормить, одевать, укладывать спать, перемещать. Это стало привычным в силу отождествления с телом — заниматься деятельностью, целиком посвященной нуждам тела. Мы стали преданными культа тела. Вся жизнь от рождения до смерти, каждый день мы заняты деятельностью направленной на поддержание тела, прямо либо косвенно.

Будучи «homo sapiens» — разумным существом, мы обладаем умом и его инструментами — интеллектом и памятью. Однако наш ум стал причиной наших собственных ограничений. Ум, потерявший свою основу, стал смятенным. Ум, заполнившийся памятью о множестве явлений феноменального мира, утратил память о главном — своей собственной природе. Ум, утративший свою основу, стал страдать. Ум отождествил себя с телом и подпал под все ограничения тела.

Под давлением природных условий, ум, отождествленный с телом и памятью, породил всю сложность взаимоотношений с другими живыми существами. Стресс, хроническая усталость, беспокойство, депрессии порождаются избыточной активностью внешних явлений. Сложность отношений с внешним миром вызывает и сложность самого воспринимающего ума. Живое существо, считающее себя ограниченным, вынуждено бороться и отстаивать «территорию» своей целостности. Целостностью для живого существа является целостность тех внешних явлений, которые он считает своими.

Всем внешним и внутренним явлениям присуща динамика — движение. Во Вселенной постоянно «дует ветер непостоянства». Существа, забывшие свою основу, стали грезящими — спящими. Спящие существа, фиксирующие свой ум на снах, порождают мир снов. Избыток активности порождает суету мира. Избыток активности порождает желания феноменов сна. Йогин — это тот, кто осуществляет пратьяхару — отрыв ума от объектов сна. Ум, оторвавшийся от объектов, остается безопорным. Безопорное и есть основа ума. Йогин — тот, кто превосходит и активность и инертность ума, и утверждается в светоносной безопорности ума. Это является признаком зрелости души.

Склонность ума — выпрыгивать наружу. Тенденция ума, которая выработалась на протяжении долгого времени — верить в реальность внешнего мира. Склонность ума — не верить в себя, в свою глубинную чистую природу.

Чтобы повернуть ум вовнутрь, к собственному центру применяется подход, когда устраняются объекты восприятия. Когда любая попытка ума воспринимать что-либо через органы чувств, пресекается. Ум, лишенный восприятия внешних объектов остается в своей собственной безопорной природе. Главной задачей здесь является вовремя отслеживать отвлечения ума на восприятие объектов.

По большей части ум захватывается восприятием не столько внешних объектов, сколько собственным дискурсивным мышлением. Само восприятие не несет никакой угрозы. Проблемой становится оценочная работа ума. Само по себе восприятие вне интерпретаций ума чисто. Понятийный же слой ума привносит помутнение, искажение. Так ум уходит в отвлечение. Под этим отвлечением подразумевается то, что ум фиксируется на понятийных внутренних данных. Весь фокус восприятия смещается на периферию — в понятийный слой ума. И оно остается зафиксированным на этом уровне долгое время — фактически всю жизнь.

Собственно, жизнь в сансаре и есть смещение ума в сферу понятий и фиксация на этом уровне. Ум становится зафиксированным на определенной совокупности данных, которые были им ранее восприняты и стали его частью. То есть той информацией, которую он посчитал поддерживающей его картину мира.

На определенной стадии жизни ум становится «заполненным». Эта «заполненность» составляет личность. Личность человека состоит из данных, которыми заполнен ум. Человек считает собой этот набор данных. Этот набор данных ума представляет собой достаточно жесткую структуру. Это и называют обусловленностью. Обусловленностью сансарой.

2. ТОНКОЕ ТЕЛО И ПРАНА

Иногда говорят, что наше тонкое тело и физическое тело живут в разных мирах. Наш ум направляет движение нашей энергии. Когда мы о чем-то думаем, то за нашей мыслью следует тонкая прана. Если процесс мышления бессознательный, то прана вытекает и так и остается «застывшей» в порожденной мысленной проекции. Если же процесс осознан, то процесс не сопровождается потерей праны. С момента своего рождения мы, откровенно, по большей части бессознательны. Это относится к бодрственному состоянию, не говоря уже о снах. Наша жизнь подобна жизни в грезах. Если мы немного остановимся и проанализируем содержание своего ума, то обнаружим там много чего интересного. Если мы действительно начнем замечать свои мысли и немного их осмысливать, то обнаружим, что в нашем уме хаос: непрерывное возникновение иногда связанных, а иногда несвязанных мыслей, образов, логических и нелогических цепочек, обрывков воспоминаний.

По большому счету наш ум мыслит ассоциативно, когда применительно к одной мысли порождается другая ассоциативная мысль. Мысль, цепляясь за мысль, порождают непрерывную вереницу мыслительной деятельности понятийного слоя ума. Наш ум устроен так, что он состоит из совокупности понятий и эти понятия связаны между собой различными

отношениями, ассоциациями. И то, что называют процессом жизни, в общем, является пополнением ума новыми отпечатками и установлением новых связей. Когда же у ума нет новых впечатлений, то он саморефлексирует и устанавливает новые связи из имеющегося банка отпечатков. Он скользит бессознательно по отпечаткам, извлекая их из памяти.

Движение всему этому процессу задает прана. Нет движения праны — нет мышления. Прана движется всегда, пока длится биологическая жизнь. Когда прана движется по каналам энергетического тела, то она активизирует различные воспоминания. Это связано с тем, что отпечатки, карма, хранятся во всех каналах энергетического тела. И они находятся в состоянии ожидания своей реализации, т.е. подпитки энергией.

Так, в течение дня человек, ничем, к примеру, не занимаясь физически, всегда устает, и он требует подпитки энергией от пищи, воздуха, сна. Находясь в бессознательном состоянии, прана движется по телу, в уме бессознательно возникают несвязные мысли и так теряется энергия. Энергия вытягивается самскарами. Эти самскары мы накопили как в этой жизни, так и во множестве воплощений в прошлом. И если мы множество времени провели в бессознательности, то можно довольно трезво оценить, насколько велик потенциал наших самскар, и сколько нужно приложить усилия чтобы освободиться от связанности ими. Самскары не исчезают при смерти физического тела. Во время смерти разрушается физическое тело, энергетическое. Астральное тело претерпевает изменения. В промежуточном состоянии, бардо, первое время астральное тело имеет облик похожий на тот, который имело физическое тело при жизни. Если конечно это не был практикующий, который сознательно практиковал трансформацию своего тонкого тела в очищенное иллюзорное тело, тело божества. По прошествии, как правило, нескольких недель, когда потенциал энергии астрального тела прошлой жизни иссякает, оно начинает приобретать облик предстоящего рождения. Это облик проецируется из каузального тела, в котором находится вся наша карма в зародышевом состоянии в виде бидж — тонких световых отпечатков.

Когда мы контактируем с внешним миром, находясь в наших физических телах, то контактирует не только плоть. Контактирует все существо человека, все пять тел. В том случае, когда взаимодействие с внешним миром происходит неосознанно, то это оставляет следы в наших тонких телах, подобно тому, как остаются следы от топора на поленице. Когда же ум в Присутствии и устойчив во внемысленном состоянии, то следы не остаются, подобно тому, как их не оставляют рыбы плавая в воде. Когда ум в созерцании, то ни возникающие мысли, ни импульсы от пяти органов чувств, не создают самскар, так же как птицы, летая в небе, не оставляют следа. Это не означает, что не остается вовсе никакого отпечатка, к приме-

ру, памяти о переживаниях. Это означает, что к пережитому не возникает никакого зависимого отношения и отсутствует тонкая энергетическая связанность. Энергия не теряется. Она не останавливается в каналах, а свободно циркулирует.

3. ЗАДАЧА СНОВИДЦА

—

«Внешне не изменяя ничего, стань антара-тапасья (аскетом внутри). Йогу не прекращая, наблюдай все с любопытством, но отрешенно. Так очнувшийся в сновидении смотрит на все, зная, что все — лишь иллюзия. Лишь сновидец реален, убедись в этом сам!»

«Сутра сердца йогической практики» (180)

Считается, что когда каналы йогина очищены, ум собран и медитативен, сохраняется внимательность в течение дня — этого достаточно, чтобы делать прорывы в сновидении.

Главным методом распознавания снов является введение праны в центральный канал, с целью раскрытия четырех видов Света.

Будет ли осознавание в снах или нет зависит от уровня праны и концентрированности сознания. Каналы в области в области горла, головы, межбровья отвечают за осознанность. Если праны достаточно и при засыпании она не слишком опускается и часть праны всегда во время сна остается вверху, то сны будут осознаваться. Если каналы не очищены, то в прана опускается в йони-стхану и тогда в течение ночи состояние ума неясное.

Для йогина быть осознающим во сне это не только иметь бодрственное состояние и войти в какой-нибудь мир снов. Осознанное сновидение, к которому стремится практикующий, то, где есть ясность и раскрывается просветляющая пустотность[8]. Осознанное сновидение в измерении до уровня людей является показателем не высокого уровня. Более высокий уровень — когда находясь в сновидении, йогин управляет им, распознает Ясный Свет, распознает тонкую просветляющую пустотность. А эти способности напрямую зависят от чистоты сознания. Чистота сознания позволяет работать на уровне тонких пран. Когда даже у мирского человека бывают

осознанные сновидения, то это признак наличия определенного количества грубой энергии. Но, если не очищать сознание и не двигаться в сторону святости, то уровень сновидений так и останется не высоким и тонкие божественные измерения так и останутся недоступными. Т.к. доступ в эти миры — высокая концентрация сознания, высокий уровень энергии, Чистое Видение, Божественная Гордость. И в процессе очищения будут проявляться все более высокие миры сновидения. Сначала это мир людей, затем мир полубогов (асуров), затем Небеса Страсти, затем Верхний Мир Форм.

4. МОТИВАЦИЯ

—

Важно четко определить цель, чего йогин намерен достичь в Йоге Сновидений. Это может быть, к примеру:
• добиться полной и непрерывной осознанности
• иметь даршан божеств
• посещать Чистые Земли
• научиться брать энергию из сновидений
• научиться накапливать заслуги
• научиться видеть будущее
• научиться исцелять свое физическое тело
• получать тайные знания
• обрести бессмертное иллюзорное тело

«Достигший иллюзорного тела превосходит рождение и смерть, овладевает способностью быть невидимым, летать, мгновенно исчезать, перемещаться по Вселенной подобно Нараде и Васиштхе».

«Волшебная Мантия» (1.4)

Нужно четко определить цель или проблему, чтобы в сновидениях можно было ее разрешить. Затем надо зародить твердую решимость узнавать в сновидениях то, чем они являются, т.е. создать как можно более твердое намерение во время сна прямо и живо осознавать, что видится сон. Такое намерение будет подобно стреле, за которой осознавание может следовать ночью, стреле, выпущенной в цель — осознанность в сновидениях.

5. АНАЛОГИИ ЗНАКОВ РЕАЛИЗАЦИИ С КУНДАЛИНИ-ЙОГОЙ

—

По мере практики в сновидениях могут проявляться различные знаки, которые указывают на успешную практику. Они фактически повторяют главные знаки в Кундалини-йоге. По мере практики йогин создаёт себе иллюзорное тело и в этом иллюзорном теле он достигает полного очищения. Он привносит ясный свет в состояния высших пространств своего ума, и затем, очищая его, учится проявляться при жизни в иллюзорном теле. Критерий того, что йогин достиг — проявление во сне иллюзорного тела при жизни, и теперь, даже если он умрёт, он проявится в иллюзорном теле и сможет существовать в нём, так как заранее создал себе другой носитель.

Чтобы успешно практиковать Йогу Сновидений благоприятно параллельно практиковать методы раздела энергии (Шакти-янтра).

В Кундалине-йоге, вначале йогин перекрывает грубые утечки энергии. Затем приступает к очищению каналов. После этого йогин пытается активизировать сушумну и пробудить кундалини.

«Когда прана движется по сушумне, тогда ум поглощен пустотой (шунья). Тогда йогин свободен от всех цепей кармы».

«Хатха-йога прадипика» (4.12)

Вслед за этим йогин развязывает три узла: брахма-гранхи, вишну-гранхи и рудра-гранхи. Далее прана должна войти в центральный канал. Далее наступает состояние нектара — амара-варуни, когда нектар начинает капать с макушки и насыщать чакры. Это самый главный момент, когда йогин, долго добивавшийся своей цели, наконец достигает ее. Когда нектар насыщает каналы, йогин переживает различные виды блаженства.

Затем йогин испытывает видения. На этой стадии за счет восходящей энергии выделятся тонкое тело — йогин входит в савикальпа-самадхи.

Иногда в медитации во время медитации йогин чувствует вращение, возникает ощущение невесомости, по позвоночнику поднимается мягкая упругая волна, которая останавливается в горле или межбровье.

Иногда его голову так распирает, что, кажется, что она вот-вот лопнет, затем он видит мягкий белый свет.

Иногда он видится как золотой шар, внутрь которого можно погрузиться.

Иногда этот свет видится как опускающийся сверху водоворот живого сознательного золотого света, состоящего из крупинок золотой пыли.

Иногда энергия поднимается наяву, иногда во сне. Иногда она настолько сильная, что когда поднимается по позвоночнику, то йогин не может пошевелить рукой или ногой. Иногда она мягкая и упругая, иногда горячая и неприятная.

Иногда йогин видит темную энергию, идущую снизу, иногда — серебристо-белую мягкую спираль, извивающуюся по позвоночнику.

«Кундалини, пробужденная в союзе с огнем, поднимается вверх по сушумне, как змея, светясь, как нить лотоса. Также, как каждый может открыть дверь ключом, так можно открыть дверь свободы, зная Кундалини».

«Горакша-шатака» (50,51)

Иногда он может видеть цвета чакр или элементов, например, он может видеть искры, как от пламени или пространство фиолетового цвета в межбровье.

Иногда в сознании при выделении тонкого тела возникают полосы различных цветов, указывающие на цвета кармы йогина и места его будущего возможного перерождения в мире сансары. Во время подъема энергии по позвоночнику в шавасане он может видеть глазами тонкого тела полоски путей, которые открываются перед ним тусклого зеленого, серебристо-белого, красного, желтого и других. Это указывает на различные кармы, которые существуют в его каналах и элементах и миры, в которых он может перерождиться, имея нынешнее сознание. Эти цвета могут возникать в зияющей пустоте черного цвета, затем энергия вытолкнет его тонкое тело через макушку. Если в это время у него возникнет интерес к какому-либо цвету или видению, то он сразу окажется в нем. Он может увидеть белый свет, и его ум инстинктивно втянется в него. Там он увидит себя стоящим в иллюзорном теле в сияющем, залитом светом мире. В этом мире можно будет видеть, слышать и осязать предметы и свое тело. Если это Чистый мир, можно будет встретить святого, божество или сиддха, получить от него наставление или благословение.

Затем сознание испытает колебание, и энергия йогина тоже начнет колебаться, и его иллюзорное тело словно начнет таять или втягиваться. Это типичный пример низшего самадхи, достигаемого практиками Кундалини-йоги, в котором происходит выделение тонкого тела в миры форм.

6. ТИПЫ СНОВИДЕНИЙ

—

1) Сны фундаментального неведения
Характеризуются отсутствием не только осознанности во сне, но и отсутствием памяти о сновидениях.

2) Сансарные сновидения
Это сны, которые снятся непрактикующим, а также начинающим. Они проистекают от кармических следов. Трактовка этих сновидений определяется субъективным кармическим видением спящего и не является неотъемлемым объективным свойством сновидения такого рода.

Сансарные сновидения бывают связанные с телом, энергией (или речью) и умом. Сансарные сновидения берут начало в недавнем прошлом либо в прошлых жизнях.

В сновидениях такого вида могут появиться незнакомые вещи, которых человек не знал в этой жизни, такие как образы другой страны или странных людей, у которых незнакомые обычаи или язык. Эти сновидения могут так часто повторяться, что сновидец хорошо освоится в незнакомом мире. Такие переживания предполагают существование очень сильной привычки в прошлой жизни, которая оставила кармический след. Этот след вновь появляется, когда созревают вторичные условия. Такой вид кармических сновидений проявляется нечасто.

Причины сансарных сновидений второго вида развивались ранее в текущей жизни практикующего. Поэтому позже в жизни повторяются сновидения, связанные с таким событием буквально или тематически.

В третий вид сансарного сновидения входят сны, проистекающие из недавних действий, глубоко затронувших практикующего эмоционально.

Причины всех трех видов сновидений главным образом кармические, то-есть связаны с событием, которое глубоко затронуло человека и оставило следы напряжения, страха или другой сильной эмоции[18].

3) Сны ясности
Возникают когда ум и прана уравновешены, и спящий способен хотя бы немного пребывать в присутствии. В отличие от сансарного сновидения, где ум, испытывая воздействие кармической праны, хаотично движется, в снах ясности сновидец сохраняет устойчивость. Образы возникают, но они в меньшей степени зависят от кармических отпечатков и являются проводниками информации с более тонкого уровня — буддхи.

Некоторые ясные сновидения предвещают будущие события, но могут пробудиться ясные сновидения прошлой кармы. В зависимости от способностей сновидящего появляется возможность вспомнить прошлую жизнь во всей ее полноте.

Они являются продолжением и развитием обычного сновидения и возникают главным образом у практикующих, у которых уже есть некоторый опыт работы со своими сновидениями или которые имеют опыт сохранения ясности и осознавания в сновидении.

Многие духовные практики, которым йогин обучается в состоянии бодрствования, при развитии осознавания во сне могут быть применены в состоянии сновидения.

4) Сны Ясного Света

Сны Ясного Света не присущи обычным людям и даже обычным практикам. Они посещают только тех, кто далеко продвинулся на пути духовной практики. Если обычные сансарные сновидения генерируются энергией правого канала, то сновидения ясности генерируются энергией левого канала, по которому течёт очищенная прана мудрости. Сны же Ясного Света генерируются исключительно праной, которая находится в центральном канале. Обычно, прежде чем переживать сны Ясного Света, нужны долгие годы тренировки, тренировки в поддержании созерцания или в управлении внутренней энергией.

Сны Ясного Света бывают двух видов:

1. Когда вообще нет каких-либо видений, а есть Пустота, тонкое просветляющее присутствие, и в этой Пустоте йогин может созерцать определённые уровни света.

2. Если же переживание присутствия омрачено, то йогин может видеть какие-то видения или сны, но в это время будет также тонкое просветляющее присутствие.

Сны уровня Ясного Света в основном подразделяются на четыре ступени. Их называют также «четыре пустоты» или «четыре пустотных Света»:

1) Чандра-джьоти или белый свет, подобный луне.

2) Сурья-джьоти, красный свет, подобный солнцу.

3) Шунья-джьоти или свет, в котором отсутствует что-либо, или абсолютная чернота.

4) Чистый изначальный Ясный Свет.

Свет, подобный Луне, также называется «светом открытия» в тантре. Он подобен пустому небу, залитому лунным сиянием. Второй Свет — Сурья-джьоти — он подобен раскаленному Солнцу, огромному пространству золотого или оранжевого света. Вначале это переживается в самадхи

как золотой водоворот. Это подобно смерти при жизни. Йогин должен оставить все, чтобы слиться с этим светом. Если он может слиться с ним на 5 часов, считается, что в это время наступает Освобождение.

Следующий свет подобен черноте, пустоте абсолютного пространства. Говорится, что очень трудно удержать осознанность при перерождении в этом свете. Этот свет подобен осеннему небу безлунной ночью без облаков. Нет даже малейшего света, нет какой-то примеси просто бездонная чернота, где есть только осознавание.

Когда йогин прорывается сквозь эти три света, он открывает «истинный изначальный свет» — Ясный Свет. Это истинный свет вне двойственности. В этом свете переживается высшая истина адвайты. До тех пор, пока йогин не переживет этот Свет, истина адвайты не будет раскрыта в полной мере. То есть с точки зрения учения Кундалини-йоги, полнота переживания адвайты измеряется тем, насколько пережит этот Свет или насколько он не пережит.

Считается, что невероятно трудно раскрыть этот свет. И, в основном, опытные практики раскрывают либо меньший свет, первый Свет, подобный луне, либо доходят до света, подобного солнцу. А в момент смерти они, имея уже опыт раскрытия света, раскрывают Высший Свет, полностью с ним объединяются и достигают полного просветления. Обычно так чаще всего происходит. Это связано с тем, что, раскрыть Ясный Свет невозможно, если праны полностью не введены в центральный канал. А это достижимо только тогда, когда йогин очень хорошо контролирует ветры и нади очищены.

Когда йогин отбрасывает тело, то его Свет Сына, реализованный практикой самадхи, и Свет Матери объединяются, внутреннее пространство, наполненное светом, и внешнее пространство сливаются. Слияние двух видов Света и двух видов пространства — это самый сущностный смысл йога-садханы. Наступает ли это в сутре практикой Махашанти, наступает ли это практикой Кундалини-йоги или Йога-нидры в тантре, или наступает это в ануттара-тантре через Нада-йогу или Джьоти-йогу, процессы одни и те же. Скорее всего разница в силе этого Света. Самый слабый Свет реализовывается в сутре, самый сильный — в ануттара-тантре.

7. СТУПЕНИ ПРАКТИКИ

—

Общая последовательность практики Йоги Сновидений такова:

Этапы практики Йоги Сновидений

—

1. *Тренировка в отношении мира бодрствования как к сновидению*
2. *Тренировка в удержании осознанности в сновидении*
3. *Тренировка в трансформациях своего тела и объектов сновидения*
4. *Тренировка в умножении объектов сновидения и своего*
5. *Тренировка в отсечении страха и надежды*
6. *Тренировка в посещении Чистых Стран, обителей святых, дворцов*
7. *Тренировка в преображении в иллюзорное тело божества*
8. *Тренировка в погружении в Ясный Свет*
9. *Тренировка в манифестации иллюзорного тела из Ясного Света*
10. *Тренировка в распознавании тонких видов света, пяти пространств*

Первые годы тренировок в садхане Йоги Сновидений уделяют внимание первой и второй ступени, практикуя проверку, порождение критического восприятия, осознавание и пробуждение во сне. Далее, по мере прогресса, йогин все больше продвигается к раскрытию всех видов Света вплоть до полной реализации — обретения трех просветленных тел.

В Учении существует множество наставлений по сновидениям. Продвинутая ступень практиков высокого уровня предполагает способность исцеляться в сновидениях, путешествуя в различные места, искать спрятанные тексты, искать сокровища, предсказывать по сновидениям, путешествовать

в различные места силы для выполнения практики или получать благословения святых. Выполнять различные действия, которые, изменившись в сновидении, могут проявляться в мире явлений. Все это дополнительные разделы, которые можно выполнять при наличии высокого уровня осознанности.

8. ПРАКТИКА САНКАЛЬПЫ

—

«О, жаждущий Мокши, каждый миг обычной жизни ты можешь превратить в садхану (духовную практику)».

«Сутра сердца йогической практики» (180)

Повседневная реальность постоянно транслирует нам свои смыслы. Мы живем в мире энергий. Каждая энергия имеет право на свое существование и не заинтересована в своем разрушении. И даже, совсем, наоборот — всякая энергия склонна к трансляции и расширению.

Когда йогин порождает санкальпу и пытается ее практиковать, он сталкивается с тем, что удержать ее нелегко. Согласно Учению о Санкальпах существует три тантрийских действия: испускание, вбирание и пребывание в нераздельном единстве.

«Испускание» подразумевает распространение мироощущения санкальпы изнутри наружу с небольшим усилием. «Вбирание» означает на-

стройку на мироощущение санкальпы и впитывание его из окружающего пространства без малейшего усилия. «Пребывание в единстве» означает полное расслабление при созерцании за пределами внутреннего и внешнего, усилия и безусильности. Вначале необходимо прикладывать усилие и практиковать «испускание». Таким образом, на внешний мир накладывается порождаемый практикующим новый смысл. Это смысл, вложенный в санкальпу. Задачей йогина становится перейти на другой уровень отношений с миром. Раньше мир транслировал нам свои смыслы, теперь мы транслируем новый смысл. Это не призывает к тому, чтобы начать что-то доказывать миру. Это подразумевает изменение отношения к миру, изменение видения. Нужно стать шире и стать недоступным для разрушающего действия мира. Чтобы удерживать такое видение необходимо прикладывать тонкое усилие. Если усилия в поддержании не прикладывать — внешний мир за считанные мгновения сносит порождаемый нами взгляд и очаровывает нас, также как он это делал всегда. Ведь за внешней Вселенной стоит огромный потенциал ее Творца. И мы, как отдельное обусловленное существо, являемся гостем в измерении Брахмы, и нашей энергии явно недостаточно, чтобы изменить санкальпу его Творения. Но мы можем выйти за пределы порожденной им матрицы, с тем, чтобы создать свободное измерение. Такое, в котором мы сами будем Творцом.

«Зачем Беспредельное скрывается, навеяв свои частям сны разума? Чтобы грезя во сне, излучения обрели волю, самостоятельность и начали осознавать себя».

«Кодекс Мастера» (25.4)

«Испускание» — это практика удержания тонкого состояния с определенным усилием. Если мы не способны удержать тонкое состояние в бодрствовании, то мало шансов удержать его в сновидческом состоянии. Новички склонны стремиться к тому, чтобы получить какое-то утонченное переживание, и лишь со временем приходят к тому заключению, что с самого начала практики нужно было упражняться в полноте внимания, в концентрации и способности удерживать тонкие состояния ума. Потому что, если иногда и удается прорваться в тонкие слои ума, то удержаться в них не представляется возможным в силу отсутствия опыта стабилизации состояний.

Удержание санкальпы подобно тому, как если бы мы поставили сосуд с водой на голову и предприняли путешествие из одного конца города в другой. Малейшее отвлечение и это может стоить нам утратой. Подобная аналогия применима к практике пестования санкальпы. Когда мы пестуем и вынашиваем хрупкое дитя осознавания.

Практикуя санкальпу «Сон», йогин порождает отношение, словно он

уже находится в сновидении, порождая в себе сильное ощущение сновидения. Затем, порождая сильное ощущение сновидения, с этим бдительным осознаванием йогин старается засыпать, выполняя визуализацию, молитву и порождая намерения.

«Ходишь ли ты, ешь, разговариваешь с другими, совершаешь предписанную деятельность (карма-канда), не забывай ни на мгновение: «Это все сон, иллюзия». Ничто не должно приниматься тобою всерьез, ведь волнуется из-за событий во сне лишь тот, кто безумен. Видение других спящими, когда они бодрствуют — вот хороший признак успешной практики.

Все предметы, состояния, существа, голод, холод, богатство, почет, наслаждения, закон, страдания, несчастья — лишь сон. Преты, пишачи (духи), асуры (полубоги), девы (ангелы), ракшасы (демоны), люди, животные, деревья, земля, вселенная — только сон, лишь сновидец реален.

Так все наблюдай отрешенно. Утрать всякое различение между чистым и нечистым, высоким и низким, добрым и злым, горем и радостью.

Вишну, держащий диск, раковину, палицу и цветок — лишь прекрасный сон. Синегорлый Шива, в окружении змей, в тигровой шкуре, с чашей из черепа — чудесный сон. Кришна — лотосоокий, цветом тела подобный грозовой туче, в золотом шлеме, с пером и камнем Каустубха на груди, тот, который извлекает чудесные звуки из флейты, завораживая гопи (пастушек), — лишь чудесный сон.

Так практикуя усердно три месяца без перерыва, ты познаешь сновидца. Живя в этом мире, как во сне, во сне будешь бодрствовать, словно в мире, зная: все — иллюзия».

«Сутра сердца йогической практики» (179, 181–183)

9. НАЧАЛО ПРАКТИКИ

—

Практики внимательности и осознанности в бодрственном состоянии сами по себе со временем приводят к тому, что мало-помалу осознавание проникает сначала в состояние сна со сновидениями, а затем и в состояние сна без сновидений.

«Ходишь, ешь, спишь, либо сидишь, говоришь, помни только самого себя. Чувствуй (не думай) «Я — есть». Несомненно, через три месяца будешь осознавать свое Я во сне со сновидениями, затем еще через три — во сне без сновидений».

«Сутра сердца йогической практики» (199, 200)

Однако, чтобы непрерывно удерживать внимательность к чувству Я, и достигнуть успеха в указанные сроки нужно обладать качествами дивья-йогина.

Для йогина категории пашу или вира этот срок растягивается на несколько лет, до тех пор, пока по уровню праны и сознания практикующий не выйдет на требуемый уровень. Чтобы ускорить процесс замыкания круга дня и ночи и добиться и чтобы созерцание длилось непрерывно, собственно и применяются искусные средства из раздела Йоги Сновидений.

Подготовительные практики выполняются из бодрственного состояния. Их задачей является формирование намерения к осознаванию себя во сне. К ним относятся: санкальпа «Сон», просмотр прошедшего дня, молитвы, Гуру-йога, защита пространства. Когда намерение должным образом порождается, то оно проникает в подсознание и разворачивается желаемая цепочка событий.

Важно знать о характере подсознания, а именно, то, что в подсознание не проникают «сухие» умственные команды. Подсознание верит образам, наполненным чувствами. Так как наше подсознание уже наполнено определенными стереотипами, то чтобы трансформировать их, нужно противопоставить соответствующее по силе намерение.

Тенденция нашего подсознания быть инертным. Оно не заинтересовано в изменении. Поэтому практика для йогина это всегда борьба с собственными внутренними ограничениями, с данными своего подсознания. И эта борьба искусно осуществляется с помощью инструментов поверхностного сознания (джаграт). Без искусности в замене данных своего подсознания не обойтись. Если применять подавляющую силу и жесткость, то

«кармы бунтуют» и отбрасывают йогина назад, оставляя след разочарования и беспомощности.

Сущность трансформации состоит в том, чтобы дать энергии новое направление движения. Если касаться той энергии, которая остановилась в каналах нашего тела и «спит», то задачей является ее освобождение из каналов тонкого тела и направление очищенной энергии к формируемому сознательно намерению. Без ума прана «слепа». Там где ум, там и прана. Поэтому четко сформированная и удерживаемая в сознании мысленная установка наполняется свободно циркулирующей энергией, воплощая, таким образом задуманное в жизнь.

10. МОЛИТВА

—

Характерно, что в наставлениях по практике Йоги Сновидений существенное внимание уделяется молитве. Молитва воплощает намерение. Считается, что опыты Йоги Сновидений даже малоопытный практикующий может получить, благодаря настойчивости. Настойчиво читая молитву, представляя божество, в которое имеет посвящение от своего Гуру и с которым выполняет тантрийскую практику. Вначале эти опыты будут неясными, а затем все четче. С течением времени должен появиться прогресс — нарастание полуясного состояния, словно внешний мир и астральный мир абсолютно идентичны.

В течении дня в потоке нашего сознания проявляется множество мыслей. Некоторые из них относятся к категории неосознаваемых воспоминаний, некоторые являются оценочно-аналитической работой ума, некоторые воплощают в себе проекции на воплощение чего-то в будущем. Изредка проявляющиеся в уме намерения подсознание не всегда оперативно принимает как руководство к действию, и поэтому по умолчанию «ставит его в очередь» возможной постепенной реализации. Поэтому, если мы хотим достичь определенной цели, следует определиться с конкретикой цели. И затем эту цель словесно выражать, чтобы у сознания была четкая направленность.

11. ОБРАЩЕНИЕ БОЖЕСТВАМ

—

Обращаясь к божествам за помощью, читаются молитвы Шиве, Даттатрейе или коренному Гуру в форме иллюзорного тела.

«О Господь Шива, пожалуйста, даруйте сиддхи непрерывного сознания. Даруйте сиддхи ясности в сновидениях, полного контроля сновидений. Даруйте возможность посещать Святые Небеса, каждую ночь в сновидениях посещать Святые Небеса. Даруйте возможность помнить, что сон — это сон. Даруйте сиддхи ясности в сновидениях. Даруйте возможность полностью контролировать сновидения».

Считается, что если направлять свое сознание 2 месяца, то на 3-й месяц начнут проявляться осознанные сновидения.

Когда этот опыт получен, тогда молитву меняют:

«О Господь Шива, пожалуйста, даруйте даршан сиддхов, достигших через Йогу Сновидений», выражая таким образом просьбу дать разные Учения, наставления.

После того, как йогин получит даршан различных сиддхов, йогинов он может углубить свою молитву, прося:

«Господь Шива, пожалуйста, даруйте мне сиддхи даршана Божеств».

Божества — это самые высшие аспекты ума самого йогина. Когда йогин видит Даттатрейю, Брахму, Вишну, Шиву, Кришну, Тару, Лакшми или Сарасвати, или других божественных существ — дакинь, видьядхар, гандхарвов, апсар, это означает, что раскрываются самые высшие аспекты Природы Ума йогина. Это благоприятные знаки. Считается, что на этом уровне можно переходить к практике Ясного Света:

«О Господь Шива, помогите мне раскрыть теперь Ясный Свет. Пожалуйста, даруйте возможность созерцать в сновидениях Ясный Свет».

На этом уровне могут быть очень ясные сновидения. Пять, семь, девять сновидений за одну ночь и все ясные. На этом уровне у вас может раскрываться свет в сновидениях, йогин может всю ночь бодрствовать, хотя тело его спит.

И когда йогин в совершенстве овладел ясностью в Йоге Сновидений, трансформацией, получил даршан сиддхов или даршан божеств, и все сновидения с формой осознаны, он должен молиться об усилении ясности, усиливать свое естественное состояние и молиться о раскрытии Ясного Света. Здесь йогин переходит к Йоге Света.

Йога Света выше, чем Йога Сновидений, но, в конечном счете, они сходятся к одному. Йога Сновидений подобна первой ступени, а Йогу Света — второй.

«О Господь Шива, пожалуйста, даруйте мне сиддхи полностью осознавать Мир Без Форм. Даруйте возможность раскрыть Ясный Свет»[5].

Йогин должен молиться, чтобы раскрыть три вида света — Чандра-джьоти, Сурья-джьоти, Шунья-джьоти. Реализация Ясного Света происходит только через открытие этих трех светов. Йогин молится о том, чтобы раскрыть Ясный Свет через эти три света.

Вначале йогин будет открывать только «белый свет открытия» — Чандра-джьоти. Это может проявляться в сновидении с формой, в котором вдруг усиливается ясность и йогин видит просто белый свет.

Далее йогин должен молиться, чтобы раскрыть «красный свет роста» — Сурья-джьоти. Это может быть золотой свет или красный свет.

Далее йогин молится, чтобы раскрыть «черный свет достижения» — Брахма-джьоти. Это состояние Пустоты. И пытаться изо всех сил осознавать себя в этом состоянии.

Когда три света раскрыты, йогин должен молиться о том, чтобы открыть Ясный Свет Сына. И задачей является достичь как можно большего и дольшего погружения в Свет Сына, чтобы полностью его осознать и расширить свое сознание в этом Свете. Чтобы полностью его осознать как внутреннюю сущность. Когда йогин полностью реализовал Ясный Свет Сына, то считается, что в момент бардо, уже в этой жизни йогин достигает Окончательного Освобождения или состояния будды. А высшая реализация — это когда Свет Сына и Матери полностью сливаются.

Йогин, который реализовал непрерывное сознание или йогический сон — йога-нидра, и открыл Ясный Свет Сына — является бессмертным.

12. БАЗОВАЯ ЗАДАЧА

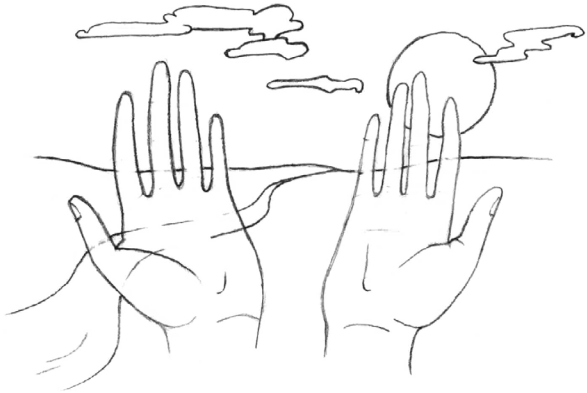
—

Первое, чего следует добиться, это обрести способность пробуждаться в сновидении. Способность пробуждаться в сновидениях означает, что в сновидениях постоянно порождается памятование о том, что все воспринимаемое есть сон.

Вначале рекомендуется добиться устойчивого пробуждения в сновидении и его остановки, то есть удержания в этом сновидении. Когда сновидение останавливается, и йогин пробуждается во сне, в этот момент ясности он должен осознать своё тело так, как это делается в дневной практике ходьбы. То есть начать осознавать свои телодвижения.

Часто предлагается упражнение связанное с осознаванием рук. Начав осознавать свои руки, он должен на них взглянуть и медленно потереть, почувствовав прикосновение. Существует так же практика следующего этапа, когда касаются всего тела, пытаясь усилить осязание.

Когда в сновидении тело осознается, то ясность начинает углубляться. Нужно войти в состояние внимательности к своему телу сновидения. И весь фокус переместить на внимательность к телу во время ходьбы или стояния в сновидении, добиться того, чтобы эта внимательность больше не прекращалась. Когда такое пробуждение и внимательность порождены, то это означает, что базовая задача в сновидении выполнена.



13. ЗАПОМИНАНИЕ СНОВ

—

Бывает так, что человек переживает сны фундаментального неведения, и ему кажется, он не видит сновидений. Это заблуждение. Проблема совсем не в том, что можно не видеть сновидений, а в том, что не каждый их запоминает. Даже тот, кто видит сновидения, помнит по пробуждению

лишь малую часть от их реального количества. Поэтому нужно пытаться использовать разные техники.

В то же время существует прямая зависимость вероятности осознания во сне от количества запоминаемых снов. Поэтому основной техникой считается развитие памяти после сновидений. По сути, все упирается в сознание, которое очень взаимосвязано с процессами запоминания. В сновидении сознание есть, но оно лишено быстрой, оперативной памяти, поэтому имеется знание о том, «кто ты, как тебя зовут, как ходить, как говорить», но нет знания о том, как текущие события связаны с теми, что были минуту назад и каков в них смысл.

Увеличивая количество запоминаемых сновидений, практик развивает память во сне, что позволяет сначала видеть более реалистичные сны, а затем все чаще осознанные.

Технически увеличение запоминаемых снов осуществляется тремя вариантами.

Во-первых, это простое вспоминание всех сновидений по пробуждению. Встав утром, практик в первую очередь должен в течение первых минут вспомнить как можно больше снов за ночь. Это нужно делать очень внимательно и старательно, так как именно эти факторы укрепляют память. При возможности, нужно уже днем или еще лучше перед ночным сном снова вспомнить эти сны в подробностях или хотя бы в основных сюжетах.

Во-вторых, еще более эффективным является не простое запоминание и фиксирование снов в уме, а их записывание в специальном дневнике сновидений. Делается это также утром, когда память еще свежа. Причем, чем подробней будет описан сюжет, тем больше это будет сказываться на эффекте. Кроме того, записывание очень сильно повышает осознанность действий и стремлений. Сам дневник можно время от времени перечитывать, чтобы вспоминать давние сны.

Кроме того, он поможет не просто фиксировать произошедшее ясно, но и осознавать его. При правильном ведении он поможет развиться анализу, который тут же сдвинет качество опыта совершенно на иной уровень. В общем, ведение дневника способствует исчезновению хаотичности, превращая ее в структурированное и четкое освоение практики.

Эффективный дневник должен содержать массу показателей, чтобы в случае необходимости можно было провести анализ для выявления закономерностей. В нем может быть указана: дата, время суток, подробное изложения входа в переживание и сюжет, описание сделанных ошибок, план действий. В начале пути практикующему имеет смысл записывать даже неудачные попытки попасть в фазу. Потом можно отмечать только удачные опыты.

В-третьих, необычный вариант запоминания снов заключается не в простой попытке их помнить, но и создания своеобразной карты мира сновидений (картография). Это похоже на ведение дневника, но повышенный уровень осознанности набирается на попытке соединить все сюжеты на карте. Сначала записывается один сон с описанием места действий, что отмечается на карте. Потом еще такой же сон и еще. Через несколько сновидений обязательно возникает сюжет, который так или иначе связан с местом сновидения, которое уже записывалось. Эти два близких по месту происшествия сновидения отмечают на карте рядом. Со временем таких снов становится все больше и больше, а карта тем временем становится все более целостной, а не разрозненной. Как итог, увеличивается и количество запоминаемых снов, и их реалистичность, и постепенно все чаще приходит осознанность.

Чтобы запомненных снов было больше, лучше их фиксировать в памяти не по окончательному пробуждению, а при временном. Осуществляется это быстрым отмечанием на листке бумаги одной фразой или даже ключевыми словами сюжетов последних сновидений с последующим очередным засыпанием. Потом по зацепкам вспоминается большая часть зафиксированных снов.

Итог применения техники запоминания снов проявляется сначала в виде стремительного увеличения количества сновидений. Когда их становится много, начинает регулярно проявляться осознанность.

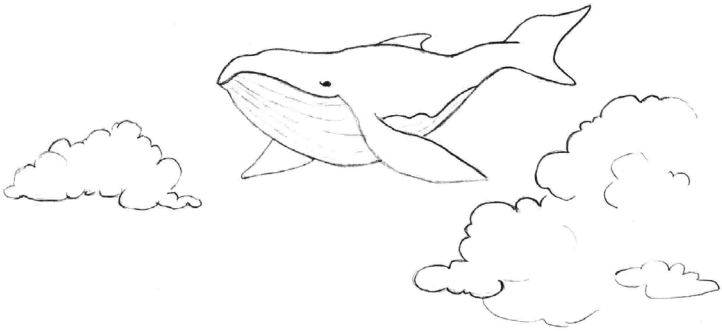
14. РАСПОЗНАВАНИЕ СНОВИДЕНИЯ

—

Чтобы распознать сновидение порождается критическое восприятие во сне и выполняются проверки.

Первый метод проверки: следует найти противоречащие события, которые есть в сновидении, когда что-то видится несоответствующее обычному ходу вещей. Заметив это нужно подумать: «Противоречие! Значит это сон!» «Значит, сейчас я сплю, а воспринимаемый мир есть мир сновидения, поэтому я начинаю практику!» К примеру, если в сновидении посмотреть на часы, и дважды посмотрев, обнаруживается, что время меняется, значит это сон. Либо если посмотреть на надписи и буквы, которые дважды меняются за один раз, тогда также следует породить критическое восприятие во сне, с тем, чтобы породить осознавание в сновидении.

Второй метод проверки: заключается в проверке последнего событие в своей жизни, вспоминая предшествующий данной ситуации ход своего мышления. И порождается критическое восприятие и порождается вспоминание: «Как я оказался в этой ситуации? Это не возможно. Значит это сон!»



15. ЧЕТЫРЕ ПОДГОТОВКИ

—

Первая подготовка: изменение кармических следов

Выполняется в течение дня.

Йогину следует поддерживать постоянное состояние полноты внимания, не допуская отвлечений. Это полное внимание направлено на постоянное напоминание себе о том, что все видимые проявления, воспринимаемые им днем, являются ничем иным, как сновидением. Переживая различные ситуации в течение дня, он должен поддерживать непрерывную внимательность: «Это — сон, я сплю, это мне снится». Такая практика создает необходимую привычку.

Первая подготовка применяется в миг восприятия явления, прежде чем в уме возникнет ответная реакция. Признание явлений сновидением направлено на все воспринимаемые посредством органами чувств объекты.

Вторая подготовка: устранение приятия и отвержения

Выполняется в течение дня.

Вторая подготовка выполняется после того, как реакция при восприятии объекта уже возникла.

Когда при восприятии возникает эмоциональная реакция, практик дистанцируется от эмоции, порождая к ней отношение «Это сон». Когда это утверждение по-настоящему прочувствовано, отношение к ситуации меняется, ослабевает бессознательность вызванная эмоцией и ум возвращается в свое естественное состояние ясности и пустотности.

Устранение приятия и отвержения перестраивает восприятие, изменяя угол зрения и таким образом позволяя практику заглянуть за иллюзорную видимость объекта. По мере продвижения в практике все явления не только переживаются более ясно и живо, но и начинают видеться эфемерными, невещественными и мимолетными. Это снижает относительную важность явлений и ослабляет влечение и неприязнь, основанные на предпочтении. Таким образом, практик обретает способность меньшей вовлеченности в восприятие и становится свидетелем — осознающим.

Третья подготовка: укрепление намерения

Выполняется перед сном.

Третья подготовка предполагает обзор прошедшего дня перед сном. Все что придет на ум нужно признать сновидением. Затем порождается твердая решимость распознавать в ночных сновидениях то, чем они являются — сновидением.

Четвертая подготовка: развитие памяти и радостного усилия

Выполняется после сна.

Четвертую основополагающую практику выполняют по пробуждению. Практикующий пытается вспомнить свои сновидения, пережитые за ночь, и если в них не было осознанности, то он снова порождает намерение осознавать свои сны. А также выражает намерение воспринимать окружающий мир бодрственного сознания как сон. Если же осознанности удалось добиться, то радостным настроением подкрепляется намерение продолжать практику дальше.

Важность четырех подготовок к дальнейшим этапам Йоги Сновидений невозможно переоценить. Они гораздо сильнее, чем может показаться на первый взгляд.

Четыре подготовки приводят к осознанию, что все переживания — сон. Так практика непрерывно вращается по кругу дня и ночи.

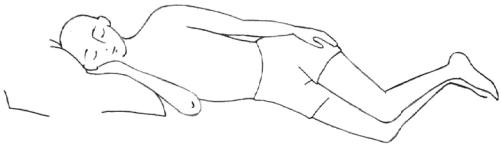
16. ПОЗА ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ

—

1. Медитационная поза — ноги перекрещены (правая сверху) в позе полного лотоса или полулотоса, спина прямая, руки опущены и расслаблены, правая кисть лежит на левой, подбородок слегка подобран, взгляд направлен поверх кончика носа, кончик языка касается неба. Это положение тела удерживается, пока йогин не заснет естественным образом. Если после этого поза сместится, то это уже не имеет значения.

2. Поза риши — йогин садится так, чтобы колени были параллельны груди, правая нога впереди левой, с которой она перекрещена, руки также перекрещены (правая сверху), локти касаются коленей, а кончики пальцев — противоположных плеч. Стопы стоят на земле.

3. Поза льва — йогин лежит на правом боку, правая кисть у вас под головой (или под подушкой), левая вытянута вдоль тела, колени согнуты и слегка подобраны. Для йогини — наоборот — на левом боку с вытянутой правой рукой.



Разные положения тела открывают или сдавливают те или иные энергетические каналы, оказывая воздействие на течение тонкой энергии. Кармическая прана движется по правому каналу у мужчин и левому у женщин. Когда мужчина спит на правом боку, то канал, по которому течет главным образом кармическая прана, слегка сдавливается, а левый открывается. И правое легкое, орган материального тела, тоже слегка сдавливается, так что дыхание осуществляется в основном через левое легкое. Женщинам показана обратная поза: если спать на левом боку, открывается канал мудрости, расположенный с правой стороны. Это благотворно влияет на сновидения и облегчает их практику. Открытие потока праны мудрости — временное средство, поскольку конечная цель — ввести уравновешенную прану в центральный канал.

Дыхание, движение праны, положение тела, мысли и качества ума — всё это взаимосвязано. Развитие такого понимания позволяет практику сознательно создавать положительные переживания.

17. ГУРУ-ЙОГА

—

Сущность Гуру-йоги состоит в слиянии ума практикующего с пробужденным умом Учителя.

«Сидя в позе медитации, представьте вверху, в пространстве перед собой своего Учителя, по облику неотличного от Даттатрейи и Шивы, на троне в позе лотоса, чистого, со всем великолепием качеств Просветления. Настраивайтесь на преданность и нераздельность с Гуру. Читайте молитву: «О Даттатрейя, Господь Шива и Гуру, пусть я осознаю свои сны, пусть сегодня ночью мне приснятся много ясных снов, и я осознаю, что это сны».

И читайте манту: **ОМ СУСВАПНАЙЯ НАМАХА** (7 раз).

«О Даттатрейя, Господь Шива и Гуру, пожалуйста, даруйте сиддхи непрерывного сознания во сне со сновидениями». И читайте мантру: **ОМ НИШАЧАРИНЕ НАМАХА** (7 раз).

Акцент делается на нераздельности присутствия. Выполняйте молитву с искренним почтением, осознавая, что это является вашей пробуждённой сущностью ума».

«Йога-нидра упадеша»

Йогин представляет вверху перед собой своего Учителя в форме иллюзорного тела ишта-деваты, чистого, сотканного из света, обладающего сильным присутствием, которое оказывает влияние на тело, энергию и ум. Ощущая глубокую преданность, он читает Учителю с искренней молитвой с просьбой об устранении препятствий и реализации Йоги Сновидений.

Затем он представляет получение от Учителя благословения в виде лучей трех цветов: белый свет струится из аджна-чакры Учителя в аджна-чакру йогина, очищая и расслабляя все тело и материальное измерение.

Затем красный свет струится из вишуддха-чакры, очищая и расслабляя энергетическое измерение. Синий свет струится из анахата-чакры, очищая и расслабляя ум.

«Представьте, что вы получаете благословение по трём лучам: 1-й белый — исходит из аджна-чакры Гуру и входит в вашу аджна-чакру. Он растворяет тело и все наше материальное измерение.

2-й красный — исходит из вишуддха-чакры Гуру и входит в вашу вишуддха-чакру. Он очищает и гармонизирует энергию и речь. 3-й синий — исходит из анахата-чакры Гуру и входит в вашу анахата-чакру. Он очищает ум. Представляйте наполнение светом мудрости и блаженства, ощущайте подлинность благословения. Представляйте изысканно, порождая чувство восхищения Растворение в Свете — Учитель растворяется в Свете, входит вам в сердце и пребывает там как ваша сокровенная сущность. Потом вы сами растворяетесь в Свете и пребываете в чистой осознанности».

«Йога-нидра упадеша»

18. ЗАЩИТА

—

В месте, где спит практикующий, перед сном нужно создать чувство защищенности.

«Представьте, как божества женского рода зелёного цвета охраняют место вашей практики, прохаживаются по комнате, охраняют окна, двери. Порождайте чувство защищенного и чистого пространства».

«Йога-нидра упадеша»

Для этого следует вообразить вокруг своей постели дакини-охранительниц, которые излучают любовь и обладают мощной защитной силой. Дакини остаются рядом, когда йогин засыпает, и не покидают всю ночь, словно мать, оберегающая дитя, или стража, охраняющая царя и царицу.

Создание такого священного защитного окружения успокаивает, расслабляет и обеспечивает освежающий сон.

19. ГЛАВНАЯ ПРАКТИКА

—

Чтобы развить полноту практики Йоги Сновидений, нужно последовательно выполнить следующие четыре задачи:
1) ввести осознавание в центральный канал;
2) развить ясное видение и переживание;
3) развить силу и способность не теряться;
4) развить гневный аспект, чтобы преодолеть страх.

Эти задачи соответствуют четырем разновидностям сновидений, которые могут быть мирными, радостными, сильными и гневными, и четырем разделам практики.

1) Введение осознавания в центральный канал

«1-я стража (22–00 — 00–00). Увеличение ясности, сновидения покоя. Поза льва.

Представьте вишуддха-чакру. Посреди лепестков представьте слог «ОМ», вертикально стоящий относительно центрального канала, обращенный вперёд, светящийся, ясный, прозрачный, окрашенный лепестками чакры в красный цвет. Засыпая, сохраняйте расслабленное сосредоточение.»

«Йога-нидра упадеша»

Принимается поза льва.

В вишуддха-чакре представляется сияющий красный санскритский слог «Ом». Он излучает яркий, притягательный красный свет.

Схема сосредоточения такая: представить, увидеть и ощутить.

Этот свет умиротворяет, расслабляет, успокаивает ум и тело, он ширится и заполняет горловую чакру, а затем и все тело. Попутно он расслабляет все напряжения. Все, чего касается этот свет, растворяется в красном свете.

Из слога «Ом» выходит свет, который растворяет весь внешний мир: место практики, соседние дома, город, страну, планету, Солнечную систему, галактику, Вселенную. Свет слога «Ом» постепенно растворяет физическое тело, излучая мерцающий свет, подобный сну. Порождается мысль: «нет ни одного места, куда бы ни проникали лучи светящегося «Ом»». Все тело растворяется в красном свете. Открываясь этому свету, позволяют ему наполнить все внимание, чтобы воспринимался только сияющий красный свет, ощущался только спокойный красный свет и слышался умиротворяющий красный свет. Следует не размышлять об этом, а ощущать. Вследствие этого ум становится красным светом. Нет больше «Я», осознающего объект, а есть только красный свет, само осознавание. Всему, что возникает как субъект или объект, позволяется растворяться в этом красном свете: тело, энергия, мир и внутренние образы. Все сливается с красным светом, до тех пор, пока не наступит ощущение, что нет ни внутри, ни снаружи, — только красный свет.

Вдохновившись верой и преданностью, еще раз выражается сильное стремление вспомнить и осознать свои сны.

После распространения из горловой чакры красного света, представляют, что свет начинает втягиваться обратно, поглощаясь и растворяясь в слоге «Ом». Затем полностью концентрируются на слоге «Ом», и представляется, как растворяется сам слог «Ом», и ничего не остается кроме пространства красного света.

В это время возникает тонкий промежуток. Это неясное, сонливое состояние, в котором возникают мысли, и затем эти мысли становятся образами сновидения. Нужно как можно дольше продлить этот промежуток осознанности между засыпанием и сновидением, думая так: «Образы, которые я вижу, — это образы сновидения».

После того, как начнутся признаки засыпания, нужно снова немного пробудиться и попытаться представлять слог «Ом» в вишуддха-чакре, и красный свет, который все растворяет. Вновь представляя в вишуддха-чакре сияющий, прозрачный «Ом», который излучает красное сияние. И затем все видимые проявления, имеющие форму мерцающего света, втягиваются обратно в слог «Ом», поглощаясь в горле, а затем и слог «Ом» растворяется в красном свете. Сливая ум с красным светом, еще раз порождается намерение пребывать в осознавании: «Я обязательно сумею осознать, что я сплю. Для этого в сновидении я буду наблюдать за действиями тела».

После этого выполняется легкая задержка дыхания. Делается обычный вдох, и легкое сжатие врат нижних дверей (мула-бандху), и легкую задержку дыхания (кумбхаку). Таким образом, усиливая концентрацию в горле и визуализируя свет. Благодаря этому прана-ум быстрее концентрируется в горловой чакре. Благодаря мула-бандхе энергия входит в центральный

канал, снов будет больше, и они будут ярче. Кумбхаку следует выполнять спокойно без напряжения.

Когда наступает тонкий промежуток между сном и бодрствованием и возникает неясное состояние, где начинают возникать картинки-образы, в этот момент следует породить расслабленное бдительное различение по отношению к этим образам. Засыпание обычно происходит так: сновидящий втягивается в образ, и так наступает сновидение. Необходимо поймать этот момент втягивания в образ сновидения и остаться осознанным в этот момент. Это называют свапна-самадхи. Это самадхи особого рода, оно присуще только Йоге Сновидений. Вход в состояние осознанности здесь происходит за счет того, что ловится этот промежуток втягивания в видение. Втягивание в видение происходит, но осознавание продолжается.

Наконец, когда такое втягивание произошло, еще раз порождается сильное ощущение проснуться в сновидении, думая так: «Несомненно, это сон, а моё физическое тело лежит спящим». Размышлять о своём физическом теле не следует, т.к. в этом случае есть вероятность проснуться в физическом теле. Если не понятно, сновидение это или нет, то порождается намерение разобраться сон это или нет, порождая критическое восприятие и выявляя несоответствия в видении.

Когда осознанность пробуждается, следует порождать намерение осознать движения тела сновидения и начать практиковать внимательность до тех пор, пока осознанность полностью не восстановиться.

Когда осознанность полностью восстановится, нужно практиковать практику внимательности по отношению к телу, с тем, чтобы войти в более глубокое состояние ясности и присутствия.

После того как будет достигнут уровень пяти осознанных сновидений в течение одной ночи, и эти осознанные сновидения будут полностью осознанны от начала до конца, с такой же степенью ясности, как и наяву при ходьбе, только после этого приступают к следующей ступени — трансформации сновидений.

Первое время в сновидениях не рекомендуется много передвигаться или желать что-то трансформировать. Это связано с тем, что если прилагать много активности в осознанном сновидении, то будет порождаться усталость, и будет теряться энергия, если уровень осознанности не высокий.

2) Увеличение ясности

По традиции эту практику выполняют около полуночи или примерно через пару часов после засыпания.

«2-я стража (00–00 — 2–00). «Усиление сияния, сны Ясного Света». Поза льва. Дыхание: выполняем 7 вдохов-выдохов с мула-бандхой и лёгкой кумбхакой.

Вдохи мягкие, почувствуйте собирание энергии внизу живота. После выполняйте расслабление.

Сосредоточение: Представьте в межбровье светящийся бинду — сферу из света, маленький белый шарик, размером с горошину. После того, как переживание ощущения света нарастает и становится всеобъемлющим, вы растворяетесь в Свете.

Цель: Усилить «сияние» сновидения».

«Йога-нидра упадеша»

Поза аналогичная предыдущей.

Задержка дыхания выполняется на несколько мгновений. Во время выдоха мышцы таза, груди и всего тела расслабляются.

Пребывая в единстве с сияющей бинду, находящейся в лобной чакре, ум сохраняет ясность и присутствие. По мере того, как переживание света нарастает, становится всё более живым и всеобъемлющим, йогину следует позволить себе раствориться в свете, пока ум продолжает усиливать яркость. Осознавание становится непрерывным. Цель этого раздела практики — увеличение ясности и непрерывности присутствия.

Таким образом, качество сновидения, которое проявляется в данном разделе практики — это «увеличение», то есть возрастание, достижение совершенства, порождение, изобилие.

3) Усиление присутствия

Третью часть практики выполняют приблизительно через два часа после второй, часа через четыре после начала периода сна.

«3-я стража (2–00 — 4–00).Усиление присутствия, сновидения силы.

Поза: на спине, на подушке (откидывание назад), ноги скрещены, но свободно.

Дыхание: 21 легкий и глубокий вдох-выдох, осознавая дыхание.

Сосредоточение: центр груди.

Представьте в центре груди анахата-чакру. В центре лепестков представьте белый слог «ОМ», имеющий природу чистого света, одновременно поддерживайте чувство глубочайшего почтения и преданности Гуру и сильное стремление вспомнить сны. От «ОМ» исходят пятицветные лучи света, подобные сиянию радуги, и они пронизывают собой весь мир. Думаем: «все они являются сном». Лучи света растворяют все проявления сансары и нирваны. Лучи втягиваются обратно и растворяются в «ОМ» в вашем сердце. «ОМ» подобен сияющему облику луны в ясном небе. Удерживайте «ОМ» без привязанности в присутствии и засыпайте.

Цель практики: войти в «ОМ» и слиться с ним».

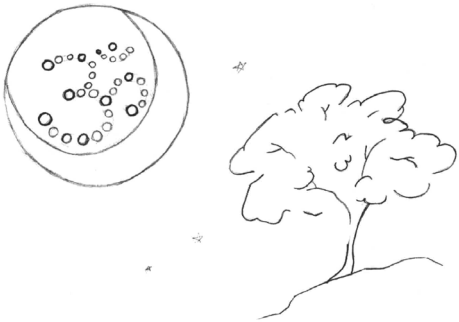
«Йога-нидра упадеша»

Для этой части практики принимают другую позу — лежа на спине на высокой подушке. Ноги скрещены свободно, не так как в позе медитации. Неважно, какая нога лежит сверху. Если взять высокую подушку, сон будет менее глубоким, а сновидения более осознанными. Вся поза должна быть спокойной.

В этой части практики сделайте двадцать один глубокий и легкий вдох и выдох, все время полностью осознавая свое дыхание.

Центр сосредоточения — анахата-чакра.

Развиваемое здесь качество — сила, сны, возникающие в данной части практики, связаны с ощущением надежной силы.



4) Развитие бесстрашия

Традиционно эту практику выполняют через два часа после последнего пробуждения.

«4-я стража (4–00 — 6–00) «Развитие бесстрашия, сновидения ярости»

Поза: любая удобная, дыхание обычное.

Сосредоточение: свадхистана-чакра, «ОМ» красно-оранжевого цвета. Войдите в сияние красного «ОМ» и станьте им.

Потом предоставьте уму расслабиться и лишь слегка сосредоточьтесь на сияющем красном свете, который пронизывает все».

«Йога-нидра упадеша»

Поза произвольная. Дыхание естественное.

Центр сосредоточения — свадхистана-чакра.

Эти четыре качества: покой, достижение, сила и ярость — представляют собой очень широкие диапазоны сопутствующих образов, чувств, эмоций

и переживаний. Здесь важный момент — качество: эмоциональная окраска, уловленное ощущение сновидения, глубокие, но, возможно, тонкие течения в переживании сновидения. Именно так определяют, с какой чакрой связано то или иное сновидение, к какому измерению переживания оно относится, — для этого не нужно пытаться расшифровать его содержание. Это также показывает, в какой области энергетической системы тела сосредоточиваются прана и ум, порождая то или иное сновидение. На сны могут также влиять события и переживания предшествующего дня. Если выяснить все, что связанно с конкретным сновидением, можно получить множество сведений.

20. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ УМА НА БИНДУ

—

Существует два подхода сосредоточение ума на бинду: визуализация и узнавание. При первом ум овладевает образами, при втором образы предстают перед умом. Начинают практику с более грубого вида — визуализации, создавая мысленный образ объекта и стараясь ощутить его как можно сильнее. Для этого стараются ясно представить образ, и самое главное, прочувствовать его воздействие на телесные и энергетические ощущения, а также на качество ума. Когда визуализация порождена, объект визуализации просто существует, и его просто наблюдают. Приводят такую аналогию «это все равно, что нежиться в теплых лучах солнца с закрытыми глазами: не сосредоточиваясь на том, что солнце «где-то там», вы греетесь в его лучах, не отделяя себя от него. Не вы ощущаете свет и тепло — вам не нужно стараться постоянно сосредоточиваться на них — само ваше ощущение и есть свет и тепло, вы слиты с ним. Именно такой должна быть визуализация во время практики». [16]

Одно из распространенных затруднений, которые встречаются в начале практики, это нарушение сна, которое случается при слишком сильном сосредоточении. Сосредоточение должно быть легким, скорее ощущение нераздельности с бинду, чем силовая концентрация. Если практика мешает уснуть, то следует уменьшить силу сосредоточения, пока не придет сон.

Сосредоточение на чакре — лишь первый шаг. Подлинная цель — обрести единство с объектом. Когда йогин позволяет объекту предстать

в восприятии, это близко к недвойственному состоянию. Ум по-прежнему сосредоточен, но не отождествляет себя с представлениями, а для визуализации не используется мышление. Ум просто пребывает в осознавании, не делая различия между субъектом и объектом. Когда есть сосредоточенное осознавание, но нет ни того, кто сосредоточивается, ни объекта, возникает подлинное чувство недвойственного осознавания. Именно в этом смысл прозрачности представляемых слогов, которым лепестки придают красный цвет.

Задача тренировки — обрести навык сохранять такую же сосредоточенность во время смерти. Сохранение такого присутствия есть самая суть Йоги Переноса Сознания в момент смерти. Цель этой практики — переместить ум непосредственно в чистое пространство осознавания. Если это происходит успешно, практикующий не переживает волнений и отвлечений посмертного состояния, а освобождается непосредственно в Ясный Свет.

21. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

—

Практику всегда следует делать в определенном порядке: практику второй стражи — после первой, практику третьей — после второй, практику четвертой — после третьей. Если время какой-то стражи пропущено, то не приступают к практике той стражи, которая должна быть по времени, а выполняют ту, которая была пропущена. Не обязательно делить ночь точно на двухчасовые отрезки времени, задача, чтобы было три пробуждения.

Разные чакры, цвета, периоды времени, элементы, энергии, позы — все это взаимодействует, чтобы развить у практикующего конкретные переживания. Каждый этап практики вызывает конкретное энергетическое качество сознания, которое необходимо объединить с осознаванием, а каждое качество способствует развитию следующего. Поскольку имеется такое развитие, важно чтобы четыре периода практики выполнялись последовательно.

Первая часть практики характеризуется мирным качеством сновидений. В этот период практики развиваются устойчивость и сосредоточенность, которые служат как бы ее основой, телом.

Во второй период это тело нужно украсить, то есть развить ясность как украшение устойчивого присутствия. Поэтому внимание перемещается на лобную чакру, которая связана с открытием и усилением ясности.

Если в первой части практики развивается устойчивость, а во второй ясность, то в третьей можно развить силу. Точка сосредоточения — центральная, сердечная чакра, которая связана с источником силы. Это не грубая, агрессивная сила, а сила, дающая власть над мыслями и образами, сила, позволяющая освободиться от привычных реакций при встрече с явлениями.

В четвертую часть ночи, опираясь на достигнутые устойчивость, ясность и силу, развивают бесстрашие, сосредоточиваясь на свадхистана-чакре, которая связана с гневными кармическими следами. Устрашающие образы больше не вызывают приятия и отвежения и способствуют освобождению от надежды и страха.

Другой подход в практике: сосредоточиться только на одном моменте практики, пока не будет достигнут результат. Проснувшись, каждый раз йогин работает только с первым разделом практики, повторяя ее многократно в течение долгого времени, пока не приобретет опыт в порождении спокойных сновидений и устойчивости осознавания. Достигнув успехов в первой части, работает только со второй, развивая ясность в течение стольких ночей, сколько потребуется, чтобы получить сновидения, обладающие качествами этой части практики, и до тех пор, пока в течение ночи не будет достигнуто некоторое увеличение ясности. Аналогично с третьей и четвертой частью, пока не проявятся результаты.

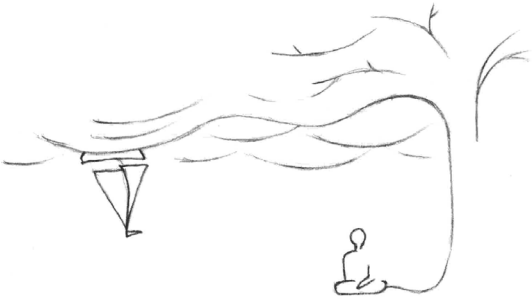
22. ТРЕНИРОВКА В ТРАНСФОРМАЦИИ СНОВИДЕНИЯ

—

Когда удается устойчиво перемещаться по сновидению, просто передвигаясь, не изменяя предметы, и сознание йогина чистое и ясное и не сдвигается, это означает, что базовая ступень практики достигнута.

Далее йогин должен научиться перемещаться из одного сновидения в другое силой волевого намерения. Концентрируясь на каких-либо участках в сновидении, он переносится в эти участки, таким образом, за корот-

кое время, меняя множество видов сновидений. Когда удается переходить из одного сновидения в другое и менять его, либо же когда появляется навык возвращения в сновидение, из которого вышел, йогин начинает понимать структуру подсознания. Это понимается как то, что в подсознании есть участки, в которые можно входить, или покидать их. Когда навыки смены сновидения силой намерения и переход из одного сновидения в другое по желанию достигнуты, то считается, что пройдена вторая стадия овладения Йогой Сновидений.



Далее приступают к управлению измерения сновидения — трансформации. Мир тонкого тела отличается от мира физического, в нем не действуют привычные законы. Но хотя в нем и не действуют такие законы, то наши фиксированные идеи все равно заставляют видеть мир сновидений похожим на мир обыденного сознания. Упражняясь в трансформации во время осознанных сновидений, йогин устраняет такие идеи. В сновидении реальность подвижная и она полностью зависит от сознания. Она может управляться сознанием. В общем, физическая реальность тоже управляется сознанием, но это выглядит не так ярко. В сновидении же это осуществляется мгновенно. Обретение навыка трансформации, в промежуточном состоянии, бардо, будет возможность не зависеть от ситуации и по своей воле ее менять. В основном, когда люди покидают свои тела после смерти и попадают в промежуточное состояние, то они надолго застревают в них. Это связано с тем, что в некотором смысле они становятся рабами своих собственных ментальных представлений. Их ум не гибкий, они не могут поменять что-то в себя и таким образом изменить ситуацию в бардо, т.е. они верят, что мир, в который они попали реальный. Йогин же тренируется перестраивать свое сознание с помощью упражнений по трансформации сновидений.

Тренируясь в трансформации йогин дожен размышлять так: «Я уснул. Все эти видимые проявления относятся к сновидению. Поскольку видимые проявления сна не являются существующими на самом деле, их можно трансформировать любым способом».

Существует одиннадцать разновидностей впечатлений, которые видимые проявления обычно вызывают в уме. Их все нужно: первое — узнавать, второе — проверять и третье — преображать. В результате практики йогин приходит к пониманию, что все видимые проявления, предстающие перед ним днем, являются сновидениями, он рассеивает любую привязанность к ним как реальным.

Принцип для всех одинаков, но полезно обдумывать каждое из них по отдельности, чтобы дать своему уму возможность их преобразить. Эти разновидности таковы: величина, количество, качество, скорость, достижение, преображение, эманация, путешествия, способность видеть, встречаться и ощущать.

Величина

Здесь тренируются в изменении величины: маленькое сделать большим, большое маленьким.

Количество

Здесь тренируются в изменении количества: из одного объекта сделать много, из множества — один.

Качество

Здесь тренируются в трансформации эмоций и чувств. Гнев можно превращать в любовь. Страх, ревность, гнев, жадность, чувство постоянного ожидания, тупость — все это может быть преображено. Ни одно из этих чувств не приносит пользы. Получение опыта преображения чувств в сновидении позволит применять его в состоянии бодрствования, что увеличивает свободу и гибкость и освобождает от прежней зависимости.

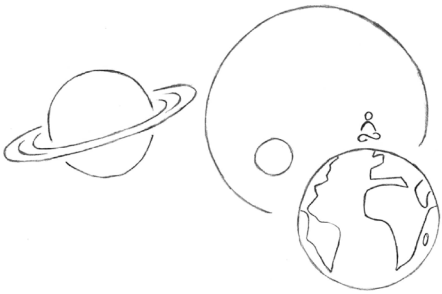
Скорость
Здесь тренируются в замедлении и ускорении переживаний. К примеру, посетить за одну минуту сотню мест. В сновидении есть только одно ограничение — ограниченность воображения.

Достижение
Здесь тренируются в достижении нереализованных жизненных целей. К примеру, какие-то духовные практик, творчество, искусство, спорт и многое другое. Считается, что достижения в сновидении влияют на жизнь в состоянии бодрствования, поскольку это влияет на кармические следы.

Преображение
Здесь тренируются в преображении своего иллюзорного тела сновидения. Это может быть преображение в ишта-дэвату, в птицу, в животное, в мифический образ и многое другое. Из злого человека — в сострадательного, из ограниченного и завистливого — в открытого. Это очень сильно способствует развитию гибкости и преодолению привычки считать себя определенной формой-личностью.

Эманация
Здесь тренируются в разделении своего иллюзорного тела на множество тел. К примеру, преобразившись в ишта-дэвату, эманировать два тела, затем три, четыре и больше. Это разрушает стереотип отождествления себя с одним телом.

Путешествия
Здесь тренируются в посещении любых мест, как существующих в материальном измерении, так и астральных миров.



Способность видеть
Здесь тренируются в расширении диапазона восприятии. К примеру, увидеть Чистые Страны, увидеть свое тело изнутри, увидеть мир через глаз насекомого и многое другое.

Способность встречаться
Здесь тренируются во встречах с другими существами. К примеру, встретиться со святыми Древа Прибежища, даками и дакини, гандхарвами, учителями прошлого.

Способность ощущать
Здесь тренируются в способности необычных ощущений. К примеру, дышать в воде, проходить сквозь стены, стать облаком, пересечь пространство как луч света или упасть с неба, как дождь [16].

Тренировка в преображениях в Йоге Сновидений не отличается от преображений, практикуемых в других тантрийских практиках — Йоге Иллюзорного тела, Йоге Чистой Страны. У нее те же цели и задачи, но в сновидении такую практику выполнить намного легче. Преображение в сновидении воспринимается реалистично и становятся доступны бесконечные переживания. В своих переживаниях люди обычно опираются на такие привычные категории, как скорость, величина, количеств, поскольку привыкли верить в реальность этих относительных понятий. Исчезновение ограничений в уме приводит к свободе, которая представляет собой Природу Ума.

23. ТРЕНИРОВКА В ПОСТИЖЕНИИ ИЛЛЮЗОРНОСТИ

—

Если йогину снятся такие вещи, как огонь, наводнение и высокие обрывы, возникает страх, мешающий практике, следует спокойно принимать все, размышляя так: «Я уснул. Мое настоящее тело лежит на кровати, а это тело является телом сновидений и ментальных впечатлений. Эти видимые проявления также являются проявлениями сновидения. Поскольку сновидения на самом деле не существуют, являясь иллюзией, меня не может сжечь огонь или унести наводнение». Поддерживая в себе ощущение спокойного принятия, йогин должен войти в бушующий огонь и наводнение и понять со всей убедительностью, что сновидение иллюзорно.

После этой тренировки йогин размышляет так: «Сновидения — это обманчивые видимые проявления ума, а мой ум пуст». Понимая это, он пребывает в медитативном состоянии осознания неразрывного единства угрожающих видимых проявлений и своего ума.

24. ТРЕНИРОВКА В ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ИЛЛЮЗИИ

—

Исполнившись намерения наблюдать различные сферы: Чистые Страны, мир предков, мир людей и другие, а также увидеть, как существуют их обитатели, йогин должен медитировать на Гуру и молиться о такой возможности.

В течение дня он должен направлять свое внимание на сферы бытия (локи), которые он желает наблюдать, либо на духовные учения, которые он желает услышать. Вечером ему следует исполниться убеждения, что он может осознать свои сны и что он в состоянии делать с ними все, что вздумается.

Если йогину не удается увидеть или услышать то, что он пожелал, то в дневное время ему следует визуализировать, либо свое тело, либо себя в какой-то другой форме быстро летящим по небу и прибывающим, куда он хотел, где видит и слышит что желал ранее. Дневная практика, таким образом, приведет к тому, что это произойдет также и ночью в сновидении. Вначале это все будет смутно, постепенно будет все более и более проясняться, и, в конце концов, йогин познает вещи, как они есть.

25. ПОГРУЖЕНИЕ В СЛИЯНИЕ

На этом этапе йогин, засыпая, должен погрузиться в слияние с чистым иллюзорным телом. Ему следует молиться, чтобы его божественное тело во сне могло быть воспринято как иллюзия. В течение дня йогину следует не только исполниться решимости осознать свои сновидения, но также постоянно повторять: «Сегодня ночью мне будет недостаточно осознать свои сновидения как таковые. Я должен также трансформироваться в форму божества, являющегося объектом медитации, чтобы она стала иллюзией, видимой, но пустой и свободной от привязанности». Если во время ночного сна благодаря каким-то устрашающим видениям йогин сможет без усилий превратиться в божественную форму, это лучше всего. Если ему не удается сделать это, в течение дня ему следует размышлять так: «Я сплю. Эти видимые проявления являются сновидением. Поскольку сновидения являются обманчивыми проявлениями моего собственного ума, их можно изменять как угодно. И сейчас я превращу их в божество». Размышляя таким образом, он медитирует на преображении себя в божественную форму.

Если выполнять это, то ночью благодаря возникновению в уме ужасающих и поразительных сновидений ум естественным образом предстанет в божественной форме, ясной и пустой, подобной иллюзии. Затем благо-

даря практике преображения себя в многообразие божественных форм и увеличения их количества начнут возникать все видимые проявления, и количество ясных, пустотных божественных форм будет увеличиваться.

26. ПОГРУЖЕНИЕ В СЛИЯНИЕ С ЯСНЫМ СВЕТОМ

—

В течение дня йогин должен размышлять: «Это сон; это пустота, подобная бесконечному пространству», и поместить иллюзию в природу Ясного Света, который сам по себе пустотен и ясен, подобно бесконечному пространству.

Далее он должен молиться так: «Пусть я осознаю Ясный Свет, и пусть я возникну в божественной форме единства из Ясного Света. Сегодня ночью я помещу свой сон в ясный свет, и из него я возникну в божественной форме». Даже если иллюзорное тело йогина возникнет в своем собственном обличье, либо в божественной форме, наблюдая это проявление и производящий его ум, он должен увидеть их как иллюзию, и любая привязанность, таким образом, будет рассеяна. Пребывая в этом ментальном пространстве, он немедленно должен войти в состояние медитативного равновесия, свободного от любой двойственности. Как только ум растворится в Ясном Свете, спонтанно возникнет чистое изначальное осознание, подобное бескрайнему пространству — ясное, пустотное, свободное от концептуализации.

Далее, из того же ментального пространства, йогин практикует возникновение в божественной форме, пустотной и ясной, и без какой-либо привязанности к ней подобно появлению рыбы на поверхности воды.

27. ПОГРУЖЕНИЕ В СЛИЯНИЕ С ПРОМЕЖУТОЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ

—

Здесь йогин познать единство иллюзорного тела, сновидения и промежуточного состояния. Он должен размышлять так: «Этой ночью, когда начнут возникать видимые проявления сновидений, я распознаю промежуточное состояние как таковое. Я буду на практике выполнять наставления относительно промежуточного состояния». Если йогин не заблудится в своих сновидениях, а осознает их, то посредством практики указаний о промежуточном этапе, он достигнет осознания этого промежуточного состояния.

В этом случае йогин, обладающий высокими способностями, обретет освобождение в этой жизни, и ему не нужно будет больше испытывать на себе это промежуточное состояние.

Йогин со средними способностями, станет свидетелем появления признаков смерти и обретет духовное тело в ясном свете во время смерти.

Йогинов с низкими способностями можно разделить на три группы. Относящиеся к высшей группе медитируют на нераздельности иллюзорного тела, сновидения и промежуточного состояния в любое время, как в бодрствующем состоянии, так и в состоянии сновидения. Если они утвердятся в этом, то в конце концов во время смерти будут достигнуты: 1) стадии растворения видимых проявлений объектов шести сфер визуальных форм и т.д., 2) стадии растворения грубых элементов земли в воде и т.д., и 3) стадии растворения грубой концептуализации. Вслед за растворением «видимого проявления», «расширения» и «достижения» духовное тело Ясного Света возникнет спонтанно.

Относящиеся к средней группе, не достигшие очищения трех видимых проявлений и не постигшие иллюзорной природы реальности, производят из Ясного Света три видимых проявления вместе с четырьмя элементами в обратном порядке и на промежуточной стадии обретают тело, возникающее из четырех тонких элементов. С этого момента они начинают следить за появлением видимых проявлений промежуточного состояния и развивать в себе сильное чувство освобождения от иллюзии по отношению к ним. Молясь о том, чтобы получить освобождение в достигнутом теле промежуточного состояния, они производят исследование самих себя и всего того, что перед ними появляется, размышляя так: «Я умер. Эти видимые проявления относятся к промежуточному состоянию, так что я буду тренироваться в распознавании этого промежуточного состояния, каким оно является». Посредством следующего размышления: «Я помещу

это ментальное тело промежуточного состояния в Ясный Свет, и из него я возникну в виде иллюзорного божественного тела», они возникнут в самовозникающем теле.

Относящиеся к низшей группе испытывают страх в промежуточном состоянии и стремятся к обретению места для нового рождения. Когда же они свободны от сильного желания и чувства отвращения и размышляют: «Я умер», им не следует бояться. Они должны думать так: «Увы, поскольку рождение, вызванное сильным желанием и отвращением, является великим несчастьем, я сейчас отправлюсь в Чистую Страну!». Лучше всего, если они осознают пустотность входных путей повторного рождения и таким образом закроют их. Подход низшего уровня состоит в том, чтобы воспрепятствовать низкому перерождению. С помощью сильного представления, размышляя: «Я попаду в Чистую Страну!» — они должны выйти из промежуточного состояния при помощи практических указаний по переносу сознания в Чистую Страну и молитвы. По обретении рождения в Чистой Стране они достигнут освобождения.

Даже если иллюзорное тело не достигнуто при жизни, с помощью постоянного взращивания в себе веры и преданности в отношении объектов Прибежища, в уме будут заложены соответствующие отпечатки, с помощью которых можно будет достичь освобождения в промежуточном состоянии [8].

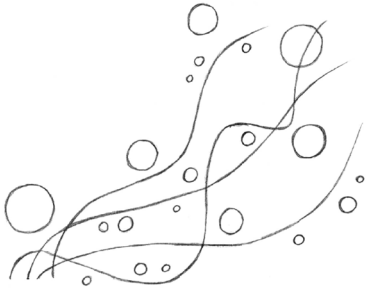
28. ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ В ТЕЛЕ НА НАЛИЧИЕ МИСТИЧЕСКОГО ОПЫТА

—

Повседневная жизнь человека, как правило, связана с выживанием. Эта деятельность присуща элементу земли. Земля для людей это опора, фундамент, среда обитания. Это приводит к тому, что в пране начинает доминировать избыток нечистого элемента земли. Согласно Учению о пяти элементах (таттва-видья), избыток земли проявляется как тупость, переживаются сны фундаментального неведения, сновидения не вспоминаются, нет вдохновения. Йогин ощущает постоянный тамас. Его ум негибок,

ленив, туп, сонлив, вял, безволен. Он плохо приспосабливается к новым условиям, нет живости мышления, творчества. Он может входить в состояние клеш и не уметь выбраться из него долгое время, из-за этого у него возникает хроническое уныние, медитация идет в сильном расплывании и вялости. Что же рекомендуется при избытке земли: медитировать на качества огня, воздуха, пространства. Что подразумевается под медитацией на эти элементы, это концентрация на соответствующих чакрах: манипуре, анахате, вишуддхе.

Используя методы интеграции с огнем либо, концентрируясь на манипуре, йогин очищает и балансирует элемент огня. Элемент огня ответственен за трансмутацию — трансформацию сознания, энергии, а также внешних явлений. Элемент огня является ускорителем духовного прогресса. При недостатке огня йогину не хватает активной силы, вдохновения и энтузиазма в практике. Если огонь слабый, то и слабое движение ветра по каналам. А это выражается как отсутствие прорывов к новому видению, практика становится монотонной, не видится перспектив. С другой стороны, избыток огня дает постоянную возбужденность, которую трудно пресечь. Мысли идут непрерывным потоком, увлекая своей новизной, в медитации не хватает безмятежности, созерцательности. Йогину сложно отпустить себя и «течь вместе с рекой», он постоянно хочет вмешиваться в события, поправлять и улучшать их вместо того, чтобы оставить их «как они есть». Много озабоченности своими результатами, желаниями достижения, беспокойства о том, что что-то упущено или делается не так. Йогин желает идти к совершенству как можно быстрее, забывая, что чем быстрее он идет, тем дальше уходит от цели. Недостаток или избыток неочищенного огня, как правило, хорошо балансируют мудры и бандхи Кундалини-йоги (маха-бандха, трайя-бандха), бхастрика-пранаяма, агнисара-крийя, а также непосредственно концентрация на манипура-чакре.



Гармонично развитый воздух дает способности все делать путем для практики. Человек с гармоничным воздухом открыт любым переменам, он живет без выраженных привязанностей. В свою очередь, при недостатке элемента ветра человек инертен, практика не дает знаков реализации, нет мистических опытов.

При недостатке пространства внешние объекты и обстоятельства захватывают ум йогина. У него нет устойчивости в созерцании, ум от-

влекается на все, что возникает. Совершенное овладение элементом пространства означает, что йогин обрел устойчивость в практике созерцательного присутствия. Практика отсечения привязанностей, надежды и страха, самоотверженное служение, практика с посвящением Заслуги другим, ведет к расширению обусловленных границ эго и интеллекта и обнажению пространства [15].

29. РОЛЬ ВИШУДДХА-ЧАКРЫ В ЙОГЕ СНОВИДЕНИЙ

—

Выполняя интенсивные тренировки в Йоге Сновидений, рекомендуется посвятить одну треть каждой медитации — Кундалини-йоге и две трети — визуализации биджа-слогов в вишуддха-чакре, что является хорошим приемом для генерирования сновидений. Таким образом, сновидений будет больше и они будут ярче. К тому же эта практика будет способствовать вхождению праны в центральный канал и раскрытию четырех видов Света [17].

Практики Йоги Сновидений варьируются в зависимости от школы, но общем, как правило, их суть одна — начинают с вишуддха-чакры. Вишуддха-чакра ответственна за подсознание и осознанность в снах со сновидениями.

Фиксировать прану в вишуддха-чакре, означает представлять ее полой внутри, представлять заполненной светом, пронзить ее лучами света, сконцентрироваться на изображении вишуддха-чакры, а затем перенести сознание туда. Перенеся сознание, представить, что этой части физического тела нет, а есть эквивалент — энергетическое. Эта часть полностью состоит из волокон энергии. И следует удерживать сознание, как бы чувствовать сознание внутри шеи. Затем представлять, как свет в вишуддха-чакры пронизывает все волокна и поры в физическом теле. Правильное выполнение может привести к сильному подъему энергии, утрате ощущения физического тела и переносу сознания в подсознание. Медитация перестает быть тамасом и начинается становиться саттвой, и появляются осознанные сновидения, сознание на высокой скорости.

С точки зрения энергии две чакры важны для контроля пран: это йони-стхана и рядом с ней манипура-чакра, и вторая — вишуддха-чакра. Контролируя эти чакры, йогин может контролировать прану во всем теле.

«Стихия эфира, светящаяся цветом чистой морской волны, связана с Сада-Шивой, ее биджа ХАМ. Фиксируй там (в вишуддхе) прану и читту два часа. Это эфирная дхарана, открывающая дверь к освобождению».

«Гхеранда Самхита» (3.80)

В тантрах пишется, что когда точка бинду в сахасрара-чакре открывается, начинает капать нектар. Но говориться также, что начинает поступать и яд. Только вишуддха-чакра способна нейтрализовать этот яд. Это говорит о том, что через астральное тело йогин может получить как хорошие данные, так и скверные. Скверные данные (грахи), это то, что нарушает равновесие (самйогу). Но вишуддха-чакра нейтрализует все это. Кроме того она связана с формой-внешностью физического тела, с праной, что способствует поддержанию сильной жизнеспособности физического тела.

Йогин, концентрирующий прану в вишуддха-чакре, может легко входить в самадхи, легко медитировать, долгое время сидеть в неподвижной позе, не чувствуя физического тела, чувствуется легкость. У него будет приятная форма-внешность.

Если есть усталость или дисбаланс пран, то концентрируя прану в вишуддха-чакре, йогин избавляется от этих проблем. С вишуддха-чакрой также связан канал — курма-нади. Контролируя его, можно длительное время обходиться без пищи и воды. Или полностью контролируя вишуддха-чакру, можно испытывать длительное самадхи без пищи и воды, полностью снизив потребности тела.

30. КАК ОТНОСИТЬСЯ К ОБРАЗАМ СНОВИДЕНИЯ

—

Когда практик видит сновидение, он может видеть, к примеру, какого-либо человека, но не человек в привычном миропонимании. Это проекция, находящаяся в энергетическом канале. Например, проникая в вишуддха-ча-

кру, йогин может видеть солдат, милиционеров, начальников и они могут строго спрашивать о чем-то, проверять документы, но это только субъективное переживание, а не контакт с душами других существ. И когда контроль сознания усиливается, йогин может остановить их по желанию, заставить исчезнуть, поиграть с ними или вообще не придавать никакого значения, потому что все это мысли, которые приняли образ и энергию. Если йогин понимает этот принцип, его так же следует перенести в мир явлений. Весь окружающий мир — это проекции его сознания, правда энергии более грубые, чем в снах, у них есть кроме астрального тела, тела из физической оболочки. Эта энергия может проявиться так или эдак, в разных ситуациях, но это просто энергия, которая исходит из тела, из праны.

В «Йога Васиштхе» риши Васиштха множество раз подчеркивает, что нет самосущего мира ни в бодрствовании ни в сновидении: «Ни при пробуждении, ни во сне нет реального мира. Сознание ощущает себя, как таковое и оно известно, как мир. Как мир, видимый во сне есть ничто, так и мир, видимый при пробуждении, есть ничто. Как сны одного неизвестны даже спящему на той же кровати, так и ощущение мира одного неизвестны более никому» [9, с. 458].

Йогин понимает, что все окружающее пространство, вмещающее всех живых существ — все неотделимо от ума. Такой йогин уже иначе относится и к Гуру, и к богам, и к демонам. Он не привязывается к ним, как раньше в двойственности, не отвергает их словно нигилизм. Он понимает их гораздо тоньше. Например, увидев божество, он начинал радоваться и думать, а что же оно скажет мне, но если он обрел присутствие, он понимает, что божество — это тонкая ясная часть его самого, до которой он еще не добрался в поверхностном сознании, но эта часть проявилась в медитации. Или Гуру — это не просто человек, который лучше меня начитан или испытал опыты самадхи, а это та же часть йогина, более просветленная, до которой он в этом теле еще не добрался.

31. МЕТОДЫ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ПРАКТИКИ

—

«В момент, когда сон еще не пришел, а бодрствование исчезло — в этой точке созерцай истинную природу Бытия».

«Виджняна Бхайрава Тантра» (50)

Породить осознанность во сне в первую половину ночи намного сложнее, чем ближе к утру. Поэтому за час-два до обычного пробуждения нужно проснуться и снова породить намерение, визуализации, молитвы. И снова пытаться отслеживать момент затягивания ума в сновидение. Считается, что в это время ум поверхностный и это сделать легче, чем в течение обычной ночи.

Полный вариант практики из четырех визуализаций вначале сложен, поэтому, рекомендуется добиться, сначала устойчивой практики, выполняя одну визуализацию. Либо выполнять ежедневно одну визуализацию и раз в неделю выполнять четыре визуализации. Надо просто приучить ум выполнять эти практики.

Если йогин долгое время практикует и ему не удается породить осознанность в сновидении, то, как один из методов во время ночных пробуждений при практике страж, после выполнения кумбхаки, ему следует рассматривать окружающие предметы, стены, пол, пытаясь усилить ясность, думая так, «несомненно, это сон и я нахожусь в сновидении», порождая сильное намерение, о том, что всё то, что он видит вокруг уже сновидение.

Если длительное время не возникает вообще никаких сновидений, сутры рекомендуют — подойти к краю пропасти (глубокому колодцу, к источнику) обмазав тело пеплом, выполнять дикий бешеный танец, несуразные различные движения и сильно порождать намерение: «Я распознаю свои сны в сновидении».

32. ТРУДНОСТИ В ПРАКТИКЕ

—

Нежелание практиковать
В практике может быть достаточное количество затруднений. Самое первое — нежелание практиковать. Это происходит от того что достижение цели требует достаточно большой концентрации, усилий, времени, несгибаемой воли. Если концентрация рассеивается, то и результат не достигается. Именно поэтому рекомендуется ставить короткие цели и достигать маленьких побед. Такой подход вселяет веру и не подрывает дух. Йога Сновидений требует понимания практики, веры и способности однонаправленно практиковать неделями, месяцами, годами.

Откладывание практики
Теряя время драгоценного человеческого рождения, мы упускаем свою удачу. Важно понять с самого начала — и того времени что у нас есть — недостаточно! Как говорил один Мастер своим ученикам, — «Вы не достигнете успеха, если будете думать, как отдохнуть даже мизинцу».

Тренировка должна стать способом жизни, а не только целеполагающей деятельностью. Когда есть хоть сколько-нибудь концентрации, здравого смысла и отчета себе — чего же я намерен достичь, всегда есть результат. Так как, невозможно, прикладывая усилия не получить перемен.

Тамас

«Тот, чей ум полон саттвы, не затемнен раджасом и тамасом, видит свой собственный Атман».

«Хатха-йога прадипика» (3.51)

Чтобы выйти из сансары нужно взрастить сверхкачества. Возможно — добиться проявления сиддхи. Возможно — достигнуть реализации, описываемой святыми. Возможно — стать бессмертным. Но это возможно для того, кто стал на марафонскую дистанцию и движется без остановок. Иногда легко и есть энтузиазм, иногда трудно и падает вера, иногда очень трудно и вместо успехов одни поражения. Это часть Пути, и «как бы там ни было, а я иду вперед». Остановка подобна скатыванию вниз. Мы живем в сложном мире. Чтобы «быть на коне» как отклик на сложный мир нужно порождать внутреннюю цветущую сложность. Ведь шаблонов успеха нет. Бриз удачи тонкий как нить и каждое мгновение он свеж и юн. Этот бриз

на полную силу подхватывает только парус того, кто живет Присутствием. Само Присутствие дает зрелость. Оно не оперирует категориями времени и объективного пространства. Присутствие тотально в настоящем. Именно из Присутствия нужно всегда принимать решения. Решения, принятые в состоянии Присутствия всегда будут верными (не обязательно логически обоснованными), они всегда будут с потенциалом углубление себя самого. Не в отличном от этого моменте времени, не в отличном от этого месте, не в отличной от этой обстановке, — но здесь и сейчас! Не существует таких условий, в которых нет возможности для практики. Всегда есть возможность для тренировки ума, тела, либо праны. Даже в моменты больших трудностей или глубоких омрачений, если мы вспоминаем о практике — значит, есть просвет для выхода. Само приложение усилия в правильном состоянии, есть достаточное условие для высшей трансформации, нежели искусный метод в недолжном состоянии.

Существует также ряд трудностей, непосредственно при практике Йоги Сновидений:

• Отвлечение ума на внешние явления. Противоядие — сконцентрироваться на центральном канале.

• Вялость или недостаток внутренней бдительности. Противоядие — представлять синий дым, медленно поднимающийся по центральному каналу от места соединения трех каналов к горлу.

• Самоотвлечение или беспокойство сна. Противоядие — расслабление ума, отпускание, раскаяние.

• Забывчивость. Противоядие — практика первой стражи ночи.

• Дисбаланс праны. Противоядие — расслабление тела перед сном, массаж или теплая ванна.

• Возбужденность ума. Противоядие — физическая работа до утомления тела.

• Влияние местных духов. Противоядие — сделать подношение местным духам.

• Болезни. Противоядие — следует исцелиться тем способом, который йогину доступен или к которому он склонен.

• Привязанность к опытам. Противоядие — в течение дня не рефлексировать на пережитых сновидениях. Независимо от того, являются ли видения положительными или отрицательными — избегать того, что могло бы спровоцировать радость или горе, то есть привязанность. Действуя таким образом, йогин обнаруживает, что сложные сновидения постепенно упрощаются, становятся более легкими, и в конце концов они могут исчезнуть полностью. Таким образом, все, что было обусловлено, будет освобождено. И в этой точке сновидения кончаются [18].

33. ЧЕТЫРЕ ВИДА РАССЕЯННОГО УМА В ПРАКТИКЕ

—

1) пустое рассеивание, как результат отсутствия намерения видеть сны;
2) встревоженное рассеивание, когда снов много, но нет осознавания их как таковых;
3) пробуждающее рассеивание, когда просыпаешься, как только осознал сновидение
4) летаргическое рассеивание, когда сразу же по осознанию сна теряешься в обычном сновидении [8].

Какой способ преодоления сонливости? Поместить свой ум во внемысленное состояние там, где есть тонкий слой осознавания за пределами сонливости и тамаса. Если этого добиться, то даже когда внешние ваши праны не высоки и сознание утрачивает бодрствование, то в глубине сонливости можно различать тонкое просветляющее состояние и его удерживать.

34. ПРЕПЯТСТВИЯ К ПРАКТИКЕ

—

Распознавание сна является основой практики Йоги Сновидений. Чтобы достичь этого, йогину необходимо устранить препятствующие этому факторы.

1. Считается, что тот, кто нарушает тантрические обеты, не сможет распознавать сны. В этом случае йогину следует покаяться в своих проступках и применить методы очищения, с тем, чтобы восстановить самайю. Также он может получить новое посвящение либо у своего Гуру, либо посредством молитвы.

2. Тому, кто имеет малую веру в своего Гуру и в тантрические Учения, будет трудно распознавать сны. В этом случае следует попытаться укрепить свою веру.

3. Тот, кто жаден и склонен к материальным приобретениям, не сможет распознавать сны. В этом случае следует отказаться от своих материальных накоплений и отбросить привязанность к этой жизни.

4. Тот, кто теряет семенную жидкость или засоряет каналы, не в состоянии распознавать сны. Поэтому следует всеми силами пытаться сохранить семя и избегать общения с нечистыми людьми, избегать нечистой пищи и нечистых мест. Если все же приходится входить в контакт с ними, следует прибегнуть к очищающим практикам.

5. Тот, чей ум полон отвлекающих мыслей или у кого нет сильной устремленности, не может распознавать сны. В этом случае йогину следует жить в одиночестве и попытаться укрепить свою уверенность и устремленность к цели [17].

35. УСТРАНЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В ОСОЗНАВАНИИ СНОВИДЕНИЙ

—

Отсутствие осознанности как следствие пробуждения
Едва осознав «это сон», начинающие просыпаются и эта осознанность утрачивается. Чтобы этого избежать, йогин должен поддерживать внимание на уровне сердца и ниже и сосредоточь ум на бинду размером с горошину, находящимся на подошвах обеих стоп.

Отсутствие осознанности как следствие забывчивости
Это подразумевает, что йогин осознает состояние сновидений, но сразу сбивается и предоставляет сновидению развиваться обычным путем. Чтобы это устранить, днем он должен выполнять практику иллюзорного тела и привыкать видеть во всем состояние сновидений. Погружаясь в сон, он должен выразить намерение: пусть я узнаю состояние сновидения как таковое и не собьюсь.

Отсутствие осознанности как следствие заблуждения
В течение дня йогин настойчиво должен рассматривать все как сновидение, делать упор на практику иллюзорного тела, заниматься очищением омрачений, делать практику призывания божества, чтобы, получить от него защиту.

Отсутствие осознанности как следствие бессонницы
Если из-за напряженного предвкушения сон не приходит, и ум отвлекается, тогда, в качестве противодействия йогин должен представить черное бинду в центре сердца.

Отсутствие осознанности как следствие лени
Здесь следует размышлять о том, как трудно обрести человеческую жизнь с ее свободами, а также также о законе кармы, о смерти и непостоянстве. Самое важное — размышлять об изъянах сансары и мысленно отречься от нее в пользу Освобождения.

«Говорят, если упражняться в бардо сновидения, узнаешь его, потому что бардо и рождение подобны состоянию сновидения. Еще говорят, что если осознаешь состояние сновидения семь раз, узнаешь и бардо» [11].

36. МЕСТО ЙОГИ СНОВИДЕНИЙ В НИДРА-ЯНТРЕ

—

В учение Нидра-янтры входят следующие разделы:
• Йога Сновидений
• Йога Сна
• Йога Иллюзорного Тела
• Йога Промежуточного Состояния
• Йога Чистой Страны

Существует разряд Учений, которые называются свапна сиддхи, то есть сверхъестественные силы, добываемые через осознавание сна. В этих практиках выполняются садханы осознавания, некоторые с призывание божеств, к примеру, Свапнешвари — это женское божество, связанное с осознаванием сновидений; Бога Шивы в аспекте Сусвапная, покровительствующего снам, то есть того, кто олицетворяет собой ясный йогический сон, а также Даттатрейи как ишта-дэваты.

Богиня Свапнешвари — покровительница сновидений (состояния свапна)

Целью Йоги Сновидений является подготовить уровень осознавания до такого уровня, чтобы было возможно распознавать Свет в сновидениях. Процесс Йоги Сновидений и Йоги Промежуточного Состояния уподобляется восстановлению прорванной трубы. В свою очередь, Йога Света восстанавливает нашу непрерывность на более тонком уровне — на уровне Ясного Света. Она является кульминацией практики. По большому счету вся практика сводится к тому, чтобы восстановить непрерывность сначала во сне со сновидениями, а затем во сне без сновидений. Критерием уровня Освобождения является способность осознавать себя во сне без сновидений. К этому продвигаются постепенно, начиная с очищения энергетических каналов (нади) и тренируясь в способности концентрации и медитации. Затем добиваются успеха в осознавании во сне со сновидениями, затем переходят к работе с тончайшими уровнями Ясного Света.

«Если хочешь жить без страданий, не порождай понятий того или этого, созерцая, не отвлекайся днём и ночью».

«Освобождающий нектар драгоценных наставлений»

Сущностный принцип Лайя-йоги — Ясный Свет удерживать наяву.

Если йогин не раскрыл четыре пространства, то он может быть осознан только до не глубокого сна. В это время сохраняется прозрачное состояние присутствия, хотя и возникают сны. Однако Малый Свет не является истинной целью йогина, поскольку он смешан с примесью двойственных мыслей. Он является основой для перехода к исконному нерожденному Свету. Считается, лишь немногие йогины могут реализовать Малый Свет

и очень редкие удачливые святые могут реализовать исконный Ясный Свет, и что медитацией его реализовать очень трудно. Но практиками управления праной, его реализовать гораздо легче. Также его можно реализовать, овладев искусностью в Йоге Сна. Когда йогин может раскрывать исконное пространство Ясного Света, главная задача уметь долго удерживать его в самадхи и объединять с повседневной жизнью после выхода из медитации. То есть тренироваться в йоге не-медитации.

Йогин, искусный в практике удержания Ясного Света, может удерживать световое пространство и в обратном порядке. То есть по выходу из Ясного Света сливаться с третьим, вторым, первым пространством, то есть черным, красным и белом. Затем проявляться в тонком иллюзорном теле. Троичный обратный перенос. После того, как йогин достиг Ясного Света, он из него выходит обратно и когда он выходит, он в обратном порядке переживает эти три света. Свет почти достижения, нарастания и проявления, то есть тонкую черноту, тонкую красноту и тонкую белизну. И когда он пережил эти три света, он входит, затем в мир формы и проявляет себя в иллюзорном теле. Такой йогин может проявиться в бардо в тонком иллюзорном теле или перерождаться по желанию, посылая каплю сознания в любой из миров. Таким образом, йогин овладевший непрерывным сознанием полностью контролирует процесс перерождения. Смерть для него является его состоянием, где он обретает состояние полного освобождения. В каком случае йогин может обрести непрерывное сознание ночью или в процессе перерождения? В том случае, если он может направлять и удерживать праны в центральный канал и раскрывать четыре основных пространства в дневной практике. Йогины среднего уровня, с большим опытом могут раскрыть первые два вида световых пространства. Однако раскрыть третье и четвертое доступно лишь великому мастеру. Почему следует добиваться открытия высшего пространства Ясного Света? Поскольку только он дарует растворение всех сансарных состояний и открывает подлинную недвойственность.

Йога-нидра и Кундалини-йога не являются чем-то самим по себе, что мы практикуем отдельно. Каждая из пяти янтр учения дополняют друг друга и пересекаются. Йога-сновидений тесно связана с Кунадлини-йогой и практикой осознавания. Осознавание, в свою очередь, связано с энергией и ее тончайшими уровнями — звуком и светом. Когда практикой осознавания и работы с энергией йогин добирается до непрерывности сознание, то применяется Йога-нидра. Далее, чтобы ускорить процесс освобождения ума практикуются методы Нада-йога и Джьоти-йога. Пять разделов учения это просто некая условность, и они не являются чем-то отдельным друг от друга, они составляют полную картину единой практики.

37. НЕПРЕРЫВНОСТЬ СОЗНАНИЯ

—

Достижение не прерывающегося ночью сознания указывает на достижения успехов в самадхи. Непрерывающееся сознание означает способность сознания не утрачивать тонкую ясность созерцания во сне. Непрерывное сознание имеет следующие уровни: улучшение, углубление. Сначала достигается непрерывное осознавание в течение бодрствования, то есть присутствие у йогина не теряется с утра до вечера. Это означает, как только йогин утром раскрыл глаза, он восстанавливает свое присутствие подобное небу. И он держится в этом состоянии подобным небу все время: ходит ли он, сидит или стоит, разговаривает, ест или работает. То есть все действия смешиваются с состоянием, подобным небу. И так продолжается примерно до полуночи. И он не только не утрачивает обычную ясность или внимательность, а он не утрачивает даже состояние, подобное небу. Затем идет сохранение осознавания днем и ночью, во сне со сновидениями. Это не означает, что йогин имеет человеческое осознавание во сне, означает, что он имеет присутствие такое же, как днем во сне со сновидениями. Затем происходит сохранение осознавания днем, ночью во сне со сновидениями и во сне без сновидений. Однако когда осознавание сохраняется во сне без сновидений, оно еще не яркое, просто просветляющая пустотность.

Следующая стадия, когда непрерывное осознавание сохраняется днем, ночью во сне со сновидениями, во сне без сновидений и начинает раскрываться свет, подобный лунному свету в небе, то есть первый свет. Это указывает на углубление осознавания. Следующая стадия, когда начинает раскрываться второй свет, подобный тонкой красноте. Это пространство красного цвета, наподобие солнечного сияния в безоблачном небе. И следующее углубление осознавания, когда раскрывается тонкий черный свет или пространство черного света. Наконец, когда три этих света пройдены, раскрывается тонкий свет во сне без сновидений, он подобный прозрачной пустоте неба — исконный Ясный Свет. Этот свет и является целью для достижения Просветления. Живые существа переживают этот Ясный Свет в момент смерти, но если йогин может его раскрывать, значит, он каждый раз погружаясь в него, переживает то же самое, что живые существа в момент смерти. Наличие непрерывного сознания является главным критерием успешного самадхи во всех йогах. От того, осознан йогин в сновидениях, во сне, без сновидений и естественно наяву, зависит освободится ли он в промежуточном состоянии

или его ум будет схвачен иллюзиями. Даже когда сознание проникло в сон без сновидений, очень важно добиться его полной глубины проникновения, и раскрыть по очереди один за другим четыре пустотных световых пространства.

38. ПРОЯВЛЕНИЕ ТОНКОГО ТЕЛА В ПРОМЕЖУТОЧНОМ СОСТОЯНИИ

—

Считается, что процесс существования в целом может быть разделен на шесть промежуточных состояний (антар-бхава, бардо):

• Бардо жизни — период существования между моментом зачатия и физической смертью.
• Бардо сновидения.
• Бардо медитативного сосредоточения.
• Бардо вхождения в смерть.
• Бардо Дхарматы, или момент, когда ум получает возможность познать свою сущность.
• Бардо Становления, или промежуточное состояние между двумя воплощениями [8].

После смерти человек входит промежуточное состояние (бардо), так же, как засыпая, он входит каждую ночь в сновидение. Если переживанию сновидения недостает ясности, если оно содержит бессознательные состояния и двойственные реакции, это значит, что в силу привычки практик будет переживать процесс умирания точно так же. Из-за двойственной реакции на образы, встреченные в промежуточном состоянии, он попадет в дальнейшую кармическую зависимость и будущее рождение будет определяться теми кармическими отпечатками, которые были созданы в течение жизни.

Йогин стремится в повседневности практикой постоянно вносить осознанность в каждый миг всех переживаний. Это качество со временем про-

является во сне. Развитие присутствия в сновидении это тренировка быть сознательными после смерти.

Когда сила ясности йогина начинает проникать в сны, то она естественно проникает и в промежуточное состояние. Когда этой ясности достаточно она насыщает тонкие энергии йогина и делает их чистыми. Отсутствие света ясности заставляет живых существ пребывать в омрачениях, иллюзиях и перерождаться. Напротив, когда свет ясности йогина повышается — все очищается, все становится гармоничным, целостным, божественным.

После смерти, каждое живое существо переживает Ясный Свет. Но только практикующие и знакомые с этим состоянием при жизни могут его осознать. Остальные же существа, определенное время пребывает в нем без движения, а затем происходит небольшое колебание, как бы небольшой трепет в сознании и если нет осознанности, то тонкое тело начинает испытывать трепет и выпадать из него. Это признак того, что стадия чистого Ясного Света заканчивается. В это время обычное физическое тело покидается и начинает появляться тело промежуточного состояния. Самые тонкие праны и ум покидают маленькое бинду бело-красного цвета в сердце и начинают выходить наружу.

В каком случае тело промежуточного состояния не появится? Если человек при жизни вошел в недвойственность и полностью реализовал Исконный Ясный Свет и не желает выходить из него. Либо, если он натренирован в практике пятой, шестой, седьмой дхьяны, много медитировал на бесконечное пространство, на бесконечное сознание или на состояние не-бытия, и он решил стать богом-долгожителем, бесформенным богом, подобным космическому духу.

Белая капля в сердце движется вниз и выходит наружу из половых органов, а красная капля выходит их области носа. Считается, что появляется тонкая прана, и она является основой для фундаментального сознания, обычно говорят, что ее цвет белый. Этот свет испускает пятицветное сияние — белого, красного, желтого, зеленого и синего. И на основе этой тонкой праны создается облик существа промежуточного состояния, оно имеет тело из праны. Существо в промежуточном состоянии имеет облик того существа, которым ему предстоит родиться в следующей жизни.

В этот момент в обратном порядке появляются белый ум тонкого проявления, красное нарастание и черная близость достижения. Этот черный свет близости почти достижения и достижения промежуточного состояния, они происходят быстро, так, что непрактикующий не в состоянии заметить, все это происходит как щелчок пальцев. Только опытный практик, который натренирован в распознавании этих цветов может оставаться надолго и осознавать долго эти состояния, настолько они тонкие.

Живое существо начинает рождаться сразу же в промежуточном состоянии, когда оно выпадает из фундаментального света. И в это время также появляются конечности, органы, различные части его тела. И далее в обратном порядке проявляются соответствующие знаки: из Ясного Света появляется черное пространство, из черного пространства появляется пространство тонкой красноты, из которого появляется пространство тонкой белизны. Затем появляется видение пламени подобно масляному светильнику, затем видения искр или светлячков, затем видения дыма, затем видения миражей. Таково разворачивание элементов в обратном порядке в промежуточном состоянии.

И такое живое существо устремляется на поиски места нового рождения и на поиски запахов, поскольку оно в это время питается запахами. У него формируется тонкое тело. Тонкое тело формируется у всех, оно состоит из сознания и порождено одной только праной, это тонкое нематериальное психическое тело.

Тонкое тело является тем, что йогин очищает и формирует при жизни практиками раздела Йога-нидры. Если его достаточно очистить, то реализуется чистое божественное бессмертное иллюзорное тело. Считается, что существо в промежуточном состоянии имеет разные особенности, допустим, оно обладает ясновидением, может проникать в будущее, прошлое, в различные миры. Разумеется, каждое в меру своих способностей, т.к. даже духи, не высокоразвитые существа, обладают ясновидением.

У него одновременно появляются различные части тела и это тонкое тело невозможно ничем повредить из материальных вещей, но возможно на него влиять силой магии, визуализации. Оно может свободно проникать сквозь стены, горы, что-то иное. И только не может попасть в утробу матери будущего рождения, если не пришло время. Также оно может переноситься куда пожелает, только силой мысли.

Попав в промежуточное состояние живому существу трудно его поменять на какое-либо другое, если оно не развито, потому, что оно сильно обуславливается. Однако тот, кто имеет должный уровень осознанности, натренирован в трансформациях, может менять промежуточное состояние, в которое оно попадает. В общем, это связано со способностью самоосвобождения, способностью черпать внутреннее пространство, бхаву, Божественную Гордость из глубины собственного сознания.

Считается, что в промежуточном состоянии наибольшая продолжительность жизни семь дней, после чего, если перерождение не произошло, происходит так называемое малое умирание, после чего наступает новое промежуточное состояние. И так семь раз. До тех пор, пока причины нового перерождения не заставят войти в новое тело или живое существо станет каким-то духом.

Как происходит такое малое умирание? Тонкое тело существа в промежуточном состоянии начинает сворачиваться сверху и снизу и собирается в сердце, а затем начинает исчезать, начиная с краев. Различные тонкие двойственные состояния в это время растворяются и снова возникают признаки умирания. Когда эти знаки возникают, возникают различные виды света, вплоть до Ясного Света, происходит снова малое растворение. Только они переживаются не так явно, в это время и возникают четыре пустоты и снова появляется исконная пустотная светимость, исконный Ясный Свет пустоты.

Все эти малые смерти проживаются в промежуточном состоянии, но это не истинная смерть, которая была в теле физическом. Собственно это и не смерть в общем, а смерть как физиологический процесс последовательного то растворения то проявления тонких элементов, света и праны, которые являются основой для нашего фундаментального ума.

То, что люди называют рождением и смертью это последовательное проявление тонких пран и разворачивание, и создание этих элементов либо их растворение. Как таковой смерти нет. Исконный Ясный Свет бессмертен. И фундаментальное сознание тоже бессмертно, но это сознание забывает и отождествляется с проявлениями грубых элементов и создает основу для себя в чем-то временном — физическом теле, на каких-то двойственных представлениях.

Но когда йогин обретает ясность и утверждается в состоянии фундаментального Ясного Света, то для него нет такой смерти, а есть процесс только втягивания и разворачивания, и он его может полностью контролировать. Уже не происходят такие бесконтрольные процессы, когда он разворачивается и его Ясный Свет приобретает форму демона или форму существа ада бесконтрольно. А процессы разворачивания тонких пран из фундаментального света полностью чисты и подконтрольны, т.е. он может войти в свет, а затем развернуть свои праны и превратится в божество, то которое он хотел. Снова войти в свет, развернуть праны, превратится в человека.

И этот процесс разворачивания пран из состояния фундаментального света сравнивают с рыбой, выпрыгивающей из воды. Если вода, гладь озера это Исконная основа нашего сознания, то разворачивающиеся праны, иллюзорное тело, которое появляется — это рыба, которая на время выпрыгивает из воды.

Чтобы родится в мире желаний или в мире форм, нужно пройти через промежуточное состояние. Считается, что для тех, кто имел очень омраченное состояние и является кандидатом в миры ада, для них промежуточного состояния не существует, т.е. они в нем мгновенно перерождаются. Также не существует промежуточного состояния для тех, кто

перерождается в мире без формы. Если человек выполнил пятую, шестую дхьяну и глубоко на ней зафиксировался, он не проходит никаких видений, он мгновенно входит в пустоту и пребывает только в пространстве. Это различные описания промежуточного состояния, которые йогин очищает с помощью практик Йога-нидры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сейчас более семи миллиардов людей сновидят этот мир. Для них он кажется реальным. Бесчисленное множество других существ также проецируют сновидения, где их умы проявляются по-другому. Соответственно, они живут в других мирах, и для них реальность является другой, в соответствии с их видением. Хоть мир и создан произвольной игрой естественного ума, но действует он в относительном мире по закону кармы.

У нас, людей, есть представление о мире, которое вписывается в логическую систему. Из прошлого проистекает настоящее, из него — будущее. Есть представление о вселенной со своими координатами, о времени, о причинности. Все это упорядочено. Время в линейном порядке идет, от прошлого к будущему. Пространство распространяется по своим законам. Нам кажется, что внешний мир существует логично, сам по себе, вне нашего сознания по незыблемым законам. В относительном смысле, действительно, мир существует по своим незыблемым законам. Это справедливо тогда, когда мы находимся в определенном фиксированном кармическом видении. Но когда фиксация кармического видения начинает меняться, то и мир и его законы также начинают вибрировать, они перестают быть незыблемыми. Это указывает на взаимозависимость. Законы мира зависят только от кармического видения. Наша упорядоченная картина мира есть произвольный акт сознания. Одновременно с нашей упорядоченной картиной мира существуют другие, произвольно, игриво сотворенные игривым умом вселенные. Одни разрушаются, другие находятся в пралайи. Третьи только рождаются. На одних — кали-юга, на других — сатья-юга, на третьих — момент непроявленного, когда пять элементов отсутствуют. Все эти вселенные существуют одномоментно в кармических видениях существ с другими кармами, с другими активными каналами восприятия.

Одного святого (Дэвраха Бабу) спросили, — сколько ему лет. Тот ответил: «Земля не имеет столько лет, сколько мне». Его ответ был из такого состояния времени, где подобные вопросы не имеют линейного ответа. Когда святой в самадхи силой сознания переносится в тонком теле в Чистые Земли, двести лет там общаясь, проповедуя, а потом возвращается. На земле за это время прошло пятнадцать секунд. Сколько ему лет? Если он двести лет провел в Чистых Землях, а на Земле прошло пятнадцать секунд, тогда возникает вопрос, что считать незыблемой реальностью?

Осознанность, не прерываемая ночью подобна пропуску в бессмертие. То есть периодически, йогин реализовывая определенный уровень, задает себе вопрос: «Смогу ли я с нынешним состоянием своей осознанности,

созерцательного присутствия растворить все видения в промежуточном состоянии, в бардо, и освободиться?»

Низшим практикам нужно работать со снами — тренироваться в осознавании, создавать тело в сновидении, путешествовать, трансформировать сновидения до тех пор, пока они не достигнут устойчивости. Это гарантия того, что они будут сознательны в бардо. Но практики высшего уровня, те, которые поместили свой ум в осознавание подобного неба, не работают со снами, они не работают со сновидениями, имеющими форму. Они работают с самыми тончайшими уровнями сознания, со световыми пространствами, поэтому их словно «не волнуют» сновидения, имеющие форму.

Уровень продвижения йогина и то, насколько он может освободиться в промежуточном состоянии, зависит от того, насколько он при жизни развил свою осознанность не только в поверхностном сознании (джаграт), но и во сне со сновидениями (свапна) и сне без сновидений (сушупти), а также насколько он смог раскрыть уровни Ясного Света. Это тонкая светоносная ясность, которая обычно, появляется в результате упорных медитаций или самадхи, либо внимательности к повседневной жизни, к поддержанию созерцания. Можно сказать, что раскрытие уровней Ясного Света при жизни подобно сдаче экзамена. А раскрытие исконного Ясного Света при перерождении подобно окончательной сдаче экзамена к поступлению.

Йогин способный раскрыть самый тонкий уровень Ясного Света, больше не родится в мирах сансары. Как масло в масле, молоко в молоке, как капля в море, он растворяется в трансцендентной реальности Брахмана. Если же он пожелает выйти из этого состояния, силой своей осознанности он создает тонкое иллюзорное тело.

—

В благодарность всем тем Мастерам Йоги Сновидений, кто достиг успеха в прошлом, посвящается всем тем духовным искателям, кто достигнет успеха в будущем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

—

1. Беру Къенце Ринпоче. Тайна Смерти. Интернет-ресурс.

2. Виджняна Бхайрава Тантра. Интернет-ресурс.

3. Горакша-шатака. Интернет-ресурс.

4. Гуру Свами Вишну Дэв. Йога сновидений. Адвайта-Йога-Ашрам «Гухьясамаджа», Симферополь, 1999г.

5. Гуру Свами Вишну Дэв. Молитвы. Адвайта-Йога-Ашрам «Гухьясамаджа», Симферополь, 1999г.

6. Гуру Свами Вишну Дэв. Сутра сердца йогической практики. Адвайта-Йога-Ашрам «Гухьясамаджа», Симферополь, 2000г.

7. Гхеранда Самхита. Интернет-ресурс.

8. Древняя мудрость. Интернет-ресурс.

9. Йога Васиштха. Том II: Одесса, «ВМВ», 2007 — 670с.

10. Йога-нидра упадеша

11. Наставления о Бардо сновидения, называемые естественное освобождение заблуждения. Интернет-ресурс.

12. Садгуру Свами Вишну Дэв. Волшебная Мантия. Дивья Лока, 2008 — 52с.

13. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Кодекс Мастера. Книга I: Дивья Лока, 2004 — 240с.

14. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Освобождающий Нектар Драгоценных Наставлений. Дивья Лока, 2002 — 116с.

15. Сатгуру Свами Вишну Дэв. Сияние Драгоценных Тайн Лайя-йоги. Лайя-йога Гухья Ратна Прадипика. Том II: Одесса, «ВМВ», 2005 — 560с.

16. Тендзин Вангьял Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. «Карма Йеше Палдрон», Фонд буддийских изданий и переводов, Санкт-Петербург, 1999г.

17. Чанг Ч.Ч. Гарма. Учения Тибетской Йоги. Москва, 1995г.

18. Чогьял Намхай Норбу Ринпоче. Йога сновидений и практика естественного света. Namkhai Norbu and Michael Katz, 1992г.

19. Хатха-йога прадипика. Интернет-ресурс.

СОДЕРЖАНИЕ

—

Введение 5
1. Воля 7
2. Тонкое тело и прана 9
3. Задача сновидца 11
4. Мотивация 12
5. Аналогии знаков реализации с Кундалини-йогой 13
6. Типы сновидений 15
7. Ступени практики 18
8. Практика санкальпы 19
9. Начало практики 22
10. Молитва 23
11. Обращение к божествам 24
12. Базовая задача 25
13. Запоминание снов 26
14. Распознавание сновидения 29
15. Четыре подготовки 30
16. Поза для засыпания 31
17. Гуру-йога 33
18. Защита 34
19. Главная практика 35
20. Сосредоточение ума на бинду 40
21. Последовательность 41
22. Тренировка в трансформации сновидения 42
23. Тренировка в постижении иллюзорности 47

24. Тренировка в освобождении от иллюзии 47
25. Погружение в слияние 48
26. Погружение в слияние с Ясным Светом 49
27. Погружение в слияние с промежуточным состоянием 50
28. Влияние элементов в теле на наличие мистического опыта 51
29. Роль вишуддха-чакры в Йоге Сновидений 53
30. Как относиться к образам сновидения 54
31. Методы для усиления практики 56
32. Трудности в практике 57
33. Четыре вида рассеянного ума в практике 59
34. Препятствия к практике 59
35. Устранение препятствий в осознавании сновидений 60
36. Место Йоги Сновидений в Нидра-янтре 61
37. Непрерывность сознания 64
38. Проявление тонкого тела в промежуточном состоянии 65
Заключение 70
Список литературы 73

Автор книги — монах Раманатха, ученик русскоязычного пробужденного Мастера в традиции адвайта-веданты и традиции сиддхов — Свами Вишнудевананда Гири. Инструктор хатха, кундалини, джняна, лайя, шат-чакра-йоги, прана-видьи.

Регулярно проводит семинары и ритриты, выполняя служение по распространению Учения, полученного от Учителя.