

Раманатха

ВЫДЕЛЕНИЕ
ТОНКОГО ТЕЛА

Материал практического семинара.

Санкт-Петербург,
февраль 2015



Всех приветствую. Начинаем семинар по выделению тонкого тела.

Мы, люди, состоим из пяти оболочек, пяти тел. Уже только это говорит о том, что, если вдруг мы делаем свою жизнь однобокой, развиваем только какое-то одно тело, то так и останемся недоразвитыми. То есть если человек не знает о существовании более тонких тел и живет только физическим телом, то нельзя сказать, что он — всесторонне развитое существо. И другие люди, у которых более развиты тонкие тела, возможно, будут его подавлять или будут более ярко творчески выражаться или будут более уравновешенны, более целостны изнутри. Астральное измерение — это бездна, так же как и в физическом мире мы можем много чего реализовать: различные профессии, различные навыки, различные отношения с людьми, животными, природой, даже с климатическими изменениями, стихиями. Так же и астральный план, он не менее насыщен, не менее многогранен, даже более. Поэтому считать, что человеку, ищущему Бога или пытающемуся самореализоваться, двигаться в астрал не совсем интересно или не нужно — это начальное или детское представление духовного знания. Потому что мы будем жить еще много жизней, много тысяч, десятков или даже сотен тысяч лет, и не в наших силах остановить Бытие. Возможно, мы будем забывать свои прошлые жизни, но точка души — она будет всегда живой. То есть Бытие — вечно, и пока есть Творец, намерение Твор-



ца, в котором мы живем, мы никуда не можем из этого исчезнуть. Но есть одно условие — ты можешь выйти из этого мира, только если сам станешь Творцом. А для того, чтобы стать таким глубоко развитым существом, все твои пять тел должны быть развиты, иначе твоя Вселенная будет плоской. Само явление выделения тонкого тела, осознанных сновидений, астральных проекций достаточно распространено среди многих практикующих людей. И, в общем, большая часть населения Земли хотя бы единожды в жизни переживала подобный опыт. Это такая условная статистика, которая периодически ведется. Существуют различные субъективные обозначения такого явления.

Сейчас традиционно сложилось в эзотерических или духовных кругах два явления: осознание себя во сне и выделение тонкого тела. Кажется, что это две разные категории. Возможно, кто-то переживал то, что можно назвать осознанными сновидениями, выделение тонкого тела, сонный паралич. Сонный паралич — это когда человек не может пошевелиться, сознание работает, и вроде бы кажется, что ты проснулся, а пошевелиться не можешь, полноценно не соединилось энергетическое тело с физическим. То есть энергетическое тело проснулось, а физическое тело — еще нет. Это явление сопровождается тяжестью, покалыванием, вязкостью, гудением, звоном в ушах. Это явление достаточно распространенное, люди иногда переживают его, и непонятно, как его использовать. Но это признак того, что можно сделать шаг по ту сторону и развивать сначала вот эти спонтанные проявления, сделать их более управляемыми и пользоваться вот этой трещиной в тонкий мир. Вообще, когда используют термин «тонкое тело» или «выделение тонкого тела», то чаще всего говорят об астральном теле. Но также можно выделять и энергетическое тело. Субъективно это ощущается, что ты выходишь, как пьяный. Эти опыты короткие и очень неуправляемые, потому что энергетическое тело повторяет физическое и питает его энергией. И вот случайно происходят явления сонного паралича, когда вдруг они не сходятся, и мы просыпаемся и чувствуем этот разрыв. Это случается редко и может напугать человека. Если бояться таких переживаний, то больше умом себе вреда принесешь. От самих явлений вообще нет противопоказаний в отношении выделения тонкого тела, если ты это делаешь с позитивным настроем. Более того, от таких опытов наоборот всегда получаешь подъем оттого, что привносится осознанность в тонкое тело, и оно как бы насыщается этой осознанностью и дает ясность и в повседневной жизни.

Астральное тело выделяется само по себе. Но выделение — это в кавычках «выделение». Выделяется оно во время сна, то есть когда мы спим, оно как бы условно «выделяется». И когда мы спим — мы как бы попадаем в другой мир, но попадаем ли? Вот в этом будем разбираться.



Следующее — ментальное тело. Мне кажется, что ментальное тело у нас всегда «выделено» (смеется). Мы не здесь и сейчас, о чем-то думаем, о том, что там, — не сейчас и не здесь...

Вопрос к залу: Каузальное тело можно выделить?

Ответ из зала: Мне кажется, что каузальное тело — это такая тонкая структура, которая привязана корнями к очень большому такому пространству, то есть оно не принадлежит нам как одной единице.

Р.: А физическое тело, что, в вакууме висит? Оно тоже принадлежит к какому-то пространству, так ведь.

З.: Но там совсем другая связь. Я не думаю, что каузал можно выделить, как единицу какую-то. Это уже коллективное что-то. Коллективное бессознательное.

Р.: Да, можно и так сказать. То есть понятие «выделение» ведь тоже понимается условно. Одно тело выделилось из этого зала и пошло в туалет — с одной точки зрения. С другой точки зрения — куда оно делось из материального мира вообще, или из пространства «Золотой горки» (место, где проходит семинар)? Это условный субъективный фактор отделения из одной картины мира в другую. В астральном мире ведь тоже так. То есть выделение откуда куда? Там ведь тоже все очень связано. И не бывает так, что какое-то совершенно автономное пространство из одного ушло, а в другое перешло. Так можно, но это уже когда уровень высокий, тогда можно полностью разбирать и собирать миры. И здесь все определяется уже глубиной способности контролировать, растворять и собирать миры. А в отношении каузального мира, допустим, когда практикующий задает себе вопрос: «Кто я?» — и ищет источник своего сознания, игнорируя любые эмоции, образы и мысли, выходит за все эти тела и старается выйти в каузал. Можно ли назвать это выделением каузального тела?

З.: Я бы это так не назвала.

Р.: Да, назвать это так нельзя, потому что каузальное подразумевает, наоборот, интеграцию, а не дифференциацию. Но как бы в кавычках можно сказать что это «выделение». То есть мы выделяем каузальное тело как основной фокус восприятия.

З.: Скорее всего ощущать, чувствовать, но не выделять...

Р.: Просто здесь наиболее подходящий термин. Здесь, скорее всего, так, что под выделением (и в отношении астрального тела) нужно понимать, что мы перемещаем основной фокус внимания, всю полосу своего восприятия — в какое-то из тел.

З.: А можно так сказать, что, когда мы выделяем астральное тело, за его выделением еще что-то смотрит, что, в принципе, отождествляется с нами, как с дживой (душой)? Но, когда мы доходим до каузала, наша джива остается внутри, то есть уже нет того, что могло бы выделиться.



Р.: Иногда задают вопросы: «Вот есть медитация наблюдения или свидетельствования, а кто наблюдает наблюдателя?». Это философская полемика. Но если эти колебания отбросить: а кто наблюдает наблюдателя, а что будет, если наблюдатель исчезнет и т. д. — и просто не думать, а быть, то вопросы эти уходят. Мы сейчас тоже занялись философской полемикой, но к чему я подвожу — к тому, что мы можем направить фокус своего восприятия в любое из тел и таким образом его больше развивать. И это все возможно. По большей части, медитирующий либо занимается уходом в каузальное измерение, только каузал, только там, тонкий контур осознания; либо мирской образ жизни — только вот это и все: твердое, грубое, конкретное, имя, форма, деньги, недвижимость. Либо есть еще промежуточный, астральный уровень, когда занимаются магическими практиками. Здесь все определяется по большей части склонностью, кармической задачей, и есть люди, у которых стоит кармическая задача получить побольше опыта в физическом мире. И вся их полоса восприятия направлена на физический мир. Есть люди, даже находясь в физическом мире, в теле — им интересно развиваться в магическом направлении, развивать визуализацию, взаимодействие с другими астральными телами. Есть люди, которым интересно как можно тоньше входить в сознание, настраиваться на интуицию, чувствовать мир более интуитивно, даже интегрированно. Если мы возьмем так, в рамках одной жизни, путь практикующего, то считается, что мы движемся от более грубых тел, то есть сначала с физическим работаем, ну и так далее — до более тонкого. Так считается условно правильным, хотя не меряют всех одним мерилом. Духовный путь — он очень многоугранный. Мы можем всю жизнь посвятить только медитации, и это будет нормально, или всю жизнь посвятить развитию астрального тела, и это тоже будет нормально. Поскольку, как говорится, спешить некуда.

Фактически когда занимаются астральной темой, готовятся к бардо, как будто мы можем промоделировать процессы ухода и оставления тела, и это действительно так. Поскольку, когда человек умирает, он оставляет физическое, энергетическое тело, прана распадается и то, что называют душой, астральным телом — начинает уходить. И вот это и есть процессы бардо. Какое-то время мы будем жить в астральном теле. Но есть фактор определенной нестабильности. Его суть в том, что астральное тело тоже непостоянно, и оно претерпевает изменения. И вот здесь, до какой глубины мы сможем привнести наработанные качества в астральное тело — настолько бардо будет управляемым. Если мы поработали с астральным телом по верхам и до каузального тела, может быть, даже и не добрались, то не исключено, что то, что было наработано, к сожалению, в бардо нам не пригодится. Оно будет как кармические отпечатки, но возможности контролировать процессы бардо это нам не принесет. В пример возьмем



такую житейскую ситуацию, может быть, даже немного грубоватую. Вот человек медитирует-медитирует, и чувствует, что его медитация даже уже неплохо идет и есть определенный прогресс. Но вот он выходит на улицу, попадает в какую-то бытовую ситуацию, и медитация ему ну никак не помогает. Более того — он даже более неадекватен в этой ситуации. Но так не должно быть. То есть то, что мы намедитировали, всегда нужно связывать с относительным опытом. Другая сторона, что мы, например, что-то набираемся, например, в астральном теле, но это очередная иллюзия, которая не имеет под собой глубины. Мы пытаемся создать какой-то островорок своего субъективного счастья, который оторван от источника. А что происходит, когда человек умирает? У него начинаются процессы распада. Все, что было ложное, далекое от источника, от каузального тела, просто растворяется. Это как если у человека есть сбережения, например в рублях, он приехал в другую страну, а рубли там никому не нужны, там это просто бумага. Так же и в бардо. К бардо тоже нужно готовиться правильно. То есть знать, какие отпечатки копить и с какой мудростью, с каким контекстом, и что окажется бесполезным. Это целый раздел.

Вот мы затронули тему осознанных сновидений и внегелесного опыта. Почему случается так, что внегелесный опыт и осознанные сновидения как бы субъективно отличаются? Какие есть мнения у тех, кто переживал и то, и другое?

Из зала: Послевкусие разное. Сновидение вообще слабо вспоминается, а если это было внегелесным опытом — иначе конечно переживается, затягиваются не как воспоминания, а как изменившееся восприятие, в физическом плане иначе себя чувствуешь.

Р.: То есть главное отличие — глубина осознанности. Если в осознанном сновидении — больше привкус сна, то во внегелесном опыте — больше привкус состояния бодрствования. Но являются ли эти переживания разными? Можно ли сказать, что когда выделяется тонкое тело — это одно явление, а когда человек спит — это другое явление? Считается, что нет. Осознанные сновидения обычно переживаются в сюжете сна. Человек спит и вдруг понимает, что это сон. Его сознание уже задвинуто в сценарий сна, и сценарий сна подразумевает, что есть сценарий восприятия, какая-то обстановка, какая-то картина. Так же как в физическом мире, мы когда смотрим, то наша энергия находится в таком увязшем состоянии в отношении этих объектов. То есть можем в каком-то смысле сказать, что вот этот зал сейчас захватил наше сознание, он нас держит. И мы чувствуем немножко несвободу от этого зала. И так же в сновидении, мы оказываемся в сценарии и вот эти образы сновидения — они нас захватывают, и поэтому осознанность не глубокая. Отличается восприятие, если бы мы зашли в зал и просто вышли. А вот мы зашли и расположились и сами как бы откры-



лись тому, чтобы зал захватил наше восприятие. Так же и в сновидении, образы захватывают. Но там это так — замутненно. Внетелесный опыт переживается чаще не из состояния сна, а на границе между бодрствованием и сном, когда нет еще ни одного, ни второго. Либо бывает так, что человек выпадает из сценария сна, и за какие-то мгновения до пробуждения, когда образы сна ушли, и могут возникнуть состояния сонного паралича, то есть энергетическое тело стало включаться — могут возникнуть состояния отделения. Либо, наоборот, человек засыпает, он еще не вошел в астральное тело, но в силу каких-то причин пошли процессы отделения, и он может начать переживать процессы выделения. Обычно человек как засыпает? Сначала расслабляется физическое тело, и потом идут процессы расслабления и восстановления... Энергетическое тело расслабляется, идут процессы гармонизации энергии, поэтому сон — очищающий, восстанавливающий. Потом включается астральное тело — пошли образы сновидения, потом сновидения уходят, и человек уходит глубоко в сон без сновидений. Именно это считается самым очищающим состоянием, пятое тело. И потом так же выныриваем: в астральное, энергетическое и физическое. То есть практически мы каждую ночь медитируем, и если человека лишают сна, то с ним что происходит? Человек умирает, то есть у него возникает сильный стресс, и через несколько суток он просто умирает из-за депривации сна. Медитация нам жизненно важна, поскольку происходит восстановление каузального тела в глубоком сне. Либо, если человека лишить стадии глубокого сна, будет то же самое. Если человек, к примеру, недосыпает, либо этот сон прерывистый, то стресс тоже накапливается. С этой точки зрения считается, что лучше хорошо спать, столько, сколько надо, это способствует и здоровью и долголетию. Есть еще другие термины. Астральная проекция — это термин, возникший в определенной среде общения, но это фактически тоже внетелесное переживание, выделение тонкого тела. Когда говорят о феномене выделения тонкого тела — это всегда один и тот же феномен. У него есть определенные метаморфозы — то есть откуда ты попадаешь в это состояние — из пробуждения или из глубокого сна, поэтому субъективно переживаются явления меньшего контроля, более фантасмагорического сценария. С точки зрения йоги, мы знаем, что есть состояния бодрствования, сна со сновидениями и сна без сновидений. И по большей части мы существуем в состоянии бодрствования, а джаграт, сушупти, то есть состояние сна со сновидениями, состояние сна без сновидений у нас мало развиты. Когда мы учимся визуализации, воображению, то мы, таким образом, развиваем состояние свапна, состояние сна со сновидениями. И поэтому, когда человек развивает визуализацию — его сны могут стать ярче. Может быть, не сразу, но яркость однозначно начинает присутствовать в сновидении. Если человек медитирует на пустоту, на источник со-



знания, то осознанность со временем начнет привноситься в состояние сна без сновидений. Но считается, что это достаточно высокий этаж, и это действительно так. Дай Бог привнести осознанность и внимательность в состояние бодрствования. И вообще, состояние осознанности — это широкая категория. Можно по-разному понимать, что значит привнести осознанность и внимательность в состояние бодрствования. Это значит быть в настоящем моменте и быть наблюдателем. «Здесь и сейчас», наверное, самое точное определение состояния осознанности, и оно не отрицает никакого опыта, оно лишь подчеркивает, что в любом опыте ты не должен терять себя — ты должен оставаться свидетельствующим. И то же самое по аналогии — состояние сна со сновидениями. Если ты оказываешься в состоянии сна со сновидениями или состоянии выделенного тонкого тела — те же принципы осознанности должны оставаться и там — не потерять «здесь и сейчас» и остаться наблюдателем. То же самое во сне без сновидений — не потерять «здесь и сейчас» и остаться наблюдателем. В чем разница? В том, что здесь объекты конкретные, и, как говорят в Раджа-йоге, объект концентрации ясен и стабилен. Есть фундаментальная практика — концентрация на точке. Точка у нас ясна, она никуда не исчезает, не модифицируется, поскольку это явление физического мира. И вот также все явления и объекты этого мира, зал у нас пока еще никуда не исчез. Куда легче переживать осознанность, тренировать внимательность, односторонность сознания в физическом мире. Поэтому и говорят о драгоценности человеческого рождения и воплощения в человеческом теле. Потому что есть возможность натренировать односторонность, и через односторонность, длительную концентрацию можно сделать определенный прорыв, развить определенные навыки.

Из зала: Тогда получается, темный ритрит, такой опыт без визуального канала — может ли он помочь как-то? Ведь получается, что теряется одна опора восприятия. Во сне со сновидениями нет слухового, визуального и других восприятий. То есть вообще, засовы осознать себя, в этом сложность мне кажется. И стоит ли, например, тренироваться перекрывать какие-то каналы: визуальный, слуховой...?

Р.: Темный ритрит действительно дает сенсорную депривацию, не полную, поскольку тело все равно там чувствуется, но зрения нет, поскольку мы львиную часть восприятия получаем через зрение. Когда находятся в темных ритритах, то также ограничивают звук, делают комнату тихой. Максимум слышно, как шелестит коврик, свой собственный коврик можешь слышать, но можно беруши еще воткнуть и тогда будет вообще тишина. Что там еще остается? Вкус — то, что найдешь там, что приготовил; запах — если есть; зрительного восприятия никакого. И что происходит — происходит отрыв от привычного восприятия и уход в тонкие тела — по



порядку. Дойдет ли до каузального? Дойдет, это лишь вопрос времени. Все тонкие тела начинают быть более включенными, поскольку энергия не тратится на проявление физического тела, ведь ее очень много уходит на физическое тело — поддержание вот этой картины мира. Мало того, через органы чувств вытекает энергия как транспортирующая прана. Вот этот зал есть — а у нас постоянно вытекает энергия, вытекает, вытекает, и мы чувствуем уже — пора спать, то есть опять пора нам остановиться. Но, мало того, мы еще и мыслями поддерживаем другую плоскость картины мира. Мы тут сидим, а сами думаем о Петербурге. Часть нашего сознания еще осталась там, она зацеплена какими-то нитками, и через вот эти нитки тоже энергия уходит. Казалось бы, а зачем это держать? Но мы держим. Поскольку есть такое субъективное ощущение — если мы отпустим, то ситуации в Петербурге пойдут неподконтрольно нашему сознанию, так ведь? Отчасти это так и есть, если мы отпустим — ситуации пойдут по своим сценариям, по кармам тех людей, в сознании которых мы их держим. И здесь нельзя однозначно сказать, надо ли держать сознание других людей или не надо. Если ты сильный человек и перестал держать сознание другого человека, то как бы семьи уже и нету, ты можешь вернуться в другую семью невзначай или в другую квартиру. То есть ты вообще становишь тогда садху — без дома и без всего.

Считается, что в сознании должна быть легкость и оторванность, но, к сожалению, это не так, и мы много энергии тратим на удержание этого... Еще ментальным телом — удержание своего мира. И когда человек идет в темный ритрит, сама ситуация способствует перестать держать эту картину мира. Там привычка ментального тела остается, она еще пытается его вытаскивать через мысли: подумай о том-то, попереживай о том-то, поплачся о том-то, порадуйся тому-то... Опыт, который есть в памяти, начинает всплывать и навязывать потоку сознания поддерживать ту самоидентификацию, в которой находится человек, продолжать поддерживать ту картину мира, на которой держится это. Если это практикующий, находящийся в темноте, он не рефлексирует на это, и это просто выходит, выходит, выходит, выходит... В этом и сила темного ритрита — происходит очищение. Очищение на таком простом факторе, что само пространство темноты способствует уходу в тонкие тела, а там записи нашей жизни выходят через поток восприятия как воспоминания, ты ничего с ними не делаешь, да и нет возможности — темно, телефона нет, общения нет. Возможности прорефлексировать сведены к нулю. И ты знаешь — ритрит закончится не сегодня уж точно, и тебе ничего не остается, как проанализировать все это. А проанализировать — это значит быть в ясности к тому, что происходит. Потому что, если ты не будешь в ясности, эти переживания тебя просто убьют психологически. Они просто подавят эмоционально,



и ты либо досидишь до конца темного ритрита и выйдешь в подавленном состоянии, либо выйдешь раньше времени. То есть проиграешь данным своего собственного подсознания. Здесь уже определяется близостью поверхностного сознания к подсознанию. У кого-то это ярко и быстро, у кого-то это медленно. Но выходит это однозначно у всех. Полезно ли это? Полезно, если ты практикующий. Более того, это как — наверное, кто-то слышал, есть известный буддийский мастер Намкай Норбу Ринпоче. И вот у него один из наставников — женщина, которая провела в темных ритритах 40 лет. Представьте, 40 лет человек в темных ритритах. Это показывает потенциал практики.

Когда мы выстраиваем стратегию своей практики, мы думаем: «Может, в этом году попробую один день в темном ритрите; может быть, в ближайшие 3 года попробую выкроить 3 дня; ну, может быть, в ближайшие 10–15 лет, ну дай Бог неделю, может, и посижу, если созрею», — это еще детские размышления. Поскольку глубина того, что внутри нас — она очень велика. Есть традиции, где является нормой провести 6 лет в темном ритрите. Естественно, нужна подготовка, это достаточно эзотерические традиции, традиции сиддхов. В такие ритриты обычно уходили в горы, уходили в пещеру, пещеру замуровывали, камнями закладывали, глиной замазывали и оставляли просто нишу для еды и, естественно, в таком ритрите нужен помощник, который останется живым вдруг что, который о вас не забудет. И вот 6 лет, либо в пожизненный ритрит уходят. То есть человек практически уходит из физического мира, достаточно быстро уходит в астральный мир и учится жить там.

Но в чем ценность? Мы все равно там окажемся, спрашивается, зачем такая аскеза? Ценность физического тела, вот в чем ценность. Есть возможность воспользоваться инертностью этого мира, и инертность этого мира — она очень благоприятна, чтобы направить куда-то свое сознание и развить навыки в каком-то заданном направлении. Вселенная-то бесконечна, и энтропии во Вселенной достаточно, а вот упорядоченности, структурированности, иерархии не хватает. Почему есть энтропия — потому что много разных энергий, и любая энергия хочет жить — Шакти попирает Шакти. Если нет упорядочивающего сознания, происходит хаос. Так же и в тонких мирах — чем тоньше миры, тем энергии больше сталкиваются, поскольку они более подвижные. Свойство энергии — двигаться. И в астральном мире энергии более подвижные. В физическом мире больше инертности, и энергия здесь менее подвижна. А поскольку физическому миру свойственно неведение, в котором мы оказались, то у нас есть вполне конкретные цели — выйти из неведения, прийти к изначальной истине. То есть вектор выхода есть, и есть другие смыслы, другие Шакти, другие энергии, которые могут захватывать наше сознание, и мы



можем подпасть под другие иллюзорные смыслы и не дойти до истины. Собственно, мы и живем в таком мире. У нас нет цели в жизни по большей части. Либо она есть, но очень размытая, либо неистинная — значит, она не ведет к истине, она условная, относительная, закончится вместе со смертью этого тела. Например, если у человека есть цель жизни стать известным или влиятельным — эта цель жизни закончится вместе со смертью этого тела и никакой пользы не принесет ни в следующей жизни, ни в бардо. Цель жизни — быть осознанным, хотя бы на шаг быть осознанней с тем, чтобы в бардо себя осознавать и с тем, чтобы эту осознанность перенести и в следующие жизни — куда более достойная. Если ты этого не сделаешь, жизнь будет менее контролируема; внешняя ситуация будет менее подконтрольна. Все это к чему — к тому, что ценность физического тела на лицо. Оно очень важно для нас. Даже медитируя, мы мEDITИРУЕМ в физических телах, то есть казалось бы — вот мы воплотились в физическом мире, еще мы такие ненормальные, постоянно там куда-то в астрал, в каузал. Спрашивается — зачем перерождались тогда? Могли бы там и оставаться. Но видимо, во-первых, есть у нас какие-то здесь дела, которые нужны нам для полноты опыта; во-вторых, есть ценность медитировать даже на астрал и каузал из физического мира, поскольку в этом есть сила и возможность это направить.

Если мы соотнесем вообще йогу и явления внетелесного опыта, то фактически йога только тем и занимается, что готовит нас к внетелесному опыту. Йога имеет под собой перспективу — готовить и обучать человека к тому, чтобы жить тонкими телами. Понятно, что Хатха-йогой не заканчивается йога, это просто упражнения для тела — это старт. Фактически, если мы возьмем пути или направления йоги, есть множество подходов к тому, как выделить тонкое тело. Какие есть пути? Может быть, кто-то пробовал с помощью какого-то направления выделить или вы что-то практиковали, и у вас через это пошли опыты осознавания себя либо внетелесные опыты?

Из зала: Махашавамудра.

Р.: То есть йога расслабления.

Из зала: Концентрация на манипура-чакре.

Р.: Да, не только на манипуре. Концентрация в общем приводит рано или поздно к выделению тонкого тела. А на чем именно, здесь уже могут быть различного рода переживания. Раджа-йога, в общем.

Из зала: Намерение.

Р.: Да, как отдельное направление, ее тоже можно выделить. Можно так ее назвать — йога намерения. Что еще? Кундалини-йога, энергии становится больше и тонкое тело выделяется.

Из зала: Дыхательные практики.



Р.: Да, это все в рамках Кундалини-йоги.

Из зала: После пробуждения, между сном и бодрствованием.

Р.: Это вы сейчас говорите об уловках. Медитация дает переживание астральных опытов? Дает, но как побочный эффект. Поскольку все-таки это связано с развитием тонких контуров сознания. Свободная энергия начинает подтягиваться в каузал и, поскольку она идет через астрал, за счет этого происходит высветление астрала. Считается, теоретически и практически, что достаточно медитации на пустоту. Возьмем направление сутры, когда, например, наблюдают с утра до вечера за движением рук, дыханием. Происходит пратьяхара — отрыв восприятия от внешнего мира, утончение сознания, практикующие входят все глубже и глубже в каузальное тело, и все кармы начинают потихоньку-потихоньку высветляться. Но, поскольку нет акцента на какие-либо тела, то нельзя сказать: «Занимайся медитацией, и мышцы вырастут». Занимаясь медитацией, астральное тело не вырастишь. Свечение твоего тела будет выше, но развитым оно не будет. Если мы хотим выделить тонкое тело, то нам нужно прямо донести тонкому тело, чего мы от него хотим. Если в физическом мире нам нужно выйти из одного домика и дойти до другого, то мы берем и делаем это. Точно так же нам нужно, если мы поняли, чего мы хотим от астрального тела, сделать это в астральном теле. А как это сделать? Как мы это делали в физическом мире?

Из зала: Цель должна быть.

Р.: Нет-нет, еще раньше, вот мы не умели ходить — научиться ходить! Импульс дан, импульс у ребенка есть — научиться ходить. Импульс у нас есть — научиться управлять астральным телом, научиться перемещаться, а дальше нужно ему объяснить. Как мы объяснили физическому телу, как ходить? Двигали ногами. То есть физическим телом двигали. Точно так же и в астральном мире, ему нужно не столько рассказывать, сколько донести образно — создавать образы того, что ты хочешь там реализовать, поскольку астральное тело понимает на своем языке — языке образов и эмоций. Если мы возьмем классическую Раджа-йогу, йогу концентрации — объекты концентрации бывают различные. Восьмиступенчатая йога Патанджали говорит: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Дхарана... и вот Дхарана — это как раз когда мы сели, встали или пошли и взяли намеренно какой-то объект концентрации. Мы сосредоточили весь фокус своего внимания на объекте, и после этого случается отрыв, Пратьяхара, то есть отрываются ниточки воспоминаний, уходят картины этого мира. Отрывается восприятие, тонкое и грубое, от объектов этого мира, и остается только один объект восприятия в физическом мире, постепенно исчезает и он, и тогда наступает следующее — Дхьяна, поглощенность. И углубление Дхьяны, тонкое состояние углубляется и углубляется, и вот



это и есть уход куда следует — из грубого физического мира в тонкое, астральное и дальше в каузальное. И традиционно Савикальпа-самадхи как раз и олицетворяет выделение астрального тела. А Нирвикальпа-самадхи — это уже уход в каузальное тело полностью. И это просто сила концентрации. Вот здесь фактически и уместно говорить о том, что можно выделить тонкое тело просто силой концентрации и медитации. Но это подход достаточно долгий и волевой. Попробуй уделить столько внимания... Нужно жизнь на кон поставить, чтобы получить такие опыты. Но это сильно, высокопродуктивно и эффективно — получать такие опыты. Это Раджа-йога.

Кундалини-йога дает что? Она пробуждает энергию, очищает каналы, энергии становится больше, и мы можем получить тот или иной опыт в зависимости от того, куда пошла эта свободная энергия. Если мы ее научили входить в центральный канал, способны направлять в чакры, концентрируясь на чакрах, то мы переживаем астральный опыт соответствующего канала и соответствующей чакры. И эти опыты могут быть либо прямыми, либо опосредованными. Прямые означает, что мы сосредоточились на чакре, и пошли образы, воспоминания соответствующей чакры. Фактически мы начали входить в астральное тело и ту астральную область, которая соответствует этой чакре. Вначале это может быть размыто, нечетко, особенно, если мы сидим в физическом теле и не оторвались от него. Например, мы поконцентрировались на чакре, легли спать — и может быть опыт или осознанный сон, связанный с этой чакрой. Это тоже пути выделения тонкого тела. Либо более продвинутый опыт, когда практикующий концентрируется на чакре, входит в дхъяну на этой чакре, на энергии этой чакры, его сознание фокусируется, энергия питает однонаправленность, и получается то, о чем говорят: «Выделил тонкое тело на какой-либо чакре». Поскольку отличается опыт на каждой из чакр, то, соответственно, отличается опыт астрального тела. Считается, что благоприятней выделять тонкое тело на верхних чакрах, поскольку опыт на нижних чакрах грубее, и это может быть стрессом для неподготовленного сознания. Лучше выделять через верхние чакры. Более того, как рекомендуется умирать? Оставлять тело через макушку, поскольку здесь самые чистые вибрации.

Если мы теперь pragmatically посмотрим — а зачем это надо, что нас может мотивировать заниматься подобными вещами? Подготовка к смерти, наверное, самый сильный мотив. Чтобы при жизни знать и переживать опыт, как ты умрешь. И это очень справедливая мотивация. Внетелесный опыт дает тебе явные переживания, что ты не тело, что ты можешь существовать, мыслить, действовать и общаться вне тела. Получать опыт, который ты не можешь пережить, имея ограничения физического мира.



А опыт какой? Любой практически, насколько хватит силы концентрации и визуализации. Фактически можно пережить любой опыт. Сохранять энергию и накапливать ее через это, управлять через то, что ты можешь самосовершенствоваться через этот опыт. Ты видишь, во-первых, данные своего подсознания и тенденции. Мы часто не видим ясно и четко свои тенденции, но, когда мы переживаем сновидения и осознанные опыты, мы видим свои тенденции, причем не физического тела, а подсознания, более четко. Вообще, категория подсознания и астрального тела — тождественны. Подсознание — это термин из психологии; астральное тело — это термин из йоги. А сверхсознание — это каузальное тело. Есть еще поверхностное сознание, осознанность — обычное бодрствующее состояние. Можно переживать много различных опытов, все определяется мотивацией. Просто иногда нужно знать и видеть в этом смысл.

Иногда бывает у человека желание встретить какого-то конкретного человека, которого не встретишь в этом мире. И встретить можно любого человека, даже того, которого нет, даже того, которого ты не знал, даже того, который умер. Иногда бывает, что есть определенные неразвязанные кармические узлы. То есть ситуация произошла, но вы видите, что остались незавершенные связи. Психология, психотерапия, перепросмотр дают возможность пересмотреть, переговорить воображаемо и отпустить ситуацию. Но куда сильнее, если мы в осознанном опыте войдем, встретимся с человеком и пообщаемся там. Почему сильнее? Потому что там так же. Естественно, все определяется ясностью сознания, но если мы концентрируемся, то мы можем переживать там все так же ясно и четко, как в физическом мире. И если нам удастся развязать ситуацию через общение там, услышать человека или просто увидеть, что он не в обиде на нас, то такой отпечаток отложится в подсознании, и, к примеру, станет легче на душе, человек почувствует, что узел развязался. А ведь этот узел мог бы стать причиной выяснения отношений в следующей жизни и пришлось бы перевоплощаться, встречаться, может быть, жениться, замуж выходить или еще какие-либо отношения устанавливать. Все это можно делать более коротко. Более того, есть люди, у которых есть ограничения.

У каждого человека есть ограничения. А есть желания получить какой-то относительный опыт, куда-то попасть географически, и есть люди, которые физически ограничены. Есть, например, люди, которые никогда не видели, и есть такая практика — таких людей обучаают и они переживают в этих состояниях недостающие им опыты. Ну и более практические — это исцеление, выздоровление. То есть если мы способны войти и увидеть причины своих болезней или по-другому полечить себя, то на физическом уровне это проявится как исцеление. Естественно, это не отменяет медицинского вмешательства, но, как говорят, все болезни от ума, и если



с умом поработать на уровне ума, то такой глубинный подход может существенно повлиять на причины болезней.

Если мы возьмем фундаментальный вопрос — зачем этим заниматься? У нас есть главная цель многих жизней — чтобы нить осознанности не терялась, потому что, когда осознанность потеряна — нас как бы и нет. То есть опыт проживается через нас. Опыт есть, а нас нет. И если жизненный расклад такой, что опыт есть, а нас нет, то сансара продолжается, карма копится, как снежный ком, и жизнь неконтролируема и неуправляема.



ПРАКТИКА ПАНЧА-КОША ДХАРАНА

Давайте пока отойдем от теории и немного попрактикуемся. Мы будем чередовать теоретические и практические моменты и двигаться к все более и более практическим вещам, которые вы будете применять, когда будете спать. Более детально я расскажу позже. Сейчас мы попрактикуемся в методе, который позволяет воспринять пять тел. Практика выполняется либо сидя, либо лежа. Ложитесь на коврик. Сама практика называется панча-коша-дхарана — сосредоточение на пяти тела. Положение — на спине. Руки лежат рядом, ладонями вверх на небольшом расстоянии от ягодиц, пятки вместе, носки врозь — традиционная шавасана. Сделайте глубокий вдох и с выдохом глубоко-глубоко расслабьтесь.

Первое тело — физическое. Прочувствуйте свое физическое тело как единую субстанцию, единое целое, как мышечную массу, как тяжесть. И все больше и больше старайтесь прочувствовать физиологию тела, не сосредотачиваясь на какой-то конкретной части. В этом упражнении задача — прочувствовать тело. Сделать отметку, вот оно... первое, второе, третье тело, и заметить точки перехода, когда мы будем своим восприятием переходить от одного тела в восприятие другого тела. Позволяйте своему физическому телу все больше расслабиться. Через это восприятие будет все более обостренным, более ясным. Сделайте отметку: «Вот оно, мое физическое тело».



Теперь отпустите сосредоточение на физиологии и настройтесь на второе — энергетическое тело, стараясь прочувствовать что-то более тонкое, переживаемое как покалывание или как тонкое-тонкое электричество, которое практически повторяет ваше физическое тело. Словно вы как электричество. Вы не сосредотачиваетесь на какой-либо отдельной части тела, а чувствуете свое тело целиком, с переливающейся, еле уловимой энергией. С таким ощущением — «то ли есть, то ли нет». И нужно довериться вот этому «есть». Сделайте отметку: «Вот мое энергетическое тело. Так я его переживаю».

Отпускаем переживание энергетического тела, переходим к третьему — астральному. Попробуйте заметить свои образы. Образы, которые могут приходить совершенно случайно, спонтанно в ваше восприятие. Вы их никак не регулируете, ваша задача — просто их замечать. Отметьте также эмоциональный фон, эмоциональное ощущение, которое вы сейчас переживаете. Это две составляющие астрального тела: образы и эмоции. И когда вы это заметили, сделайте отметку для себя: «Вот так я ощущаю свое астральное тело, так оно сейчас проявляется».

Отпустили астральное тело, теперь четвертое тело — ментальное. Постарайтесь заметить мысли, которые приходят вам на ум. Делайте отметку: «Вот мое ментальное тело, такие мысли бороздят мое сознание. Из таких мыслеформ: о чем я думаю, о чем думает мое ментальное тело — из таких мыслеформ оно состоит». И когда заметили это, сделали отметку: «Вот мое четвертое тело», — перешли к пятому.

Настроились к переживанию «Я есть». Такое ощущение — я же есть. И каждое мгновение находимся в самоузнавании, в настройке на то, что «Я есть», «Я есть состояние ясности», осознанности к «Я». Доверьтесь этому «Я есть», потому что, если бы этого «Я есть» не было — не было бы для вас ничего. Каждое мгновение находитесь в бдительности. И сделайте отметку: «Вот оно пятое тело, каузальное».

Теперь сделайте ментальную результирующую отметку: «Все пять тел проявляются совершенно по-разному». И фокусом своего восприятия переключаемся назад — снова замечаем свои мысли, ментальное тело; заметили образное мышление, эмоциональный фон третьего тела; прочувствовали себя как энергию второго тела; почувствовали физиологию первого тела: мышцы, нервные окончания, инертности и тяжесть физического тела, — и открыли глаза.

Завершаем... Скорее всего, ощущения, опыт были не очень глубокими. Мешали этому банальные причины: усталость, недавний обед, то есть проявления физического тела. Но если физическое тело отдохнувшее, достаточно энергии, то переживания тонких тел будут более яркими и выраженнымми. Кто пробовал, тот знает, что чем более отдохнувшее тело, менее



нагруженное, тем легче входить в тонкие тела. Собственно, поэтому и рекомендуют практикующим диету, а еще в лучшем случае праноедение; промежуточный вариант — сырое питание; худший вариант — вегетарианство на вареной пище. Чтобы физическое тело не мешало. Поскольку драгоценное человеческое рождение зависит от того, как мы им распоряжаемся: насколько мы его чиним, смазываем, занимаемся профилактикой, шла-куем или нет. Оно как носитель по умолчанию, но в то же время оно не должно мешать утончать сознание. Если вся свободная энергия уходит только на поддержание трафарета, то это не очень хорошо, потому что нет возможности утончать сознание, работать с тонкими телами. Но если мы очищаем тело, либо медитируем, пока все это чистится, то и опыт получается глубже.

С первым, физическим телом работает спорт, нагрузка, Хатха-йога. Со вторым, энергетическим телом работает все, что связано с праной: Кундалини-йога, Прана-видья. С третьим — Йога визуализации, все, что связано с визуализациями. Четвертое, ментальное тело, как тренируют? Идут в школу. Сначала, конечно, его учат, синтаксису этого мира, а потом рафинируют либо в светские, мирские науки, либо в духовные науки. Тренируют относительное различие, прививается определенная философия жизни. Так рафинируется понятийный ум. Чем более тонкая у человека философия жизни, тем более развито ментальное тело. Если философия жизни линейная: черное и белое, дать — взять, долг — кредит, — это не самое развитое ментальное тело. Развитое ментальное тело характеризуется категориями, которые не находят подтверждения в физическом мире. Окно, дверь, потолок — такими концепциями легко оперировать. А такими как Бытие, Сознание — иногда десятки лет уходят, чтобы смекнуть, что такое Сознание. Когда я читал впервые лет двадцать назад, то сам термин «Сознание» — для меня это было ни о чем. Но постепенно, когда ты прививаешь различие к философским категориям, они приземляются на относительный опыт — формируется философия жизни. Ментальное тело тренируется не только смысловыми категориями, оно также тренируется по принципу «включить — выключить». Хорошо когда интеллект развитой, но когда ты полностью захвачен этим интеллектом — это такая же клетка для ума. То есть слишком развитое ментальное тело — как спортсмен, для которого вся жизнь — спорт. Это тоже не жизнь, человек уже не свободен от спорта. Так же и в ментальном теле, если интеллект гипер-развитой, и ты уже не можешь без мысленных концепций, то это тоже очередная крайность. И в этом смысле тренируются в чем? Все концепции убрать и остаться без мыслей. Потому что в безмыслии ты тоже остаешься, и когда это происходит — становится активным, то есть выходит на первый план пятое — каузальное тело. Но каузальное тело — это не только безмыс-



лие. Это дверь, мы подошли к двери — каузальное тело. И для того чтобы эту дверь найти, нужно раздвинуть все помехи, все мысли. То есть безмыслие — это дверь в каузальное тело. В каузальном теле мы что переживаем? «Оказывается, Я есть». Во всем этом опыте есть «Я» как носитель, как тот, кто переживает, как свидетель. До этого я вроде бы и был, а вроде бы и нет, но если даже и был, то как-то неясно. Переживание «Я есть» характеризуется не плоским состоянием узкого коридора. Это достаточно широкое, распахнутое состояние. Чем более оно расширено, тем более адекватен человек. Эта широта позволяет низводить переживание «Я есть» в мысли, увязывать переживание «Я есть» как свидетеля с философией жизни. То есть не просто философская полемика не пойми для кого — заимствованная философия жизни или вычитанная, компилированная, синтезированная, дифференцированная, но не увязанная с «Я есть». Если она увязывается, тогда появляется свое мнение и формируется своя собственная философия жизни, связанная с вот этим конкретным «Я», переживаемым в собственном каузальном теле. И на астральное тело спускается переживание «Я есть». Ты уже не становишься разрываемым эмоциями и потоками непонятных образов. Просто идет картина — а какое отношение она имеет к твоей жизни? Зачем она идет? Ты можешь уже это отстранить, либо задать направление образного мышления в сторону собственного развития. Дальше переживание «Я есть» привнести в состояние энергии. Энергия — она подслеповата, она не знает, куда ей идти. Ее нужно направлять, управлять. Иначе она бродит, где-нибудь останавливается. А если она обидчивая, то останавливается, и этот орган начинает болеть и т.д. То же самое с физическим телом. Если нет переживания «Я есть» и вообще философии жизни — жить осознанно — то человек в относительной жизни то там побродит, то там побродит, а чего ради все это? Ну вроде, да, интересно; но вроде да, хиппую или непривязан. Но чаще всего эта непривязанность плоская и ущербная, если человек не нашел стержень. Если стержень обнаружен, тогда, может быть, и необязательно тусить вовне, можно заниматься вполне мотивированной или как бы обусловленной целевой деятельностью. Но это может и не мешать человеку быть осознающим.

Гуру как-то рассказывал историю, что он пришел по чьему-то совету получить передачу в практики Анутара-тантры. Этот учитель был мирианином. Он к нему пришел, там были жена и дети, и такая была ситуация — какой-то переезд. И он говорит: «Подожди, не сейчас. Сейчас я занят». И Гуру говорит: «Если бы я не знал, что это все неважно, форма учителя — монах, отшельник, — то, скорее всего, я бы смущился этой ситуацией и просто ушел». Но, поскольку было доверие, может быть, кто-то ему сказал, что это действительно Мастер, то он подождал и, по его словам, получил Дхарму высокого уровня. Это пример того, что если человеку по карме



дано проявляться не совсем, может быть, аскетично, по-мирски, но хватает способности привносить «Я есть» в любой опыт — это самое ценное. Иначе какой смысл просто медитировать. Такая медитация очень уязвимая и слабая. Она имеет место быть, но ее нужно учиться выносить.

Поскольку зашла речь об образах, мы попрактикуемся в образном мышлении, точнее, в визуализации. Итак, сядьте в удобную позу, глаза закрыты, и старайтесь войти в состояние «здесь и сейчас» как бы внутри головы, никуда не уходя: в прошлое, будущее, мысли. Я буду сейчас называть различные образы, а вы просто представляете их перед собой, причем вы не прикладываете усилий по созданию образов, а представляете, как будто реально их видите и рассматриваете. Итак — оранжевый апельсин; зеленая лягушка; желтый цыпленок; металлическая ложка; стог сена; луна ночного неба; песочный берег моря; морской закат солнца; сосновая шишка; сосна; грунтовая тропинка; текущий ручей; горная река; стакан с водой; скрепка; белая шляпа; серые тапочки; кузнецик; рыжая собака; снежка; красное яблоко; круглое зеркальце и ваше отражение в нем; синий велосипед; футбольный стадион; травяные луга, лето; летящий в небе самолет; летящая стая журавлей; большое перистое облако; яркое звездное небо; огромная молния с неба до земли; серый небоскреб; выпрыгивающий из воды дельфин; цветная бабочка; пчела на ромашке; синица на березовой ветке; красный карандаш; закрытая деревянная дверь; лестница в жилом доме; цветущая яблоня; букет тюльпанов; прозрачная медуза; осьминог; кала; широкая текущая река. Отпустили образы, несколько секунд просто посидели без образов и без мыслей.

Теперь открыли глаза. В принципе, не так сложно представлять образы с той или иной долей яркости. И когда задается образ, мы относительно легко можем видеть то, что мы хотим, то, куда направим сознание. То есть астральное тело управляемо.

Теперь то же самое со статичными объектами вперемешку, самостоятельно. Вы то же самое себе говорите, например: белый снег, снеговик. Думать можно различные образы, различных цветов, форм. Чем больше диаметральность — тем лучше. Говорите и тут же представляете. Мы видим, что образное мышление вполне управляемо и направляемо. Мы можем направлять, задавать образы своего астрального видения. Это значит, что мы вполне можем формировать определенный астрал. Естественно, есть определенные отпечатки и тенденции: что мы породим, какая будет эмоциональная окраска, — но это как раз та стартовая площадка, отправная точка, откуда мы можем начать задавать развитие и формирование своего астрального тела. Если мы возьмем планку повыше, то в Йоге иллюзорного тела начинают от формы божества. Это уже достаточно высоко, поскольку это сложные визуализации, и эти визуализации выполняются долго.



И взять среднюю планку — это концентрация на визуализируемом образе. Берут простой образ, запоминают его и визуализируют. Проще концентрироваться поначалу на естественно идущих образах, поскольку уму интересно концентрироваться на том, что он сам выдумал, в этом движется творческая энергия. Либо с другим человеком. Когда объект статичен — энергия склонна замораживаться, поскольку не движется творческая сила. Поэтому, чтобы переживать опыты осознавания себя в астральном теле через осознанные сновидения, либо внетелесный опыт, достаточно важно зацепить в себе определенные струны мотивов — что вам действительно хотелось бы пережить как образный опыт. Здесь точно так же, как в относительной жизни — хотелось бы попасть куда-то и пережить какой-то опыт.

Рамки ограничений этого мира настолько часто делают наше мышление таким же квадратным, что бывает сложно даже подумать о том, что ты чего-то хочешь, особенно, если практикуешь сутру. Ты так самоосвобождаешься, говоришь: «Нет, нет, это карма, это сансара, это не ведет к просветлению, это мешает, это отвлекает», — и как будто нет не только возможностей, но и желаний нет. На самом деле не совсем это так — это все легко восстановить из глубин, более того — это и нужно подоставать, чтобы оно не лежало и не ждало своего часа, либо как-то на нас из подсознания влияло. Собственно, возвращаясь к тому, зачем это надо — важно замотивировать себя, чтобы переживать конкретный опыт. Естественно, он будет не всегда конкретный, либо поначалу может быть далеко не управляемым, но со временем он может становиться управляемым и конкретным.

То есть нужен план того, что вы хотели бы пережить во внетелесном опыте. Почему важен план? Потому что, если плана нет, то астральное тело не понимает, чего от него хотят.

Бывает часто, что человек читает книги, либо пережил какие-то опыты и бывает целые подборки, либо на форумах, либо еще чьи-либо опыты — и потом у него спонтанно это происходит. Поскольку ум, сознание и астральное тело частично входят в это измерение, в эти опыты — и эти опыты спонтанно случаются. Но в этом большая доля спонтанности и неуправляемости. Потому что стало интересно, и творческая энергия задвигалась в этом направлении. Если не задать астральному телу формат, сценарий сна, то оно не понимает. Ему мало сказать: «Хочу осознать себя во сне» — или: «Хочу выделить тонкое тело» — нужно моделировать. И завтра мы больше будем прямо моделировать, будет много упражнений. Потому что астральное тело, оно мыслит образами. И в чем разница? Вот себе попредставлял, составил план действий. Спрашивается, зачем тогда мне его переживать, если попредставлял? Мы же хотим глубины переживания с ощущениями, с эмоциями, может быть, даже с общением. То есть полноценного опыта. Это все равно что — нужен муж, попредставляла



и думаешь — а зачем муж тогда? Так нас не удовлетворяет. То же самое и в астральном измерении. Мы составили образ того, что мы хотим пережить, астральное тело поняло. И когда мы находимся в соответствующем состоянии сознания, свободно циркулирующая энергия наполняет ту матрицу, которую мы создали, и мы делаем шаги для того, чтобы углубить яркость и ясность этого опыта. Собственно, в этом и ценность осознавания в промежуточных состояниях. Осознавание дает глубину опыта. Поэтому часто и говорят о том, что нужно намерение. Намерение — это стрела, которая летит к заданной цели. И чем более устойчиво намерение, чем больше мы к нему возвращаемся, тем быстрее долетает стрела до заданной цели. Однако намерение не должно быть жестким. Оно должно быть четким, ясным, но не должно быть жестким, поскольку, особенно с тонкими опытами, не бывает так: «Сейчас я лягу, выделю тонкое тело, пока не выделю — не встану». В таком состоянии человек практически ничего не получит.

Намерение — это стрела или нить, пронизывающая череду множества попыток, мыслей в эту сторону. Но намерение слишком плоское, слишком линейное приводит только к усталости. То есть, в этих тонких опытах всегда есть большая доля стихийности или спонтанности. Но эта спонтанность имеет под собой причины. Если человек не прикладывает усилия, не выражает намерение, то спонтанность или стихийность проявляется в другую сторону: случайно встреченный человек или другая якобы случайная ситуация. Намерение — оно как магнит, притягивает к себе случайностей к переживанию определенного телесного опыта. Когда это случится? Тогда, когда сложится по астрологии, по энергии, по сознанию. Но если мы не колеблемся, не смущаемся, а держимся своей поставленной задачи, то это случается все чаще и чаще и все более и более управляемо. Если возвращаться к конкретике, нужно для себя составить один план, который бы вы хотели реализовать. Он должен быть конкретным для вас, и важно его делать достаточно простым. Не делать его фантасмагоричным. Например, вы знаете характер своих сновидений и своих опытов и можете сделать план действий примерно в таких рамках или вообще очень простым. Он должен быть достаточно четким, состоящим даже из нескольких шагов. То есть вы ставите себе задачу — когда начнет случаться этот опыт, я вспомню о том, что хотелось сделать: раз, два три. И вот эти «раз, два, три» нужно промоделировать прям, прорепетировать. В принципе, если астрал подвижен, достаточно бывает один раз промоделировать для того чтобы астральное тело запомнило в промежуточном состоянии, что от него требуется. Под промежуточным состоянием имеется в виду не бардо, а вот эти возможные моменты переживаний и осознания себя.

Придумайте сейчас простые три пункта, которые вы хотели бы реализовать. Допустим, случается в ближайшую ночь опыт, и вы делаете: вот

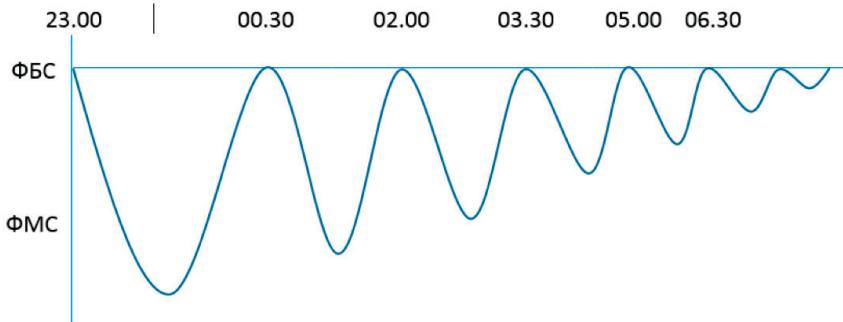


это раз, вот это два, вот это три. Например: что-то съесть, найти дверь и из нее выйти, найти зеркало и в него посмотреться. Лучше что-то конкретное и предметное из ближнего окружения. Поскольку далекие путешествия могут приводить к быстрому фолу, завершению. Сейчас это — с усилием, с отвлечением. В сновидении все эти три опыта как происходят? — намного быстрее, если не отвлекаться. Субъективно, во сне или во внетелесном опыте человеку кажется, что время тянется долго. На самом деле это субъективное мнение. С объективной точки зрения шкалы времени этого мира это все происходит быстрее. Когда мы настраиваемся на опыт и моделируем его, нужно учиться достаточной скорости и достаточно большой ясности. Поскольку, как только вы буксируете — значит, вы далековато от астрального тела, скорее всего, близко к ментальному и физическому. К ментальному — потому что мысли еще какие-то остаются, ассоциации, отвлечения; а к физическому — потому что слишком много инертности и неясности, тамасичности. В визуализации обычно рекомендуется идти по принципу узнавания, позволять образам самим проявляться. Если образа нет — создавать такую легкость и движение, не столько выдавливать визуализацию, сколько позволять ей всплывать. Надо увидеть зеркало, а ум может сказать: «Какое? Его же там нет», — неважно, даже если его там нет, оно будет там как только вы позволите ему там быть. То есть на начальном этапе стоит задача создать подвижность и позволить образам идти. Процесс стабилизации и дальше — трансформация — это позже. Сначала нужно надежно входить в это измерение, более стабильно, а потом с этим пластилином домашним можно что угодно делать и узнать в маленьком зеркальце свое зеркало, бабушкино, или из детства или своей квартиры. Поскольку это нереально, не имеет значения, какое оно там будет, это зеркало. Главное — мы понимаем, что это тренировка. Как в поговорке: «Черный кот или белый кот — неважно, важно чтобы мышей ловил».





ФАЗЫ СНА



(Рис. 1)

Итак, диаграмма (Рис. 1). Это волновые состояния мозга. Исследовано, что, когда мы засыпаем, мы не просто проваливаемся в яму бессознательности, а этот период подразумевает под собой определенные циклы. И, собственно, периодичность этих циклов и интересна нам как охотниками за состояниями осознанности. Согласно йоге, у нас три состояния: джаграт, свапна и сушупти. Из состояния джаграт мы переходим, когда засыпаем, в состояние свапна и глубже — в состояние сушупти. Это то же самое, что состояние бодрствования, состояние быстрого сна и состояние медленного сна.

Считается, что в разных состояниях волновые колебания мозга отличаются. В состоянии бодрствования мозг у нас колеблется, еще называют бета-состояние 13–30 Гц. Альфа-состояние характеризуется ощущением релаксации, такого окологипнозного, либо гипнозного состояния, либо неглубокой медитации. То есть это — посидели-посидели, но ничего не произошло с вами, ни дхъяны, ни самадхи — вот это бета-состояние. Тренировка в медитации — это альфа-состояние. Оно составляет примерно 8–13 Гц. Дальше следует тета-состояние — 4–8 Гц. И дельта-состояние — 0–4 Гц. Нулевыми у нас колебания мозга практически не становятся. Тета — это состояние, например, когда человеку действительно удалось погрузиться в медитацию, и у него есть еще колебания мозга, то есть это состояние медитации неглубокое. Либо это сон, фаза быстрого сна, когда есть сновидения.

Когда мы засыпаем, — допустим, в 23 часа мы начали засыпать, — мы начинаем уходить глубоко в фазу бессознательного. Заныриваем мы туда



примерно в течение 40–50 минут и после этого выныриваем. Все это длится полтора часа. И вот такие нырки происходят каждые полтора часа. Причем можно заметить, что нырки все менее и менее глубокие. К утру мы уже не ныряем в бессознательное, а находимся постоянно в фазе быстрого сна. Наш мозг, наше сознание находится в состоянии, где постоянно есть образы, в астральном теле.

Фаза медленного сна — каузал, фаза быстрого сна — астрал. Но нельзя сказать, что, когда мы заныриваем в фазу медленного сна, астрал выключается полностью — он в основном отключается, но может немного быть включенным. Это примерно так же, как когда человек спит, он не спит как бревно, он иногда может почесаться, перелечь с боку на бок, сказать что-нибудь, люди по-разному во время сна проявляются, походить — как крайность... Физическое тело не отключается полностью, хотя сознание уходит. Точно так же и с астральным телом. Мозг в доминанте своей вибрирует на низких частотах, но нельзя сказать, что здесь нет снов — здесь сны тоже могут быть, но они другие, они скорее как осмысление, задумчивость, и образы там очень-очень нечеткие или абстрактные. Тогда как в астральном теле образы вполне четкие.

И вот мы в 23 часа начали засыпать, было бодрствование, наш мозг в течение дня работал на бета-частотах, мы стали засыпать. Есть также промежуточное состояние между бодрствованием и сном. И если говорить с точки зрения медитации, то вот это состояние похоже еще на состояние подступающей концентрации, когда мы сели и пытаемся медитировать — мы и не бодрствуем, и толком не медитируем — боремся, чтобы перейти глубже в пратяхару. Мы легли спать, и случается естественная пратяхара — органы чувств перестают работать. Какой-то период времени мы проходим фазу быстрого сна. Бывает, что человек лег спать — его разбудили, либо сам проснулся и помнит сны. Здесь, конечно, дает о себе знать усталость, не так часто мы помним сновидения после первых минут сна. Обычно первые 1,5–3 часа сна — самые глубокие. Бывает, что человека очень трудно разбудить, если он только что лег спать, особенно, если он уже ушел в фазу медленно сна. Либо, если его разбудить из фазы медленного сна, можно заметить некоторую потерянность в первые несколько секунд, как будто он вернулся откуда-то из глубины, и ему приходится восстанавливать картину мира.

Третий нырок менее глубокий, четвертый — тоже, и где-то после четырех нырков мы перестаем нырять. Можно заметить, что с каждым нырком мы находимся в фазе быстрого сна все больше и больше времени. Если после первого нырка — минут 15–20, то после шести часов мы практически не выходим из состояния сновидений. Хоть мы и находимся в состоянии фазы быстрого сна каждое утро — что мы к утру помним? Какие-то отрывы



ки зачастую. Более того, сновидения очень быстро идут и буквально за считанные секунды мы можем исписать полтетради, что это был за сон. Получается, что мы сновидим каждую ночь приличное время. Если суммировать погружения в фазу медленного сна — получится больше часа, а если добавить сумму погружений в фазу быстрого сна — существенно больше — два или даже три часа. Но почему мы их не помним?

Из зала: Очень много информации глубоко лежит, в более глубоких пластах. Чтобы туда проникнуть, нужно опять туда погрузиться, чтобы их восстановить. У нас другая частота, другая фаза — из-за этого мы не можем вспомнить, что на той частоте было.

Раманатха: Да. Почему мы вообще погружаемся в фазы сна? У нас как у живых существ на каждом теле есть свои механизмы восстановления. Поверхностному сознанию вход в фазы сна как бы запрещен. Почему человек видит сны, с точки зрения психологии? Он как будто переосмысливает что-то, его подсознание укладывает пережитые впечатления в свою подсознательную картину мира. А бессознательное на уровне архетипов укладывает это вообще в целостную картину мира. И, поскольку у поверхностного сознания не стоит задачи с этим работать и вообще вспоминать, мы их не помним. Более того, когда мы даже хотим запомнить сны, мы их помним больше, но мы помним их не так много, как хотелось бы, поскольку они действительно запечатаны.

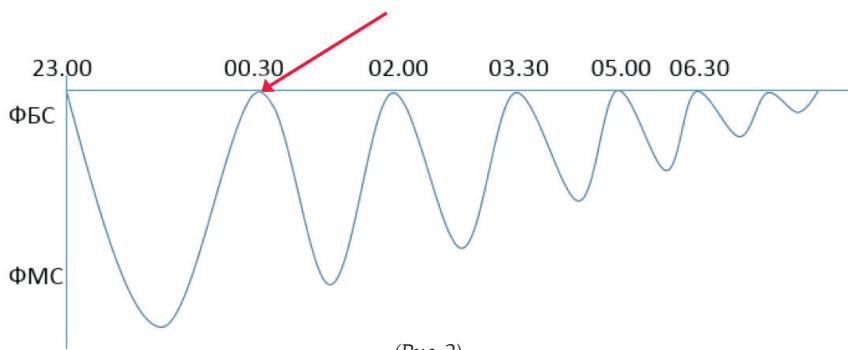
То есть астральное тело словно живет своей собственной жизнью, без нас, оно что-то переосмысливает, сновидит, а мы помним только отрывки, остальное остается в какой-то тьме, в беспамятстве. И зачастую возникает закономерный вопрос — а нужно ли вмешиваться в этот процесс? Поскольку, если мы вмешаемся, может нарушиться сон, и тонкие тела перестанут работать, как заложено.

В принципе, так бывает, когда человек прерывает сон, слишком концентрируется на этом — у него может сбиться сон, и он может стать нервозным. К этому нужно относиться таким образом — например, есть естественный ритм дыхания, а есть практика наблюдения за дыханием. Человек вмешивается в этот процесс, но он вмешивается как свидетель и это идет на благо. Через наблюдение за дыханием происходит высвобождение от кармических отпечатков. Так же и здесь — нужно подходить к этому процессу достаточно мягко и тонко.

Намерение должно быть — намерение, построение плана управления образами сновидения, но ты должен парить, как птица, и не пытаться сновидеть во что бы то ни стало в фазе медленного сна или когда тело устало. Необходимо подлавливать соответствующие моменты с тем, чтобы просто воспользоваться естественными ритмами. Но, конечно, естественные ритмы ломаются. Если вы знакомы с Йогой сновидений, она

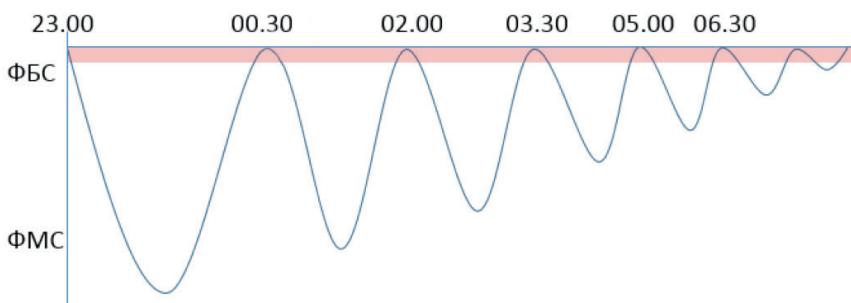


дробит — рекомендует проснуться в фазе быстрого сна (Рис. 2), выполнить ряд практик и снова уснуть.



(Рис. 2)

Происходят не совсем естественные разрывы, и человек не высыпается, даже если и подлавливать моменты, когда сознание будет в верхней точке фазы быстрого сна. Поэтому не рекомендуется это делать каждый день, поскольку практикующий устает. Либо же должен быть достаточно развитой уровень сознания и энергии, чтобы пробуждение не было стрессом для тонких тел. То есть он остается свидетельствующим и не входит грубым поверхностным умом в тонкое тело. Чем полезно это знание? Поплезно тем, что мы можем знать, когда у нас есть сны, и когда мы можем приложить усилие к тому, чтобы пережить внегелесный опыт. Фактически то, что называют внегелесным опытом — это астральные опыты. Есть вероятность все это пережить в районе фазы быстрого сна (Рис. 3).



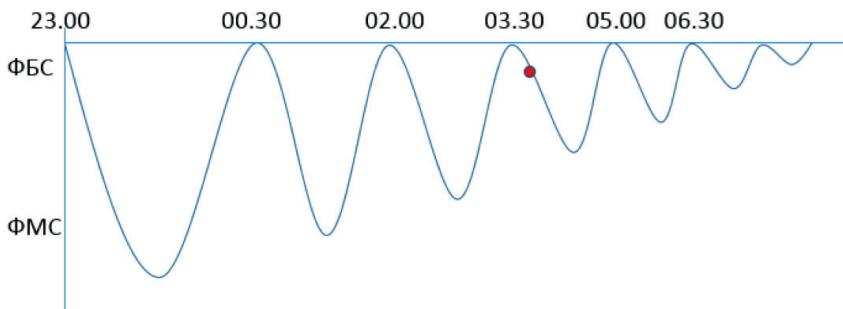
(Рис. 3)



Мы практически просыпаемся после каждого нырка, подходя к пробуждению. Иногда мы не выныриваем или может вынырнуть какая-то часть нашего сознания. Например, человек вынырнул, перевернулся с боку на бок и даже не помнит, что он просыпался. Бывает, мы за ночь много раз просыпаемся. Также влияет на человека физиология, то есть поели или выпили воды на ночь; фазы луны; положение звезд. Все это может дополнительно накладываться на диаграмму. Могут быть какие-то другие кривые. Но, в принципе, в рамках исследования было определено, что фазы сна соответствуют приведенной диаграмме. Если состояние сознания спокойное — то так и происходит.

Вы можете составить свою диаграмму сна — фиксировать время пробуждений. Более точно можно составить диаграмму при использовании шлема. Будет составлена энцефалограмма и все будет определено очень точно.

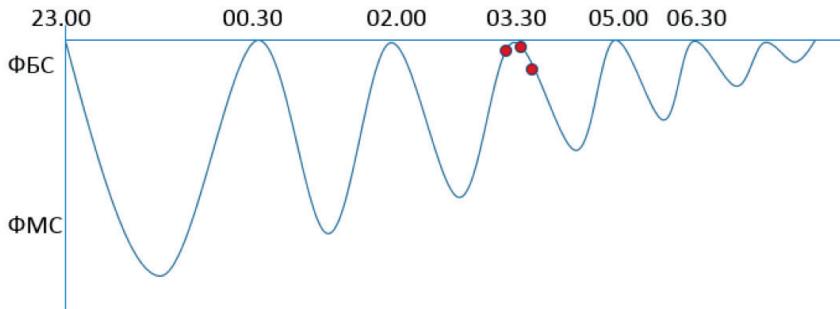
Где переживаются осознанные сновидения? Например, мы спали и потом вдруг осознались в какой-либо стадии (Рис. 4).



(Рис. 4)

То есть наше сознание, уже как бы задвинуто куда-то, уже ушло в сценарий сна, глубже в пласти подсознания, и в определенной точке мы осознаем себя. Внетелесный опыт переживается ближе к линии фазы быстрого сна (Рис. 5).

Нельзя сказать, что не может быть развернут сценарий сна. В принципе, точка сознания движется дальше, и развитие сценария сна будет зависеть от волновой частоты мозга, и мы будем уходить. Но осознанность, которую мы зарождаем ближе к поверхностному сознанию, мы можем уносить с собой в сценарий сна. Хотя осознанные сновидения, внетелесный опыт делятся секунды и там не успевают происходить какие-то боль-



(Рис. 5)

шие перемены. В лучшем случае у человека может быть опыт, к примеру, 20–30 секунд.

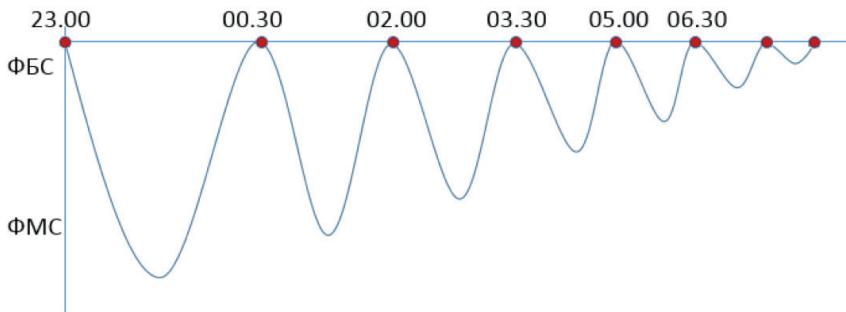
В идеале мы стремимся к тому, чтобы осознавать себя на всех участках сна. Мы как бы продлеваем свое время осознавания во сне от фазы быстрого сна к фазе медленного сна, может, на минуту — две. Бывает так, что мы видим сны, но когда просыпаемся, то не помним их. Идут различные процессы, но из-за того, что туда не направлен фокус нашего восприятия, мы их не воспринимаем явно. Поэтому сны мы по большей части не помним. Их очень много, более того — если мы настраиваемся на свет во время сна, то мы настраиваемся на частоты, близкие к фазе медленного сна. Или человек в обычном состоянии сел медитировать: физиология продолжает работать, приходят мысли и образы — но все его тонкое усилие прилагается к тому, чтобы быть в свете, быть в осознанности, быть в каузале. Здесь работает точно такой же механизм. Если вы начнете концентрироваться на областях фазы быстрого сна — свет может исчезнуть, и будут только сновидения. Но это не значит, что он исчезает, свет есть и сейчас. Свет есть и во сне, и в бодрствовании, просто в фокусе внимания будет то, на чем концентрируешься. Широты нашего сознания не хватает, чтобы все одновременно осознавать.

Пробужденный осознает себя даже в самой низкой точке фазы медленного сна. Это и делает его пробужденным. Пробужденное сознание характеризуется тем, что оно непрерывно. Мы стремимся к тому, чтобы осознавать себя во всех периодах и фазах сна. Более того, для Пробужденного все является светом, его сознание всегда как бы задвинуто в самую нижнюю точку фазы медленного сна. Хотя все другие фазы сна и бодрствования могут переживаться, он словно всегда спит. Поэтому и говорят, что святой сновидит наяву. Для него сон и бодрствование нереальны, для него



это проекция. У него они могут быть — могут не быть. Он совершенно на них не рефлексирует.

Сонный паралич переживается вот в этих точках (Рис. 6).



(Рис. 6)

Мы почти проснулись, но тело еще не проснулось, и в верхних точках фазы быстрого сна есть доля ощущений. Как только начинают идти образы — начинают идти процессы дальше, например, сон, осознанный сон или выделение тонкого тела, начинаются процессы ухода. Уйдем мы туда осознанно или бессознательно — зависит от наших навыков и намерений, заложенных раньше. Чаще всего человек пережил, испугался и уснул дальше. Но этим можно пользоваться. Сонный паралич интересен тем, что физическое тело еще не проснулось, а тонкие тела включились — произошло осознание, и этим моментом можно и нужно пользоваться. Фактически есть несколько подходов, где и когда осознаться.

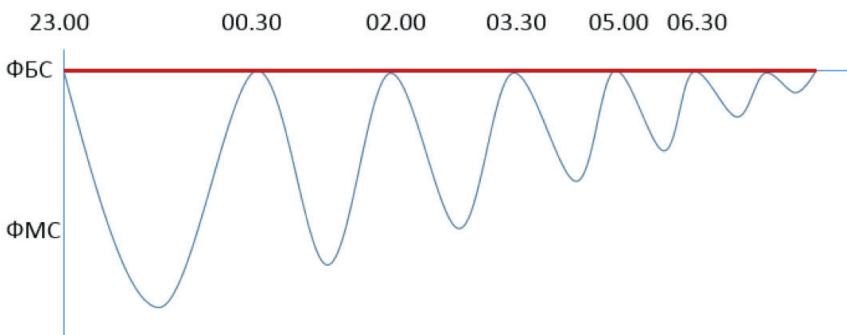
Первый подход заключается в прямом погружении. Легли спать, начинаем погружаться, как в Йоге сновидений — привносим осознанность при засыпании. В фазе быстрого сна зарождается осознанность и ее необходимо как можно дальше унести с собой в сон. Чаще всего это сделать не особо получается и человек засыпает. Считается, что это сделать сложнее всего, к примеру, после тяжелого трудового дня прямо зародить осознанность и внести ее в тонкие тела.

Второй подход заключается в непрямом погружении. Мы начинаем выныривать из фазы медленного сна, и ближе к фазе быстрого сна легче себя осознать, потому что произошел отдых, мы уже бессознательно помедитировали, отдохнули. Чем ближе к утру, тем легче, мы начинаем высыпаться, и шансы осознаться увеличиваются, но все же остаются невысоки относительно начала сна. Поэтому лучше всего воспользоваться момен-



том после отдыха, это непрямой подход. Непрямой подход подразумевает, что мы какое-то время спали и затем начинаем охотиться за мгновениями сновидения, либо проявлениями тонкого тела, которые могут нас натолкнуть на то, что сейчас самое время зародить большую осознанность и делать какие-либо действия, то есть воспользоваться тем, что сейчас находишься в астральной плоскости и выполнить действия для переживания запланированного астрального опыта.

Поговорим о состоянии Йога-nidra транса, о котором говорил Свами Сатьянанда Сарасвати. Это продвинутая шавасана. Она вводит в состояние фазы медленного сна (Рис. 7).



(Рис. 7)

Йога-nidra транс не вводит в сон, он оставляет в пограничном состоянии. В этом и состоит целительная сила Йога-nidра транса. Само слово «транс» говорит об этом. Это состояние дает такой же отдых, как глубокие фазы сна. При практике Йога-nidры количество сна уменьшается. Ценность ее в том, что в нее мы входим осознанно, и там происходит большая работа по перестройке смыслов и отпечатков. Более того, физиология еще не отключена и находится в состоянии глубокой релаксации, и происходят глубинные восстановления, большое количество праны входит в центральный канал. Задача заключается в том, чтобы не просыпаться и не засыпать.

Поэтому, когда хотят получить осознанные сновидения или астральные опыты, то сначала спят, потом пробуждаются и начинают охотиться за состояниями. Причем для того, чтобы зародить большую осознанность, нужно какое-то время. Например, человек спал, сделал несколько ныроков, и ближе к утру нужно проснуться, чтобы зародить большую осознан-



ность. Потому что, если не проснуться и лечь дальше спать, то не будет достаточной яркости и осознанности. Наверное, многие замечали — вы спали, потом встали, что-то делали, потом легли снова, и сны стали ярче. Но если вы еще и зарождаете намерение, что сейчас у вас будут сны, и вам необходимо во сне осознаться или, например, попробовать поймать состояние, когда вы сможете выделить тонкое тело, то повышается вероятность, что это случится.

Не рекомендуется пытаться осознаваться в начале сна. Это может случиться, но лучше сделать акцент на том, чтобы осознаваться по утрам. Лучше синица в руках, чем журавль в небе. Необходимо четко поставить себе задачу, создать намерение, к примеру: «Завтра с утра встану обязательно». Можно завести будильник так, чтобы проснуться на некоторое время раньше обычного подъема, чтобы можно было снова лечь спать и практиковать.

Когда просыпаемся — необходимо какое-то время пободрствовать, оно у всех разное. Если вы в принципе мало спите, и вам затем трудно уснуть — то необходимо бодрствовать 3–5 минут. Если же после того как вы пободрствовали и час, и два — легко засыпаете, то можно делать и так, пободрствовать 40–50 минут в среднем.

В это время не рекомендуется делать физическую работу. Лучше делать что-то, что оставит вас немножко погруженным в состояние сна, чтобы тело не слишком включалось в работу, иначе вы устанете, и придется снова отсыпаться. Можно заниматься качественными медитациями 3–5 минут, стараясь не впадать в расплывание и не засыпать; можно делать не слишком сложные асаны, пранаямы; можно просто посидеть и почитать, но не слишком эмоциональные книги — то есть тем или иным способом включить осознанность.

Затем необходимо зародить намерение на то, чтобы осознать себя во сне, и ловить каждое пробуждение, подъем к фазе медленного сна, поскольку ближе к утру мы начинаем очень часто выныривать. Может быть так, что нырок будет достаточно глубоким, и мы можем уйти опять на полтора часа. Каждый человек согласно своим ритмам и продолжительности своего сна должен определить для себя, когда ему ложиться спать и ближе к утру просыпаться для практики.

Желательно ложиться спать пораньше, чтобы лучше высыпаться. Когда с утра просыпаемся для практики, нужно так рассчитать, чтобы, когда снова ложимся, оставалось еще минимум два часа, максимум четыре.

Почему необходимо оставлять минимум два часа? Потому что, скорее всего, будет еще нырок на полтора часа, и следующие полчаса будут самые-самые рабочие. Хотя опыт может быть на протяжении любого промежутка, в зависимости от физиологии и уровня энергии. Даже если были при-



ложены все усилия, но ничего не получилось — тонкое тело запоминает, что от него хотели, и впоследствии может все получиться, но необходима регулярность. Тонкое тело начинает привыкать, что его в эти промежутки времени хотят проосознавать.

Рекомендуется практиковать от одного до трех раз в неделю. Практиковать это каждый день не рекомендуется, поскольку нарушается сон, накапливается психологический стресс, усталость, и, если не получается, может возникнуть ощущение, что и вообще не получится, и практикующий может бросить все эти попытки. Поэтому лучше делать это один раз в неделю, но качественно. Планировать свою неделю, какой-то день или два дня, когда вы будете практиковать определенные методы, то есть спать дольше и пытаться выйти из тела. Спать необходимо удобно, чтобы не нарушать сон, в удобном положении тела.

Итак, по будильнику проснулись, пободрствовали, причем вы должны ощутить, что у вас ясное состояние сознания, и вот с ясным состоянием сознания лечь в самую уютную позу. На спине можно долго не уснуть, именно на боку, на подушке — можно заснуть как можно быстрее. Здесь нужно зародить намерение: «Вот сейчас я буду спать и буду как можно более осознанным, особенно в те промежутки, когда я буду просыпаться, именно когда я буду опять просыпаться».

Есть ключевые моменты, как просыпаться. Просыпаться здесь рекомендуется без движения, потому что, когда мы проснулись и не двигаемся, мы еще не поднимаемся высоко за фазу быстрого сна. Если мы задвигались — мы начинаем подниматься выше, в состояние джаграт, а нам необходимо остаться в состоянии свапна. То есть если даже мы проснулись, а сновидения нет — мы стоим на пороге бодрствования и сновидения. Здесь нужно сделать все возможное для того, чтобы не потерять это состояние. Поэтому рекомендуется ухватить нить внимательности, ясности и постараться ее не потерять. Это также как в медитации, задвигался — медитативное состояние сбылось; не задвигался — нить внимательности сохраняется. Затем, когда опыт углубляется — необходимо не двигаться, встать и пойти, так же как и в обычном мире.

Это очень важно — встать и пойти. Для этого нужно хорошо в себе это наработать, потому что тонкое тело не совсем может это понять. Необходимо оставаться без физических движений, но если оно произошло, не нужно переживать по этому поводу, хоть шансы и уменьшились, они не сведены к нулю, все равно вы близки к этой возможности, и нужно сохранять все свои настройки и немножко подождать, когда вы начнете опять засыпать.

Для того, чтобы погрузиться в состояние фазы быстрого сна, выполняют некоторые практики. Когда произошло погружение и выход тонкого тела, можно выполнять запланированные заранее действия, к примеру:



съесть яблоко, посмотреть в зеркало и т.д. Раз за разом, получая опыты тонкого тела, мы воспитываем его, чтобы оно могло исполнять наши намерения и цели.

Вернемся к сонному параличу. Когда мы его переживаем, идут слуховые метаморфозы: гул, звон, шипение, треск и т.д. То же самое происходит на физическом уровне, то есть гудит-то энергия и звенит энергетическое тело, и оно, собственно, и переживается вибрирующим, трясущимся, хотя физическое тело в движется редких случаях. По большей части с физическим телом не происходит ничего, оно вспотеть может только по причине эмоционального возбуждения. Есть также зрительные метаморфозы. На начальном этапе сонного паралича образов нет вообще, поскольку астральное тело не включено. Как только начинаются образы — это значит, что начинается включение астрального тела, именно того, которое нам нужно. Как мы определили, энергетическое тело для выделения нам не подходит, его далеко не выделишь, там мало интересного, и оно для нас не актуально. Нам необходимо, пользуясь моментом активности энергетического тела, уходить в астральное.

Признаками астрального тела являются именно образы. Образы могут пойти в любом из случаев, когда мы начинаем уделять внимание метаморфозам, даже энергетического тела. Например, образов нет, но есть звуки, либо вибрации в теле. Если мы сосредоточим свое внимание на вибрациях или звуке, начнет происходить утончение. Говоря йогическим языком, праны, которые стали активны, вибрация или звук, начнут входить в центральный канал. А любой астральный опыт переживается, когда прана движется по центральному каналу. Поэтому есть три канала усиления, углубления вот этого состояния: канал внутреннего слуха, внутреннего зрения, внутренней вибрации энергетического тела. Наша задача — прислушаться, всмотреться, либо сосредоточиться на вибрациях. Для этого нужно, когда мы только-только проснулись, постараться не шевелиться.

Если мы чувствуем, что пробуждение не совсем поверхностное, и есть возможность выйти из тела — нужно выходить из тела, как обычно — как будто нет никаких проблем. Обычно перемещается точка сознания, точка восприятия. То есть ощущение «Я есть» перемещается куда-то. В физическом мире мы для этого ходим и перемещаемся телом, перемещаем свой центр восприятия. В астральном мире то же самое, только там не нужно заботиться о теле, а нужно просто выходить: просто выйти, выбежать, выкатиться. Если просто сосредотачиваться на вибрациях, то выброс из тела происходит не всегда. К примеру, вы сделали попытку, но ничего не получилось, тогда мы начинаем сосредотачиваться на вибрациях, они начинают усиливаться, и на максимальном увеличении вибрации нужно



выходить из тела. По мере накопления опыта можно будет чувствовать возникновение того состояния, когда можно выйти.

Если вибрации нет, то необходимо прислушаться к внутренним шумам: шелест, свист, гудение или голоса. Прислушаться к этим звукам и сосредоточиться на них. Через это произойдет утончение энергии, и можно будет выйти из тела. Эти уловки — это самая суть практики, чтобы добиться того состояния, когда появляется возможность выйти из тела. Если нет звуков, можно посмотреть, есть ли образы. Если есть образы, необходимо в нее всматриваться внутренним зрением.

Вопрос из зала: Не будет ли при выходе, из-за отсутствия контроля ума — переброски тонкого тела в какой-то мир, или место, в соответствии с отпечатками или тенденциями, страхами, которые у нас есть, не создадим ли мы сами себе какую-либо ловушку?

Раманатха: Это еще нелегко создать, нужно иметь карму, чтобы туда попасть.

Вопрос из зала: Бывает такой момент: снился обычный сон, и вдруг возникает ощущение, что на тебя надвигается черное облако, и потом понимаешь, что это что-то плохое, оно пытается тебя придавить своей черной энергетикой. Я понимаю, что мои не физические, а тонкоматериальные, астральные ноги — они его отталкивают от меня. Я от этого проснулась, почувствовала, что я действительно оттолкнула его. Как будто часть моего тела вышла и оттолкнула его. Что это такое? Также иногда непонятно, создан ли объект нашим умом, либо это реальный объект тонкого мира.

Раманатха: Наверное, всех волнует, является ли это истиной, правдой? В «Йоге Васиштхе» сказано, что существует понятие мультиреальности. Значит, что реальность, в которой мы находимся сейчас, иллюзорна, но она существует. Иллюзорность ее заключается в том, что она — проекция сознания.

У этого физического мира, условно говоря, есть объективно-астральный отпечаток. Он условно объективный. Например, мы все в одном зале, но для каждого зал свой, нет одного зала. Тогда для кого этот объективно существующий отпечаток будет? Его нет в принципе, его вообще нет. Точно так же и в отношении тонкого мира. Любое астральное переживание может быть наиболее приближенным по вашему кармическому видению, к вашей условно объективной реальности. Вы можете видеть этот зал фантосмагоричным, но это просто будет искажение подсознания — этого условно объективного зала, где мы сейчас находимся.

Точно так же и в отношении общения с другими людьми. Например, вы встретили человека — этот человек встретил вас, но эта встреча является весьма условной. У вас с этим человеком будут разные отпечатки. И то, что вы его встретили — это субъективная картина. Что подразумевать под



встречей: форму тела, то есть вы увидели встречу; или эмоциональное взаимодействие; или на уровне слов? Это взаимодействие очень условное, поскольку это два субъекта, и у них будут два субъективных мнения. Естественно, есть уровни, наиболее приближенные к условно объективной астральной реальности. Действительно, возможно своим астральным телом встретиться с астральным телом другого человека, если у них есть общая настройка. Говорят, что невозможно попасть в локу другого Божества, если оно тебя туда не пускает.

Вопрос из зала: То есть если думать, что пришел в тонком теле к кому-то — не факт, что ты это сделал?

Раманатха: Невозможно определить четкую грань реальности. Если верить в то, что увидел во сне — необходимо делать из этого правильные выводы. Здесь есть золотой закон — если ты получил какие-то знаки в сновидении — то и пользоваться ими нужно только в сновидениях; а если были получены знаки в физическом мире — вот этими знаками и нужно оперировать в физическом мире и не путать миры.

Конечно, сновидения могут подсказывать в отношении физической реальности, например, вещие, знаковые сны. Они тоже являются проекцией условно объективной реальности. Например, вам приснился сон, и вы сделали какой-то поступок, основываясь на данных из этого сна, при этом в глазах других людей это может казаться абсурдным поступком. Или, например, у вас есть нормальные отношения с каким-либо человеком, вам приснилось что-нибудь про эти отношения, и вы подумали, что это явно знак, ваше астральное тело восприняло, и вы считаете, что необходимо с этим человеком выяснить отношения на физическом уровне — это все глупости. Пока нет проявления знаков на физическом уровне — не нужно спешить, потому что астрал является подвижным: сегодня одно привиделось — завтра другое.

Может быть, на тот момент астрального видения и было так, но до утра астрал мог вообще поменяться. Или, может быть, вы просто подумали — и уже он изменился. Вы можете просто погодить на астральные образы и изменить ситуацию. Астральными знаками нужно пользоваться только на астральном уровне, пока нет физических знаков на физическом уровне.

В отношении встречи другого человека — скорее всего, сначала мы будем встречать проекции, удаленные от условно объективной реальности, пока не накопим достаточно внутренней силы и чистоты. Поскольку у нас сознание и астральное тело слишкомективно, быстро выстраивает различные схемы, взаимоотношения с реальностью, и не хватает прямоты из-за отсутствия внутренней чистоты. По мере очищения мы все больше и больше будем приближаться к условно астральной реальности. Более того, когда человек спит, у него происходит выделение своего тела в свою



комнату, он что-то посмотрел, увидел и думает, что выделился в свою комнату. Но не бывает выделения в свою комнату, это астральная комната. Не бывает выделения астрального тела в физическую комнату, и никогда не нужно путать эти два мира. Это разные миры, они взаимосвязаны и никогда их не нужно смешивать. Вы никогда не увидите глазами астрального тела физический мир. Это просто отпечаток в вашем подсознании.

Иногда выделяется тонкое тело — есть сутратма, иногда ее нет. Потому что одно подсознание верит в сутратму, другое не верит. Для тех, кто верит в сутратму — она есть, для тех, кто не верит — ее нет.

Астральный мир другой, он подвижный. Точно так же и в отношении других людей. В лучшем случае, вы там встретите условно объективные астральные тела других людей. Но в каком астральном мире находится этот человек? Необходимо очень сильно синхронизироваться, чтобы попасть своим астральным телом на астральное тело другого человека. Даже когда происходят опыты совместного сновидения, там очень большие отличия, условно может быть схожесть, к примеру: у кого-то вода была в чашке, а у кого-то в море, вот и все, на чем они могли сойтись. Либо, может быть, было ощущение присутствия какого-то человека — вот и все, на чем сошлись эти миры.

Вопрос из зала: Бывает, что во сне видишь человека, либо он как-то просто проявляется и на следующий день на физическом плане говоришь, что посыпал запрос этому человеку, и он тоже говорит, что посыпал мне запрос.

Раманатха: Это действительно из опыта условно объективно астральной реальности. Не значит, что этого нет, но есть очень много искажений и погрешностей. Объективной астральной реальности не существует, мы лишь можем приближаться как можно ближе при концентрации на этом и быть в достаточной чистоте, и другому человеку нужно быть достаточно чистым и сильным, для того, чтобы встретиться. Хотя это не значит, что если этого не делать — опытов не будет, они могут быть, но будут различные искажения, субъективные картины миры. Два сна или два опыта могут существенно отличаться.

Итак, мы остановились на том, что мы сосредотачиваем свое внимание на образах, и для нас самое важное — это войти в образы. В осознанном сновидении или внетелесном опыте есть астральные звуки. Это уже не гул, звон, треск, шелест энергетического тела. Те звуки мягче, и это, естественно, не звуки физического тела. Хотя бывает, что звуки из физического мира проникают в астральное тело и провоцируют сновидение. Но в принципе основной признак астрального мира — именно образы. По большей части мы туда перемещаемся ради образов. Там также могут быть тактильные ощущения и, в принципе, там может быть все, но астральное.



Вопрос из зала: У меня был такой опыт, что я на фазе между сном и бодрствованием слышала массу звуков, причем я проснулась от грохота работающего телевизора. Хотя у нас в квартире было все тихо, а я услышала звуки во всем доме: работающий телевизор, какое-то радио, такая полифония стояла... Что это было? Было ли это объективно, такое яснослышание или ясновидение или это был сон?

Раманатха: Приближение к условно объективной реальности. Не бывает яснослышания, ясновидения — чисто объективного. Это как астрология. Она ведь не бывает математически точной. Есть определенный люфт истины. Так же и ясновидение, яснослышание и яснознание — они приближенные.

Продолжим. Нужно найти проявления тонкого тела, чтобы можно было на них концентрироваться и выходить. Например, как пошли вибрации, выходить нужно, когда они становятся максимально большими и появляется субъективное ощущение, что пора выходить. Это может длиться 10–20 секунд, но может быть и дольше. Но не должно быть такого, что вы настраиваетесь на вибрации, либо звук, и проходит минута, две, три... Оно, как правило, сразу начинает очень мощно вибрировать, и могут возникать страхи, необычные ощущения, включается инстинкт самосохранения. Как только прошло углубление, буквально секунды — и пора опять пробовать выходить.

Если никаких метаморфоз не происходит, как только вы проснулись — значит, энергия низкая, еще не выспался. Хотя это не значит, что главное и единственное условие — выспаться. Это важное условие, но не единственное.

Существуют физическая усталость и психологическая усталость. Если присутствует физическая усталость, но психологическая усталость не полная — также удается получать опыты. Тело устало, поэтому быстро уходит в расслабление, а психически человек не устал, у него астральное тело пробуждено, и оно может выделяться и переживать опыты. Чаще всего психическая усталость у нас хроническая, мы из нее неходим, а от физической усталости мы восстанавливаемся во время сна.

Подведем итоги для практики. Перед тем как лечь спать, необходимо завести будильник так, чтобы затем можно было снова лечь и практиковать еще час — два. Когда зазвенел будильник — мы просыпаемся, выключаем будильник, приходим в чувство и бодрствуем минут 10–15, для каждого человека свое время, но не меньше трех минут; затем необходимо зародить намерение, что буду просыпаться, не буду двигаться и буду пробовать отделяться от тела, а если не получается, то буду наблюдать картинки, образы, звуки.

С точки зрения Нада-йоги, при концентрации на звуках важно привносить осознанность в звуки, звуки — это энергия, и происходит втягивание



энергии в центральный канал. Всегда, если есть ясность по отношению к энергии, Шива и Шакти смеются. Энергии в центральном канале становится больше, она объединяется, и это дает толчок для выделения астрального тела. В этом заключается эзотерика данного процесса.

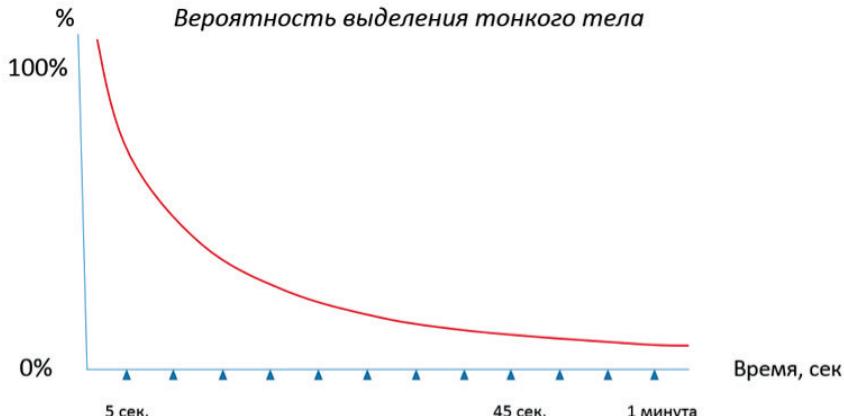
Если мы концентрируемся на образе, то мы уже входим в астральный мир. То есть мы ухватываемся за какой-либо объект своего астрального мира, начинаем сосредотачиваться, и он становится более ярким, что нам и необходимо. Нам нужно найти какой-либо катализатор, а если его нет, то создать намерение и лечь спать дальше. Перед тем как лечь спать, необходимо снова вспомнить план своих действий и напомнить себе, что необходимо встать по будильнику и немножко пободрствовать, чтобы зародить ясность, и с этой ясностью войти в сон.

Бывает, когда мы практикуем выделение тонкого тела, в нем начинаются вибрации, но не всегда они его выталкивают. Для этого необходимо привить привычку, но даже тогда тонкое тело не всегда сможет выходить. Необходимо овладеть несколькими техниками разделения и применять их, после того как появляются некоторые признаки разделения: образы, шумы, вибрации, а не ждать, что тонкое тело отделятся самостоятельно. Например, пошли вибрации в тонком теле — нужно делать отделение. Если не получилось — выжидаем некоторое время и снова делаем попытку, это длится какой-то период. То есть мы цепляемся за какой-то признак фазы быстрого сна: вибрации, образы или звуки — для того чтобы утончить восприятие.

Существует прямая связь между уровнем энергии и вероятностью выхода тонкого тела. Мы можем все прекрасно знать и даже владеть инструментарием, но, если прана не поднимается, ее не хватает, опыт может не случиться. Достаточно любых метаморфоз тонкого тела, главное не входить в интеллект или избыточное различие, так как со временем уменьшается вероятность выделения тонкого тела (Рис. 8).

Если мы проснулись, и прошло больше одной минуты после этого — начинаются другие процессы — как в обычной практике по работе с энергией. Необходимо понимать, что время на выделение тонкого тела ограничено. Если же мы подвигались, то вероятность выделения лавинообразно становится еще меньше. Мы повышаем вероятность, когда сосредотачиваемся на образах, звуках и вибрациях.

Также бывает, что вибраций нет. Энергия проходит сразу, минуя энергетическое тело. Когда есть вибрации — значит, мы зависли в энергетическом теле, но это может быть мгновенно, так же как мы засыпаем — и пошли сновидения, и мы не чувствуем вибраций. Это как раз пример того, что, когда выражашь намерения для опыта, он может не случиться. Но намерение откладывается в памяти и позже реализуется.



(Рис. 8)

Бывает, что приходится ждать состояния, когда случается опыт, если хватает нити внимательности. Фактически мы ловим различные состояния при помощи различных маневров, и эти состояния являются самым главным, а различные прислушивания, всматривания и вибрации нужны для того, чтобы сохранить нить внимательности, чтобы оставить уровень энергии и осознанности чуть-чуть выше обычного.



ПРАКТИКИ РАЗДЕЛЕНИЯ



Тренировка в практиках разделения нужна для отделения своего восприятия от физического тела, то есть для выхода за рамки обусловленностью физическим телом. С помощью практик разделения мы доносим до тонких тел, что мы хотим «выделиться» на языке тонкого тела. То есть «показываем» тонкому телу — что значит выделиться.



Упражнение 1. Перекатывание

Положение лежа на спине. Можно использовать темную повязку на глаза. Физическое тело расслаблено. Делаем глубокий вдох и с выдохом еще больше психологически расслабляемся, не думаем. И теперь начинаем катиться как можно дальше, не отвлекаясь — влево по полу, но не физическим телом, а как будто физическим телом. Ничего не думаем, катимся как можем, как будто нет стен. Выполняем около 30 секунд, затем отпускаем и снова чувствуем себя в физическом теле. Повторяем несколько раз. Затем повторяем точно так же в другую сторону, вправо.

Упражнение 2. Перекатывание физическим телом

Теперь катимся по полу физическим телом. Необходимо, чтобы ваши физическое и энергетическое тело запомнили эти вращения. Когда вы катитесь, старайтесь запомнить сам вестибулярный процесс вращения. И делайте отметку, когда вращаетесь, то есть связывайте отметку с ощущениями тела: «Вот я вращаюсь влево — такие ощущения; вращаюсь вправо — такие ощущения». Когда вы катитесь по полу и останавливаетесь катиться физическим телом, то продолжайте катиться тонким телом. Когда дошли до предела вращения тонким телом и чувствуете, что пошли отвлечения — начинайте опять вращаться физическим телом в другую сторону; докатились до ограничения и продолжаете вращаться тонким телом — как можно дальше, как можно дальше, как можно более внимательно.

Упражнение 3. Отлипание

Лежим на спине, тело расслаблено и представляем, что сейчас возникает то самое состояние, пошли вибрации и вам необходимо встать, вылезти. И начинайте вылезать, как будто вы прилипли к коврику, вас оттягивает назад, а вы отталкиваетесь руками, головой и вылезите из тела вперед любой ценой. Затем отпускаем, расслабляемся и снова чувствуем себя в физическом теле. Выполняем так несколько подходов примерно по 30 секунд.

Упражнение 4. Вставание

Лежим на спине горизонтально и встаем, также как вы бы вставали физически. Раз, и вы уже стоите — необходимо почувствовать себя стоящим. Затем отпускаем и чувствуем себя снова расслабленно в физическом теле. Выполняем так несколько повторений.

Упражнение 5. Кувырок через голову

Лежим на спине. Настраиваемся на ощущение, что ваши ноги поднимаются вертикально, уходят за голову, и вы делаете кувырки. Кувыркаетесь, кувыркаетесь, не думаете о том, как у вас это получается, хоть как. Уходите



далеко от тела, уходите. Затем отпускаете и снова чувствуете себя в физическом теле. Выполняем так несколько повторений.

Упражнение 6. Вытягивание

Настраивайтесь, словно вы выплываете из-за головы, словно вас вытягивает какая-то внешняя энергия за голову из тела как можно дальше. Выполняем около 30 секунд. Затем отпускаем, расслабляемся и чувствуем себя в физическом теле. Выполняем так несколько повторений.

Упражнение 7. Полет

Настраивайтесь, что вы летите вверх, все выше, выше, выше, неважно, куда. Затем отпускаем, расслабляемся и чувствуем себя в физическом теле. Выполняем так несколько повторений.

Упражнение 8. Полет, но как птица — вперед

Настраивайтесь, что летите, как птица, вперед на встречу горизонту, как можно дальше, дольше, сохрания нить внимательности. Летите, летите, летите... Выполняем примерно 30 секунд, затем отпускаем, расслабляемся и чувствуем себя в физическом теле. Выполняем так несколько повторений.

Упражнение 9. Перемещение ходьбой

Лежим и настраиваемся на то, что как бы идем вперед. Идем, идем, идем вперед, шагаем, маршируем. Выполняем примерно 30 секунд, затем отпускаем, расслабляемся и чувствуем себя в физическом теле. Выполняем так несколько повторений.

Упражнение 10. Перемещение через выплыивание

Лежим и начинаем выплывать, грести из тела. Выполняем примерно 30 секунд, затем отпускаем сосредоточение, расслабляемся и чувствуем себя в физическом теле. Выполняем так несколько повторений.

Упражнение 11. Представление себя разделенным

Лежите и представляйте, что вы мгновенно оказываетесь на улице с окружающей вас обстановкой. Затем отпускаем сосредоточение, расслабляемся и чувствуем себя в физическом теле. Выполняем так несколько повторений.

На этом завершим техники. Какие-то упражнения будут получаться лучше, а какие-то — хуже. Важна концентрация, чтобы колебания ума не мешали двигаться точке сознания вне тела.

В этих упражнениях, прежде всего, должна включиться память о моторике тела для активизации энергетического тела. Ведь моторика и там



тоже записана. Для того чтобы появились образы в процессе отделения, нужно их активизировать.

Это техники отделения. Но бывает так, что мы пробуем отделиться — а отделения нет, поэтому нужны практики углубления этого состояния: вслушивания, всматривания, вибрации. Также существует множество других практик, построенных на взаимодействии с различными восприятиями тонких тел.

Чтобы повысить вероятность отделения тонкого тела, делают чередование и циклирование практик отделения по 3–5 секунд. То есть проснулись, вслушались 3–5 секунд, а звуков нет — переключились; всматриваемся 3–5 секунд, а образов нет — переключились... Долго выполнять одну практику не имеет смысла. Образы могут появиться за счет переключения, потому что астральному и энергетическому телам свойственно движение. И этими переключениями мы создаем импульсы к движению тонкого тела и возникновению различных метаморфоз. К примеру, проснулись, по-пробовали первые пять секунд разделиться... не получилось; затем выбираем для себя несколько практик, от двух до четырех практик: послушали, всмотрелись, вибрации, — и чередуем их в течение 10–15 секунд, повторяя эти циклы. Если мы выполнили четыре цикла в течение 40 секунд, значит мы переключились много раз, и вероятность выделения тонкого тела начинает повышаться. Если в течение 4–5 циклов ничего не получается, нужно зародить намерение выполнять отделение при следующем пробуждении — и уснуть. Если заснуть не получается, то необходимо приложить тонкое волевое усилие к засыпанию.

Могут возникать трудности: отсутствие мотива к выделению, отсутствие концентрации, привязанность к телу, страх. Но все эти трудности по мере опыта исчезают. Необходимо себе объяснить, что тело останется там же на кровати, а я пока похожу. Изучать философию йоги, изучать опыт других людей.

Самое убедительное для нас в любом деле — опыт других людей. То есть если никто не умер в этом состоянии, значит, это убедительно для нас. То же самое и в отношении преодоления других препятствий. Опыт других людей, когда кому-то что-то удалось дальше, глубже — это всегда для нас весомый аргумент, это работает в любом деле, в том числе и во внештатных опытах. Бывает ведь так, что, когда человек читает различные опыты астральных переживаний, его астральное тело их запоминает, и случается опыт глубже, чем обычно, поскольку оно убеждается, что ничего страшного в этом нет. Нужно стараться ставить себе планку немножко дальше и глубже, не быть в одной плоскости опытов, а знать определенный вектор.

Главный вектор у нас какой? Выполнить определенное задание. Более серьезная и глобальная цель — это находиться и контролировать там



ситуацию как можно больше и дольше. Очень важно, чтобы в состоянии бодрствования была создана модель или образ того, что вы хотите там делать. То есть спонтанность хороша, когда есть план. Спонтанность без плана редко работает качественно. Если есть страхи, фобии, демоны, нужно работать с ними, преображать их. Здесь и включается духовная жизнь, садхана. Но в астральном теле лучше применять преобразование, а не самоисследование. Когда есть негативные образы или фобии — необходимо наполнить их другой эмоциональной окраской: светом, любовью, добротой, поскольку они обладают другой вибрацией, и подсознание рисует образы, соответствующие их вибрации: гнева, насилия, печали. Нельзя сказать, что это кого-то касается, а нас нет. Каждого это касается. Подсознание может выдать любую проблему в виде образов. Часто это используют в гипнозе, психотерапии, психоанализе. К примеру, ставят кружку и говорят: «Вот твой пapa, начинай с ним разговаривать». Через это высвобождают и преображают данные подсознания. Но в состоянии осознанной погруженности, о котором мы говорим, это можно делать более прямо, поскольку там более яркие и непосредственные переживания. Чтобы проработать конкретную кармическую задачу, требуется определенная погруженность и односторонность.

Вопрос: При этом эта проблема возникает спонтанно, или ты ее сам вызываешь?

Раманатха: Это также как в относительной жизни. Проблем и так хватает. То холодно, то жарко; то голоден, то спать хочешь; различные отношения; то много денег, то мало денег. Жизнь постоянно подбрасывает нам какие-то задачи. Но мы можем усложнить себе жизнь, например, намеренно найдя более сложный круг общения, взять сложную работу или вторую работу. То есть мы можем намеренно либо отдалить, либо притянуть какие-либо обстоятельства. Точно так же и с астральным телом. Взять, например, план действий. Мы намеренно создаем сюжет. Ждать, что какой-либо сюжет или сценарий проявится — долго. Почему используют такое направление в йоге как самоосвобождение через искусственное создание сложных и намеренно абсурдных ситуаций? Именно для того, что в обычной жизни это не достанешь, нужно создать инцидент искусственно, для того чтобы достать свои рефлексы. Например, монастырь — это такое пространство, которые вытаскивает из человека различные данные подсознания, поскольку человек находится в определенных ограничениях, и есть много тенденций, которые не могут развиваться, как в миру. И очень быстро данные подсознания начинают выходить, и остается их только самоосвобождать. Точно так же и с астральным опытом. Бывает, просто не хватает позитивного опыта, жизнь серая, и хочется чего-то радостного. Ты ставишь себе цель — пережить что то радостное. Или есть проблема в повседневной жизни, и ты ставишь себе цель войти и посмотреть, в чем же там дело. Здесь нет одно-



значной заданности, для чего использовать эти опыты. В общем-то понятно: для самоосвобождения, для развития, для самосовершенствования, для того, чтобы этот опыт в бардо пригодился. Но, в частности, как жизнь наша нелинейна, так и практика может быть нелинейной.

Работу с тонкими телами нужно начинать в нормальном состоянии, в течение дня с какой-либо периодичностью, чтобы тонкое тело привыкло. Например, сегодня попрактиковались, а завтрашней ночью зарождаем намерение; либо попрактиковались в первой половине дня или днем, но не вечером. Нужно, чтобы это было в свежем состоянии.

Как только при следующей попытке пошли соответствующие ощущения, мы останавливаемся, перестаем чередовать техники, и, например, если пошли звуки — вслушиваемся в звуки до тех пор, пока не пойдут какие-либо процессы, способствующие отделению тела, и как только они пошли, сразу выходим, выбегаем, выплываем, выкатываемся. Можно пробовать по-разному, но фактически при нужном состоянии выделение происходит легко. Признаки того, что техника сработала — появление, увеличение, утоньшение образов, вибраций, звуков; залипание, тягучесть. Может быть еще так, что происходит утрата осознанности, затем начинается сон — и происходит осознание себя во сне. Это может проявиться по-разному. Осознание во сне после вот этих тренировок начинает слuchаться все чаще, даже в те ночи, когда вы не практикуете намеренно. Просто срабатывает заложенное намерение, тонкое тело начинает понимать, что вы от него хотите; какой смысл вы вкладываете в выделение тонкого тела; не просто знание, а непосредственный опыт.

Упражнения, описанные выше, убеждают нас в том, что мы можем быть вне тела. И ощущения могут быть более, чем в одном теле — два астральных тела, раздвоение, расщепление может быть. Либо одновременное переживание и в астральном, и в физическом теле. Здесь бездна метаморфоз, опыта, и наша задача — шаг за шагом научиться управлять всем этим и быть в этих состояниях.

Что может помочь нам выполнять практику? Хороший будильник, тишина, повязка на глаза, высокий уровень энергии и сознания. Если мы устаем, астральное тело истощается. Есть умные будильники. Еще есть подход, когда используют бинауральное ритмы, когда в одно ухо подают, например, 15 Гц, в другое — 5 Гц, и в голове возникает стоячая волна, разница в 10 Гц. Поскольку у мозга для каждого состояния есть своя частота, то таким образом индуцируют соответствующее состояние мозга. Но так просто не получается, поскольку сознание все-таки сильнее — наша воля и работа наших тонких тел. Это может способствовать, создавать соответствующие состояния, но это не гарантированно работает. Более того — происходит привыканье, и потом это перестает работать.



Вопрос: Умный будильник — это значит в шесть часов он прозвенел, потом через полтора часа...?

Раманатха: Умный будильник замечает движение зрачков, зрачки двигаются в фазе быстрого сна, когда мы видим сны, Он это замечает, математически высчитывает, дает нам время, чтобы этот путь продлился и начинает звенеть.



ПРАКТИКИ УГЛУБЛЕНИЯ

Сейчас потренируемся в практиках углубления. То есть если разделиться не получилось, мы начинаем углублять это состояние. Сначала мы будем тренироваться, а потом промоделируем, как будто мы проснулись и начинаем все это циклизовать, повторять.

Первое упражнение. Вслушивание

Это классическое упражнение — брамари-пранаяма. На выдохе мы гудим, вслушиваясь к гудению в голове. Ритм дыхания естественный, вдох обычный, выдох тоже не форсированный. После выполнения упражнения — вслушиваемся в любое шипение, гудение, свист внутри головы. Если руки сильно не напрягаются — пальцы в ушах можно оставить. Ваша задача — заметить любые внутренние звуки и сосредоточить на них свое внимание, чтобы оно не отвлекалось. Вы ставите себе задачу вслушиваться, не просто слушать, а как бы углубить слышимое через как можно большую концентрацию того, что вы слышите.

Следующее упражнение.

Наблюдение внутренних образов

Настройтесь внутренне так, чтобы у вас естественно пошли образы. Вы их не создаете, а позволяете возникать им в той или иной степени яркости. Не слишком цепляемся за видимое, но в то же время односторонне наблюдаем образ, не выпуская его из фокуса восприятия. Это может быть один, либо несколько образов, которые переживают процессы трансформации, это не так важно. Необходимо побывать в бдительности, и немножко



даже инициировать образы, то есть вспомнить что-то, дать небольшую защепочку, и позволить им идти. Астральное тело всегда работает, вопрос только в яркости восприятия. Когда образы пойдут, старайтесь не выпадать из их восприятия, чтобы их яркость увеличивалась. И это делается не с помощью усилия, а с помощью позволения.

Следующее упражнение. Обнаружение вибрации

Ложимся и в течение 3–4 минут выполняем дыхание по принципу кузачных мехов, так же как в холотропном дыхании, активный вдох — активный выдох животом. Относительно глубокое, естественное, плавно связанное, не быстрое и не медленное. Здесь мы добиваемся того, чтобы пошли вибрации по телу, покалывание, пульсации. Затем расслабляемся, восстанавливаем дыхание и стараемся прочувствовать свое тело как тонкое электричество; словно через тело, за физиологией идет небольшое покалывание, как электричество. И своим вниманием позволяем ощущениям этих вибраций нарастать, чтобы они становились более и более явственными. Поставьте себе цель добиться того, чтобы не терять вибрации из фокуса восприятия в течение нескольких минут. И, если вам удается не терять вибрации, сделайте отметку: «Вот вибрации».

Следующее упражнение. Фантомное раскачивание ноги

Определитесь какая это будет нога — левая или правая и начните раскачивать фантом этой ноги, не мысленно, не визуально, а как бы самой ногой, вверх — вниз. Сначала с небольшой амплитудой. Необходимо прочувствовать, словно вы действительно поднимаете ногу, и позвольте амплитуде вырасти, вперед — назад, максимально схоже с физическими ощущениями, пол не проблема. Затем отпускаем, заканчиваем, ничего не представляем, просто лежим. И повторяем упражнение с той же ногой, постепенно увеличивая амплитуду. Затем расслабляемся.

Следующее упражнение. Вращение вокруг позвоночника

Садимся в удобную позу, глаза закрыты, расслабляемся и начинаем вращение. Стержнем является позвоночник. То есть мы вращаемся вокруг собственной оси, не разделяясь. Начинаем постепенно поворачиваться и доводить до исходного положения и делаем следующий круг. Не отвлекаемся, концентрируемся и так вращаемся несколько кругов. Чувствуем себя в естественном положении, соответствующему физическому. Затем делаем несколько витков в другую сторону и расслабляемся.



Следующее упражнение.

Вращение вбок относительно плоскости тела

Центр — примерно ось пупка. Возможно, возникнет ощущение, что вы выпрямляете руки и ноги. Главное — продолжать концентрироваться. Вращаемся так несколько кругов, затем расслабляемся в исходном положении, отпускаем всякое усилие, находимся в теле. Затем вращаемся в другую сторону. Наклоняемся, наклоняемся, наклоняемся, поворачиваемся дальше, проходим исходное положение, начинаем второй круг... третий круг. Затем завершаем и расслабляемся.

Следующее упражнение.

Вращение назад относительно позвоночника

Вы можете здесь зародить ощущение, что у вас выпрямились руки и ноги. Вращаемся так несколько кругов, как и в предыдущих упражнениях.

Следующее упражнение.

Визуализация рук

Представьте, что вы трете руку об руку прямо перед собой перед глазами на расстоянии 10–15 см и при этом разглядываете руки. Затем открываем глаза, и также трем и разглядываем свои физические руки на расстоянии 10–15 см. Запоминаем эти образы и тактильные ощущения. Затем продолжаем тереть руками, но закрываем глаза и продолжаем рассматривать руки уже с закрытыми глазами, не теряя детали рук, рассматривая пальцы, изгибы, с одной и с другой стороны. Как можно больше динамики и разных образов. Затем снова открываем глаза и смотрим на руки, запечатываем их в своей памяти по образу рук, стараемся запомнить. Затем закрываем глаза и продолжаем тереть руки. Стараемся увидеть почетче. Теперь, не открывая глаза, поворачиваем ладони к глазам на расстоянии 10–15 см и рассматриваем ладони с закрытыми глазами, линии и пальцы одной и другой руки. Не спешите, смотрите ясно, четко. Затем открываем глаза, смотрим на одну руку — запоминаем образ, другую руку, обе руки. Закрываем глаза, смотрим на одну руку, другую руку, всматриваемся в детали руки. Поворачиваем ладони тыльной стороной руки и рассматриваем их с закрытыми глазами. Снова ладонями к себе, рассматриваем. Физически руки вращаем и рассматриваем их с закрытыми глазами. Затем опускаем руки на колени, расслабляемся и просто сидим какое-то время.

Следующее упражнение.

Фантомное движение руки

Садитесь в удобную позу, руки лежат на коленях. Определитесь, какая это будет рука и также начинайте раскачивать руку вверх — вниз, как будто



нет колена. Сначала с небольшой амплитудой, прочувствуйте, словно вы перемещаете руку, постепенно увеличивая амплитуду. Запоминаем эти ощущения фантомного движения руки. Завершаем.

Теперь мы моделируем, как будто вы спите, и у вас начинаются процессы самоосознания. Итак, вы спите, спите... спите... и вот вы осознались, у вас идут вибрации, вы чувствуете, что почти выделяетесь и начинаете вставать — встаете, встаете, встаете... не получается; затем выкатываетесь, выкатываетесь, выкатываетесь; начинаете чувствовать вязкость... вылезаете, вылезаете, вылезаете... не получается; выплываете, выплываете, выплываете... не получается; летите, летите, летите вверх, концентрированно, как можно дальше, не отвлекаясь... не получается разделиться; начинаем прислушиваться — слушаем, слушаем, слушаем... всматриваемся; вибрации; вслушиваемся; всматриваемся; вибрации, вслушиваемся, всматриваемся, вибрации; пошли вибрации... слушаем, слушаем, слушаем, не отвлекаемся; пошло гудение, вибрации в теле, выделяемся — выкатываемся, выкатываемся, выкатываемся, выкатываемся... Достаточно.

Отпускаем все, расслабляемся. Спим, спим, спим... Проснулись, разделяемся — выплываем, выплываем, выплываем... не получается; встаем; выползаем; выходим — идем, идем, идем, идем... не получается; фантомные вращения ноги; визуализируем руки — трем, трем, трем, трем перед собой, представляем руки, рассматриваем, рассматриваем, рассматриваем... не получается; вращаемся вокруг оси позвоночника — вращаемся, вращаемся, вращаемся... не получается; снова фантомные движения ноги; визуализация рук — четче видим, трем, трем, трем; вращаемся, вращаемся, вращаемся... не получается; снова раскачиваемся, раскачиваемся, раскачиваемся... ищем, что пойдет, качественно делаем, качественно раскачиваем ногу; трем руки, трем, трем, трем... вращаемся, вращаемся, вращаемся... пошли вращения, чувствуете, что пошло отделение — усиливаем это отделение, катимся, катимся, катимся уже в сторону, подальше от тела. Достаточно, расслабляемся.

Теперь выполняем более скжато, так, как оно и должно быть по времени. Итак, спим, спим, спим, спим... пробудились, выходим из тела любым методом; не получилось — циклируем практики; раскачиваем ногу, раскачиваем, раскачиваем, раскачиваем; трем, трем, трем, трем; не получается — снова раскачиваем ногу... раскачиваем, раскачиваем, раскачиваем; нет ощущений — визуализируем руки — трем, трем, трем, рассматриваем руки, чтобы четкая картинка появилась; нет картинки — вращаемся, вращаемся, вращаемся... нет ощущений; раскачиваем ногу, раскачиваем, раскачиваем, раскачиваем, раскачиваем, пошла амплитуда... еще больше раскачиваем, раскачиваем, раскачиваем, раскачиваем; выходим... выходим, выходим, выходим, выходим,



дим, идем, идем, идем, идем как можно дальше от тела, тут же начинаем тереть руки, трем, трем, трем... Достаточно, расслабились.

Выходим, занимаем сидячее положение. Значит, сейчас мы дошли до стадии, как будто у вас получилось, и произошло выделение тонкого тела. Обычно проблема какая? Опыт слишком короткий, и его нужно углублять. И что такое астрал? Там находятся танматры всех наших органов чувств, в том числе и зрения, по большей части для нас астрал — это образы и эмоции. Согласно исследованиям, тактильные ощущения имеют большое значение в сновидениях и внегородском опыте. Есть картинка, а есть ощущения, если нет картинки, но мы начинаем тереть руку об руку, чувствовать... Эти ощущения начинают создавать картинку сна. Бывает, что пошло разделение, но ничего нет, то есть вы чувствуете, что отделены от тела, но если не углубить это состояние, оно быстро исчезнет, так как нет никаких зацепок. В этом случае рекомендуется ощупывать себя, даже если себя не видно. И если нет собственного сновидческого тела, то оно будет создано за счет ощупывания. Картина сна не создается визуализацией. Есть большая вероятность того, что, если вы приложите неосторожные усилия, то проснетесь, открыв глаза в физическом мире. Образы там создаются мягче. Например, если мы трягем руку об руку, это понятный простой образ, мы рассматриваемся, и руки появляются. Или мы трягем и как бы чувствуем, но на этом долго задерживаться не нужно, это секунды, нужна динамика. Главное условие нахождения в астральном мире — это динамика. Как только там появляется статика — все заканчивается. Останавливаться в восприятиях и действиях там не рекомендуется.

Следующее упражнение.

Вы стоите, глаза закрыты, и начинаете ощупывать все тело: руки, голову, затылок, щеки, глаза, лоб, горло, шею, область таза, бедра, колени, голени, стопы, пальцы ног, — стараясь прочувствовать и запомнить, как вы это делаете. И через это вы создаете свое сновидческое тело. Страйтесь запомнить и прочувствовать это, создать отпечатки для того, чтобы вспомнить это в сновидении.

Теперь просто стоим и начинаем ощупывать себя тонким телом. Ощупываем одну руку... другую руку... голову, уши, лоб... стараемся прочувствовать как можно более явственно... щеки, губы, нос, грудь, живот, поясница, область таза, бедра, колени, голени, стопы, пальцы ног.

И теперь начинаем ощупывать свое тело физически. Ощупываем руку, запоминаем это, делаем как можно более качественно, чтобы в тонком теле добиться таких же ощущений... доходим до плеч, макушка, уши, лоб, щеки, нос... запоминаем все эти ощущения; ниже — горло, шея, грудь, живот; область таза, бедра, колени, голени, стопы, пальцы ног. Достаточно. Садимся.



Следующее упражнение.

Оно связано с визуализацией. Сидим в удобной позе, глаза закрыты. И начинаем рассматривать то место, в котором находимся. Если это комната — рассматриваем ее обстановку, людей и все объекты, просто сосредотачиваясь от объекта к объекту, не думая, как вы к ним перемещаетесь и не задерживаясь долго на одном объекте, максимум 5 секунд. Необходимо восстановить образ этого места. Всматривайтесь в детали, форму, цвет, структуру... Достаточно.

Теперь начинаем ходить по комнате, стараясь запомнить образы объектов этой комнаты. Подходим к объектам этой комнаты и запоминаем их, чтобы визуализация была ярче. Надолго не зависаем, перемещаем восприятие...

Теперь садимся и с закрытыми глазами начинаем бдительно, ярко и четко рассматривать различные объекты в своей комнате, перемещая восприятие. Можно создать такую ассоциацию, словно вы космонавт, летящий в невесомости и легко подлетаете к любым объектам, парите...

Теперь делаем то же самое, но в физическом мире, не глядя на объекты, а ощупывая их, надолго ни на чем не задерживаясь. Стремимся запомнить образы и ощущения. Ощупывания достаточно активные, не медленные и не слишком быстрые.

Теперь то же самое будем выполнять на тонком уровне, так же перемещаться и все ощупывать... Объект, другой объект... другой объект... другой объект... Стремимся явственно прочувствовать тактильные ощущения и увидеть то, что мы ощупываем. Перемещаемся, не отвлекаемся.

Сейчас будем практиковать в парах: один инструктор, другой обучающийся. И вы с достаточной ясностью и четкостью говорите: «Вы спите, спите, спите... и вот у вас сейчас пробуждение». Здесь задача — отработать техники разделения и, если не получилось разделиться, техники углубления фазового состояния. Как только произошло углубление — выделяемся, как только выделились — выполняем план действий. И когда вы будете инструктировать, говорите: «Выполняйте из плана действий первое действие...; выполняйте из плана действий второе действие...; выполняйте из плана действий третье действие...». Один человек ложится, другой — сидит.

Вопрос: Когда инструктируешь, как понять, зацепился человек за звук или образ?

Раманатха: Просто придумываете. Главное, чтобы это отложилось.

Сейчас поговорим о том, как удерживать глубину состояния. Мы говорили о том, чтобы удержаться — нужно постоянно сенсоризировать, ощупывать себя и всматриваться во множество различных объектов. Для того, чтобы углубить состояние, мы также можем вслушиваться и доби-



ваться яркости воспринимаемых образов, но не западая на них, то есть должна быть динамика. Это путь углубления и увеличения фазового состояния. Один из путей — ощупывание, когда мы ощупываем свое тело, мы его как бы создаем и оно может проявиться. Если оно не появляется, то самое главное — ощущение того, что вы не выпадаете из центра и продолжаете ощупывать то, что рядом. Важно от себя перейти в сценарий и окружающую обстановку. Можно и нужно выполнять одновременно взгляды и ощупывания, точно так же, как мы тренировались. И также можно, если идут звуки, поддерживать глубину, слушая звук. Можно использовать несколько сенсорных ощущений.

Фактически все эти моменты нужно отрабатывать. Если вы хотите двигаться в эту сторону, добиваться мастерства, то нужно поставить себе цель иногда отрабатывать конкретные методы, если будут опыты. Далеко не всегда происходит вспоминание сценария. Вот вы выделились, вам нравится, проснулись потом, а сценарий не выполнили, потому что не донесли глубже в подсознание то, что хотели выполнить, то есть эмоции захватили восприятие. Но перед вами стоит задача добиваться поставленных целей. И когда план действий выполнен, и осталась потенциальная возможность выделиться — нужно исследовать астральное пространство дальше. Там может спонтанно приходить в голову что угодно, и вообще, сознание склонно заливать. Поэтому лучше иметь один или несколько сценариев.

Следующее. Допустим, вы пережили опыт и проснулись, что делать? Необходимо снова пытаться войти в опыт и так можно выпадать и входить много раз, здесь важна решимость. Поэтому и говорится о том, что если вы проснулись, даже если нет никаких признаков того, что тело выделилось или ощущений, нужно снова циклизовать для того, чтобы создать привычку выделяться в промежуточных состояниях, тогда это будет происходить.

Какие есть классические ошибки, когда есть сенсоризация состояний? Главная ошибка — слишком медленное выполнение. Необходимо соблюдать определенную динамику. Если вы чувствуете, что картинка сна тает — необходимо усилить интенсивность. Если она тает полностью — необходимо схватиться за какой-нибудь объект сна, и если объектов нет — сжимаете кисти рук. И когда вы просыпаетесь, здесь главная задача — не двигаться. Может быть ощущение того, что вы фантомно держите руки, хотя может показаться, что все закончилось, и включилось физическое тело.

Что здесь делать, с помощью какой техники здесь выйти? Раскачивание, раскачивать фантомное ощущение рук, которое мы захватили, уцепились за них. И потом могут начаться звуки, образы, и оказываешься в сценарии сна. Поскольку происходит пробуждение, а оно часто ложное, нужно стараться снова практиковать отделение, но только в те дни, когда вы со-



бираетесь практиковать. Всегда вы просто не сможете практиковать. Например, вам кажется, что вы проснулись, и вы говорите себе: «Даже если я и проснулся, я все равно попробую, а вдруг пойдет. Если не выйду — по-тренируюсь», и стараетесь повторить выделение, циклирование. Это самое благоприятное время для тренировки. И чаще бывает так, что оно срабатывает. Поскольку пробуждение часто фантомное, ложное. Или же бывает так, что можно просто чувствовать по ощущениям или образам, что пробуждение явно ложное. Необходимо, не теряя не секунды, опять выпрыгивать. Обычно страдает именно глубина. То есть выпал — зашел, выпал — зашел, и если не хватает наработки сенсоризации, в остановке, в осознанности — то каждый последующий опыт с большей долей вероятности будет более осознанным. Но если нам удастся стабилизироваться, то несколько опытов могут быть темными, а следующий — очень хороший.

Следующая ошибка углубления — вы не перемещаетесь. То есть щупаете какой-либо объект и стоите. Этого мало, и нужно ходить, поскольку это будет создавать больше объектов.

Следующее — для углубления нужно просматривать как можно ближе. Почему картинка тает? Потому что она слишком размыта. Или даже если она четкая и начинает терять яркость, необходимо найти какой-либо объект, либо свои руки, и через них опять углубляться.

Следующее — нужно качественно выполнять сенсоризацию. Мы должны реально хвататься за астральный уровень, для того чтобы там остаться, нам нужно его сенсоризировать, иначе он исчезнет. Фактически таким образом мы создаем свою локу. Вот с чего мы начинаем. Это, можно сказать, Йога нечистого иллюзорного тела. В Йоге чистого иллюзорного тела получается сразу с очень высокого уровня. После того как мы вошли в состояние, наша задача — углубиться и удержаться через сенсоризацию. Такой опыт может длиться несколько минут. За одну минуту астрального опыта может быть пережит опять двадцати минут обычного мира.

Для того, чтобы не вернуться в тело, главное условие — углубление и постоянная сенсоризация этого состояния. Либо мы можем сенсоризировать по необходимости. То есть мы там что-то делаем и нас это напрягает постоянно, мы на какое-то время отпускаем, а как только мы чувствуем, что астральный опыт тает, начинаем снова сенсоризировать.

Следующее — чтобы не вернуться в тело, нужно не думать о теле и не бояться самого факта того, что ты не вернешься в тело. Как только забеспокоишься — сразу окажешься там. Любая мысль о теле здесь вредна. Вектор астрального тела должен быть направлен на получение новых опытов. Поэтому нужно всегда помнить о том, что есть вероятность уснуть, потерять осознанность. Чтобы этого не произошло, нужно сохранять бдительность через состояние свидетеля. Не нужно слишком углубляться в сценарий сна



и события, которые противоречат вашему плану. Не стоит никак рефлектировать и серьезно относиться к тому, что отлично от вашего намерения. То есть если вы вышли из дома, а там все засыпало снегом, и вы берете лопату и чистите — это значит, что вы поверили в сюжет сна, забыли, что это измерение иллюзорно. Более того, не должно быть никаких стопоров. Этому учатся в состоянии бодрствования. Например, мы тренируем вращение, появляется мысль: «Тут же стена, докуда я докачусь?». Не должно быть никаких стопоров и соглашений с формой той реальности, она иллюзорна. Если есть какой-то стопор и он явно смещает ваше сознание, нужно просто уйти от этого сценария в другой, зародить мысль о том, что если тут не получилось, можно попробовать в другом месте.

Если вы проснулись и сомневаетесь, ложное это пробуждение или нет, как это можно проверить? Мы это уже обсуждали, но все же при пробуждении могут возникать различные сомнения. Признаком сна является постоянное движение, и для того чтобы проверить, является ли эта реальность физической, нужно остановиться, зафиксировать свое восприятие, например на часах. Если вы смотрите на часы, и в течение 10 секунд ничего с ними не происходит, стрелки не бегут, значит, вы проснулись. Любой объект подходит. Если вы пристально посмотрели на любой объект, и с ним ничего не произошло — значит, это физический мир.

Вообще, если есть хоть малейшее подозрение того, что это не физический мир — значит, так оно и есть. Обычно, когда мы воспринимаем физический мир, у нас нет сомнений. Если мы переживаем ложное пробуждение, мы можем проанализировать состояние сознания ложных пробуждений, там есть некая нечеткость. Если отсутствует зрение, образы — необходимо продолжать ощупывать себя, либо предметы. И вот то, что вы ощупываете вне себя — начнет проявляться. Более того, могут появиться не столько эти объекты, сколько картина сна. И, естественно, зрение не создается открытием глаз. Если вы будете создавать зрение просто волевым усилием — это будет ошибкой. Это может быть позже как наработанное естественное усилие. Но в начале это просто будет приводить к пробужждению.

Если вам по каким-то причинам нужно вернуться, к примеру, на работу, или экзамен — необходимо вспомнить о теле. Если вы проснулись и увидели, что на вашей кровати лежит не ваше тело или обстановка другая — это по сути своей иллюзорно и не стоит переживать.

Как выполнять общение? Самое главное — это не говорить ни с кем, потому что можно проснуться. Фактически астральный мир живет по своим законам и является посылом нам, и не нужно слишком смотреть на губы, то есть можно говорить с субъектом, но не слишком заливать на этом. Хотя можно, задавая ему вопросы, ощупывать и сенсоризировать его, чтобы он не исчез без ответов.



Какая доля правды в том, что вам этот субъект ответит? Это фактически разговор со своим подсознанием. Нельзя сказать, что мы является автономными существами. Мы можем то же сказать в отношении физического мира, что мы — проекции своего подсознания, но есть определенный люфт вероятностей, так же и там. Не нужно слепо верить данным своего подсознания. Есть простой способ приблизиться к объективности — нужно задать субъекту вопросы, ответы на которые вы знаете, чтобы проверить степень его адекватности, но и это достаточно условно.

Здесь главное — понимать иллюзорность и этого, и того мира и не слишком рефлексировать. Мы слышали, что этот мир — иллюзия, но тем не менее мы выстраиваем отношения, общаемся, получаем опыт, даже зная об этом. Точно так же и там. Мы хотим какого-то опыта, мы выстраиваем отношения и получаем не столько информацию, сколько сам опыт взаимодействия.

С помощью этих практик мы доносим до своего астрального тела — чего же мы хотим от него. А хотим мы выделения. То есть как маленького ребенка день за днем учат ходить. Так же и мы день за днем понемногу учим выходить астральное тело.

Как говорится в известной поговорке: «Упорство и труд — все перетрут». Упорства вам и все получится!
До встречи!



ОСОЗНАВАНИЕ СЕБЯ ВО СНЕ

При осознавании себя во сне мы делаем немножко другой акцент. Мы закладываем намерение, с тем чтобы в состоянии сценария сна осознаться. У внегородского контролируемого подхода есть свой плюс — его можно контролировать. У подхода осознавания себя во сне есть свой минус — это менее контролируемо, хотя может быть в каком-то смысле доступнее и интереснее, особенно если у человека много снов.

В каком-то смысле считают, что сон, смерть и самадхи — одно и то же, потому что мы как бы умираем во всех состояниях. Сон — малая смерть;



самадхи — контролируя смерть побольше; а смерть физического тела — просто долгий сон. Что происходит с человеком, когда он умирает? У него распадаются праны. Продолжительность распада зависит от того, насколько они были сильные. Считается, что они могут распадаться вплоть до трех с половиной дней. Если человек был слабый — то это считанные минуты, говорят о продолжительности 20 минут. И что остается? Остается то, что называют душой. Душа — это астральное тело. Считается, что некоторое время оно имеет форму предыдущей жизни. То есть происходит углубление в данные астрального тела. Сколько это будет длиться, зависит от целого ряда факторов. Считается, что период распада длится 7 по 7, то есть 49 дней, за это время происходит преображение астрального тела в новую физическую оболочку. Оно начинает приобретать черты будущего физического тела.

Растворяемся ли мы полностью до каузала, теряя астрал? Говорят, что да, но не всегда. Мы проходим циклы распада, и потом из каузала снова формируется астрал, и мы какое-то время либо живем в промежуточном состоянии, либо воплощаемся.

Мир, который населяют существа, бывшие людьми, называется Питри-лока, мир предков. Этот мир — практический продолжение жизни людей в астральном плане. Он такой же как и наш мир, содержит отпечатки нашего мира, законы, привычки, отношения. О существовании этого мира известно практически всем народам, культурам и религиям. В основном, если человек жил благостно, благородно, считается, что он уходит в этот мир.

Дает ли какие-то свободы Питри-лока? Какие-то да, свободы в отношении законов физического тела. Возможно, в этом плюс. Но в то же время есть минус, что ты оказываешься в астральном теле и имеешь меньше возможности самосовершенствоваться, если такие тенденции не наработаны. Иногда говорят, что там, в состоянии бардо, открываются все воспоминания прошлой жизни — все это очень субъективно. Воспоминания и какие-то способности могут и не открыться. Что человеком в нашем мире наработано, там может раскрыться, то же самое в отношении воспоминаний.

Бардо, в принципе, на что похоже? Это же называют «промежуточное состояние». Есть бардо смерти, бардо жизни, бардо сна, бардо самадхи — это состояние, где происходит переосмысление. Это примерно как если вы находитесь в долгом ритrite, и у вас нет внешних раздражителей, происходит переосмысление — начинает всплывать то, что было давно или недавно, выходят данные из хранилища читты, памяти. Сколько их выйдет и как быстро, выйдут ли они все, насколько ярко они выйдут? Астральное тело становится ближе к нашему восприятию. Мы видим



себя более прозрачно, и более прозрачно нас видят другие существа, такие же классы существ и другие — как хранители этого мира, дхармапалы и локапалы. Поэтому считается, что там ничего не скроешь, поскольку ты прозрачен, но в зависимости от того, с каким существом ты контактируешь. То есть если существо не очень развитое, то оно может не увидеть все тенденции твоей души, также как и в физическом мире. А если существо высокого уровня, к примеру, Дхармарадж, то от него ничего не скроешь, поскольку он содержит и видит все-все твои глубинные тенденции.

Когда говорят о том, что называют как «суд» и т.д. — фактически никто не судит. Так устроено Бытие — душа человека сама видит свои тенденции, и у нее включается встроенный инструмент совести и закона, «риты», и она сама привлекается в те или иные миры, сама выбирая себе судьбу до той степени, до которой она сама поработает над широтой своего сознания, мотивами, смыслами, целями Бытия.

Естественно, бывает так, что человек умер, а на земле остались связи с близкими людьми, и человек долго не уходит. В принципе, он не в физическом мире, но он присутствует в астральном мире, приближенном к физическому, и начинает в зависимости от сил и намерений оберегать человека. Например, старики умерли, и есть привязанность к детям или внукам — и они могут оберегать. Может быть, не постоянно, по возможности. Все определяется силой привязанности этих душ к человеческому измерению.

Чем занимаются люди в Питри-локе? В первую очередь, они переосмысливают, поскольку сама тенденция этого измерения способствует тому, чтобы пройти какое-то переосмысление. И это может длиться долго, так же как иногда мы подолгу находимся в состоянии стресса в физическом мире, иногда всю жизнь — так же и там. Если нет какой-то очищающей энергии или астрологических влияний, состояние туникового или неглубокого сознания может длиться долго. Также там есть связь с более высокими и низкими мирами. Это так же как в любой локе, как и здесь, в нашем физическом мире.

Сколько длится бардо? По разному. Оно может длиться несколько лет. В зависимости от способности управлять своим тонким телом. Есть известная история Ошо — он говорил, что 600 лет ждал воплощения. То есть ему это было подконтрольно.

На чем построена классическая Йога сновидений? Она построена на том, чтобы привнести осознанность в состояние сна, естественно, с теми же целями — чтобы привнести осознанность в состояние бардо. В принципе, назначение то же самое. Считается, что существует четыре типа сновидений:

- **фундаментальные сны неведения.** Когда мы спим и снов не видим;



• **санкарные или кармические сны.** Это обычные мирские сны, когда есть просто пережитки прошлого;

• **сны ясности.** Это когда эти сны уже не обычные. В них присутствует светлая, сатвичная, мистическая энергия. То есть присутствует влияние каких то более высоких чакр или существ. В таких снах может быть и предвидение, и знаки. Как к ним относиться? Так же. Они выше, но глубина их тоже весьма относительна;

• **сны ясного света.** Это уже, собственно, и не сны, это состояние ясности, которое переживается в состоянии сушупти, сна без сновидений.

Естественно, в Йоге сновидений мы стремимся к тому, чтобы осознавать себя и в промежуточном переходе, и в фазе медленного сна — и в свапна, и в сушупти. Традиционно используют концентрацию на чакрах — разбивают ночь на стражи, опираясь на циклы сна (рис 1). Сам подход Йоги сновидений с опорой на чакры является несколько продвинутым, то есть у человека должна быть подвижная энергия, которая собирается силой концентрации и развитая способность концентрироваться на чакрах. Хотя если идет — можно с самого начала, с невысокого уровня сознания, пробовать эти методы, если хватит терпения. Для того чтобы понять суть Йоги сновидений, лучше практиковать в течение бодрствования все то, что рекомендуется практиковать ночью — донести до своего поверхностного сознания и подсознания, что делать ночью, на какой чакре концентрироваться и что значит объединять присутствие с переживанием в чакре. Это все достаточно просто. Главное — быть в присутствии и смешать свое восприятие на чакру. Традиционно выполняется четыре подготовки, которые формируют намерение к осознаванию себя во сне и эти четыре подготовки замыкают круг дня и ночи. Фактически эти четыре подготовки не противоречат непрямому методу, который мы обсуждали. Косвенно можно совмещать подход Йоги сновидений и выделение тонкого тела. Почему нельзя полностью совместить? Потому что в непрямом методе рекомендуется просто лечь спать и, проснувшись утром, приступить к действиям. Йога сновидений другая. Она как раз работает над прямым погружением перехода из бодрствования в сон со сновидениями и привнесением осознанности за счет сосредоточения.





ЧЕТЫРЕ ПОДГОТОВКИ

Первая подготовка. Это когда мы в течение всего дня стараемся воспринимать окружающий мир как сон. Здесь работает санкальпа «Это сон». Но она здесь немножко не такая, как в Йоге созерцания. В Йоге созерцания санкальпа «Это сон» дает прат্যахару и уход в каузальное тело. Когда мы практикуем санкальпу «Это сон» в контексте Йоги сновидений, мы больше остаемся в астральном измерении. Наша задача — научиться воспринимать относительный мир как сон.

Второе намерение включает в себя устранение приятия и отвержения. Мы, конечно, не всегда будем успевать относиться к миру как ко сну, поэтому мы будем делать остановки как специальные практики и переосмысливать прожитый день. Например, в конце дня анализировать, вспоминая картинки дня и относясь к ним как ко сну. То есть мы бьем по хвостам и, вспоминая, зарождаем ощущение «Это сон».

Третье намерение. Это когда мы ложимся спать и зарождаем намерение: «Хочу осознать себя во сне». Прямо концентрируемся: «Когда я буду видеть сны, хочу осознать себя».

Четвертое намерение. Когда мы просыпаемся, мы то же самое делаем в отношении ночи. Переосмысливаем, вспоминаем сны и вспоминаем как можно больше своих образов, сценариев, картинок, зарождаем к ним ощущение сна и снова зарождаем намерение продолжать осознавать себя в течение дня и ночи. Таким образом мы замыкаем намерение относиться к феноменальному и астральному миру как к сновидению.

Следующее, что усиливает образы сновидения — это вспоминание снов. Когда мы вспоминаем, мы концентрируем свое внимание на астральном мире, и получается произвольная концентрация. Это также усиливает образы сна. Таким образом тренируется сновидческая память астрального тела.

Также мы создаем искусственные и естественные якоря. Например, когда мы зарождаем намерение осознать во сне свои руки — это создание искусственного якоря. Мы смотрим на руки и говорим: «Я хочу во сне увидеть свои руки» — это искусственно. А естественно — это сюжеты. Возможно, у вас есть повторяющийся сон и вы говорите себе, что когда это будет мне сниться, я постараюсь вспомнить, что это сон.





ПРАКТИКА ХОДЬБЫ С САНКАЛЬПОЙ «ЭТО СОН»

Сейчас попрактикуемся в ходьбе с санкальпой «Это сон» в контексте Йоги сновидений. Будем ходить по залу. Начинаем рассматривать окружающую обстановку, глядя по сторонам; то на этот объект, то на другой. Когда вы смотрите на объект, вы зарождаете ощущение критического восприятия. К примеру: «Окна — а почему окна? А почему такие? Батареи... что это вообще?» Вы вообще не размышлите, вы просто останавливаешься на таком неверии: «А почему? Люди... Почему я вообще здесь? Что это за люди?»

Когда мы спим, и нам снится сон, мы практически никогда не подвергаем сомнению его сюжет, и это большая ошибка в сновидении, поэтому мы и не осознаем. Там может быть фантасмагория и смешиваются совершенно различные объекты, субъекты, прошлое, будущее и настоящее — и мы в этом не сомневаемся. Так вот, здесь нужно засомневаться. Вы смотрите на объект несколько секунд и зарождаете ощущение, словно он вот-вот исчезнет или изменится — неверие, что этот объект здесь есть, пристальное созерцание. То есть вы ходите с недоверием — где вы оказались и что вас окружает: «Зима? Почему зима, точно ли зима? Какие-то дома, горизонты, что это?» И вам должно быть в этом интересно. Вы через это чувствуете свободу от того мира, в котором мы вот сейчас оказались.

Возможно, вы подсознательно были обязаны ходить по этому залу, но чувствуете, что все может измениться. Вам стоит только присмотреться, не поверить в эту картину — и все может измениться. Вы бросаете взгляды на один объект, на второй объект — не зависая долго на восприятии объекта. От трех до пяти секунд.

Когда чувствуете, что немного устали от такого наряда — вы меняете угол санкальпы. Вы перестаете выделять отдельные объекты и отноитесь ко всей картинке, которую видите через глаза, с установкой «Это сон» и в этом отдыхаете, чтобы внешний мир вас не вытягивал на то, чтобы на него смотреть. Не фокусируем внимание, не даем себе выходить в объекты. Вся картинка восприятия смазана в единую массу.

Когда видите, что объекты начинают вас снова провоцировать, чтобы их воспринимать, переходите обратно на первый тип созерцания с опорой на санкальпу. Вы даете себе возможность посмотреть на объекты, но с критическим восприятием: «А что это?» Задача — не забыться, а оставаться в яркости и бдительности, никого и ничего не зная.

У практики есть свой предел. Вначале это идет более четко, ясно и интересно; но спустя 20–30 минут становится сложнее, и можно завершить



практику до следующего периода. Легче практиковать санкальпы, когда мы никуда конкретно не идем, потому что чаще всего наше сознание схвачено мыслями, думами о том, куда мы движемся. Иногда у нас несколько смыслов, мы думаем: вот это сейчас сделаю, вот это, вот это, и ум напряжен, он удерживает различные намерения. И мы слепо верим в тот мир, в котором живем, не относясь к нему как ко сну.



ПОЗЫ В ЙОГЕ СНОВИДЕНИЙ ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ

Когда практикуют несколько страж, есть несколько поз, которые мы занимаем в течение ночи. Считается, что самая благоприятная поза для йогического сна — с перекрытым каналом пингала. У мужчин он находится справа, а у женщин — слева. Замечено, что поза на спине не дает такого быстрого засыпания, а дает возможность находиться долгое время в бдительности. Но у нее есть свой минус — в том, что праны выходят из равновесия. Если постоянно лежать на спине — прана-вайю выходит из равновесия. В характере может появиться избыточная ветреность.

Что делать, когда произошло осознание себя во сне? Следовать плану действий. Относительно внетьесного подхода, минус осознания себя во сне заключается в том, что ты оказываешься в сценарии сна. То есть, если внетьесный подход заключается в том, что мы оказываемся на вокзале и можем выбрать маршрут, то в осознанном сновидении мы оказываемся уже прибывшими куда-то. Поэтому, если мы хотим изменить сценарий сна, нам нужно снова на вокзал. Потому что обычно осознанное сновидение как бы уже захватило наше сознание с образами сна и нам сложнее выйти из сюжета, хотя это не значит, что его нельзя изменить.

Но глубину дает именно подход, когда мы погружаемся, как во внетьесный опыт. Поэтому когда в осознанное сновидение вам не нравится место, где вы оказались, не нравится сюжет или не хватает осознанности, вы зарождаете намерение проснуться и выделиться снова с помощью техник разделения. Не исключено, что это будет ложное пробуждение, но тем не менее это сработает.



Почему в Йоге сновидений используют концентрацию на той или иной чакре при засыпании? Вишуддха ответственна за генерацию самих образов сновидения. Считается, что у кого сильная вишуддха, тот живет долго, обладает красивой внешностью, сильной речью и иммунитетом. Собственно, сама вишуддха-чакра связана с уровнем вибрации, силой, убедительностью и доходчивостью речи. Но само качество речи связано со свадхистаной-чакрой. Говорят — «язык без костей», значит мы можем говорить долго, это гибкость и рафинированность речи.

Манипура-чакра это элемент огня, и он формирует физические и тонкие образы. Поэтому, чем чище и сильнее манипура, тем ярче и управляемые будут сны. Воля — это качество манипуры. У чакр множество качеств. Более того, мы интерпретируем качества чакр через призму менталитета, и если бы у нас было осознание чакр, раскрыта мудрость элемента — мы бы знали все его проявления.

Аджна-чакра дает осознавание как таковое. Над аджна-чакрой находится манас-чакра, у нее шесть лепестков, пять из которых отвечают за пять органов чувств, и шестой лепесток отвечает за осознание. Когда мы спим, этот лепесток темнеет, когда просыпаемся — светлеет.

Считается, что и анахата, вишуддха, и аджна подходят для осознавания себя во сне. Осознавание зачастую не происходит, потому что точка сознания опускается. При бодрствовании манас-чакра активна, мы воспринимаем мир через пять органов чувств. Когда мы засыпаем, энергия в манас-чакре заканчивается и опускается в муладхару, свадхистану, йонистхану. В йонистхане она собирается и восстанавливается. Считается, что если энергии достаточно много, и эти процессы происходят фоном, либо мы проживаем день без потерь энергии, либо мы чистили каналы, и энергия пробуждена и насыщает каналы, то точка сознания не опускается.

Качество образов сновидений различается в зависимости от того, на какой чакре мы засыпаем. Считается, что лучше начинать с верхних чакр, потому что здесь больше осознанности. Если мы возьмем классическую Йогу сновидений, то первую стражу практикуют, сосредотачиваясь на вишуддха-чакре при засыпании. Рекомендуется добиться успеха на одной чакре. То есть если ночь разбивается на стражи, то каждый раз используется вишуддха-чакра. Вы можете поэкспериментировать, когда ставите будильник или просыпаетесь — в этот период времени концентрироваться именно на вишуддхе — она генерирует еще больше сновидений, дает широту и пространственность сознанию, здесь большое поле для исследований.

Анахата-чакра тоже подходит. Это элемент ветра, и поскольку астральное тело собственно состоит из огня, ветра и пространства, то анахата способствует подвижности в астральном теле. Есть два подхода в Йоге сно-



видений. Иногда рекомендуют концентрироваться не на вишуддхе, а на анахате, но качество будет меняться.

При концентрации на вишуддха-чакре в контексте Йоги сновидений ставится цель ввести праны в центральный канал из вишуддха-чакры. Для этого их нужно обнаружить — почувствовать саму вишуддха-чакру, это главное условие. Визуализация важна, но как дополнительное условие — визуализировать слог ОМ, чтобы внимание не рассеивалось. Необходимо помнить, что визуализация слога ОМ выполняется для стягивания праны в область концентрации. Все так же как в Шат-чакра-йоге, нужно чувствовать саму чакру. При этом можно использовать все дополнительные упражнения для активизации вишуддха-чакры: вращение головы, джаландхара-бандха, вытаскивание языка, симхасана, випарита-карани.

Скорость проявления опытов зависит от подвижности пран и уровня энергии, поэтому с точки зрения тантрического и йогического подхода Йога сновидений считается стоящей немножко впереди.

Существует два классических подхода для осознания себя во сне: путь намерения и путь энергии. Когда много энергии, либо когда пробуждена какая-либо чакра, энергия начинает нас куда-то выталкивать и мы получаем опыты.

Путь намерения — это когда энергии у нас не так много, и мы направляем ее для достижения цели, как, например, в случае с непрямыми выходами. Мы подлавливаем нужные состояния, создаем намерение и пытаемся выйти из тела. В Йоге сновидений то же самое — создается намерение, и даже если энергии немного, то само намерение создаст соответствующий опыт. Важно создавать образ того, чего мы хотим, чтобы астральное тело понимало, что от него требуется.

Опытам способствует концентрация на вишуддха-чакре и вспоминание и записывание снов. Но по жизни вспоминать и записывать сны — рутинная и иногда неблагодарная работа. Более эффективен устный анализ, когда мы отмечаем ошибки, делаем выводы, укрепляем намерение и решимость. Мотивация также имеет большое значение. Минус пути намерения заключается в том, что, если намерения нет, то нет и опытов. Поэтому желательно закладывать глубокое намерение и сделать его частью своей жизни, либо стараться придерживаться какого-то ритма практики. К примеру, при использовании непрямого подхода — практиковать 1–3 раза в неделю и стараться его удерживать. Затем это можно будет практиковать чаще, когда пойдут опыты за счет непрямых методов, поскольку намерение все равно проникает в подсознание.





ТРУДНОСТИ В ПРАКТИКЕ

Опытам могут мешать внутренние и внешние препятствия:

- **отсутствие четкого понимания методов.** Поэтому важно в течение бодрствования попробовать и донести до своего астрального тела различные техники, для того чтобы продлить опыт и привнести в него как можно больше осознанности;
- **отсутствие мотивации.** Практикующий старается ценить промежутки сна и добивается замкнуть круг дня и ночи;
- **откладывание практики на потом,** когда будут лучшие обстоятельства. Не нужно ждать особого места и времени для практики — его никогда не будет. Если у вас есть возможность делать выбор в сторону практики — делайте его, не откладывая;
- **болезни;**
- **избыточные эмоции,** привязанность к каким-то ощущениям. То есть переживаешь какой-либо опыт и чувствуешь, что это очень легко и можно будет повторить на следующую ночь. Из-за этого слишком впадаешь в эмоцию ожидания и сильно огорчаешься, если опыт не случается;
- **перевозбужденность пран.** Из-за этого опыт может быть коротким и неглубоким. Астральное и мистическое переживание — это когда прана входит в центральный канал. А если праны возбуждены и не собираются ночью в центральном канале, то необходимо с этим работать. Собственно, для этого и существует Кундалини-йога, которая упорядочивает течение энергии, учит концентрироваться на пранах и чакрах и вводить энергию в центральный канал.

Если концентрироваться на центральном канале недолжным образом, ослабевает красная капля. Поэтому есть эзотерические подходы к концентрации на центральном канале без потери связи с красной бинду, нижними чакрами.

Очень благоприятно иметь определенную длительную и целенаправленную стратегию развития сознания и энергии. К примеру, для получения внетелесных опытов идти по пути Кундалини-йоги.

Если у вас внетелесные опыты случаются крайне редко, и вам хочется их получить, то можно попробовать ничего не делать, не слишком волноваться в течение дня, просто быть в тонусе, не слишком много есть перед сном, лечь в 9–10 вечера, поставить будильник, проснуться через 6–7 часов, создать намерение и начать практиковать непрямой метод отделения. Это самый быстрый и самый доступный метод. Йога сновидений, она в некотором смысле продолжение Кундалини-йоги. То есть в течение дня



у нас очищенная энергия, и мы привносим вот эту очищенность в сон со сновидениями и затем в сон без сновидений. Кундалини-йога дает свои эффекты при условии здорового тела, но требует вовлеченности. Она немного спортивная, но и в этом ее плюс — она не требует большого ума, а результаты есть.

Есть также путь Шат-чакра йоги. Весь окружающий мир, все, из чего мы состоим, исходит из чакр. И если мы способны сосредоточиться на чакре, сгармонизировать энергию, происходит упорядочивание и увеличение энергии в чакре, насыщение лепестков, вхождение энергии в центральный канал. Таким образом происходит высвобождение карм, связанных с той или иной чакрой. Естественно, это тоже требует определенного мастерства. Здесь тоже от ума не пойдешь. Важно, чтобы был живой интерес. В жизни каждого из нас есть что-то живое, возможно есть подталкивающая проблема или мечта, которая куда-то влечет. Это самые сильные мотивы, которые нас движут, потому что за ними стоит большая жизненная сила. Даже если мы знаем учение о том, как практиковать — мы не можем как робот взять и практиковать, необходима мотивация.

Существуют также неавтономные пути выделения — шок, стресс, глубокое расслабление, наркотики, камера сенсорной депривации.

Можно делать себе различные напоминания, умный будильник, товарищ, следящий за вами во время сна и во время движения зрачков говорящий вам, что это сон или светящий в глаза фонариком. И вы в сновидении видите свет и вспоминаете, что это сон.



ОШИБКИ И КЛАССИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕПРЯМОГО ВЫХОДА

—

- **постоянное движение на пробуждении.** Когда мы просыпаемся и начинаем двигаться, это снижает вероятность опыта.
- **выполнение подготовительных практик перед сном.** Вечером нужно просто лечь спать. Практики разделения можно пробовать утром. А тренировки нужно делать раньше, хотя бы днем, но не перед сном;
- **смена одной практики углубления на другую.** Отклонением является,



если вы выполняете практику углубления, и она хорошо получается, а затем вы ее меняете на другую. К примеру, есть звуки, а вы раз и переключаетесь или есть образы, а вы переходите на вибрацию;

• **вялое и пассивное выполнение практик.** Если нет активности, напористости выйти, большого намерения, то это большой минус, опыт тоже может не случиться;

• **слишком долгое выполнение практик** для создания фазовых состояний. Для выполнения одной практики достаточно 3–5 секунд. Как только пошел звук, образ, вибрация — необходимо сосредоточиться, усилить опыт — и выйти. Если это не происходит в течение минуты — необходимо снова засыпать. Если не спится — необходимо сохранять не слишком активное состояние, как бы ждать нырков сознания, и когда начинаются нырки, начать опять выполнять практики;

• **избыточный анализ и мышление.** Здесь ум нам не товарищ. Как только мы начинаем думать, сопоставлять, анализировать — опыт прекращается. Хотя в астральном теле мыслительный процесс есть, но он другой. Он там такой же, подсознательный. Если включается поверхностное сознание, которое присуще бодрствующему состоянию, то мы выпадаем в состояние бодрствования;

• **при возникновении различных ощущений** — остановиться и пассивно их наблюдать. Когда мы вслушиваемся — у нас есть доля активности, активное состояние свидетеля. Свидетель не бывает активный, но мы придерживаемся тонкого усилия для того, чтобы не отвлечься. Так же, как и в медитации;

• **слишком долгое ожидание при пробуждении.** Когда мы проснулись и не предпринимаем никаких попыток для выделения, вероятность выделения начинает со временем уменьшаться. Нужно не терять времени и пытаться выделиться как можно быстрее;

• **внутренняя уверенность, что ничего не получится.** Может быть такая четкая уверенность, что вы уже много пробовали, читали, практиковали — и ничего все равно не получается. Следует устранять подобного рода мысли. Нужно поверить в то, что это легко, в нужное место и нужное время;

• **задержка дыхания тогда, когда это не уместно.** Это сбивает естественное течение энергии, спровоцировавшее этот опыт;

• **открытие физических глаз.** Глаза могут двигаться. Всегда, когда у нас есть мышление, либо мы видим образы, у нас двигаются зрачки. Но если глаза открываются, мы теряем опыт;

• **слишком большое эмоциональное волнение.** Должно быть прохладное состояние: «Мне это интересно, я это практикую, и если не получилось — не рефлексирую и продолжу сохранять намерение»;



• **прекращать попытки разделиться** даже когда немного получилось. Необходимо дожимать либо до того, как вы уснете, либо до того, как отделитесь;

• **напряжение физических мышц.** Вы могли заметить, что когда вы выполняете вращение, начинает вращаться даже тело, но это просто привычка, это нормально, но со временем при выполнении упражнений, вращений, выкатываний физическое тело не будет двигаться;

• **ничего не делать, если показалось, что пробуждение слишком яркое.** В любом случае, пользуясь возможностью, нужно практиковать и тренироваться;

• **прекращать циклизацию техник,** когда почувствовали отсутствие необходимого результата, образов, звуков, вибраций. Все равно необходимо повторять техники, и результат начнет появляться;

• **избыточное присматривание к образам.** Это приводит к исчезновению образов. Мы здесь включаем фокус своего восприятия, но не слишком входим в него, сохраняя состояние свидетеля;

• **умышленное создание картинки избыточным усилием** вместо ее поиска, если это не относится к техникам визуализации. Это также как в искусстве тренировки визуализации — не нужно создавать образ, прилагая тяжелое избыточное усилие поверхностным умом, а нужно присмотреться, найти образ и сделать его объектом сосредоточения;

• **простое слушание фантомных звуков** вместо вслушивания в них;

• **визуализация вращения вместо вращения** с использованием моторики;



ПРОБЛЕМЫ

• **«поставил будильник, проснулся — не смог уснуть».** В этом случае в следующий раз необходимо поставить будильник пораньше и меньше бодрствовать;

• **отсутствие пробуждений** после того как вы поставили будильник, легли спать и решили ловить нужные состояния. В этом случае необходимо спать подольше;



- **техники не работают, либо полностью пробуждают.** Техники могут не работать из-за слабого усилия, а пробуждать из-за сильного усилия;
- **засыпание при выполнении техник.** Это происходит при низком уровне энергии и намерения;
- **не получается разделиться при рабочей технике.** Когда идет процесс, необходимо сохранять концентрацию и продолжать;
- **частичное разделение.** К примеру, когда отделилась только нога или рука. Это происходит из-за непродолжительного, короткого усилия к отделению. Необходимо дораскачать и отделиться;
- **нераспознанный успех.** То есть вы выделились, смотрите на кровать — а там нет тела, и вы думаете, что встали в физическом теле. Здесь нужно распознать эту метаморфозу, не рефлексировать и не переживать, а продолжать практику;
- **слабое ощущение полу-осознанности и короткое нахождение в опыте.** Это происходит из-за низкого уровня осознанности, намерения и энергии.

Существует зависимость между управляемостью внегелесного опыта и стабильностью картинки и она взаимообратная. То есть чем более плотная картинка, тем менее она управляема. Например, если вначале есть размытость, неопределенность, нечеткость форм, то такое состояние, такая картинка более управляема и трансформируема. Как только мы уплотняем опыт, пространство становится менее управляемым.



КАК ИСКАТЬ ОБЪЕКТЫ И ЛЮДЕЙ ВО ВНЕТЕЛЕСНОМ ОПЫТЕ?

—

Для этого нужно создать намерение найти или увидеть нужный вам объект или человека и выполнить следующие действия. Но не факт, что там всегда будет именно то, что вы ищите.

- представить;
- поискать за дверьми;
- поискать за углом;
- повернуться назад;



• маленькие объекты можно найти в своей руке. Вы зажимаете руки и на мереетесь при раскрытии руки увидеть нужный вам объект. Если при открытии появился не тот объект — повторяете несколько раз, пока он не появится;

Сама логика развития практики внетелесных опытов приводит к тому, что мы приходим к Йоге иллюзорного тела и Йоге Чистой Страны. Это первичные навыки, которые позволяют нам научиться делать первые шаги. Йога Чистой Страны, Йога иллюзорного тела такие же, в смысле одной природы явлений. Если не обладаешь базовыми навыками, то придется их нарабатывать потом. Либо эти опыты будут менее управляемые и контролируемые, и будет больше спонтанности. Для управления состоянием во внетелесном опыте в любом случае придется тренироваться, перемещаться, искать объекты и учиться продлевать опыт при его завершении.



ТЕХНИКИ ВХОЖДЕНИЯ В ФАЗОВОЕ СОСТОЯНИЕ

Сейчас попрактикуем техники вхождения в фазовое состояние. Каждую технику будем выполнять по 1-2 минуты.

Техника вспоминания вибраций

Ложимся, делаем глубокий вдох — глубокий выдох, с выдохом расслабляемся. Если вибрации отсутствуют, вы их вспоминаете. И, вспомнив эти переживания, настраиваетесь так, чтобы вибрации все больше и больше начали наполнять ваше тело. Не отвлекайтесь и позволяйте вибрациям наполнять тело. В состоянии физического тела вибрации будут слабее, но когда вы будете практиковать при пробуждении в состоянии промежутка, вибрации будут намного явственнее. Затем отпускаем, расслабляемся.

Техника точки во лбу

Не открывая глаза, водим глаза в точке центра лба. Но не делаем это с силой и чересчур активно. Таким образом, положение глаз должно принять естественную форму как в глубоком сне. В естественном сне глаза уходят в эту точку, что вызывает рефлекс быстрого перехода в состояние глубоко-



го сна. Выполняя эту практику, заметьте, как меняется состояние сознания. Затем отпускаем и расслабляемся.

Техника без мускульного напряжения тела

Не напрягая физических мышц, вы пытаетесь напрячься. Это приводит к созданию внутреннего шума и вибраций. Затем отпускаем и расслабляемся.

Техника—Качели

Представляйте, что вы сидите на качели и качаетесь. Страйтесь добиться реальных ощущений. Затем отпускаем и расслабляемся.

Техника—вспоминание состояний

Вы вспоминаете ощущение выхода тонкого тела настолько, насколько вы это помните. Затем отпускаем и расслабляемся.

Техника каната

Представляйте, что прямо над вами висит толстый канат, и вы выползаете вверх при помощи рук, ползете выше и выше... Затем отпускаем и расслабляемся.

Опыты по выделению тонкого тела могут происходить спонтанно, когда вы решили немного поспать днем. Особенно если вы практикуете по ногам, то днем это может происходить спонтанно.



ПРЯМЫЕ ВЫХОДЫ

—

Что касается прямых входов. Вы легли спать и пытаетесь войти. Это более сложный подход. В принципе можно пробовать входить и прямо, но эффективность от таких попыток будет в разы меньше, если это вообще будет вначале получаться. Часто, когда такие опыты случаются спонтанно, то это происходит из-за сильной физической усталости, когда часть энергии



осталась в верхних чакрах, и не произошло психологического истощения. Но это происходит совершенно спонтанно и неуправляемо.

Прямые подходы построены на том, что мы ловим нырки при погружении в сон. Мы ложимся спать и ждем нырка, провала. Если хватает ясности сохранить осознанность в состоянии первого провала, то это хорошо. Если произошел провал, и мы уснули, то практика не получится. Провал — это когда мы мгновенно теряем сознание на несколько мгновений, а не засыпаем гладко.

Все, что мы обсудили — это базовый уровень. Этого хватит достаточно на долго. Главная задача — научиться выходить из тела и добиваться увеличения количества и продолжительности выходов. Следующим выделенным этапом практики является трансформация. То есть нужно проработать все то, что находится у нас в тонком теле, чтобы трансформировать и очистить все данные подсознания, и это достаточно большой пласт работы. Каким путем с этим работать? Об этом, в общем, говорит весь раздел тантры: визуализации, привнесение позитивных эмоций. В каком-то смысле, если мы сразу начинаем работать с Йогой Чистой Страны, Йогой иллюзорного тела, мы не слишком обращаем внимание на кармы, а создаем островок чистоты в своем подсознании, и он начинает вытеснять все нечистоты. Теоретически это возможно, но практически — подсознание настолько сильное, что оно не готово уступить свое место нашем чистым санкальпам, нашему чистому острову. Либо это должна быть сильная решимость, которую мы сможем удерживать годы, и даже это не означает, что кармы оставят наше тонкое тело. Мы создаем много саттвы, которая начнет подавлять тамас и раджас в подсознании. Астральная и каузальная йоги имеют немножко разные векторы. Так, если каузальная йога приводит к пробуждению, игнорирует и самоосвобождает астрал, то астральная йога предназначена для того, чтобы жить долго и управляемо в астральном мире и локах в этом измерении, хотя это не означает, что сознание не может быть пробуждено.

Желаю всем вам Пробуждения!

СОДЕРЖАНИЕ

Начало семинара по выделению тонкого тела.....	3
Практика «панча-коша дхарана»	16
Фазы сна.....	24
Практики разделения	40
Практики углубления.....	46
Осознавание себя во сне	55
Четыре подготовки.....	59
Практика ходьбы с санкальпой «Это сон»	60
Позы в йоге сновидений для засыпания.....	61
Трудности в практике	63
Ошибки и классические отклонения.....	65
Проблемы.....	67
Как искать объекты и людей во внетьесном опыте?	68
Техники вхождения в фазовое состояние	69
Прямые выходы.....	70

