

A woman with her eyes closed is meditating in a lotus position on a wooden bridge. The bridge has a railing and recedes into the distance. Above her is a large, bright full moon. The background is a dark, starry night sky with some greenish nebulae. The overall mood is peaceful and spiritual.

Татьяна Марковник

**САМОУЧИТЕЛЬ  
ПО ЙОГЕ СНОВИДЕНИЙ**

# Татьяна Марковник

## Самоучитель

### по Йоге Сновидений

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48781157](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48781157)*

*ISBN 9785005086549*

#### **Аннотация**

Эта книга изменит ваше отношение ко сну. Она откроет вам удивительный и таинственный мир сновидений, научит понимать свои сны и управлять ими. Особенностью книги является набор практик от простого к сложному. Книга написана доступным языком, поэтому будет понятна даже новичку в йоге. Благодаря этому самоучителю читатель сможет не только сделать первые шаги в йоге сновидений, но и углубить свою практику.

# Содержание

Благодарности	5
Введение	6
Глава 1. Йога Сновидений как вид йоги	8
Определение йоги	8
Принципы йоги	11
Устройство тела с позиции йоги	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Самоучитель по Йоге Сновидений

**Татьяна Марковник**

*Дизайнер обложки* Жанна Емельянова

*Фотограф* Анна Гертман

© Татьяна Марковник, 2019

© Жанна Емельянова, дизайн обложки, 2019

© Анна Гертман, фотографии, 2019

ISBN 978-5-0050-8654-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Чтобы превратить сны в духовную практику, надо изменить отношение ко снам.*

# Благодарности

Благодарю своих родителей и своего супруга за возможность заниматься йогой, уделять время своему обучению и практике!

Благодарю своих учителей Вадима Опенйога, Антона Крату, Эдуарда Печорина, Ивана Дубовика за знания, вдохновение и поддержку!

Благодарю Учителей и Учительниц йоги за то, что они открыли, практиковали и передали нам через века эти знания!  
Да будут все живые существа счастливы!

# Введение

Столько сколько есть проявлений человеческой жизни, столько же есть разновидностей йоги. Данная йога посвящена той части человеческой жизни, которая называется «сон». Каждый из нас вне зависимости занимается йогой или нет, развит ли интеллектуально или глуп, развит физически или слаб, интересуется духовными науками или индифферентен к ним, испытывает очень странное состояние, которое мы называем сном. Фактически, мы делим свою жизнь на две большие части: когда мы спим и когда мы бодрствуем.

Как показывает наш личный опыт и опыт всего человечества, период, когда мы бодрствуем и когда мы спим, может варьироваться в зависимости от нашего состояния, настроения, времени года. Обычно состояние, которое мы проводим во сне, меньше, чем в состоянии бодрствования, хотя бывают самые разные образы и периоды жизни. Кто-то спит много, кто-то спит мало, кто-то говорит о том, что спит по 4 часа в день и полон сил, а кто-то говорит, что спит по 12 часов и так же полон сил и наоборот. Кто-то видит сны, а кто-то говорит, что ему никогда ничего не снится.

Способность спать очень важна для восстановления сил и духовного развития. Стоит немного не поспать и человек приходит в нервное возбуждение, но потом все равно природа берет свое и человек отключается.

В йоге сон используется для внутреннего развития человека, обретения способностей и сверх способностей, интеллектуального и духовного могущества, познания вселенной, решения многих жизненных задач.

Йога сновидений – это фантастическая, волшебная и совершенно неочевидная йога, которая расширит ваше представление о мире, в котором вы живете, о самих себе, и позволит вам в буквальном смысле слова превратить вашу жизнь в непрерывный процесс йоги, который продолжается 24 часа в сутки.

Вадим Опенийога

# Глава 1. Йога

## Сновидений как вид йоги

### Определение йоги

Вначале этой книги будут изложены основные понятия йоги в целом и йоги сновидений в частности. Поскольку по традиции Школы Открытой Йоги мы стараемся объяснять все сложное простым языком, может создаться впечатление, что йога сновидений совсем незамысловата. Напротив, изучая и практикуя йогу, убеждаешься в обратном. Однако, как и в любой йоге, теории должно быть минимально, но достаточно для того, чтобы практиковать. Итак, начнем.

Понятие йоги пришло к нам из древних времен. Йога является воплощением знания Вед, которые были привнесены на территорию современной Индии арийскими племенами более 3х тысяч лет назад. Считается, что арии мигрировали с севера на юг, где поселились и ассимилировались. Поэтому в йоге северное направление считается «священным».

Само слово «йога» – это санскритский термин, означающий буквально «союз», «соединение», «упряжка». Йогой называют одну из шести ортодоксальных школ В Индии.

Йога – это система самопознания, придерживающаяся

принципов доброты и здравого смысла и ведущая человека к свободе. Основным методом этой системы является принцип гармонии, или того, где нужно себя заставить, а где можно себе позволить, или как испытывать счастье и радость от того, что мы заставляем себя или от того, что мы позволяем себе.



Рис.1. Принципы йоги и метод гармонии.

То есть, не любая система самопознания является йогой, а лишь та, которая опирается на определенные принципы.

Видов йоги и школ йоги существует невероятное множество. Как есть множество разных тропинок на вершину горы, так существуют различные направления йоги, посредством которых достигается одно и то же. В Школе Открытой Йоге

есть более 30 видов йоги, такие как:

- хатха йога – йога статических упражнений – асан;
- пранаяма йога – работа с жизненной силой, праной посредством управления дыханием;
- мантра йога – практика голосовых вибраций;
- медитация – практика сосредоточения, концентрации внимания;
- крийя йога – динамическая медитация;
- нидра йога – практика в пограничном состоянии между бодрствованием и сном;
- ньяса йога – работа с тактильными ощущениями, йога-массаж;
- артха йога – практика процветания и другие.

В йоге сновидений мы работаем с таким проявлением нашей жизни, как сон. Более того, любая деятельность человека может считаться йогой, если она опирается на принципы йоги и расширяет свободу человека.

Целью йоги является обретение абсолютной свободы посредством контроля деятельности разума или остановки образования мыслеформ. Именно сокращая количество мыслей мы чувствуем себя счастливее и свободнее.

Далее мы поговорим о принципах йоги.

# Принципы йоги

В йоге есть 2 основных принципа, 2 ноги, на которых стоит система йоги: это принцип не причинения вреда и принцип здравого смысла.

Первый принцип звучит так:

*Всеми силами стараться не причинять вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости. Если нет возможности не причинять вред, то надо поступать так, как велит ваш долг, но не более.*

Как его понимать? Начинаем в первую очередь с себя – стараемся не причинять вред себе, а именно – заботиться о своем физическом и психическом здоровье, во время занятий йогой – не стараться ради результата, а прислушиваться к своему телу, чувствовать потребности. Далее, окружающие, близкие люди. Им мы не причиняем вреда ни словом, ни делом. Наша работа, наша практика не должны вредить другим.

Однако, мы не можем жить, совсем не причиняя вреда. Поэтому-то, чтобы не было паранойи, в первом принципе говорится про долг.

Долги мы имеем по закону кармы (закону причины и следствия). Мы сами его создали, говорит нам йога. Карма бывает отрицательной и положительной. От отрицательной кармы мы страдаем, от положительной – получаем какое-то

удовольствие. Но это условное разделение. И отрицательная и положительная карма – ограничивают нашу свободу. Другими словами, иметь карму – не есть благо. Каждый йогин стремиться хорошими поступками нейтрализовать отрицательную карму и в итоге изжить ее и освободиться от кармических связей.

В йоге считается, что мы находимся в круговороте жизни и смерти, пока у нас есть карма. Чтобы избавиться от нее, нужно понимать свой долг. Долг перед теми, кто ущемлял свою свободу в нашу пользу, а именно родители, семья, родина и т. д. Долг в первую очередь мы понимаем и принимаем сами. Однако, без фанатизма. Йога – это срединный путь, избегающий крайностей.

Первый принцип йоги называется принципом доброты или не причинения вреда, а на санскрите – *ахимса*.

Второй принцип йоги:

*Стараться тратить свои силы и время только на то, что будет вести нас к достижению целей, которые мы поставили себе в работе, учебе, отдыхе или йоге. Прежде чем вовлечься в очередное дело, мы спрашиваем себя, а ведет ли оно нас к нашим целям, а если нет, то следует отбросить его как уводящее в сторону и ненужное.*

Этот принцип призывает нас быть логичными, последовательными, эффективными. У нас есть в распоряжении ограниченные ресурсы – наше время, наши силы, наши финансы, наше внимание, и т. д. Разумно используя свои ресурсы,

мы расширяем свою свободу.

Следуя этому принципу, мы стараемся применять разум, логику и здравый смысл в том, что касается приоритетов нашей жизни. Йога учит нас сперва осознать свою цель, а потом строго следовать по пути достижения этой цели.

Цели могут быть разные, в работе, учебе, йоге, в отдыхе, в жизни в целом... Наметил, сделал. Поставил цель – достиг цели. Лучше поставить себе неправильную цель и с помощью логики, и здравого смысла достичь ее, а достигнув ее, осознать ошибку и не повторять ее в будущем, чем хаотично бросаться то на одну цель, то на другую, так ничего не достигнув и при этом растеряв самого себя по мелочам.

Второй принцип йоги помогает нам развить интеллект, поступать продуманно, логично и взвешено. Более того, у человека вырабатывается привычка проверять на логичность каждое свое действие, постоянно спрашивая себя, а то ли он делает, правильно ли поступает, туда ли идет и на то ли смотрит. Поэтому второй принцип йоги иногда называют принципом применения логики в личной жизни. А на санскрите он называется принципом *брахамачарьи*.

Также в йоге есть еще третий принцип или обет отказа от страданий. Он гласит:

*Я всеми силами буду помогать всем живым существам в преодолении страданий, если они волеизъявляют это, и, если я в состоянии им помочь. И я всеми силами буду работать над тем, чтобы устранить стра-*

***дания внутри себя. Никто и ничто не имеет права навязывать мне страдания.***

Если первые два принципа – это основополагающие принципы классической йоги, то третий принцип – это принцип для быстрых методов в йоге (это такие йоги, как йога влюбленности, йога сновидений и тд.). Быстрые методы сверхлогичны, трудно понимаемы, но позволяют значительно сократить время практики, так как там время и пространство «сжимаются». Так, в третьем принципе – мы не можем только с одной стороны бороться со страданиями (только помогать другим). Все связано, здесь нет границ «свое-чужое». Устраняя страдания внутри, мы устраняем страдания снаружи и наоборот. Например, делая благие дела, помогая другим, мы от души радуемся за них. И наоборот, не страдаем сами, находимся в состоянии душевного спокойствия, радости, мы оказываем непосредственное влияние на свое окружение: находясь рядом с таким человеком, начинаешь и сам чувствовать себя лучше.

Третий принцип не обязателен для выполнения, если вы только делаете первые шаги в йоге. Но если вы утвердились в йоге, то вы принимаете и его. Третий принцип – это активная жизненная позиция. Первые два принципа больше работают с самим практиком: я не причиняю вред (это не значит помогаю, я поступаю логично, преследую свои цели – только для себя). Поэтому третий принцип, который предполагает активное взаимодействие со вселенной, это быстрые методы,

когда все активно, ускоренно. К этому надо подходить осознанно и обдуманно.

Чтобы утвердиться в принципах, понять их, принять, применять в своей жизни, рекомендуется медитировать на эти принципы. Медитировать желательно ежедневно, регулярно. Тексты медитаций можете найти в Приложении.

# Устройство тела с позиции йоги

Теперь обсудим, что же есть человек согласно положениям йоги.

Согласно аксиоматике йоги (подробнее об аксиоматике йоги можно узнать на [www.openyogaclass.com](http://www.openyogaclass.com)) каждый из нас представляет собой Высшее Я, которое является гранью или частичкой запредельного Абсолюта. У этого Я есть его проявление, которое называется *прана* (жизненная сила человека), и она в дальнейшем предстает в виде сат-чит-ананды или энергии, сознания и наслаждения. А эти проявления (или проявление праны) управляют телом человека или, с позиции аксиоматики йоги, группой тел. Сознание – это наша способность что-то понимать, воспринимать, осознавать, а энергия – это наша способность что-то видоизменять, творить.

Существует три группы тел, которые мы просто называем «наше тело». Обычно мы под этим подразумеваем три группы наших тел.



Рис.2. Три группы тел человека.

Первая группа – это наше **грубое тело**. Наше физическое тело можно представить также в виде группы тел: нервная система, кожный покров, мышцы и так далее. Таким образом, можно сказать, что наше физическое тело также состоит из группы тел, в него входящих.

Вторая группа тел – **тонкое тело**, иногда в литературе она называется «астральная группа тел» или «астральное тело». Оно есть то, что мы привыкли считать собой: наши представления о себе, наши переживания, мысли, ментальная работа и тому подобное. Все это ближе к тому, что соответствует тонкой группе тел. Она может также разделяться на какие-то ментальные аспекты тех или иных проявлений органов чувств.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.