

Для здоровья, самопознания, повышения  
качества жизни и управления судьбой

# ЙОГА НИДРА

ИСКУССТВО  
ЦЕЛИТЕЛЬНОГО  
РАССЛАБЛЕНИЯ



КАМИНИ ДЕСАИ



софия

Камини Десаи

**Йога-нидра. Искусство  
целительного расслабления  
для здоровья, самопознания,  
повышения качества жизни  
и управления судьбой**

«София Медиа»

2017

**Десаи К.**

Йога-нидра. Искусство целительного расслабления для здоровья, самопознания, повышения качества жизни и управления судьбой / К. Десаи — «София Медиа», 2017

ISBN 978-5-906897-48-0

Йога-нидра представляет собой совокупность дыхательных техник, телесных упражнений и способов работы с сознанием. Она направлена на достижение максимального расслабления и состояния «недеяния».

ISBN 978-5-906897-48-0

© Десаи К., 2017  
© София Медиа, 2017

## Содержание

Благодарности	6
Предисловие к русскому изданию	7
Предисловие	8
Введение. Йога-нидра: искусство недеяния	11
Раздел I. Объяснение древних секретов йога-нидры	16
1. Йога-нидра: искусство преобразующего сна	16
2. Йога-нидра: тайная дверь к освобождению. Первый инструмент йога-нидры: Реализация	19
3. Нисхождение в отождествление	26
4. Йога-нидра и мозговые волны. Как сон пробуждает нашу истинную природу	35
5. Коши: схема воплощения бесформенного в форму	47
6. Второй инструмент йога-нидры: Интеграция	56
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Камини Десаи**

## **Йога-нидра. Искусство целительного расслабления для здоровья, самопознания, повышения качества жизни и управления судьбой**

Kamini Desai

Yoga Nidra. The Art of Transformational Sleep

© 2017, Kamini Desai, PhD, All Rights Reserved

© ООО Книжное издательство «София», 2020

\* \* \*

*Эта книга посвящается моим дорогим родителям, чью любовь я очень глубоко ценю. Я безгранично благодарна вам за все, чему вы меня научили.*

*Ваше учение помогло тысячам людей по всему миру – и продолжает жить в этой книге. Пусть она станет моим вкладом в дело развития человечества!*

## Благодарности

Я не устаю удивляться той всесторонней поддержке, которую я получала на протяжении всей работы над книгой и которая позволила ей появиться на свет. Прежде всего огромная благодарность тебе, Сьюзен Гантер, за твою верную и неизменную поддержку, за кропотливую работу по редактированию каждой страницы и по подготовке текста к изданию. Спасибо Линн Мэттьюз, истинному учителю, за ее понимание и готовность посвятить свое ценное время редакции этой книги просто потому, что она поверила в ценность метода и в его целительский потенциал. Спасибо Диане и Фреду Кованам, которые, оценив мою работу, вызвались внести улучшения в книгу. Эрик Валрабенштайн, спасибо тебе за твою дружбу и тонкие замечания, которые так помогли отточить и придать конечную форму всему учению. Моя благодарность Институту Амрит-йоги и всем его учителям, которые с таким изяществом практикуют и обучают сути и техникам Амрит-метода йога-нидры. Спасибо моей ассистентке Хамсе, которая заботится обо мне в столь многих отношениях.

Наконец, спасибо моему мужу Скули и моей новой семье – моей команде. Вы принесли мне больше радости, чем я когда-либо могла представить, вы – осуществление всех моих надежд.

## Предисловие к русскому изданию

Что, если болезнь – не просто болезнь? Что, если депрессия – не просто депрессия? Что, если стресс – не просто стресс? Что, если многие наши физические, ментальные и эмоциональные проблемы – лишь ощутимые проявления более глубоких причин?

Нет ума без тела и тела без ума. То, что мы называем телом, умом, эмоциями и энергией, – не отдельные явления, а части единой слаженной системы. Относиться к ней по-другому – значит ограничивать себя.

Аюрведа – наука, родственная йоге, – утверждает, что болезнь всегда коренится в нашей отделенности от целого. Отделившись от своего собственного духа, мы начинаем отождествлять себя с умом или эмоциями. В результате телом управляют программы ума и эмоций, а не души. Непрерывно поступающая в тело ложная информация рано или поздно приводит к болезни.

Йога-нидра – это очень легкая медитация. Ее невозможно делать неправильно. Она настолько проста, что до сих пор большинство людей просто не замечали ее силы. А она обладает силой вернуть нам знание нашей истинной природы и создать состояние подлинного здоровья, которое есть нечто большее, чем просто отсутствие болезней. Быть здоровым – значит знать, кто ты на самом деле. Знать, что ты – Самость за пределами ума, за пределами эмоций, за пределами мыслей. Здоровье, знание Себя и духовность – это не три разные вещи. Это одно и то же. И с этим работает йога-нидра. Я рада, что моя книга дошла до русскоязычных читателей, и надеюсь, что ее послание прозвучит громко и ясно в нынешнее время, когда кажется, что внешние факторы уводят нас все дальше и дальше от правильных ответов, которые находятся внутри нас.

*Камини Десаи, 28 июня 2018 г.*

## Предисловие

Был 1972 год. Я начинал карьеру клинического психолога и работал в клинике при больнице. Моей пациенткой была тринадцатилетняя девочка, вынашивавшая своего второго ребенка. Первого ее ребенка, которому на тот момент было два года, растила бабушка девочки по матери. От самой матери, употреблявшей героин, помощи ждать не приходилось; отца моя пациентка никогда не знала. Девочка была в депрессии, ее одолевали тревоги. Единственным, чего она ждала с нетерпением, было рождение ребенка. Я считал, что моя задача как психолога заключалась в том, чтобы девочка перестала рожать детей, сама еще будучи ребенком. Но она хотела малыша, чтобы хоть кто-то любил ее и помогал ей ощущать собственную значимость. Так она видела жизнь. Она знала, что и почему делает. В тот раз я впервые четко почувствовал, что у клинической психологии есть свой предел. Истинное понимание ситуации ничего не изменило бы в жизни этой девочки. Как и в жизни тысяч пациентов, следовавших за ней.

В прошлом году я познакомился с сорокапятилетним ветераном Иракской войны. Не в своем кабинете, а просто в компании общих друзей. Он рассказал, что страдает от последствий травматического повреждения мозга и посттравматического стрессового расстройства. Лечился амбулаторно, в госпитале для ветеранов, и принимал около пятнадцати сильных препаратов, помогавших контролировать многочисленные симптомы психического расстройства. Кроме того, он консультировался у психолога. Через какое-то время я узнал, что этот человек покончил жизнь самоубийством, присоединившись к тем двадцати трем ветеранам американских военных кампаний, которые ежедневно лишают себя жизни.

Наиболее распространенные подходы к психотерапии и личностному росту основываются на нескольких допущениях. Так, психоанализ и многие его ответвления базируются на допущении о том, что как только пациент узнает об истории своего болезненного состояния и что послужило причиной появления симптомов, он сразу же поймет, *почему* он устроен так, как устроен, и автоматически наступит облегчение. Такое событие называют «инсайтом». Бихевиористское направление психотерапии предполагает, что путем изменения поведенческих шаблонов, которому можно обучиться, пациент добивается улучшения и избавляется от неадаптивного поведения. Когнитивная терапия основывается на допущении, что, если определить и изменить негативные, саморазрушительные мысли, человек исцелится. Эти и большинство других психотерапевтических техник либо вообще игнорируют физиологические процессы, протекающие в организме индивида, либо не придают им должного значения. Йога-нидра же напрямую обращается к привычным физиологическим паттернам реагирования, сосредотачивается на них и изменяет их. Это приводит к настоящим переменам в самочувствии, к исцелению, росту и свободе без необходимости обращаться к истории возникновения тех или иных травм.

За сорок пять лет клинической практики на передовых рубежах охраны психического здоровья мне пришлось иметь дело с психотиками, шизофрениками, людьми, страдающими от биполярного расстройства, депрессий, травм, зависимостей, неврозов, а также с «озабоченными здоровыми». Я лечил детей, подростков, взрослых и пожилых людей, индивидуально, парами, семьями и целыми группами. Работал с криминалистикой, с людьми, обвиняемыми в убийствах, должностных и уличных преступлениях. Хотя я не психиатр и не прописываю психотропные препараты, на протяжении всей своей карьеры я наблюдал их широкое употребление. Я изучил множество разных подходов к психотерапии и личностным переменам, от классического фрейдистского психоанализа до регрессий в прошлые жизни, пройдя через весь спектр методик, лежащих между ними. И как минимум на протяжении последних тридцати лет я нахожусь под большим впечатлением от медитативного и телесно-ориентированного подхода к терапии, в частности от массажа, йоги и тайцзи.

Прошлым летом жена буквально похитила меня и чуть ли не силком привезла в ашрам, скрытый в дебрях заповедного леса Окала во Флориде, чтобы я обучился технике йога-нидры у признанного учителя и его дочери. Я был глубоко поражен тем, что увидел и узнал там.

Благотворное влияние медитации хорошо изучено и задокументировано в уважаемых научных изданиях. Я регулярно призывал своих пациентов освоить искусство медитации, часто обучал их дыхательным техникам, особенно тех, кого лечил от тревожности. Но если серьезную и эффективную медитативную практику достаточно сложно освоить и поддерживать в повседневной жизни, то йога-нидра оказалась ничуть не сложнее – зато гораздо эффективнее – тех простых дыхательных упражнений, которым я раньше обучал своих пациентов. Йоги Амрит Десаи усовершенствовал древние техники йога-нидры, доведя их того изысканно-утонченного состояния, в котором они преподаются сегодня в его ашраме. Его дочь получила докторскую степень по психологии и создала новаторские авторские курсы, основанные на учениях ее отца. В этой книге она соединяет традиционные академические учения с йога-нидрой, создавая полезное руководство по применению этой древней практики в современном мире.

Традиционная медитация требует значительных усилий по «освобождению ума». Многие люди считают, что они в принципе не способны медитировать или даже спокойно сидеть на одном месте долгое время. Успокоить ум при помощи «классической» медитации так сложно, потому что мозг не рассчитан на то, чтобы снижать свою активность. Он всегда будет искать ответы, решать проблемы и защищать нас от внешнего мира. Медитация йога-нидры проста, потому что основана на том, что тело уже и так умеет делать, – на засыпании. В ходе тщательно разработанного процесса ум проводят через несколько стадий сна, причем воспринимающий инструкции индивид полностью осознаёт все происходящее. В результате ритмы деятельности головного мозга снижаются до показателей, характерных для стадии глубокого сна, а вы при этом остаетесь бодрствовать и не утрачиваете контроля над сознанием. Таким образом вы можете достичь самых глубоких медитативных состояний, которые обычно доступны лишь опытным йогинам. В этом состоянии происходит множество благотворных изменений. Ликвидируются последствия стресса. Падает давление и уровень кортизола. Сердцебиение замедляется, в организме начинаются процессы омоложения и исцеления. Одно из положительных последствий вхождения в подобное состояние на регулярной основе заключается в том, что неприятные симптомы бессонницы, тревожности, депрессии, зависимости и ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) постепенно уменьшаются.

Люди, страдающие от зависимостей, употребляют те или иные вещества именно для того, чтобы снизить уровень стресса в своей жизни, в том числе и стресса, возникающего по причине необходимости употребления этих самых веществ. Если лишить человека возможности употреблять вещество, вызывающее зависимость, у него не остается механизмов, которые помогали бы ему справляться со стрессовыми факторами повседневной жизни. Йога-нидра же не только снижает остроту стрессовых факторов, но и предоставляет в распоряжение человека инструмент, которым он может осознанно воспользоваться при столкновении с неизбежными жизненными трудностями.

В этой книге доктор Десаи объясняет, каким образом йога-нидру можно применить буквально ко всем аспектам человеческой жизни. В книге не только подробно объясняется природа процесса йога-нидры, но и содержатся точные, по пунктам, инструкции о том, как заниматься йога-нидрой самостоятельно. Благодаря им вы сможете также помочь кому-то из близких. Если вы медик, то сможете ввести эту технику в свою клиническую практику. Я регулярно провожу сеансы йога-нидры со своими пациентами и с другими людьми, которые не хотят обсуждать свою жизнь, но хотят получить облегчение от заполняющего ее стресса. Я настоятельно рекомендую этот метод.

*Фредерик Л. Кован, доктор философии, лицензированный психолог (Нью-Йорк и Флорида), клинический координатор подросткового отделения Госпитального центра Гарлем в Нью-Йорке (1972–1980), главный психолог больницы Бельвью в Нью-Йорке (1980–1994), автор книги «Постоянное сумасшествие: жизнь, уроки и безумие в психиатрическом отделении больницы Бельвью» (1994), работал в ряде университетов США (1972–1994), в настоящее время занимается частной практикой в Ки-Уэст (Флорида), а также сотрудничает с программой по лечению алкогольной и наркотической зависимости в ВМФ США*

## Введение. Йога-нидра: искусство недеяния

Йога-нидра – одно из наименее известных и наиболее недооцененных направлений в йоге, обладающее поистине неизмеримым потенциалом. В современном обществе широко распространен принцип *делать больше, чтобы получить больше*. Даже когда речь идет о том, чтобы расслабиться, мы первым делом спрашиваем: «А как мне это *сделать*?» Расслабление уж точно никак не связано с тем, чтобы что-то *делать*, но мы подходим к нему именно с таких позиций. Йога-нидра учит не делать больше, а делать меньше. Она учит тому, как перестать надрываться в стремлении чего-то достичь. Это искусство *недеяния*, позволяющее оказаться именно там, где вы хотите оказаться.

Это все равно что расслабленно лежать на воде. Когда вы держитесь на поверхности воды, вы ведь ничего не *делаете*; это просто то, что с вами *происходит* именно за счет отсутствия каких-либо телодвижений. Это опыт, ощущаемый как поддержка, опора, – но получить его можно, лишь перестав барахтаться и пытаться принять горизонтальное положение. Перестаньте что-либо делать, и вы будете держаться на поверхности воды; это просто *произойдет* с вами. Перестаньте прилагать усилия, и вы заснете; с вами *произойдет* засыпание. Когда вы прекращаете любую деятельность, все начинает происходить само собой и приходит к своему логическому завершению. Такой подход настолько не характерен для западного склада ума, что у многих он просто не умещается в голове.

Существует причина, по которой стрессовые состояния приобрели масштабы эпидемии на Западе, и я считаю, что заключается она в следующем: *мы не умеем останавливаться*. Мы бодрствуем в два раза больше, чем спим. И даже сон и отдых оказались поставлены на службу нашим бесконечным делам: мы спим и отдыхаем не для того, чтобы *быть*, а для того, чтобы *делать*, и чем больше, тем лучше. Задумайтесь. Ведь мы действительно перестали засыпать с целью отдохнуть, придать сил и энергии организму, восстановиться; мы спим, чтобы на следующее утро проснуться и *сделать* больше дел. Прекрасно освоив искусство делания, мы забыли освоить искусство *недеяния*. Мы не научились расслабляться в действии.

Что, если бы существовал способ, с помощью которого мы могли бы ощутить, как нас держит и направляет поток самой жизни? Способ ощутить помощь и поддержку в круговороте будней, вместо того чтобы отчаянно барахтаться, стараясь удержаться на плаву. Это именно то, для чего была создана йога-нидра. Занимаясь йогой-нидрой, вы научитесь расслабляться так же глубоко, как во время сна, продолжая, тем не менее, бодрствовать.

Йога-нидра – многовековая практика йоги, описанная в древних текстах. Это не новое направление. Состоит она из *совокупности дыхательных техник, телесных практик и способов работы с сознанием, направленных на то, чтобы помочь вам последовательно освоить различные уровни расслабления, недеяния*. Хотя достичь расслабления, приложив усилия, невозможно, вы *можете* войти в состояние недеяния, когда вы ничего не делаете; тогда расслабление просто *происходит*. Техники йога-нидры – это активные техники, позволяющие достичь состояния недеяния. Смысл их в том, чтобы научиться *делать* так, чтобы непроизвольно соскальзывать в *недеяние*. Причем настолько глубокое, что можно на какое-то время полностью лишиться ощущения как тела, так и мыслей. В результате организм, получив в свое распоряжение энергию, обычно сжигаемую умом, начинает использовать ее в целях исцеления, а значит, активно восстанавливаться. Эта же исцеляющая энергия нашего тела, перестав поглощаться умом, также может стать духовной силой и открыть доступ к внутреннему руководству, знаниям и осознанию своей истинной природы.

Йогины утверждают, что 45 минут занятий йогой-нидрой восстанавливают организм так же, как три часа сна. Тело необходимо время от времени «отпускать». Оно нуждается в отдыхе. Ему жизненно важен глубокий опыт *недеяния*, чтобы оно могло восстановить свои силы. Без

такой возможности тело начинает уставать. Оно, как автомобиль, нуждается в ремонте и техническом обслуживании. Постоянное переутомление рано или поздно приводит к перегоранию.

Йога-нидра, в числе прочего, помогает телу восстановиться. Но это намного больше, чем небольшая сиеста. Это духовная практика, которая, при помощи структурированного и осознанного переживания состояний, схожих со сном, выводит вас за пределы царства ума, в четвертое состояние сознания, которое находится за пределами бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна без сновидений. Древние йогины понимали, что полное жизни, полноценно отдохнувшее и восстановившееся тело есть первое и необходимое условие для внутреннего пробуждения. Йога-нидрой как практикой можно пользоваться на самых разных уровнях, каждый из которых служит раскрытию высшего потенциала как человеческой личности, так и растущей и развивающейся души. Только от нас зависит, насколько далеко мы захотим зайти в своей практике и с какой целью мы будем ею заниматься. Йога-нидра замечательна тем, что она работает сразу со всем спектром бытия, от самых плотных уровней до самых тонких.

### **В чем преимущества йога-нидры?**

Большинство людей считают, что перемены возможны только там, где есть действие, и единственный способ изменить свою жизнь – это сделать больше и достичь большего. Но ведь деятельность возможна только в бодрствующем состоянии. Перемены в любых других состояниях сознания возможны лишь через *недеяние*. Недеяние открывает путь к переменам, когда речь идет о сне со сновидениями, о глубокой фазе сна и о четвертом состоянии сознания, которое находится за пределами бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. При помощи йога-нидры вы получаете доступ к тем аспектам своего «Я», которые недоступны для вашего деятельного ума. Эффект этой практики достигается за счет выхода *за пределы* ума, а не *через* ум. Ниже я привожу несколько преимуществ йога-нидры, достигаемых именно благодаря выходу за пределы логического, аналитического и рационального деятельного ума.

### **Расслабление, восстановление, физическое здоровье и управление стрессом**

Начиная с самого базового уровня, йога-нидра приводит вас в состояние полного и глубокого *недеяния*, в котором вы лучше спите, нейтрализуете излишки стресса, восстанавливаете ощущение совершенного покоя, запуская в теле процессы расслабления и омоложения. Йога-нидра приводит ритмы вашего головного мозга в такое состояние, в котором все органы и системы организма активно подпитываются энергией и восстанавливаются. Йога-нидра тормозит процессы старения, позволяя дольше выглядеть моложе.

Человеческое тело – само себе целитель. Но для того, чтобы стать таковым, ему нужны соответствующие условия. Именно этим занимаются врачи, в том числе хирурги. Они не исцеляют человека. Они предоставляют телу оптимальный набор условий для того, чтобы исцелиться самостоятельно. Вот почему врачи никогда не могут со стопроцентной уверенностью сказать, поможет лечение или нет. В конечном итоге, все зависит от тела. А что, если научиться осознанно влиять на способности своего тела к самоисцелению? В этой книге я покажу, как с помощью йога-нидры, высвобождающей целительский потенциал организма, можно развить в себе именно такую способность. Вы увидите, как йога-нидра может стать прекрасным дополнением к любому лечению либо восстановлению после болезни.

В этой книге я упомяну множество научных исследований, доказывающих, что восстановление оптимального равновесия в организме помогает предотвратить и исцелить столь раз-

личные заболевания, как бесплодие, проблемы с пищеварением, бессонница, аллергия, кожные болезни, проблемы с сердцем и аутоиммунные заболевания.

### **Здоровое отношение к мыслям**

Мыслительные паттерны, провоцирующие стресс, сильно влияют на здоровье и качество жизни. Йога-нидра позволяет перестроить отношения с собственными мыслями и перенаправить в другое русло мыслительные паттерны переживаний, тревоги и страха, напрямую влияющие на нашу способность радоваться жизни, на отношения с родными и близкими и, в конечном счете, на здоровье.

На более глубоком уровне практика позволяет нам создать иные отношения с восприятием, убеждениями и заложенными в самую нашу суть программами, которые, минуя наше сознание, оказывают влияние на всю нашу жизнь, накладывая на нее ощутимые ограничения. Подумайте о том, что вы устаете не только потому, что много работаете, но и вследствие той деятельности, которую осуществляет ваш ум. Чем искуснее вы научитесь управлять работой собственного ума, тем больше энергии у вас останется на жизнь.

### **Детоксикация и интеграция незавершенного опыта**

Йога-нидра позволяет разобрать и отпустить незавершенные, полноценно не пережитые эмоции и опыт, которые были получены, но не были отпущены. Иногда мы держим в себе связанные с большим потрясением эмоции, которые не в силах осознать и которые, следовательно, вытесняем. В результате такого рода опыт «застревает» в глубинах нашей психики и мы не можем пропустить его через себя. Йога-нидра выводит нас на такие глубокие энергетические уровни, где можно освободиться от подобного опыта. Заслоны, которые в бодрствующем состоянии сознания закрывают доступ к незавершенному опыту, убираются, и мы начинаем освобождаться от «непереваренного» прошлого. Опыт уходит, причем человеку даже необязательно знать, что это был за опыт и откуда он пришел. Нужно лишь дышать, расслабляться и позволять этому происходить.

### **Встреча со своей истинной природой**

В конечном счете, все эти преимущества, даваемые його-нидрой, подготавливают нас к высшей конечной цели: испытать свою истинную природу, свою суть – как кинестетически, на уровне ощущений, так и непосредственно, на уровне внетелесного опыта. На интеллектуальном уровне мы вполне можем осознавать себя чем-то большим, чем комплекс «тело-ум», но как ощутить свою сущность? Одно дело сказать: «Я больше, чем тело и ум». И совсем другое – действительно *знать* свою сущность, ощущая ее каждой клеткой своего тела и всеми фибрами души.

Понимание есть лишь половина решения. Понимание – это карта, но одной карты недостаточно. Нужно еще и пройти обозначенный на ней путь. Многие прекрасно умеют описывать карты. Кто-то даже пишет «путеводители». Но если своими ногами не пройти путь, то в конечном счете карта окажется бесполезной. Необходимо сочетать знание и реальный жизненный опыт.

Йога-нидра замечательна тем, что эта практика может служить лабораторией, в стенах которой вы можете *отработать* свои знания. Здесь учение обретает жизнь. Мы получаем возможность не просто *познать* его интеллектуально – мы при помощи собственного тела и ума *проверяем*, как оно работает. Это сочетание – понимание, подкрепленное углубленной личной

практикой, – мощный инструмент. Учение перестает быть чем-то, о чем надо «подумать», оно становится чем-то, что можно воплотить в своем теле и своей жизни.

## Шесть инструментов йога-нидры

В этой книге мы изучим каждый из шести инструментов йога-нидры и благодаря этому сумеем оптимальным образом достичь тех преимуществ, о которых говорилось выше. Вот эти инструменты:

1. Реализация
2. Интеграция
3. Разотождествление
4. Намерение
5. Расслабление
6. Восстановление

Первый инструмент, Реализация, работает с конечной целью йога-нидры, с «крупномасштабной» картиной. Оставшиеся инструменты относятся к практическим выгодам, которые мы, практикуя йога-нидру, можем получить в повседневной жизни. Большинство людей просто хотят чувствовать себя лучше. Они хотят полноценно спать, меньше волноваться, совладать с вредными привычками. Йога-нидра позволяет работать со всем этим, вне зависимости от того, ищет человек Самореализации или нет. Инструменты Интеграции, Разотождествления, Намерения, Расслабления и Восстановления позволяют любому человеку повысить искусство повседневной жизни. Такой навык позволяет лучше управлять собой, быть спокойнее, счастливее и здоровее. Эти результаты могут быть как самоцелью, так и подготовительной ступенью к использованию высшего инструмента, Реализации. Чем тише и спокойнее ум, чем здоровее тело, тем больше шансов обратить внимание на то, что находится за их пределами.

Тело и ум страдают от отождествления с ограничивающими паттернами, которые называются *самскарами* и относятся к внутреннему аспекту *кармы* (мы подробно обсудим это в главе 8). Самскарны – это мысли, чувства и умозаключения о прошлом, которые мы принимаем как истинные. Такой незавершенный опыт и скрытые убеждения влияют на тело и ум на всех уровнях. Они влияют на то, как мы думаем, чувствуем, действуем. Они влияют на выбор, который мы совершаем. Если обращаться с ними неумело, такие отождествления с внутренней кармой начинают налагать на нашу жизнь нежелательные ограничения. Инструменты йога-нидры позволяют управлять влиянием ограничивающих паттернов, преодолевать и нейтрализовать его.

## Как устроена эта книга

В этой книге три раздела. Первый знакомит с философией йога-нидры, описывая ее шесть инструментов с целью создать базовое *понимание*. Во втором разделе рассматривается, каким образом древняя философия йога-нидры *применяется* в лечении современных болезней, в том числе стресса, зависимости, депрессии и тревожности. В последней части содержатся рекомендации по *практике* – инструкции о том, как подготовиться к йога-нидре, а также описание процесса погружения в практику.

Это не просто книга, посвященная йога-нидре; это руководство по жизни. Шаг за шагом, постепенно, она откроет вам, что до сего дня определяло ход вашей жизни. Вы увидите, как паттерны мышления, чувствования и действия двигали и направляли вашу жизнь. Вы поймете, как практика йога-нидры позволяет по-новому устроить и создать ту жизнь, которую вы хотите, вместо того чтобы позволять своему прошлому творить вашу судьбу. В этой книге множество йогических озарений, касающихся практических проблем, с которыми нам приходится стал-

киваться ежедневно. После прочтения этой книги вы лучше поймете, кто вы, почему вы здесь и как при помощи йога-нидры в полной мере насладиться своим путешествием по земной жизни.

## Раздел I. Объяснение древних секретов йога-нидры

### 1. Йога-нидра: искусство преобразующего сна

#### Что такое йога-нидра?

Йога-нидра – малоизвестная древняя медитативная техника. Она приводит мозг в состояние, схожее со сном, при котором сама биология тела позволяет легко отключиться от мыслей. Медитация происходит, когда вы освобождаетесь от мысленного потока, начиная просто *наблюдать* за ним, вместо того чтобы считать себя им. Но для многих сидячие медитации становятся настоящим испытанием. Практика сводится к усилию, которое требуется для того, чтобы сидеть неподвижно и применять какую-либо технику, вместо того чтобы быть способом *перенестись* в более спокойное состояние расширенной осознанности.

Йога-нидра отличается от сидячих медитаций. Сама техника состоит из серии приемов, затрагивающих тело, дыхание и осознанность, и цель ее – без усилий перенести нас в состояние полного *недеяния*. Вы не столько практикуете *осознанность*, сколько *отдыхаете, будучи этой осознанностью*. Вы пребываете в пространстве, где мысли спонтанно приходят и уходят без всякого предпочтения с вашей стороны, как и без всякого желания зацепиться за какую-то одну мысль. С этой техникой даже новички входят в состояния расширенного сознания и глубокого расслабления.

Главный секрет йога-нидры в том, что она намеренно прибегает к биологической функции сна, используя ее в духовных целях. Каждый вечер, ложась в постель, мы должны сделать одну простую вещь. Мы должны отпустить наши мысли. Если этого не сделать, мы просто не заснем. И это то, что называют бессонницей. Процесс засыпания заключается в последовательном переходе от более быстрых мозговых волн к более медленным. По мере того как мы замедляем ритм мозговых волн, ум замедляется и мысли начинают естественным образом «отдаляться» от нас, пока мы не заснем. В йога-нидре мы входим в этот процесс осознанно.

Техники йога-нидры позволяют нам замедлить ритм мозговых волн и войти в сумеречную зону, ту, что лежит между нами и нашими мыслями.

Попав в эту зону, мы получаем доступ к тем тонким мирам, где вещи, казавшиеся плотными и не поддающимися изменению в бодрствующем состоянии сознания, вдруг оказываются текучими и изменчивыми, стоит лишь на них взглянуть из состояния медитативного «сна». Входя в зыбкие и изменчивые состояния сознания, мы легко можем влиять на *видимое и проявленное* из мира *невидимого и непроявленного* – мира чистых потенциальных возможностей, из которого и возникает видимая реальность. Менять что-либо в бодрствующем состоянии сознания – все равно что пытаться изменить очертания глыбы льда. Тело, мысли, все, что мы видим, уже успело принять плотную и определенную форму. Тут понадобятся молот и стамеска воли, дисциплины и усилия. Перемены, совершаемые при помощи йога-нидры, подобны работе с водой, которая быстро и легко принимает заданные формы или направление. Этот уникальный элемент йога-нидры называют *санкальпой*, или Намерением. Использование Намерения в процессе медитации свойственно исключительно йога-нидре. Это способ точного выявления и внесения изменений в саморазрушительные паттерны, вредящие нашему здоровью и благополучию.

## История йога-нидры

Практика йога-нидры – не менее древняя, чем сама йога. Впервые йога-нидра была упомянута в Упанишадах – философских трактатах, посвященных природе Вселенной и Самореализации. Существует одиннадцать главных Упанишад. «*Брихадараньяка-упанишада*», одна из самых древних, была написана предположительно около 700 года до н. э., за исключением некоторых отрывков, включенных в нее позднее. Это было почти за тысячу лет до рождения Христа! Если Европой в Темные Века было утрачено многое из древнегреческой философии, то восточной философии в этом отношении повезло больше. Гигантская мудрость, собранная в Упанишадах и других священных текстах, пользовалась безмерным уважением и почитанием и процветала на протяжении тысячелетий и остается удивительно актуальной по сей день. Можно сказать, что Упанишады ищут ответа на следующий вопрос: «Какова та единственная истина, которая, если ее постичь, разрешит все проблемы?» Это ключ к тайне человеческого страдания.

В «*Брихадараньяка-упанишаде*» (I.3.28) есть такой стих:

### Молитва «Асато ма»

Асато ма сат гамая

Тамасо ма джйотир гамая

Мритйор ма амритама гамая

Веди меня от ложного к истинному.

Веди меня от тьмы к свету.

Веди меня от привязанного ко времени сознания (смерти)  
к вечному бытию (бессмертию), которое я есть.

Как вы скоро поймете, этот стих описывает высшую духовную цель как йоги вообще, так и йога-нидры в частности. Вы увидите, что эта молитва *и есть* истина, та самая, которая, если ее постичь, решает все проблемы. Йога-нидра – инструмент, позволяющий достичь этого.

«*Чхандогья-упанишада*», составленная приблизительно в то же время, что и «*Брихадараньяка*», сначала описывает «четыре состояния сознания» как бодрствующее, сон со сновидениями, глубокий сон и то, что за пределами глубокого сна. Позднее в «*Мандукья-упанишаде*», предположительно написанной в I или II веках после рождения Иисуса, те же четыре состояния сознания описываются через священный слог АУМ. Звук «А» соответствует состоянию бодрствования, «У» – сну со сновидениями, «М» – глубокому сну без сновидений, а тишина, следующая за произнесением священного слога, – *турии*, состоянию молчаливого осознания, в недрах которого зарождаются остальные три состояния сознания<sup>1</sup>. Цель йога-нидры заключается в том, чтобы отыскать состояние турии и отдохнуть в нем. Но, хотя во времена создания «*Мандукья-упанишады*» концепция турии уже была сформулирована, практики йога-нидры как таковой еще не существовало.

В качестве медитативной практики йога-нидра возникла примерно в VI–VII веках, то есть существует она *более тысячи лет*. Именно в ту эпоху эзотерические учения о Духе достигли обычных людей. Прежде считалось обязательным для духовного поиска отказаться от всего «мирского», в том числе от удовлетворения телесных потребностей, проявления эмоций, секса, зарабатывания денег и ведения хозяйства. Считалось, что все это препятствует постижению своей истинной природы. Затем зародилось новое, противоречащее устоявшемуся подходу течение. Ищущие поняли, что жизнь в миру неотделима от сознания, скорее она – види-

---

<sup>1</sup> Эти четыре состояния сознания подробно рассматриваются в следующей главе.

мое его продолжение. Вместо того чтобы отвергать такие проявления человека, как его тело или ум, можно было воспользоваться ими как *средствами для постижения* бесформенного. Это новое направление получило название *тантры*. Сегодня под тантрой в основном понимают сексуальные практики, но это очень ограниченное видение. На самом деле любая практика, использующая тело-ум в качестве средства достижения Самореализации, – это тантрическая практика.

Такое смещение акцентов привело к беспрецедентному событию. Доступ к поискам высшего сознания получили обычные люди, занятые решением насущных вопросов. Возникло множество новых практик, включая *асаны* (йогические позы), *мантры* (распевание священных слогов), *мудры* (жесты рук, открывающие энергетические каналы) и *янтры* (визуализация геометрических форм). Йога-нидра стала одной из таких техник, созданных с целью последовательно провести практикующего через все состояния, в которых существует тело (бодрствование, сон со сновидениями, сон без сновидений), и погрузить его в турию – состояние сознающего себя бытия, выходящего за пределы тела.

## 2. Йога-нидра: тайная дверь к освобождению. Первый инструмент йога-нидры: Реализация

*Йога-нидра позволяет кинестетически ощутить Высшее «Я», находящееся за пределами тела и ума.*

*Здесь мы просто отдыхаем, будучи пространством, через которое опыт беспрепятственно проходит и со временем покидает его.*

*Чем дольше мы пребываем в этом пространстве, оставаясь своим истинным «Я», тем меньше на нас влияет то, что проходит через нашу осознанность.*

*Мы сохраняем покой и твердость перед лицом внутренних и внешних волнений.*

Йога-нидра состоит из набора инструментов. Если мы знаем, с какой целью используется тот или иной инструмент, если знаем, что именно мы пытаемся с его помощью построить, наши шансы добиться желаемого результата значительно возрастают. Например, молоток – это инструмент. Но его можно использовать очень по-разному. Какие-то из таких способов будут полезные, какие-то гораздо менее полезные. Но если мы знаем, с какой целью будет использоваться инструмент (например, с целью построить дом), мы автоматически получим ценную подсказку о том, как этим инструментом пользоваться.

В частности, станет очевидно, что молоток нужен не для того, чтобы дать им кому-то по голове, а для того, чтобы забивать гвозди. Поэтому очень важно не только разбираться с шестью инструментами йога-нидры, но и понимать, что мы будем с ними делать. Если у нас будет ясная картина конечного результата, она укажет на то, *как именно* использовать инструменты, для чего они предназначались изначально. Еще она поможет заметить, что мы сбились с пути и начали использовать инструменты не по назначению, если такое вдруг произойдет.

Например, йогические позы – это инструмент. Но для чего они предназначены? Подтянуть тело? Или у этой практики, которой больше четырех тысяч лет, есть еще какие-то цели помимо того, чтобы обрести упругие ягодичы? Знание того, чего именно вы пытаетесь достичь, прибегая к инструменту йогических поз, напрямую влияет не только на то, как именно вы входите в позы, но и на то, какую пользу для себя вы извлечете из них. Если вы знаете, что поза помогает вам обрести контроль не только над телом, но и уравнивает ум, вы сразу почувствуете, когда и если ваша практика перестанет согласовываться с целью йоги. Вы заметите, что тенденция сравнивать, критиковать или слишком сосредоточиваться на внешнем виде, наоборот, *уводит вас дальше* от изначальной цели позы. Но если вы не знаете, в чем заключается цель и смысл позы, вероятность достичь «пункта назначения» гораздо меньше, как и вероятность того, что вы сможете подкорректировать курс, если сойдете с пути. Если вы, находясь в йогической позе, начинаете судить себя, это противоречит цели йоги. Возможно, находясь на коврике, вы практикуете конфликт, вместо того чтобы практиковать уравнишенность, – иными словами, вообще не практикуете. Вот почему так важно понять не только в чем заключаются инструменты йога-нидры, но и для чего они предназначены.

Без такого понимания вы рискуете «недоиспользовать» йога-нидру. Много лет йога-нидра сводилась, в сущности, к *релаксации* (как «духовно продвинутые» часто называют возможность вздремнуть после обеда), проводимой под инструкцию ведущего. Так происходит, потому что люди не понимают, чего на самом деле могут достичь при помощи этого метода. Йога-нидра – это намного больше, чем послеобеденный сон или релаксация под руководством инструктора! Это тайная дверь к *освобождению*. Без этого знания одна из самых мощных йогатехник многими совершенно упускается из виду, ведь это всегда находится в поиске чего-то более интересного и эффектного. Использовать йога-нидру для того, чтобы вздремнуть, – все равно что кататься на частном самолете в ближайшую булочную. Можно и так, конечно,

но какое недоиспользование имеющегося потенциала! Да, самолет может ездить по земле, но создавался-то он для того, чтобы летать. Йога-нидра, конечно, поможет вам отдохнуть и расслабиться, но создавалась она для того, чтобы вы воспарили. Она создавалась для того, чтобы освободить вас от страданий, омрачающих человеческое бытие.

В этой главе мы всесторонне рассмотрим цель йога-нидры. Как только мы поймем, что именно пытаемся построить при помощи ее инструментов, вероятность того, что мы будем использовать их потенциал в полной мере, резко повысится.

## Природа «Я»

У «Я» существует несколько аспектов. Оно вневременно, то есть вечно и неизменно. Это то, что присутствует до, во время и после прихода и ухода объектов, как плотных, так и тонких. «Я» – вечный фон бытия. И оно видит. Оно *свидетель* всего, что через него проходит.

### «Я» как Свидетель

Представьте, что вы сидите на самой вершине холма, со всех сторон окруженного полями золотистых трав. Внизу вы видите дорогу. Дорога пуста. Далеко-далеко справа появляется машина. Она входит в поле вашего зрения, проходит через него, а затем покидает, скрываясь за горизонтом. Все, машина пропала из вашего поля зрения.

Понимаете ли вы, что коль скоро вы видите эту машину, вы по определению не можете быть ею? Вы сидели здесь до того, как она появилась. Сидели, пока она ехала мимо, и никуда не делись после того, как она уехала. Вы – тот, кто *смотрел*, как машина появилась, а потом исчезла. Такова природа вечного «Я». Оно всегда здесь. Оно было здесь до того, как появились какие-либо вещи, оно здесь, пока они присутствуют, и оно будет здесь после того, как эти вещи исчезнут. Вечное «Я» – это и есть *вы*, тот, кто наблюдает, как приходят и уходят вещи. Вот почему оно называется *свидетелем*.

Давайте разовьем эту мысль. Представьте себя в семилетнем возрасте – ваш рост, личность, каким вы были, как выглядели. Теперь перенеситесь во времена, когда стали подростком, – каким вы были тогда, какой была ваша личность. Теперь перенеситесь в настоящее время. Взгляните на свое тело, отметьте, может быть, несколько морщинок на лице, подумайте о своей личности в настоящий момент. Вспомните, как иногда вы смотрите в зеркало и замечаете, что ваше тело меняется. Иногда, возможно, даже спрашиваете себя: «Неужели это я?»

Мы сказали: «Если вы можете видеть машину, значит, вы ею не являетесь». А как насчет тела? Вы видите свое тело? Видите, как оно меняется? Были ли «вы» здесь до того, как начала происходить каждая конкретная перемена? Пока она происходила? После того, как произошла? Подумайте о том, что, коль скоро вы можете наблюдать за изменениями в своем теле, вы по определению не можете быть своим телом. Вы тот, кто *наблюдает* за тем, как меняется тело. На самом деле вы наблюдаете за изменениями в собственном теле так, как наблюдаете за изменениями любых других тел. Бывают дни, когда у вас под глазами мешки, а бывают дни, когда их нет. Бывают дни, когда ваше тело весит больше, а бывают – когда меньше. Со временем на теле появляется больше морщин и седых волос. Нужен некто, *распознающий* все эти перемены. Поэтому ваша сущность никак не может сводиться только к телу. В любом случае должно существовать нечто, *осознающее* происходящее. Мы можем назвать это нечто *сознанием*. Сознание – неизменная данность, единой нитью протянутая через постоянно текущий и изменяющийся внешний мир. Само сознание неизменно, но оно служит фоном для вечно изменчивого опыта.

### «Я» как фон

Все, что приходит, – уходит. Все, что мы видим, слышим, пробуем, обоняем, чувствуем и думаем, какое-то время живет, а затем умирает. Но разве вы не были здесь до того, как все это появилось? В то время, когда все это происходило? После того, как все это ушло? *Осознанность* отмечает наличие и отсутствие каждой «вещи». Вы – тот, кто видит, как все это приходит и уходит. Вы здесь, чтобы определять это. Например, вы определяете отсутствие какой-либо эмоции, затем ее появление, затем исчезновение. Так, вы можете сказать: «Мне не было грустно, потом мне стало грустно, а теперь мне уже не грустно». Как *свидетель*, наблюдающий за проезжающей машиной, вы здесь, чтобы констатировать свои состояния и их перемену. А если вы способны *констатировать* различные плотные и тонкие вещи, которые приходят и уходят, вы по определению должны быть некой константой, в пределах которой приходят и уходят вещи. Эти вещи не могут быть вами. *Это не вам грустно; вы – тот, кто был, есть и будет до появления грусти, во время ее появления и после того, как она уйдет.* Понимаете, в чем разница? Всего лишь смена точки зрения, легкое смещение ракурса, имеющее, как вы увидите ниже, огромное значение.

А теперь представьте, что мы изымаем все, что вы видите, слышите, пробуете, чувствуете и представляете. Все «вещи». Что останется? Ничто, верно? *Ничто*. Именно так «Я» определяется в учении дзэн. *Ни-что*. Вот почему во многих традициях считается, что Богу нельзя давать ни имени, ни конкретной формы. Он *и есть* бесформенное. Давать Богу имя – значит пытаться придать форму тому, что *находится за пределами каких-либо форм*.

У бесформенного аспекта «Я» нет никаких собственных свойств, кроме одного: вещи «проявляются» в нем, и это единственная его особенность. Его можно сравнить с пространством, фоном, бесформенным «сосудом» для всего, что угодно. Без фоновой тишины, в которой возникает звук, сам звук был бы невозможен. Мы видим звезды исключительно благодаря темному фону ночного неба. Лишь по отношению к бесформенному форма становится возможной, так же как лишь по отношению к тишине становится возможным звук. Мы не привыкли обращать внимание на пространство. Мы привыкли фокусироваться на том, что в этом пространстве находится. Когда в голове появляется мысль, мы не обращаем внимания на тишину, на фоне которой она появилась; мы фокусируемся на самой мысли.

Именно из концепции бесформенного «Я» на Востоке впервые зародилось понятие нуля. Лишь по отношению к *ничто* может быть что-то – например, числа. Все числа проявляют себя лишь по отношению к *ничто*. Концепция нуля изначально была духовной. И хотя именно из этой духовной концепции впоследствии возникла вся математика, мистики утверждают, что ноль – это не что-то, что нужно понять интеллектуально или о чем можно просто поразмышлять. Ноль нужно ощутить на собственном опыте. Именно этим и занимается йога-нидра. Она позволяет ощутить ноль. Вот почему мой отец Йоги Амрит Десаи, основатель Интегративного Амрит-метода йога-нидры, говорит: «Йога-нидра переносит вас в зону нулевого стресса».

#### *«Я» как безусловная любовь*

«Нулевой» фон подобен небу осознанности. Небо являет собой совершенную способность пропускать через себя все что угодно. Оно беспрепятственно *позволяет* появляться и исчезать в своем пространстве чему бы то ни было. По природе своей небо не отдает предпочтения облакам перед молниями, птицам перед самолетами или солнцу перед дождем. Природа неба в том, чтобы безусловно принимать все таким, какое оно есть. Нет ничего, чему бы отдавалось предпочтение, что отделялось бы от остального. Нет ярлыков «хорошее» и «плохое». Небо не делит вещи на те, которые ему нравятся, и те, которые не нравятся. В этом его суть. С точки зрения небоподобного «Я», вещи просто есть. «Я» не *пытается* быть безусловным. Оно безусловно по природе своей. Еще одно слово, которым можно обозначить это всепринятие небоподобного пространства, – *любовь*. Не эмоциональная любовь, а чистое, абсолютное и безусловное *принятие*.

Меня всегда поражали рассказы об околосмертном опыте. Люди, побывавшие «по ту сторону», делятся своими впечатлениями. Они рассказывают о глубоком опыте любви. Они возвращаются, чтобы поведать о том, что само бытие испытывает к нам огромную, глубокую и полную любовь, столь необъятную, что мы даже близко не можем себе ее представить. Эта любовь присутствует всегда, и нет абсолютно ничего, что мы могли бы сделать, чтобы нас перестали любить. Это вечный и неизменный фон, на котором разворачивается все проявленное бытие. Говорят, что если бы мы догадывались, как на самом деле нас любят (безусловно принимают), то не страдали бы так, как страдаем, пребывая на человеческом плане существования.

Поэтому природа «Я» – не в *ничто*, а в *любви*, в самой ее сути. Все, что когда-либо происходило в этом мире, – каждая эмоция, каждая мысль, каждый опыт, – все они происходят на фоне полной, всеобъемлющей и безусловной любви. Полное и безусловное дозволение и приятие. А теперь вообразите себе практику, которая позволяла бы восстановить связь с этим невидимым фоном, на котором разворачивается наша человеческая жизнь. Вот каков истинный потенциал йога-нидры.

### **Подмена содержащего содержимым**

Это свойство «Я» быть безликой основой, лишенной каких-либо качеств, приводит к тому, что его очень сложно заметить. Оно как воздух. Мы ведь не ходим и не обсуждаем воздух или пространство, хотя они окружают нас всегда, каждую секунду. Мы склонны замечать вещи *внутри* пространства. Когда кто-то говорит или когда мы слушаем радио, мы не слушаем тишину, мы слушаем звук. Мы слушаем то, что заполняет пространство, а не само пространство. Точно так же мы не замечаем, что приятие *является свойством пространства*, окружающего весь наш опыт. Здесь-то, согласно учению йоги, и таится ловушка.

Я поделюсь с вами несовершенной, но полезной метафорой. Представьте себе большой котел. Огромный. Котел для варки омаров, например. На самом деле у «котла» осознанности вообще нет границ, но для начала пусть будет котел. Этот котел, подобно небу, обладает совершенным свойством вмещать в себя все, что туда попадает. Если вы положите туда картошку, котел прекрасно наполнится картошкой. Никаких предпочтений. Полная безусловность. Когда картошку вынут, в котле не останется никаких следов картошки. Он будет готов принять в себя любое другое содержимое. Может, морковку. Когда котел будет заполнен морковкой, он точно так же окажется идеальным для нееместилищем.

Такое «обрамление» сущего вбирает в себя свойства всего того, что оно обрамляет, при всем при том оставаясь совершенно незатронутым обрамляемым. Таким же образом «ёмкость» сознания принимает в себя и отражает свойства всего того, что в него попадает. Если в котле картошка, то котел начинает обладать свойствами картошки. Он, так сказать, «окартофеливается». Когда через котел проходит морковь, он принимает на себя свойства моркови – «оморковливается». Так и грусть или злость являются преходящим опытом, который совершенным образом принимается и дозволяется сосудом нашего «Я». Когда они становятся его содержимым, «Я» принимает на себя их свойства. Когда подобные качества присутствуют в нем, они ощущаются и принимаются в полной мере, а когда они покидают «Я», сосуд остается незапятнанным и готовым принять следующий опыт.

Какие бы эмоции ни заполняли сосуд сознания, они ощущаются в полной мере и им дозволяется быть. Сосуд не оказывает им никакого сопротивления, он не боится их. Никаких драм. Просто опыт, переживаемый в настоящем времени. Когда опыт приходит, ему дозволяется прийти. Когда он уходит, ему дозволяется уйти.

Тогда, спросите вы, в чем же проблема? Проблема в том, что сосуд, будучи фоновым присутствием, никак о себе не заявляет, в результате у нас появляется склонность забывать о его существовании и обращать внимание только на его содержимое. Давайте представим,

что вы варите макароны в кастрюле. Вряд ли вы, заглянув под крышку, скажете: «Ой, какая замечательная кастрюля с макаронами внутри». Скорее всего, вы скажете: «О! Макароны!» Иными словами, мы гораздо чаще обращаем внимание на то, что содержится в емкости, чем на саму емкость.

Забывая о своей истинной природе, о том, что мы есть вместители (котел), мы начинаем отождествлять себя с его содержимым. Происходит смена точки зрения. Вместо того чтобы признать, что мы лишь пространство, через которое проходят грусть, злость и целые созвездия разнообразного опыта, возникает иллюзия, будто мы *и есть* содержимое. Как мы видим и ощущаем только макароны, так мы видим и ощущаем только грусть, волнение и неудовлетворение. Когда забываешь о фоне, возникает ощущение, что кроме содержимого ничего нет и быть не может. Оно начинает выглядеть как полная совокупность нашего «Я». Оно *становится* нами. Мы ведь не говорим: «Через пространство моей осознанности, коей я являюсь, сейчас проходит грусть». Мы говорим просто: «Мне грустно». Мы стали этой грустью. А поскольку мы верим в то, что являемся эмоцией, мы привязаны к ней и связаны ею.

И вот мы уже не способны испытывать небоподобное «Я», присутствующее до, во время и после любого опыта, приходящего и уходящего. Мы утратили память об основе всего сущего. О «нулевом» пространстве. Опыт, с которым мы себя отождествляем, включая опыт тела и разума, превращается в ограничение, в рамки нашего существования. Безграничный, вечный, неизменный и безусловно все принимающий Источник накладывает на себя ограничения, отождествляя себя с волнениями, страхами и тревогами, которые через него проходят. Этот постоянно меняющийся опыт, то накапливающийся, то растворяющийся в вечном потоке перемен, сливается с нашей личностью. И, привязываясь к его иллюзии, мы начинаем страдать.

Именно эта подмена сосуда, содержащего в себе нечто, его содержимым и есть *источник всех страданий*. И именно эту проблему любая практика йоги, в том числе йога-нидра, пытается решить. В «Йога-сутрах» Патанджали (2:17) сказано: «Причина горя, которого можно избежать, – соединение внешнего мира с миром невидимым».

Тело и ум – самое постоянное из всего, что может оказаться в сосуде. Они присутствуют в поле осознанности с момента нашего пробуждения утром и до той секунды, пока, засыпая, не отключится сознание. Как макароны в кастрюле. В какой бы момент мы ни заглянули в кастрюлю, они там. Тело остается в «сосуде» сознания постоянно. И пребывает оно там около восьмидесяти лет. Оно тоже движется через поле сознания подобно той машине по дороге через поле, просто очень медленно. Мы наблюдаем за тем, как тело растет, как расцветает, как стареет. На самом деле мы наблюдаем за телом и умом точно так же, как наблюдали бы за машиной. Только, в отличие от машины, тело и ум редко отсутствуют, поэтому нет ничего удивительного в том, что через какое-то время мы начинаем отождествлять всю совокупность своего «Я» с телом и умом. Одними из редких моментов, когда тело не входит в поле осознанности, становятся те моменты, когда мы спим. Вот почему йога-нидра – такой мощный инструмент. Когда мы осознанно входим в подобное сну состояние, мы можем на собственном опыте ощутить тот факт, что сосуд «Я» существует без всякого тела.

Поясним один момент: йога не утверждает, что вы не имеете никакого отношения к своим эмоциям или телу; скорее, они рассматриваются как *временные* аспекты «Я». Они приходят и уходят. Эмоция, подобно волне на поверхности океана, проживет какое-то время, двигаясь вдоль его поверхности, а затем растворится обратно в океане, из которого возникла. То же самое верно для тела. Оно будет жить какое-то время, двигаясь сквозь сосуд нашего сознания, а затем умрет, растворившись в сознании, из которого возникло. Само же сознание вечно.

Как только вы укрепитесь в этом знании, вы уже не будете так подвержены взлетам и падениям «американских горок» жизненного опыта. Вместо того чтобы жить, будучи вечно перегруженным волнами мыслей, эмоций и опыта, вы получите гарантированно стабильный контекст тишины и покоя, в рамках которого сможете испытывать все вышеперечисленное.

Содержимое жизни никуда не исчезнет, но сменится *ракурс*, с которого воспринимаются перемены. Вы будете знать, что всегда можете соприкоснуться с той безмолвной неподвижностью, которая и есть ваша истинная природа, вне зависимости от того, что через нее проходит в данный момент. Это знание кардинальным образом изменит ваш жизненный опыт. Без этого знания ваше счастье всегда будет зависеть от того, что содержится в сосуде. Вы можете быть счастливы только тогда, когда в нем окажется что-то желанное. Поэтому вам приходится прилагать массу усилий, чтобы заполнить сосуд тем, что сделает вас счастливым хотя бы на какое-то время. Но когда вы на собственном опыте прочувствуете свою истинную природу, покой *всегда* будет доступен вам, вне зависимости от содержимого вашего сосуда. Поэтому так много людей рассказывает о том, что в результате регулярной практики йога-нидры они чувствуют себя более счастливыми и удовлетворенными, хотя внешне в их жизни ничего не изменилось. Просто практика помещает их в свое собственное «Я», где всегда спокойно, вне зависимости от внешних обстоятельств.

Помните молитву «Асато ма» из «*Брихадараньяка-упанишад*»? Она фактически сформулировала главный вопрос: «В чем заключается единственная истина, которая, стоит ее постигнуть, разрешит все проблемы?» Перечитайте молитву снова, на этот раз опираясь на то, что вы узнали в этой главе: «Веди меня от ложного к истинному. Веди меня от тьмы к свету. Веди меня от привязанного ко времени сознания (смерти) к вечному бытию (бессмертию), которое я есть». Вот о чем говорится в молитве. Если вы познаете ту существующую вне времени сущность, которой на самом деле являетесь, вы выйдете из тьмы, результата искусственно наложенных на себя ограничений, к истине вечного «Я». И уже с этой позиции, с позиции нерушимого покоя, вы сможете позволить себе наблюдать за любым проходящим через вас опытом, подобно тому как вы наблюдаете за облаками, скользящими по небу. Йога-нидра – инструмент, предназначенный для того, чтобы освободить нас от мнимых ограничений и восстановить непосредственное, личное знание вечного «Я». Иными словами, йога-нидра – инструмент Реализации своей истинной природы.

## **Как йога-нидра решает проблему Разотождествления?**

Механизм, с помощью которого йога-нидра разрешает эту проблему, довольно прост. Если вы «успокоите» либо вообще удалите содержимое из сосуда, заметить сам сосуд станет гораздо проще.

Именно это написано в «*Йога-сутрах*» Патанджали, первом письменном «кодексе» классической йоги:

1.2. Йога есть успокоение вритти (колебаний) ума.

1.3. Затем, когда вритти успокоены, наблюдатель сосредоточивается на своей собственной природе.

Представьте себе небо как фон, а на нем множество птиц, вертолетов, самолетов, пчел и облаков. В таких условиях на что вы скорее обратите внимание: на то, что мелькает на фоне неба, или на само небо? На то, что мелькает, верно? Йога основывается именно на этом принципе. Чем больше мысленного содержимого заполняет внутреннее небо нашей осознанности, тем сложнее заметить ее небоподобную природу. Чем тише в ней становится, чем меньше драмы, чем спокойнее «метеорологические условия» ума, тем легче заметить, что кроется за всем этим мельтешением. Именно это имел в виду Патанджали, когда сказал: «Йога есть успокоение колебаний ума. Затем наблюдатель сосредоточивается на своей собственной природе». Стоит избавиться от суматохи, происходящей на фоне неба осознанности, и мы увидим само небо.

*Йога-нидра успокаивает колебания ума... и следует истинной природе «Я»... через осознанное вхождение в состояние, подобное сну.*

Йога-нидра снижает привносимые умом искажения, снижая активность ума – того самого ума, с которым мы себя обычно отождествляем. По мере того как йога-нидра приводит вас в состояние осознанного сна, электрическая активность мозга снижается и ум постепенно затихает, чтобы позволить нам заснуть. В какой-то момент мозговые волны замедляются настолько, что мы ощущаем «провал» в ничто. Ни мысли, ни что-либо еще не заполняют осознанность. И тогда единственное, что мы можем осознать, – это саму осознанность, небоподобную природу «Я».

Представьте себе, что содержимое ума, заполняющее жизнь, – фильм, проецируемый на экране осознанности. Экран не более чем «белая простыня» возможностей. Если фильм увлекательный, если он преисполнен острых сюжетных поворотов и в нем постоянно что-то происходит, если мы наблюдаем то взлеты, то падения, мы увлекаемся настолько, что увидеть экран, на фоне которого все происходит, становится практически невозможно. Но чем тише, спокойнее и безмятежнее становится фильм, тем больше вероятность разглядеть экран. Успокаивая «сюжет» нашей жизни, становясь внутренне более тихими и безмятежными, мы успокаиваем и наш «фильм». И чем больше мы оттачиваем этот навык, тем больше у нас шансов заметить собственно «экран» – *нашу истинную природу*.

Каждый раз, практикуя йога-нидру, мы меняем ракурс. Фильм на какое-то время резко «успокаивается» или вовсе ставится на паузу. В самых глубоких состояниях кроме экрана вообще ничего не остается. Затем мы все чаще и полнее начинаем отождествлять себя именно с экраном, а не с тем, что на нем происходит. Чем больше мы отдыхаем, будучи экраном, тем меньше на нас влияет то, что на него проецируется. Мы просто позволяем экрану – нашей истинной природе – быть.

Каждый раз, когда мы заканчиваем практику йога-нидры и фильм нашей жизни возобновляется, его драмы затрагивают нас все меньше. Иными словами, чем больше мы способны отдыхать, будучи просто потенциалом, тем меньше на нас влияет содержимое сосуда, бросающее нас из стороны в сторону в обычном состоянии создания.

В этом и заключается Реализация: наблюдать и отдыхать, будучи сосудом, *которым вы на самом деле являетесь*, вместо того чтоб отождествлять себя с его содержимым. Вы освобождаетесь от утомительной убежденности в том, будто то, что заполняет ваш разум, и есть вы, ваша личность целиком. Само содержимое не меняется. Через поле вашей осознанности может проходить все то же самое, но меняется точка зрения, с которой вы все это рассматриваете. Вы восстановили истинное понимание, осознавая себя в качестве именно сосуда.

Йога-нидра действительно способна привести вас в «мини-просветленное» состояние сознания. Каждый раз, погружаясь в него, каждый раз, оставаясь в нем на чуть более долгое время, вы превращаете это временное состояние сознания в постоянное. Эта блестящая йога-стратегия становится основанием, опираясь на которое наш не имеющий формы и вечно расширяющийся Источник может быть реализован.

И хотя вовсе необязательно все поголовно должны быть заинтересованы в Самореализации, большая часть людей все-таки стремится стать счастливее, получать от жизни больше удовольствия и привнести больше покоя в свою жизнь. Йога-нидра позволяет ощутить все это – и душевный покой, и счастье, – несмотря на все жизненные неурядицы, вне зависимости от того, хочет или нет человек постигать свое истинное «Я». Благодаря йога-нидре затихает внутренний шум. Поэтому практика идеальна для тех, кто просто хочет научиться полноценно расслабляться и стремится к душевному покою.

### 3. Нисхождение в отождествление

Подумайте об океане и его волнах. Океанские глубины бесформенны и равномерно заполнены толщей воды. Но на поверхности возникают волны. Эти волны приобретают индивидуальные очертания, подобно телу и уму, но они не отделены от океана. Они являются одним из проявленных аспектов бытия. Единственная разница между проявленным (волной) и непроявленным (океаном) заключается в том, что рано или поздно волна растворится в океане. Она недолговечна. А океан остается прежним, он не меняется.

Тело и ум – это видимые, проявленные, воплощенные аспекты Источника, возникающие из непроявленных, бесформенных аспектов того же самого Источника. Проявленный аспект Источника конечен. Тело и ум будут жить, а затем умрут. Они непостоянны и существуют лишь в промежутке времени между рождением и смертью. Непроявленный аспект бытия находится вне времени, он вечен и неизменен.

Когда мы отождествляем себя с *одним-единственным* аспектом бытия, мы излишне привязываемся к уму и телу и живем, предавая полному забвению вечный аспект нашей природы. Мы целиком и полностью отождествляем себя с волной, сводя к ней все свое существование, и упускаем из виду океан, из которого она возникла. Такое забвение приводит к тому, что мы теряем связь с Источником, а вместе с ним теряем и внутренний покой, и непоколебимость перед лицом жизненных неурядиц.

*Клеши* («недуги», или препятствия), упоминаемые в «*Йога-сутрах*» Патанджали, картографируют процесс забывания бесформенного аспекта нашей истинной природы и излишнего отождествления с комплексом «тело-ум», который воспринимается как все наше «я». Такое ограниченное восприятие реальности приводит к крайней скованности и бесчисленным страданиям. Клеши объясняют процесс погружения в отождествление с содержимым и последствия такого отождествления. Если мы составим себе более четкое представление о том, как возникает проблема, то лучше поймем, каким образом инструменты йога-нидры помогают ее устранить. Если мы понимаем, как именно был завязан узел, нам становится легче разобраться в том, как его развязать.

#### Авидья (неведение, забывчивость)

Слышали выражение: «Мы – духовные создания, переживающие человеческий опыт»? На самом деле мы являемся вечным, ничем не обусловленным сознанием, проявляющим себя через опыт человеческой жизни.

Мы – океан, проявляющий себя волной. Наше тело – один из инструментов этого сознания. Глаза, уши, ощущения и мысли тела – инструменты, с помощью которых сознание взаимодействует с миром форм.

Давайте проведем аналогию с исполнением роли в пьесе. Сознание при помощи тела начинает «играть» весь спектр человеческого опыта. Когда его персонаж радуется, сознание испытывает радость. Когда у персонажа разбито сердце, сознание получает опыт разбитого сердца. Вся драма человеческой жизни, от рождения до брака и развода, все достижения и потери испытываются в полной мере, полностью принимаются и полностью проживаются. Но глубоко внутри сознание всегда помнит, что суть его не сводится лишь к этому опыту. Скорее этот опыт подобен волнам, идущим сквозь сознание. И в качестве таковых они приемлемы, целиком и полностью, они в полной мере проживаются и переживаются. Нет смысла чему-то сопротивляться. Все это часть Божьего замысла, его «постановки». И, как если бы вы играли на фортепьяно, вы вольны играть и даже наслаждаться любыми звуками, которые можно извлечь, нажимая на «клавиши жизни».

Но что происходит, если вы забываете о том, что вы сознание, выражающее себя при помощи персонажа? Что, если забываете о своей истинной природе и решаете, что вы *и есть* персонаж? Вернемся к аналогии с игрой на сцене. Представьте, что над сценой вместо крыши открытое небо и вы не теряете связи с сознанием, проживающим опыт человеческой жизни. Вы знаете, что, хотя сейчас играете в пьесе, на самом деле вы остаетесь небом осознанности. Но что, если вы забудете об этом? Что, если вам останутся только тело и его чувства? Это как если бы над вами, вместо неба, вдруг оказался низкий потолок. Никакой связи с тем, что находится за пределами человеческого опыта. Вы начинаете чувствовать себя отрезанным, одиноким, жертвой человеческого тела и всех его ограничений без какой-либо связи или знаний о чем-то, что находится за пределами этой «конечной» сцены. Сцена становится и средоточием, и, одновременно, тюрьмой всего вашего существования.

И вы будете страдать, пропуская через себя все это, искренне веря, что это и есть вы, что ничего больше нет и быть не может. Опыт жизни уже не ощущается как нечто такое, чему следует дать полную свободу и что следует переживать в полной мере. Люди начинают его бояться, потому что оказываются лишены более широкого контекста мира и покоя, в котором на самом деле разворачивается жизнь. В такой позиции вы больше не ощущаете себя «духовной сущностью, проживающей человеческий опыт». Вы перестаете ощущать, что были здесь до переживаемого опыта, есть во время его и будете после него, – ведь теперь *вы сами стали* этим опытом.

Как только сцена становится всей вашей вселенной, вы начинаете чувствовать: что-то здесь не так. Конечно, не так! Вы забыли о всей совокупности своего собственного «Я», но сами этого не знаете. У вас только осталось ноющее чувство, подсказывающее, что вам нужно что-то большее... а может, наоборот, чего-то в вас слишком много. Так часто бывает, когда вы отправляетесь в путешествие, – изводящая мысль, будто вы забыли что-то важное, но не можете вспомнить, что именно. В результате вы постоянно испытываете дискомфорт, с которым надо что-то делать. Это чувство можно сформулировать как «что-то не в порядке», «что-то неправильно». Иногда мы решаем, что неправильно что-то «там», во внешнем мире; иногда нам кажется, что неправильно «здесь», «внутри», то есть это с нами что-то не то. Неважно, как мы интерпретируем это чувство; приходит оно по единственной причине: утраты связи с Источником.

Забвение своей истинной природы называется *авидьей*. Санскритское слово *видья* означает «знание». *Авидья* же – это отсутствие знания, или неведение. Это главная проблема, из которой проистекают все остальные. Мы ошибочно считаем, что вся наша сущность сводится к разуму и эмоциям. Мы принимаем себя за нечто такое, чем на самом деле не являемся. В этом изначальная ошибка. Йога-нидра способна ее исправить. В христианстве такая ошибка называется «грехом». Грех, в прямом смысле слова, означает «нарушение». Сбившись с правильного пути, мы страдаем. Вот в чем «первородный грех», дающий начало всем остальным «грехам». Но с точки зрения йоги такое состояние – не вечно, из него можно выйти.

Йога-нидра восстанавливает знание истинной природы в качестве той, что пребывает до, во время и после любого жизненного опыта. При помощи ее техник мы предоставляем возможность всему спектру жизненного опыта наполнить сосуд целостности и всеприятия – совсем как небо, которое без всяких усилий содержит в себе множество вещей. *Без* такого сосуда мы чувствуем себя потерянными в мире вещей, но *с* базовым знанием своего «Я» в качестве сосуда всего сущего мы можем отдыхать в том месте, *сквозь которое* проходит все содержимое жизни. Мы способны оставаться спокойными и сосредоточенными, так как находимся не в потоке, а стоим на берегу. Вот что такое йога-нидра.

## Асмита (эгоизм)

Тело и ум рождаются в этом мире. Как у персонажа в пьесе, у них есть своя предыстория. Тело и ум появились в конкретной семье, в окружении определенных культурных и социальных норм и верований. У этого персонажа имеется некий опыт, и приятный, и болезненный, сформировавший то, каким образом тело и ум думает, действует и ведет себя в настоящий момент. Эти разнообразные виды влияния мы можем назвать «программированием». Программы – прошлый опыт, обучение и социализация, которые заставляют людей вести себя именно так, а не иначе. В таком программировании нет ничего плохого или неправильного. На самом деле для нормальной жизни тела и ума оно совершенно необходимо.

Все то, чему мы обучались с раннего детства, отлично помогало нам выживать и успешно развиваться в том окружении, в котором мы оказались. Например, программирование учит нас понимать, когда стоит переходить улицу, а когда нет. Оно подсказывает, как взять в руки нож так, чтобы не порезаться, что безопасно есть и пить, а что нет. Программирование также прививает нам более тонкие навыки – например, касающиеся определенных социальных норм: как получить и сохранить работу, как оставаться законопослушным гражданином, приносящим пользу обществу. По большому счету, программирование определяет, что мы думаем, как мы думаем, каковы наши мнения и каково мировоззрение. Тело и ум фактически запрограммированы так же, как компьютер. Комплекс «тело-ум» действует в полном соответствии с тем, что в него было заложено – либо в этой жизни, либо в одной из предыдущих.

Именно эту «предысторию» персонажа в пьесе мы обычно называем «эго». Это совокупность накопленных мыслей, верований и опыта, которые мы привыкли называть «я». Как видите, нет ничего неправильного ни в самом эго, ни в том, что оно запрограммировано. Все это совершенно необходимо для нормального функционирования на этом плане. От этого не нужно избавляться.

Так когда же возникает проблема? Проблема возникает тогда, когда вы начинаете считать, *что ничего, кроме этого, нет*. Вы отождествляете себя с созданной умом программой, отвечающей за ощущение себя как «я». Отождествив себя с персонажем и его предысторией, вы становитесь им; и это накладывает ограничения на ваш мир. Вечное «Я», хотя оно никуда не девается, предается забвению. Вместо него вы начинаете называть «я» свои опыт, чувства, мысли и мнения. Такое состояние называется *асмитой*, или эгоизмом.

## Рага и двеша (влечение к приятному и отвращение к неприятному)

Как только мы теряем связь с вечным «Я», мы попадаем «под обстрел» бесконечного внешнего опыта и внутренних на него реакций, не оставляющих нас в покое ни на секунду. От них нет ни спасения, ни отдыха; никакой покой в данном случае невозможен, ведь вещи по природе своей всегда будут двигаться через сосуд сознания. Если слиться с волнами жизненного опыта, им не будет конца. Мы так и будем сражаться с их натиском, всю жизнь, за исключением очень коротких промежутков времени. Ведь мы лишились своего тыла, ощущения целостности, с позиций которой можно переживать любой жизненный опыт.

И вот нам начинает *казаться*, что единственный способ справиться с возникшим дискомфортом – это что-то *сделать*. Положить чему-то начало. *Отыскать* целостность при помощи людей, мест и вещей, которые находятся на «сцене». Мы больше не можем позволить жизни просто происходить, как делали это тогда, когда осознавали себя океаном, являющим миру свои волны, когда наслаждались игрой в человеческий опыт. И вот жизнь превратилась во что-то, чем нужно управлять, что нужно контролировать и обустривать, чтобы как-то справиться со смутным внутренним беспокойством и обеспечить себе хотя бы относительное спо-

койствие и стабильность. Легкость бытия, которой мы наслаждались, когда помнили об Источнике, лежащем за пределами вечно меняющегося опыта, утрачивается. Чтобы вернуть себе потерянное чувство целостности, нам приходится полагаться не на Источник, а на ресурсы окружающего мира.

Если судить по моему опыту, такую смутную тревогу испытывают абсолютно все живущие в этом мире. У всех нас есть чувство, будто мы что-то потеряли, упомянутое выше ощущение «что-то не так»; в результате мы чувствуем себя либо перегруженными, либо страшно одинокими. Все мы стремимся к ощущению внутреннего покоя – такому состоянию, в котором шум внутри затихает и мы можем полноценно отдохнуть. У каждого отдельного человека и в каждой отдельной культуре существуют свои способы достижения такого отдыха – будто то отношения, деньги, успех или признание.

В то время как вечное «Я» остается просто фоном, который позволяет вещам приходить и уходить, мы, будучи персонажем, не можем позволить вещам приходить и уходить, потому что *мы и есть эти вещи*. Сосуд служит пространством для любого рода вещей, но, если мы забываем о сосуде, наше благополучие начинает *зависеть* от его содержимого. Теперь содержимому нельзя позволить просто быть, им нужно усиленно управлять. Такое впечатление, что теперь единственный способ стать счастливым – это заполнить сосуд «счастливыми» вещами. Меньше всего мы хотим видеть там боль и утраты. В результате мы перестаем в полной мере впускать в себя и постигать определенные аспекты человеческого опыта. Более того, делаем все возможное, чтобы его избежать.

Если представить, что наша жизнь состоит из клавиш, подобно клавиатуре фортепиано, получается, что некоторых клавиш мы боимся. И единственный способ почувствовать себя если не целостным, то хотя бы «в порядке» – начать решать, какие ноты мы хотим видеть в своей жизни, а какие нет. Вместо того чтобы захотеть испытать жизнь во всех ее проявлениях, сыграть на всех ее клавишах, единственным способом для нас почувствовать себя относительно спокойно оказываются попытки держаться подальше от «плохих» клавиш и поскорее добраться до «хороших». В результате мы начинаем безжалостно фильтровать опыт собственной жизни, пытаемся изо всех сил зацепиться за одни вещи, а другие старательно от себя отгоняем. Мы привязываемся к тому содержимому сосуда, которое нам нравится, и боимся того, что не хотим видеть в сосуде. *И все потому, что решили, будто бы содержимое сосуда определяет наше благополучие.*

Опыт перестает доставлять удовольствие сам по себе, что присуще ему от природы и является неотъемлемым его свойством. *Опыт превращается в способ справиться с внутренним беспокойством, который мы все чувствуем по жизни.* Теперь еда уже не просто еда; секс не просто секс; работа не просто работа. Все они становятся способами почувствовать себя хорошо и не почувствовать плохо. Секс, отношения, деньги, машины, дома, работы, повышения по службе и признание окружающих – все это становится инструментами, с помощью которых мы прячемся от боли разъединения с Источником.

Как будто бы, оказавшись в изоляции от своего истинного «Я», мы отправляемся к эго и начинаем спрашивать у него: «Как мне почувствовать себя целостным? Как почувствовать себя счастливым?» К сожалению, рецепты счастья, которые способны дать эго, основаны исключительно на его прошлом опыте. Ум биологически устроен так, чтобы оперировать в рамках двоичной системы, обеспечивающей выживание: удовольствие или боль.

Поэтому единственное, что он может знать о том, как почувствовать себя целостным, основано на его знании о том, как сохранить целостность физического тела – достигая удовольствий и избегая боли.

Существует четыре базовые стратегии счастья, которые способен дать вам ум:

1. Он может сказать вам, что делало вас счастливым в прошлом, и предложить воспроизвести этот опыт.

2. Он может сказать вам, что делало вас несчастным, и предложить избежать этого опыта.
3. Он может сказать, чего вам не доставало в прошлом, чтобы быть счастливым, и предложить наверстать упущенное.
4. Он может сказать, что общество считает необходимым для счастья, и предложить вам обеспечить себя этими вещами.

Если вы приглядитесь к любым рецептам счастья, предлагаемым вам умом, вы сможете вычислить, что все они сводятся к одной из этих четырех стратегий. Ум – система закрытая. Он не может открыть вам ничего сверх того, что уже было в него заложено. Это не значит, что ум плохой; это лишь означает, что он ограничен в своих возможностях дать нам те ответы, что мы ищем. Когда мы живем умом, искомое счастье не может быть ничем иным, кроме как «освеженной» версией прошлого.

Если мы будем следовать рецептам, предлагаемым умом, вся наша жизнь сведется к тому, чтобы пытаться избежать болезненного опыта. Мы так и будем бегать от боли, вместо того чтобы жить. Мы будем делать все возможное, чтобы не испытать боли отказов, разбитого сердца, провала и одиночества. А еще мы будем инвестировать свое время в противостояние от боли – в удовольствие.

*Вы никогда не сможете стать целостным, если будете жить наполовину.* Жизнь по сути своей есть сочетание естественных противоположностей. Все они обуславливают друг друга. Лишь благодаря тому, что нам бывает грустно, мы способны почувствовать себя счастливыми; лишь упав, мы можем подняться. Ожидание всегда быть «на коне» и никогда не проигрывать – нереалистично. Из-за таких ожиданий автоматически возникают конфликты между нами и самой природой. Глубина волны автоматически определяет высоту ее гребня. Дно определяет вершину. Они неразрывно связаны друг с другом; поднимая одну сторону монеты, вы автоматически поднимаете и вторую.

Жизнь существует в условиях естественных полярностей, как маятник. Если маятник отклонился влево, он берет разгон для того, чтобы затем качнуться вправо. Истинное счастье и целостность происходят из нашей способности укорениться в том неподвижном безмолвии, что находится за пределами мобильных полярностей жизни. Когда мы восстаем против природы и пытаемся обеспечить себе непрерывное счастье, чтобы всегда радоваться и никогда не грустить, мы неизбежно проигрываем.

Инстинкты, побуждающие нас искать целостность с помощью ума и его двоичной системы, носят санскритские названия *рага* и *двеша*, то есть «влечение» (к приятному) и «отвращение» (к неприятному). Перестав гармонично взаимодействовать с противоположностями жизненного опыта, мы оказываемся пленниками двойственности. Ум оперирует двойственными категориями. Мы верим, что будем счастливы тогда, когда избавимся от источника дискомфорта. Мы верим, что когда-нибудь настанет день, когда мы сумеем стать счастливыми раз и навсегда. Мы посвящаем всю жизнь достижению этого благословенного дня, а он так никогда и не приходит.

Давайте рассмотрим, что имеется в виду под рагой и двешей, на следующем примере. Подумайте о том, как бы вы хотели, чтобы окружающие люди думали о вас. Составьте список. Возможно, вы хотите, чтобы люди воспринимали вас как умного, компетентного, организованного и уверенного в себе человека. Или как человека чуткого, любящего, сексуального, заботливого. А может быть, как глубоко духовную личность или верного, заслуживающего доверия и щедрого друга? Не исключено, что все и сразу. А теперь подумайте о том, чего вы *не хотите*, чтобы люди думали о вас. Возможно, вы не хотите, чтобы они считали вас глупым, ленивым, незрелым и эмоционально зависимым. Или боитесь, что вас начнут воспринимать как дешевку, как корыстолюбивую, легкомысленную, эгоистичную, недобросовестную, мелкую, безумную, склонную к резким суждениям и вечно напуганную душонку. Каким бы ни был ваш список,

вы видите, сколько жизненных сил у вас уходит на то, чтобы люди воспринимали вас одним образом и не воспринимали другим?

Видите, каким количеством стресса мы себя обеспечиваем, постоянно волнуясь о том, как бы про нас не подумали то или это? И сколько же энергии расходуем на то, чтобы этого не случилось! Таков один из примеров раги и дweши. Мы хотим чувствовать себя хорошо, сделав так, чтобы люди воспринимали нас определенным образом, и пытаемся избежать отрицательных эмоций, которые возникнут, если люди перестанут нас так воспринимать. Только эти две вещи поглощают гигантское количество жизненной энергии.

А теперь прибавьте к ним все то, что мы делаем, пытаясь заполучить хорошее в нашу жизнь, и все то, чего мы лихорадочно избегаем, чтобы не почувствовать себя плохо. Представьте, что это ваш личный долгосрочный внутренний «список дел». Чего вы на самом деле хотите от жизни? Отношений? Достаточно денег, чтобы оплатить все счета? Может быть, друзей, успеха, счастья, комфорта, уверенности в завтрашнем дне, времени, просветления? А может быть, новый дом, машину и тот самый телевизор с огромным экраном? Теперь добавьте все то, чего вы не хотели бы для себя: банкротство, нищета, болезни, одиночество, отвержение, несчастье, старение, потеря любимых людей. Видите, с каким фанатизмом мы бегаем за вещами, которые помогут нам почувствовать себя лучше, в безопасности – одним словом, «нормально»? И с таким же упорством мы убегает от вещей, которые заставляют страдать...

Мы бежим, и бежим, и бежим по кругу, пытаясь все это «устроить», собрать, правильно сложить наконец все детали этого пазла. Мы свято верим в то, что как только нам это удастся – вот тогда-то с нами все будет в порядке, раз и навсегда, а изводящее ощущение внутренней пустоты уйдет. Понимаете, что почти все мы заняты именно этим, причем большую часть времени? Мы бросаем на это все данные нам от природы таланты, энергию и потенциал. Почти всю нашу человеческую жизнь мы посвящаем одному лишь этому занятию.

Все, что у нас есть: наше время, энергию, таланты, способности и ресурсы – мы тратим, пытаясь достичь одной-единственной цели – почувствовать себя лучше, почувствовать себя если не хорошо, то хотя бы «нормально». Мы ищем нечто такое – *и это может быть что угодно*, – что отогнало бы неприятное внутреннее ощущение; нечто такое, что позволило бы нам чувствовать себя хорошо, испытывать целостность, завершенность и удовлетворение. Это единственное, чего мы на самом деле хотим; это единственное, что порождает тот самый пугающий своими масштабами внутренний список дел с бесконечным количеством пунктов.

К сожалению, сколько бы мы ни бегали, если цель и достигается, то очень и очень ненадолго. Вопрос: «Почему, что бы мы ни делали, нам никак не удастся решить проблему?» Ответ: «Нельзя решить проблему, которой не существует!» Можете вы решить проблему, которой нет? Не можете! Потому что нет никакой проблемы! Соответственно, что бы вы ни делали, вы не сможете ее решить. Мы все страдаем от массовой иллюзии, будто внутри нас что-то сломано, и пытаемся починить то, что никогда не ломалось. Конечно, ничего из того, что мы делаем, не помогает – чинить-то нечего! Истинная проблема в том, что мы страдаем от иллюзии. Это мираж. Ничто не способно «исправить» мираж, его ведь не существует. *Единственный выход – понять, что перед вами мираж.*

Мы тратим всю жизнь, пытаясь починить то, что никогда не было сломано. В этом вселенская ирония жизни на человеческом плане. *Ничто из того, что вы делаете, никогда не поможет решить проблему, потому что самой проблемы нет!* **ВЫ УЖЕ ЦЕЛОСТНЫ. И НЕ ЦЕЛОСТНЫМИ ВЫ НИКОГДА НЕ БЫЛИ.** Вы просто забыли, что всегда были и остаетесь целостностью. *А если вы уже целое, то, что бы вы ни добавляли, «еще целее» вы не будете.*

Если вы уже целостны, как можно к вам что-то прибавить? Как у вас можно что-то отнять? Вы уже есть всё. Вы есть сама вечность. Проблема не в том, что вы не целостны; проблема в том, что вы поверили, будто являетесь урезанной версией самого себя. И вот, отдавшись этому забвению, мы тратим жизнь за жизнью на то, чтобы отыскать нечто такое,

что восстановит внутренний покой, отказываясь признавать, что все это время мы оставались целостным совершенством. Мы просто забыли. Но вместо того, чтобы сосредоточиться на нашей забывчивости, мы сосредоточиваемся на святой уверенности, будто существует *что-то там*, что поможет нам почувствовать себя лучше *здесь, в душе*. Одним словом, мы ищем не в том месте.

Если вы бросите все свои практические знания, свой гений, талант и энергию на то, чтобы победить спрятавшегося в лесу врага, а враг окажется совсем не в лесу, сумеете вы его победить? Конечно, нет, потому что проблема не там, где вы пытаетесь ее решить. А мы всю жизнь заняты именно этим. Стреляем из всех своих пушек – своими талантами, способностями, энергией – по несуществующей мишени. Но так как врага там нет, не помогут никакие таланты и никакая энергия.

На самом деле, чем больше мы делаем для того, чтобы вновь обрести целостность, тем дальше удаляемся от своей истинной природы. Помните, что наша истинная природа сравнима с тишиной, расстилающейся за звуком? С фоном? Чем быстрее мы бежим, чем больше делаем, тем больше заполняем свое пространство всевозможными драмами, борьбой, страхом, волнениями и стрессом. Чем больше мы ДЕЛАЕМ, пытаюсь достичь целостности, тем больше шума создаем. Чем больше шума мы создаем, тем менее способны обратить внимание на тишину, что за ним стоит, тем дальше мы от того, чтобы увидеть фон, на котором все происходит. Жизнь заполнена массой «вещей», которые, считаем мы, просто необходимо сделать и устроить. И в ней совсем не остается места для того, чтобы мы увидели и постигли самоё себя. В этом и заключается ирония – чем больше мы *делаем*, чтобы обрести целостность, тем больше от себя же и отдаляемся.

*Йога-нидра позволяет избавиться от всякого делания, от всех усилий, которые вы прилагаете, чтобы оказаться где угодно, только не там, где вы уже находитесь. Это вычитание делания из вашей жизни. И когда делание исчезает, вы наконец обращаете внимание на то, что уже целостны по природе своей.*

Это как если бы Источник был солнцем у нас за спиной. Мы забыли о том, что оно там. И вот мы бежим от него изо всех сил, пытаюсь отыскать то, что находится (и всегда находилось) прямо у нас за спиной. И неважно, как далеко и как быстро мы убежим, мы никогда не достигнем цели. Почему? Потому что ищем ответ не там, где надо. *Ответ внутри нас*. Ища не в том месте, мы никогда ничего не найдем. Этим так замечательна йога-нидра: неважно, как долго вы бежали, неважно, насколько далеко ушли в мир форм в поисках целостности, все, что вам нужно, – это просто обернуться. И увидеть солнце, которое все это время было прямо у вас за спиной, только и дожидаясь, когда вы наконец соизволите оглянуться. Не надо пытаться отыскать дорогу назад по собственным следам. Источник всегда там – прямо у вас за спиной. Он никогда не покидал вас. Просто нужно посмотреть в правильном направлении.

*Перестаньте искать во внешнем мире. Обернитесь и посмотрите в себя. Хватит бегать, пытаюсь стать целостным: признайте, что вы есть и всегда были таковым. Вы никогда ничего не теряли. Все это была иллюзия. Отдохните, созерцая солнце, ведь оно всегда было с вами и помогало вам. Признайте, кто вы на самом деле и кем вы были всегда.*

И чем больше вы будете отдыхать, тем меньше будете НУЖДАТЬСЯ в чем-либо еще, чтобы нормально себя чувствовать. Можете заниматься чем угодно просто потому, что вам так хочется, но *необходимость* чем-либо заниматься, потому что «так нужно», чтобы заполнить пустоту внутри себя, постепенно сойдет на нет. *И тогда появится внутреннее пространство*

*для того, чтобы сделать то, для чего вы пришли на эту землю, – быть естественным проявлением самого себя, а не проявлением того, чего вам якобы не хватало.*

Мы часто занимаемся разными делами, чтобы наверстать «упущенное», но та же самая деятельность вполне может стать жизнеутверждающей. Она может стать выражением нашей целостности. Именно для выражения себя как целостности изначально предназначаются наши таланты и энергия, именно для этого вообще стоит осуществлять какую-либо деятельность.

### **Абхинивеша (привязанность к жизни)**

*Абхинивеша* – последняя клеша, последний недуг сознания. Отождествив себя с телом и умом и решив, что к ним сводится все наше «Я», мы начинаем считать, что, когда тело умрет, мы умрем вместе с ним. Отсюда страх смерти. Фрейд утверждал, что все страхи происходят из страха смерти. Мне кажется вполне естественным тот факт, что тело обладает природным инстинктом самосохранения. Патанджали пишет в «*Йога-сутрах*», что абхинивеша присуща даже мудрым. Да, даже просветленный человек обладает естественным инстинктом выживания, а значит, и инстинктивным страхом смерти, своеобразной «программной прошивкой» физического тела.

Но помимо страха смерти абхинивеша означает, что мы впустую тратим энергию, вкладывая ее в образ самого себя – в искусственно созданное, рукотворное ощущение своего «я». Мы защищаем мысли, мнения, образ, убеждения, предпочтения и антипатии этой личности – искусственного «я» – так, будто являемся ею. Когда что-то угрожает каким-либо аспектам этого рукотворного «я», мы чувствуем себя так, будто это *нам* что-то угрожает, и порой защищаем свое мнение с той же неистовостью, с которой защищали бы свое физическое тело. Все, что мы защищаем и подкрепляем в качестве своего образа, выставляемого перед внешним миром, *становится* нами.

Например, когда критикуют нашу работу, мы чувствуем себя уязвленными и защищаем плоды нашей деятельности, потому что ощущаем их продолжением себя. То же самое можно сказать о мнениях. Сколько войн началось из-за того, что люди оказались готовы умереть, защищая свои убеждения! Так получается потому, что мы признали эти убеждения за часть *самих себя* и наш инстинкт выживания распространился на них, готовый защищать жизнь этих мыслей так же, как он защищает жизнь тела. Чем больше мы привязаны к образу себя, который пытаемся проецировать во внешний мир, тем больше жизненной энергии требуется, чтобы укрепить и защитить его.

Для некоторых образ себя становится настолько важен, что перевешивает важность жизни физического тела. Анорексия может стать результатом множества связанных с самовосприятием факторов, но критичным становится только один – когда привязанность человека к созданному в голове образу себя становится важнее собственной жизни.

### **История Адама и Евы**

Погружение в отождествление через переживания или клеши не может не вызвать ассоциаций с историей Адама и Евы, изгнанных из Эдема. Адам и Ева жили в единении с Богом, с Источником. История Евы лишь слегка меняет последовательность клеш: в ней говорится, что Ева вкусила от древа познания добра и зла. Этим «знанием» стало фальшивое знание, возникшее, когда ум отпал от Источника и начал искать искусственную целостность, пытаясь обеспечить себя удовольствиями и избегая боли (рага и двеша). Вместо того чтобы оставаться с Богом единым целым, Адам и Ева испытали отделение от целостности. Они утратили свою связь с Богом и были изгнаны из Рая. Осознание отпадения от целостности отмечено в истории об Адаме и Еве внезапным осознанием собственной наготы, символически представляемое на

картинах фиговыми листьями на гениталиях. В результате утраты связи с Богом Адам и Ева, как и все их потомки, вынуждены были страдать и бороться за выживание. Жизнь перестала быть спокойной и безмятежной, какой она была в райском саду, когда они были единым целым с Источником. Она превратилась в тяжкий труд, требующий напряженных усилий.

Когда Адама и Еву изгоняют из прекрасного райского сада, их связь с Богом, с миром, с целостностью и с единством утрачивается. Согласно учению йоги, в этом и заключается причина человеческих страданий. Но причину эту можно устранить. Более того, согласно учению йоги, в этом состоит смысл человеческой жизни.

Источник включает в себя всё. Хотя он проявляет себя мириадами различных форм, он остается единой субстанцией, лежащей в основе всего проявленного мироздания. В Источнике заключено всё, и единственный способ для Источника вновь познать себя – забыть о своей истинной природе, чтобы снова открыть ее. Вот он, смысл человеческой жизни: самопознание Источника. Мы отдаляемся от Источника, полагая себя отделенными от него и одинокими, лишь для того, чтобы вновь осознать себя его частью. Йога-нидра – инструмент для возвращения к познанию Источника. Это окончание долгого путешествия души, ее возвращение к исходной точке.

### **Как йога-нидра решает проблему погружения в отождествление?**

В «Йога-сутрах» Патанджали (2:10) говорится: «Эти тонкие (препятствия) можно ослабить, вернув их к первопричине». Помните, в чем заключается первоначальная проблема, из которой возникают все остальные? Неведение. Забвение своей истинной природы. Если мы сможем восстановить непосредственное знание своей истинной природы, то сможем и справиться с остальными недугами, происходящими от неведения.

Йога-нидра сглаживает рябь, замутняющую поверхность ума. Она удаляет «облака» напряжения, усилий, мыслей, эмоций, волнений, страхов и воспоминаний, которые застилают небо. Йога-нидра постепенно замедляет ритмы головного мозга, до тех пор пока небо не очистится окончательно. В этом состоянии не заметить небо невозможно. Мы – бесконечное, вечное, вневременное «Я». Мы признаём нашу связь с Источником, с целостностью и единством. Мы осознаём, что всегда были и всегда будем оставаться этой целостностью. Нам открываются врата в Эдем. Чем чаще мы туда навещаемся, тем дольше там остаемся; в конечном итоге мы остаемся там жить, а значит, потребность гарантировать себе получение удовольствия постепенно сходит на нет, как и страх боли. Мы позволяем жизни приходить, как она приходит, и уходить, как она уходит, зная, что связаны с чем-то гораздо большим, чем вся совокупность жизненного опыта.

В следующей главе мы увидим, как замедление ритма мозговых волн помогает успокоить ум и вспомнить свою истинную природу, прочувствовав ее на собственном опыте.

## 4. Йога-нидра и мозговые волны. Как сон пробуждает нашу истинную природу

Каждый вечер, когда мы ложимся спать, ум успокаивается и драма жизни затихает. Именно поэтому сон так важен и так нужен организму. Он позволяет нам получить передышку от безумств нашего разума! Но биологический сон освежает лишь физическое тело. У него нет власти пробудить нашу истинную природу. Медитация – это *осознанное* вхождение в состояние спокойного молчащего ума. Йога-нидра – техника медитации. Она структурирована таким образом, чтобы постепенно ввести ум в состояние сна, преднамеренно добиваясь естественной для него тишины и неподвижности.

Йога и медитативные практики предназначены для того, чтобы замедлить мозговые волны. Только так мы можем распознать то, что находится за пределами ума. Именно такого рода йогу мы имеем в виду, когда говорим о йога-нидре. «Нидра» означает сон. Йога-нидра – уникальная медитативная практика, она использует естественный процесс сна, который уже «встроен» в систему организма. Нам не нужно учиться спать. Тело уже знает, как это делается. Йогины древности понимали, что могут пойти этой дорогой, спускаясь в состояние сна, чтобы *осознанно* отпустить отождествление с мыслями.

Йога-нидра замедляет мозговые волны, вводя нас в состояние осознанного сна и постепенно проводя через те же состояния мозговой деятельности, через которые мы проходим во время сна. Такого рода мозговые волны свидетельствуют о снижающейся активности мозга, создавая глубокие состояния медитативной осознанности – при условии, что испытываться они будут преднамеренно. Древние йогины понимали: чтобы отпустить отождествление с мыслями, проще воспользоваться процессом, с которым тело уже знакомо, чем изобретать новые способы и потом обучаться им.

Во время практики йога-нидры мысли могут присутствовать, но они никак нас не затрагивают. Попад в «межмысленное» пространство, мы принимаем вечное сознание, раскинувшееся за пределами разума, привыкаем к нему, а затем берем его с собой в бодрствующее состояние и повседневную жизнь. Тогда, даже выйдя из медитации, мы начинаем «заземляться» на тот безмолвный фон, что раскинулся там, где нет ничего преходящего. Получить доступ к этому состоянию через обычный сон невозможно. Во время биологического сна мы никак не оттачиваем способность привносить такое же состояние ума в свою повседневную жизнь. Вот почему йога-нидра называется *осознанным* и *преднамеренным* сном.

В древних писаниях движения ума описываются как *вритти*, или волны (волнения). Любопытно, что современная наука тоже изучает умственные процессы, измеряя электрическую волновую активность мозга. Йога-нидра понимает буквально сутру из Патанджали, которую мы уже цитировали: «Йога есть успокоение колебаний ума». Она «успокаивает колебания ума», понижая частоту мозговых волн.

Ученые выделяют пять основных ритмов мозговых волн: бета, гамма, альфа, тета и дельта. Волны типа гамма были добавлены в эту классификацию позже других, когда выяснились новые особенности работы мозга. Эти ритмы наблюдаются в электрической активности мозга и периодичности колебаний мозговых токов (измеряемой в циклах в секунду, или герцах, сокращенно Гц). Мозговые волны можно наблюдать при помощи ЭЭГ (или электроэнцефалографа). У каждого типа волн есть своя функция, каждый тип содействует оптимальной работе мозга в изменяющихся условиях.

## Бодрствование (джаграт)

Бета-волны соотносят с обычным состоянием бодрствования (см. рис. 1). Если вернуться к метафоре киноэкрана, где экран – это «Я», а идущий на нем фильм – наш ум, то такой фильм будет наиболее активен именно в бодрствующем состоянии сознания. Чем насыщеннее событиями фильм, тем сложнее увидеть за ним экран. Широкий диапазон потенциальной активности мозговых волн в бодрствующем состоянии (бета и гамма) придает фильму удивительную реальность и увлекательность. В повседневной жизни всевозможные драмы, личностные конфликты, борьба за власть, мелочи жизни, необходимость доделывать все запланированные дела – все это кажется очень реальным.

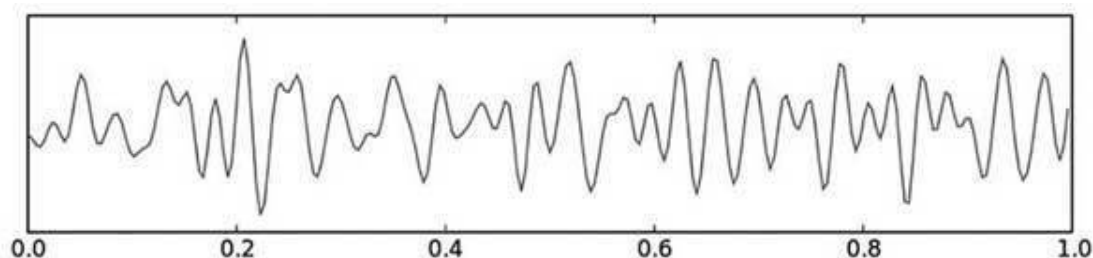


Рисунок 1. Бета-волны (13–100 Гц). Соотносятся с обычным бодрствующим состоянием сознания

Все это настолько захватывает наше внимание, что заметить расстилающийся на фоне многочисленных событий экран тишины становится почти невозможно.

Мозговые бета-волны соотносятся с бодрствующим состоянием сознания – *джаграт* (*вайшванара* в «Мандукья-упанишаде»).

- Больше остальных отождествляются с личностью.
- Наименее спокойные.
- Наиболее подвержены программированию эго.

В состоянии бодрствования мы более чем когда-либо отождествляем себя с персонажем своей жизни и уникальным набором заложенных в него программ. Мы видим мир и взаимодействуем с ним как с «реальным» миром – миром плотных вещей, относительно не подверженных переменам. Точно так же мы взаимодействуем с чувствами, эмоциями, мыслями и реакциями, которые приходят и уходят, пока мы бодрствуем, воспринимая их столь же реальными, как внешний мир и его явления, и неразрывно связывая их с персонажем, которого отождествляем с собой.

В зависимости от научного издания, определения и разброс частот бета- и гамма-волн различаются. Предполагается, что мозговые волны бета колеблются со скоростью от 13 до 100 Гц, а гамма являются разновидностью бета-волн (40–70 Гц). Вне зависимости от конкретных значений просто запомните, что бета- и гамма-волны покрывают наибольший диапазон колебаний электрической активности мозга в состоянии бодрствования.

Мозговые гамма-волны (см. рис. 2), которые связывают с высоким IQ, покрывают диапазон от 40 до 70 Гц. В ходе исследований было обнаружено, что умственно отсталые и необучаемые люди, как правило, демонстрируют более низкую гамма-активность, чем среднестатистический человек. Гамма-волны важны для обучения, запоминания и обработки информации. Предполагается, что гамма-волны частотой 40 Гц важны для привязывания наших чувств к

вновь поступившей информации, чтобы мы могли усвоить и запомнить ее. Медитация повышает мозговую гамма-активность.

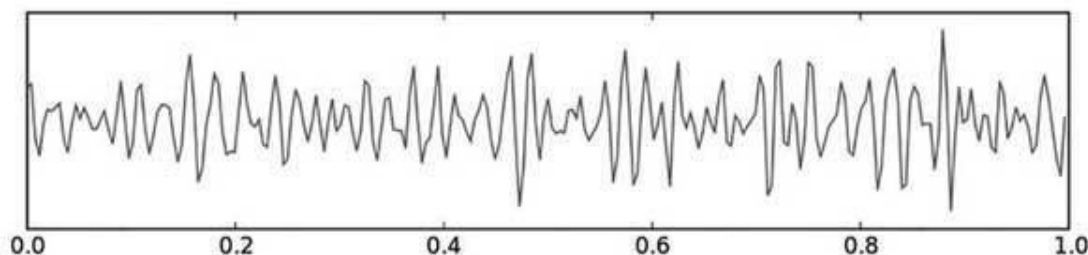


Рисунок 2. Гамма-волны (40–70 Гц). Соотносятся с высокой степенью концентрации и высоким IQ

К тому же более ярко выраженную гамма-активность у медитирующих людей связывают с развитыми эмпатией и состраданием. Как правило, гамма-волны испытываются во время бодрствования. Хотя небезынтересно отметить, что иногда они фиксируются и во сне, во время фазы быстрого движения глаз.

### **Сон со сновидениями (свапна)**

Сон со сновидениями – второе состояние сознания, описанное в «*Мандукья-упанишаде*». Альфа-волны головного мозга соотносят с расслабленным бодрствующим состоянием, а также со сновидениями, или фазой быстрого движения глаз. Высокие альфа-ритмы соответствуют бодрствованию, но спокойному и расслабленному. По мере того как мозговая активность снижается, мысли замедляются и появляются все реже. Это как если бы на экране нашей осознанности перестали транслировать кинобоевик и заменили его на легкую мелодраму. Все успокаивается, затихает. Звук фильма становится тише. В таком состоянии несколько проще отвлечься от фильма и заметить сам экран.

Невропатолог д-р Хэммонд отмечает: «Альфа-волны (8–12 Гц) медленнее и шире. Их связывают с состоянием расслабления, когда мозг переходит в “режим ожидания”, спокойный и несколько отрешенный от окружающей реальности, но готовый среагировать, как только возникнет такая необходимость. Достаточно закрыть глаза и представить себе что-то успокаивающее и умиротворяющее, и мозг начнет производить альфа-волны меньше чем через полминуты. Особенно широки эти волны в задней трети головного мозга».

Вот почему в начале любой медитации рекомендуется сначала закрыть глаза. Обратите внимание на то, что диапазон длины альфа-волн меньше, чем диапазон бета-волн (см. рис. 3). Альфа-волны становятся узким мостиком между бодрствованием и сном, как и иными, более глубокими состояниями сознания. Если человеку трудно перейти от бета- к альфа-волнам, скорее всего, у него будут сложности с засыпанием.

*Диапазон между расслабленным бодрствующим состоянием и начальными стадиями сна. Расслабление, ускоренное обучение, сосредоточение без напряжения, повышенная выработка серотонина (интенсивное ощущение благополучия), начальный доступ к подсознанию (пране тела). Повышенная активность альфа-волн стимулирует работу иммунной системы. Альфа-волны имеют прямое отношение к замедлению и засыпанию.*

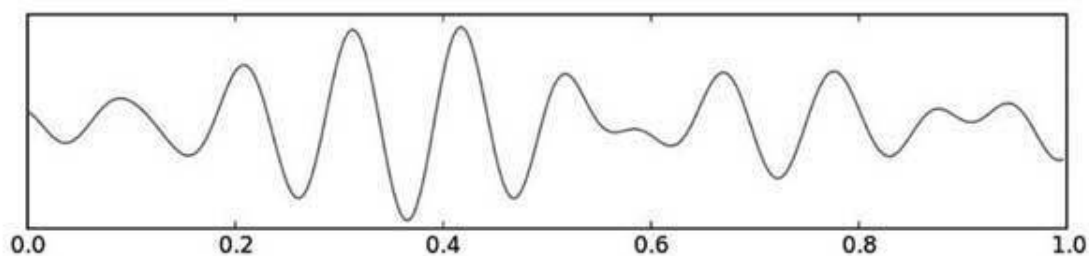


Рисунок 3. Альфа-волны (8–12 Гц)

Исследования показали, что у людей, страдающих от бессонницы, тревожности и пониженной стрессоустойчивости, активность альфа-волн в бодрствующем состоянии снижена. В таких случаях йога-нидра становится прекрасным упражнением, тренирующим тело отпускать мысли и засыпать. В этом отношении тело и мозг подобны автомобилю с ручным переключением коробки передач. От высоких скоростей к низким лучше переходить постепенно. Развитие подобного навыка при помощи йога-нидры может оказаться крайне полезным для тех, кто «застрял» на высоких скоростях. Кроме того, техники йога-нидры помогут увеличить активность альфа-волн в бодрствующем состоянии сознания, что позволит человеку чувствовать себя более расслабленно и успешнее справляться с ежедневными обязанностями. Вхождение в альфа- и тета-состояния способствует лучшему запоминанию и более успешному обучению. У детей, по сравнению со взрослыми, крайне высока альфа- и тета-активность мозговых волн, что позволяет им переваривать и усваивать информацию из окружающего мира с поразительной скоростью и эффективностью. В 1970-х годах был проведен успешный эксперимент по скоростному обучению, в ходе которого люди усваивали огромное количество информации, входя в состояние альфа-волн головного мозга во время прослушивания музыки эпохи барокко.

Когда мы входим в состояние альфа-волн, мы испытываем легкость и *расслабление*. Зачастую во время практики тело спонтанно захлестывает острое чувство благополучия, объясняемое резким выбросом в кровь большого количества серотонина. Такие выбросы стимулируют иммунную систему, что позволяет успешнее бороться с инфекциями и восстанавливаться после заболеваний. А еще перед нами приоткрывается завеса, обычно скрывающая подсознание. Подсознание в йоге связывают с *праной* и энергетическим телом, о чем мы подробнее поговорим в следующих главах.

Сновидения начинаются в глубоких альфа- и начальных тета-состояниях. Через те же состояния мы проходим во время практики йога-нидры, только осознанно. В сновидениях отождествление с какой-либо конкретной реальностью (или «фильмом») не столь категорично и легче подвергается изменениям. В сновидениях не существует постоянной неизменной реальности. Вот мы находимся на заснеженной горной вершине, а в следующее мгновение уже переносимся в школьный класс. Даже персонаж, определяемый нами как «я», в сновидении изменчив. В каждый отдельно взятый момент времени мы можем быть мужчиной, женщиной, ребенком или птицей. Отождествление с конкретным телом и его набором мыслей, чувств и опыта перестает быть жестким, становится гибким и податливым. «Я», которое мы определяем как «я», становится как бы прозрачным. Мы уже не так тесно с ним связаны и потихоньку начинаем отпускать отождествление себя с единственным персонажем, которого называем «собой». Такой процесс становится мостиком к полному отпуску отождествления с единственным персонажем.

Пересекая состояние альфа-волн головного мозга в процессе практики йога-нидры вы можете чувствовать себя так, будто одновременно и слышите инструкции ведущего, и испытываете состояние, пограничное со сном. Образы, мысли, события приходят и уходят, но вы не

вовлекаетесь в них, будто все они проходят перед вами на экране. И хотя, пока вы находитесь в подобном состоянии, мысли по-прежнему будут проходить через вас, теперь они походят скорее на статичный задник сцены, чем на отвлекающее мельтешащее действие на переднем плане.

Альфа- и тета-волны соотносятся с состоянием сна со сновидениями – *свапна* (*тайджаса* в «*Мандукья-упанишаде*»).

- Не столь жесткое отождествление с персонажем своего «я».
- Отождествление меняется и перемещается от одного сна к другому.
- Появление дистанции по отношению к мыслям, большая свобода по сравнению с бодрствованием.

### Глубокий сон (*сушупти*)

По мере того как мы глубже погружаемся в медитацию, мы переходим в состояние тета-волн головного мозга. Мозговые волны и движения ума замедляются еще больше, возникает аналог глубокого сна без сновидений. Глубокие состояния тета- и дельта-волн связывают с глубоким сном, *сушупти*. Мозг, вибрировавший с частотой 8–12 Гц в состоянии сна со сновидениями, затихает еще больше, теперь излучаемые им волны колеблются с частотой 4–7 Гц. Йога-нидра оказывается способом в прямом смысле слова «успокоить колебания ума», то есть свести колебания мозговых волн практически к нулю. Какой контраст по сравнению со 100 и более колебаниями в секунду, свойственными бодрствующему состоянию сознания!

Тета-волны связывают с яркими творческими состояниями, ощущением спокойной расслабленности и беззаботности. Художники, изобретатели, дети – все они демонстрируют более высокую интенсивность тета-волн, причем даже в бодрствующем состоянии. Именно тета-волны «ответственны» за творческий подход к решению проблем, вдохновение, удачные ответы, пришедшие будто «из ниоткуда». Если вам случалось заснуть, а потом проснуться с готовым ответом на вопрос, мучавший вас накануне, – это «сработали» тета-волны, которые производил ваш мозг, пока вы спали. Как и в случае с альфа-состоянием, тета-волны связывают с быстрым запоминанием большого количества информации и долговременной памятью.

Альфа-частоты постепенно возрастают на протяжении всего детства вплоть до периода полового созревания, а потом идут на спад. Но этот процесс можно затормозить с помощью техник работы с сознанием, «упражнениями для ума», потому что сам по себе с возрастом он не связан. Люди, научившиеся производить и поддерживать тета-частоты волн головного мозга, сохраняют как способность быстро поглощать информацию, так и навык эффективно учиться в любом возрасте. Именно поэтому дети так легко учатся и так много и быстро запоминают. В тета-состоянии воспоминания закрепляются и «раскладываются по полочкам», что значительно облегчает к ним доступ.

Существует предположение, что некачественный сон отрицательным образом влияет на способность закреплять воспоминания об узнанных вещах. Согласно некоторым исследованиям, наиболее эффективно материал закрепляется во время сна, последовавшего сразу после усвоения соответствующей информации.

Также выдвигаются предположения о том, что медленные ритмы мозговых волн способствуют не только закреплению пройденного, но и точности запоминания. Известный психиатр и исследователь мозга Дональд Уилсон пишет: «Мы считаем, что происходит следующее: во время фазы медленного сна нейроны в мозгу активно взаимодействуют друг с другом и, таким образом, закрепляют имеющиеся между ними связи, тем самым сохраняя информацию». Это тоже один из способов использования йога-нидры – помочь мозгу более точно усвоить информацию и закрепить ее в долговременной памяти.

Хотя данный вопрос не до конца исследован, есть некоторые указания на то, что вхождение в дельта-состояние помогает сохранять когнитивные способности после травмы. Созда-

ется впечатление, что сон на самых низких частотах мозговых волн, наступающий немедленно после травмы головного мозга, помогает предотвратить повреждение аксона и сохранить нормальное функционирование мозга. Хотя диагностика травм головного мозга с каждым годом совершенствуется, существует крайне мало эффективных, не инвазивных и доступных способов, которые могли бы предотвратить повреждение когнитивных способностей или даже способствовать их восстановлению. В этом случае йога-нидра могла бы стать полезным инструментом, помогающим восстановиться после травмы за счет введения мозга в дельта-состояние.

В тета-состоянии мы получаем доступ к бессознательным паттернам поведения, которые, без нашего ведома, управляют нашей сознательной деятельностью, мыслями и поведением (см. рис. 4). Следовательно, в таком состоянии мы потенциально можем влиять на свое поведение. Также, погрузившись в тета-состояние, мы можем интегрировать незавершенный ранее опыт, причем сделать это на самом глубоком уровне; знать, в чем именно заключалась травма, что послужило ее причиной и что именно изменилось после практики, при этом необязательно.

*Начальные тета-состояния связывают со сновидениями или с фазой «быстрого сна». Глубокие тета-состояния – с глубоким сном. Здесь мы видим, как ритмы волн головного мозга замедляются еще больше. Такое состояние связывают с творчеством, ощущением расслабленности и беззаботности. У художников и изобретателей тета-активность выше. Как и у детей. С соотносится с усиленным запоминанием усвоенной информации (как у детей) и закреплением ее в долговременной памяти. Здесь происходит эмоциональная интеграция, возможно усвоение ранее неувоенного опыта. Здесь же происходят потенциальные перемены поведения за счет доступа к подсознанию. Происходит утолщение префронтальной коры головного мозга.*

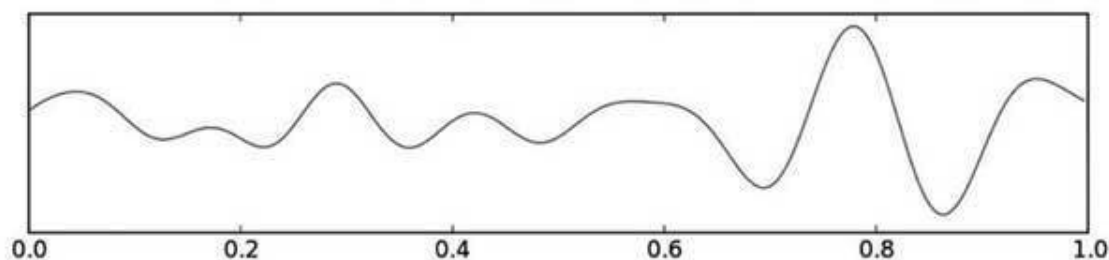


Рисунок 4. Тета-волны (4–7 Гц)

Было доказано, что существует «значительная корреляция между интеграцией эмоциональных воспоминаний и количеством “быстрого сна”, а также тета-активностью префронтальной коры преимущественно правого полушария головного мозга во время “быстрого сна”». Того же эффекта можно добиться осознанно, проходя через соответствующие стадии во время практики йога-нидры.

Исследователи утверждают, что техники медитации изменяют альфа- и тета-паттерны ЭЭГ в значительно большей степени, чем обычное расслабление. Регулярное вхождение в тета-состояние связывают с положительными изменениями в мозгу, в частности с утолщением префронтальной коры, которая у опытных практиков медитации в целом плотнее. Утолщение префронтальной коры связывают с более успешным принятием взвешенных, осознанных решений вместо привычных, заранее запрограммированных, а также со способностью управляться с реакциями, которые выдает «рептильный мозг». Кроме того, такая особенность помогает сохранять спокойствие и уверенность даже в условиях постоянно растущего стресса. На самом деле подобная практика придает телу и мозгу большую гибкость и устойчивость, что дает им

возможность более эффективно сопротивляться стрессам и не вовлекаться в драму «фильма жизни».

Тета- и дельта-волны соотносятся с глубоким сном – *сушупити* (праджня в «Манду-кья-упанишаде»).

- Возможны гипнагогические образы, трансовые состояния.
- Голос инструктора слышен, но практикующему может быть сложно осознать смысл произносимых им слов.
- Возможны «провалы» в ничто.
- В самых глубоких состояниях набор объектов, обычно постоянно удерживаемых в поле осознанности (тело, ум, мысли, прошлое) и привычно определяемых как «я», исчезает.
- «Сосуд» опорожняется в прямом смысле слова.

## **Йога-нидра и различные ритмы волн головного мозга**

Начальные стадии йога-нидры приходятся на альфа- и тета-состояния. Мысли и образы, напоминающие сны, переживаются как бы на расстоянии. Когда вы практикуете йога-нидру, вам могут приходить различные мысли, но взаимодействуете вы с ними не так, как в бодрствующем состоянии. Они воспринимаются подобно тихому бормотанию радио в соседней комнате. Хотя внутренний диалог пока никуда не делся, он больше не тревожит вас; да и вы уже не участвуете в этом внутреннем диалоге так, как обычно. Голос в голове продолжает говорить где-то там, в отдалении, как радио; *но вы перестаете ему отвечать*.

Часто на этой стадии йога-нидры возникают похожие на сон образы, мысли и чувства, проходящие через вашу осознанность. Зачастую они смешиваются с инструкциями ведущего, что погружает медитирующего в некое подобие осознанного сновидения. Так происходит потому, что начальные стадии йога-нидры пересекают характерные для быстрого сна состояния мозга и переживаются соответствующим образом.

Более глубокие стадии йога-нидры проходят уже в тета-состоянии. Здесь опыт медитирующего может включать в себя периодическое отключение от того, что говорит инструктор. Вас могут посещать гипнагогические образы, наподобие цветов, форм и вспышек света, вы можете погрузиться в состояние, близкое к трансу. Возможно, вы будете продолжать слышать слова, но не сможете извлечь из них смысл привычным для вас способом. Дело в том, что в таком состоянии слова перестают восприниматься умом. При этом тело продолжает напрямую, в обход сознания, реагировать на даваемые указания.

По мере того как йога-нидра все глубже уводит вас в тета- и дельта-состояния, вы можете начать проваливаться в «ничто». Это напоминает биологический сон, но когда в конце практики к вам обращаются с просьбой вернуться, вы возвращаетесь. Кстати, именно таким образом вы понимаете, что на самом деле не спали в привычном понимании слова – так, как обычно спите по ночам. Даже на самых последних, глубинных стадиях йога-нидры тело продолжает получать информацию извне. В этом различие между сном и йога-нидрой. Ум полностью затихает, будто засыпает, но при этом осознанность сохраняется.

Во время подобных провалов в ничто колебания мозга замедляются до такой степени, что отождествление себя с персонажем своей личности исчезает полностью. Наиболее ярко такое отождествление со своим телом и мыслями происходит в моменты бодрствования. Когда мы видим сны, оно становится более податливым, подверженным изменениям. В самых глубоких состояниях набор объектов, содержащихся в сознании и определяемых нами как «я», исчезает.

В таком состоянии отдельного «я» как такового не существует. Практикуя йога-нидру, знаете ли вы свое имя? Куда вы положили кошелек? Каковы ваши политические взгляды? Сколько денег на вашем банковском счету? А осталось ли что-то от «вас» вообще? Состояние Разотождествления с персонажем своей личности настолько полно, что мы даже не знаем,

здорово наше тело или больно, умирает оно или нет, находимся мы в тюрьме или роскошном особняке. Все это исчезает. Сосуд сознания полностью опустошается. И в таком состоянии вы неизбежно начинаете замечать, что вы – нечто большее, чем все вышеперечисленное. Вы – то, что содержит в себе все это. Вы признаете свое единство с целостностью.

Такое полное отпускание отождествления себя с умом и телом крайне нетипично для сидячих медитаций и достигается лишь самыми опытными адептами после долгой практики. Такие медитирующие могут внутренне дистанцироваться от мыслей и тела, но редко надолго «проваливаются» в чистую осознанность, когда все содержимое сознания растворяется вместе со способностью ощущать собственное физическое тело. В йога-нидре большинству людей удается достичь подобных глубоких состояний и полного отпускания в первые же несколько сессий. И медитация, и основанная на медитативных техниках йога-нидра приведут вас к одному и тому же результату, просто многие находят йога-нидру более мощной практикой и куда более доступным способом войти в это «пространство». По мере наращивания личной практики развивается умение входить в «зону». Люди начинают замечать, что и сидячие медитации обретают те же качества.

Самые глубокие фазы сна, как и йога-нидра, происходят на дельта-частотах волн головного мозга. Здесь, как это ни удивительно, частота колебаний может снизиться вплоть до 0,5 колебаний в секунду. Диапазон частот колеблется от 0,5 до 3,9 колебаний в секунду (см. рис. 5). Ритмы волн головного мозга поддерживаются на уровне, необходимом для осуществления лишь самых базовых функций организма. Так как вся остальная деятельность полностью прекращается, такое состояние наиболее всех остальных способствует восстановлению тела. Находясь под анестезией, потеряв сознание, впад в кому, тело погружается в дельта-состояние. Если телу нанесены слишком серьезные повреждения, оно впадает в кому, потому что из этого состояния восстанавливаться проще всего. Сегодня существует медицинская практика, когда в качестве последнего средства врачи вводят пациента в кому искусственно, с целью дать организму шанс исцелить себя от полученных травм. Каждый раз, когда при помощи йога-нидры мы погружаемся в дельта-состояние, мы исцеляем и восстанавливаем тело на самом глубоком уровне.

*Связывают с самым глубоким и самым восстанавливающим сном. Опыт: сон без сновидений, полная утрата ощущения собственного тела, трансовые состояния, переживания нефизической природы, часто невозможность пошевелиться, иногда внетелесный опыт.*

*Здоровье: самое восстанавливающее и целительное для тела состояние из всех возможных. Уменьшение количества кортизола, связываемого с процессами старения. Выработка человеческого гормона роста. Омоложение. Сон в дельта-состоянии бодрит и освежает больше, чем во всех остальных состояниях.*

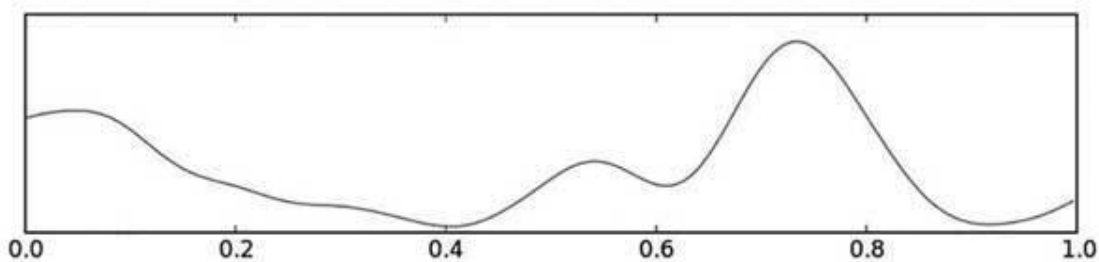


Рисунок 5. Дельта-волны (0,5–3,9 Гц)

Каждую ночь мы проходим через несколько циклов различных типов мозговых волн. Получив достаточное количество сна в дельта-состоянии, по пробуждении чувствуем себя

особенно бодрыми, свежими, полными сил и готовыми к новым свершениям. Было неоднократно доказано, что с возрастом тета- и дельта-активность снижается, возникает тенденция во время сна не выходить за пределы верхнего диапазона альфа-волн. Йога-нидра помогает обратить этот процесс вспять, а заодно разрешить возникающие с возрастом проблемы со сном. В дельта-состоянии во время практики йога-нидры начинается высвобождение человеческого гормона роста. По мере того как мы стареем, уровни этого гормона снижаются. Человеческий гормон роста играет ключевую роль в процессах метаболизма, а также регулирует соотношение жировых масс к мышечным. Кроме того, он оказывает влияние на соотношение плохого и хорошего холестерина и очень важен для правильной работы сердца. Гормон роста поддерживает и при необходимости вносит коррективы в плотность костей и отвечает за рост и обновление всех органов человеческого тела, в том числе мозга.

У взрослых низкий уровень или полное отсутствие гормона роста становится причиной ряда эмоциональных симптомов, в частности повышенной утомляемости и недостатка мотивации. Все это может быть нейтрализовано вхождением в дельта-состояние, в котором возобновляется выработка гормона роста. Дельта-волны также сокращают количество кортизола, одного из гормонов стресса, циркулирующего в кровеносной системе. Кортизол ускоряет процессы старения и, как мы узнаем в следующих главах, наносит огромный вред организму. Сокращение кортизола замедляет процессы старения.

Научные исследования показали, что монахи и регулярно медитирующие люди демонстрируют большую активность дельта-волн в бодрствующем состоянии, чем среднестатистический человек; это связывают с повышенной эмпатией, состраданием, интуицией и духовностью. С научной точки зрения это совпадает с целями, которые ставит перед собой йога-нидра. Мы тренируемся осознанно замедлять ритмы головного мозга, с тем чтобы привести соответствующие состояния в бодрствование и повседневную жизнь. Тот факт, что мы наблюдаем более ярко выраженную дельта-активность в состоянии бодрствования среди регулярно медитирующих, наводит на мысль о том, что чем чаще мы погружаемся в глубокие медитативные состояния, тем большую развиваем способность привносить подобные состояния в свою осознанность и строить свои отношения с миром именно с этих позиций. В результате мы начинаем действовать, опираясь на эмпатию, сострадание и внутреннее равновесие.

Представьте себе, что каждый раз, когда вы практикуете йога-нидру, вы переходите от волны (тело и ум) к океану бесформенного сознания. Сместив таким образом точку зрения, вы ясно видите, что все волны есть часть океана. Все мы едины, и с таких позиций совершенно естественно возникает сострадание по отношению друг к другу, к планете, ко всему живому.

Йога-нидра – это не бегство от мира. Цель ее – научить вас жить в мире иначе, чем вы привыкли. 45 минут практики йога-нидры, даже дважды в день, не обязательно уравнивают остальные 22–23 часа, которые есть в сутках, если практика оторвана от жизни. Йога-нидра наиболее эффективна тогда, когда придает вам сил оставаться эффективным и продуктивным, и при этом внутренне твердым и спокойным, в самой гуще жизненных событий, все остальные 23 часа.

Физиологические изменения в мозгу регулярно медитирующих людей указывают на то, что такое действительно происходит, причем изменения эти можно измерить.

Раньше учеными считалось, что человек в принципе не может находиться в состоянии, в котором преобладают дельта-волны, и при этом ходить, разговаривать и осознанно взаимодействовать с окружающими, будучи в бодрствующем состоянии сознания. Свами Рама из Гималайского института в Пенсильвании стал одним из первых йогов на Западе, продемонстрировавших при помощи научной измерительной аппаратуры, что человек может находиться в глубоких дельта-состояниях, одновременно оставаясь полностью функциональным. По сути, практикуя йога-нидру, мы пытаемся добиться того же – выполнять свои ежедневные обязанности в состоянии бодрствования с более расслабленных, спокойных позиций. Вот почему веду-

щий во время сеанса йога-нидры инструктирует вас сохранять сознание. Не стоит превращать эту задачу в источник стресса – скорее это намерение, которое нужно сообщить своему подсознанию. А потом отпустите – и будь что будет. Некоторым людям бывает сложно на начальных этапах практики оставаться в бодрствующем состоянии, так как тело привыкло засыпать, перейдя на соответствующие частоты мозговых волн. Со временем мы приучаем его оставаться бодрствовать, но в столь глубоко расслабленном состоянии и настолько дистанцировавшись от ума, как это бывает во время сна.

Человеческий гормон роста связывают с

- минерализацией костной ткани
- мышечной массой
- расщеплением жиров и синтезом белка
- ростом и обновлением всех внутренних органов
- гомеостазом
- иммунной системой

В дельта-состоянии мы получаем доступ не только к собственному, но и к *коллективному бессознательному*. Термин «коллективное бессознательное», введенный Карлом Юнгом, относится к первичным структурам, встроенным в ДНК любого человеческого существа. Речь идет о конструктах, присущих скорее человеку вообще, а не каждому индивиду в частности (власть, поиск целостности, секс...).

В дельта-состоянии опыт йога-нидры, как правило, характеризуется полной утратой ощущения собственного тела. Вот почему, переживая глубокие дельта-состояния, вы вдруг можете осознать, что не способны пошевелить собственным телом, либо вам потребуется больше времени, чтобы вернуться к его осознанию и вновь обрести способность двигаться. Некоторые, дойдя до этой стадии, даже могут получить внетелесный опыт.

Внетелесным опытом называют такие состояния, когда энергетическое тело, оставаясь привязанным к физическому, выходит из него и *парит* над ним. Это очень исцеляющее состояние. Энергетическое тело может многое увидеть, оно может отдаляться от физического тела, даже совершать целые путешествия, но ни на мгновение не теряет связи со своим материальным носителем. Некоторые называют подобный опыт «путешествиями души», зачастую он сам по себе воспринимается как отдельная практика. Такие переживания не являются главной целью йога-нидры, но могут стать ее побочным эффектом. Если такое произойдет, не надо бояться. Дети, например, регулярно переживают подобные состояния, причем спонтанно. Одно из главных его преимуществ – оно позволяет на собственном опыте убедиться, что вся совокупность нашего «Я» не сводится к одному телу. *Мы больше, чем просто тело.*

Внетелесный опыт позволяет расширить осознанность и понимание собственного «Я», помогает начать процесс Разотождествления со своим телом, которое перестает восприниматься как жесткие границы личности.

## **Йога-нидра решает проблему**

Во время практики йога-нидры, когда мозг переходит в режим излучения тета- и дельта-волн, тело и ум входят в состояние *полного недеяния*. Без всяких усилий, естественным образом содержимое «сосуда» полностью успокаивается. Оказавшись в пространстве «ничто» мы без всякого труда обращаем внимание на сам сосуд, наше «Я» во всей его совокупности. И, будучи этим «Я», мы погружаемся в отдых. Больше не надо ничего *делать*. Можно просто *быть*.

Помните, что проблема, которую пытается решить йога-нидра, – это забвение нашей истинной природы и отождествление себя с тем, чем мы на самом деле не являемся. По мере того как мы последовательно спускаемся через три состояния сознания, отождествление посте-

пенно сходит на нет, и в конце концов не остается ничего, кроме самого пространства. Набор объектов, обычно входящих в поле нашего сознания и привычно определяемых нами как «я», исчезает. Остается лишь пустое пространство осознанности как таковой. И здесь уже невозможно не увидеть своей истинной природы. Просто потому, что больше ничего не остается. Проблема ложного отождествления, которая демонстрируется в учении о пяти клешах, решается опытным путем. Вы не просто понимаете свою природу вне формы и времени, вы *знаете* ее, *чувствуете* ее, *становитесь* ею на собственном опыте. А это совсем другое дело! Все мы можем читать и изучать священные писания. Это важно. Но до тех пор, пока интеллектуальное понимание не станет непосредственным знанием, полученным путем личного опыта, картина будет оставаться неполной. Йога-нидра становится той самой «живой» половиной. Писания – это карта. Йога-нидра – само путешествие.

### Четвертое состояние сознания – турия

Прохождение через предыдущие три состояния сознания – бодрствования, сновидений и глубокого сна – через последовательное замедление ритма волн головного мозга позволяет без усилий достичь *турии*, четвертого состояния. Турия – это отдых как таковой, кинестетическое ощущение пространства осознанности, постигаемое за пределами остальных трех состояний сознания. Это ощущение самого «сосуда», того самого фона, что находится позади всего, что мы видим, слышим, чувствуем и переживаем во время бодрствования, сновидений и глубокого сна. Это конечная цель йога-нидры: осознанное вхождение в пространство глубокого сна, откуда открываются двери, выводящие за пределы ума.

Будучи осознана и признана в качестве нашей истинной природы, турия в конце концов начинает пониматься как тот самый фон, на котором появляются и в котором растворяются все иные переживаемые нами состояния («сосуд»). Иными словами, мы смещаем точку зрения с восприятия содержимого на восприятие «неба». Турия – это отдых в качестве неба как такового.

Когда мы бодрствуем, на небе нашего сознания может находиться множество предметов, и небо прекрасно вмещает их все. Во время сновидения мы также воспринимаем множество предметов, правда, они несколько теряют свою вещественность и видятся как бы на расстоянии; но для неба разницы никакой. Во время глубокого сна предметов становится совсем мало либо их не остается вовсе; опять же, для неба разницы нет. Поэтому можно утверждать, что состояние турии наиболее близко к просветлению. Это отдых в состоянии неба, осознание собственной небоподобной природы.

Мы вновь вернулись к определению своей природы как имеющей *и* не имеющей формы. Как содержимого *и* содержащего. Здесь нам не нужно больше испытывать давление огромного количества мыслей и эмоций, каждый день проходящих через тело и ум. Все это содержится и воспринимается внутри сосуда осознанности. Хотя во внешнем мире ничего не изменилось, изменилось наше *восприятие*, и с этой новой перспективы нам проще позволять потоку жизни, с его постоянными приливами и отливами, двигаться через нас, в то время как сами мы остаемся неизменно связаны с вечным «Я», коим являемся.

Чем полнее мы признаем турию, тем меньше отождествляем и ограничиваем себя персонажем своей личности с его обретенными убеждениями, концепциями и ограничениями. Теперь мы знаем, что мы есть Дух, играющий роль личности, но эта роль не держит нас взаперти. Наша безграничная природа просто выражает себя *через* личность, вместо того чтобы отождествляться с нею и *ею же* себя ограничивать.

Йога-нидра решает главную проблему, ставшую источником всех страданий: неведение своей истинной природы и отождествление себя с тем, чем мы не являемся. И это первый инструмент йога-нидры – Реализация. Это главная цель, с которой создавалась йога-нидра.

Процесс Реализации происходит постепенно. По мере того как вы наращиваете практику йога-нидры, ситуации, раньше выводившие вас из себя, перестают вас затрагивать. Вы увидите, что перестали раздражаться, что прежние триггеры больше не срабатывают. Привычки, определявшие вашу жизнь, просто исчезают. Вы обнаруживаете, что сохраняете твердость и спокойствие в ситуациях, которые раньше надолго выбили бы вас из колеи. Со временем эффект лишь возрастает, будучи прямым следствием регулярного погружения в состояние турии.

В аюрведе, родственной йоге науке, считается, что в состоянии турии происходят спонтанные и чудесные исцеления. Когда мы отождествляем себя с умом, на тело влияет то, что думает и ощущает ум. Повторяющиеся мысли и эмоции, к которым мы привязаны и в которые верим, становятся причиной определенных химических реакций в теле и могут провоцировать болезни. Турия характеризуется полным прекращением отождествления с умом, в том числе с тонкими паттернами – причинами болезней тела. Целительная энергия тела, прана, обычно поглощаемая нашими мыслями и эмоциями, высвобождается и начинает интенсивно работать на восстановление организма.

Вот почему в аюрведе здоровье определяется как *свастхья* – укорененность в своем «Я». Происходит это именно в состоянии турии. Даже современный врач интуитивно понимает, что лучше всего тело и ум смогут исцелить себя, если снизят степень своей активности. Поэтому, когда вы болеете, в первую очередь вам прописывают покой и отдых. Йога-нидра – самый глубокий и полноценный отдых из всех возможных, отдых не только тела, но и ума, обычно держащего в заложниках энергию тела. Когда ум освобождает природную энергию тела, она получает возможность заняться его исцелением.

Такое естественное исцеление напоминает перезагрузку компьютера, когда он начинает «подвисать». Вы просто останавливаете все происходящие в нем процессы. Чаще всего, когда вы включаете компьютер снова, все налаживается и начинает работать так, как должно.

## 5. Коши: схема воплощения бесформенного в форму

Из бесформенного океана потенциальностей, подобно океанским волнам, возникают мириады форм. Каждая волна абсолютно уникальна, все они отличаются по глубине, очертаниям, ширине и амплитуде. И хотя каждая волна возникает из одного и того же пространства безграничной потенциальности, она отличается от других и в то же время неразрывно связана с другими. Каждая – неотъемлемая часть океана.

Формы, подобно волнам, живут и умирают. Они живут во времени. Бесформенные глубины океана не живут и не умирают. Океан есть всегда, вне зависимости от того, присутствуют на его поверхности волны или нет. Он вне времени и вечен. Оформленное и бесформенное взаимодействуют и перетекают друг в друга в процессе вечного обмена, подобно приливам и отливам; бесформенное становится формой, *а форма вновь бесформенным*. При этом океан всегда остается Источником фоновой потенциальности, из которого возникают волны.

Во многих духовных традициях говорится, что «все мы есть одно». На уровне океана мы все действительно едины. Хотя Божественная природа, откуда все мы исходим, едина, каждый из нас проявляет ее уникальным, ему одному свойственным образом, будучи воплощенным средством, которым Божественность себя выражает. Божественная природа в нас – это Дух. Когда Божественность переходит в форму, она делает это при помощи «строительных кирпичиков» любой материи – энергии.

### Энергия – это проявленная Божественность

Все сущее, будь оно тонким или материальным, состоит из энергии различной степени плотности. Мысль состоит из менее плотной энергии, стол – из более плотной. Физика это подтверждает. Эйнштейн сказал: «Материя – это энергия, сконденсированная до состояния видимости».

В йоге энергия, служащая «кирпичиками», из которых состоит все видимое мироздание, называется «вселенской праной» (*прана* – это «дыхание жизни»).

Энергия, вдыхающая жизнь во все вещи, вдыхает жизнь и в человеческое тело. Ее мы называем «биологической праной». Биологическая прана – источник жизни тела. Когда биологическая прана покидает тело, оно умирает. Эта энергия по природе своей разумна и знает, как управлять миллионами сложнейших процессов, направленных на поддержание гомеостаза в организме. Многие из этих процессов либо не изучены совсем, либо мы знаем о них очень мало. Исцеление, пищеварение, дыхание, кровообращение – все это происходит без какого-либо нашего осознанного участия. Стоит дать ей возможность, и энергия начинает совершать настоящие чудеса в том, что касается исцеления организма; а еще она умеет проникать в самые труднодоступные уголки сознания.

Прана – это бесформенная Божественность, ставшая видимой. Это видимый, выраженный в конкретной форме аспект невидимого. Энергия, благодаря которой живет ваше тело, – это Божественная энергия, выражающая себя через ваше тело. *Та самая энергия, которая дает жизнь телу, поддерживает все процессы в нем и исцеляет его, и есть Дух, выполняющий свою работу в вашем теле.*

В «Бхагавадгите» (15:14) Кришна, олицетворение океана сознания, говорит: «Я – огонь пищеварения в телах всех живых существ, и вместе с входящим в тело и выходящим из него воздухом Я помогаю живым существам переваривать пищу четырех видов». Это означает, что энергия вашего тела *и есть* сознание. Энергия – это сознание, ставшее видимым. И это сознание – та сила, которая исцеляет ваше тело, дышит вашими легкими, переваривает съеденную вами пищу. Это *и есть* Дух внутри вас, как и внутри любой живой сущности. Дух, пребываю-

щий в вашем теле, не сидит там без дела. Он есть энергия, сила, поддерживающая в теле жизнь, и в первую очередь он поступает в тело вместе с дыханием. Когда мы втягиваем в себя воздух, делая вдох, вместе с воздухом мы втягиваем в свое тело силу Духа.

У этого Духа, исцеляющего и поддерживающего жизнь в человеческом теле, куда больше возможностей, чем мы догадываемся. Потенциал его поистине огромен. Поддержание жизни и исцеление – лишь самая верхушка горы его истинных способностей. На самом деле, если освободить Дух, он начинает расти. Он увеличивается и ускоряется. Он может перейти от биологической силы, поддерживающей наше тело, в силу Духовную, которая приведет нас к единению с Источником.

### **«Интегративный Амрит-метод» йога-нидры основан на работе с праной**

«Амрит-метод» йога-нидры предназначен для того, чтобы работать с праной как проявлением Духа. Он фокусируется на том, чтобы высвободить циркулирующую в организме прану, превратив ее из биологической исцеляющей силы в силу духовной эволюции. Данное направление йоги опирается на логическую предпосылку о том, что хоть скоро сознание и энергия есть разные проявления одного и того же, то вторая может привести к первой. В философии йоги эти два аспекта Божественности часто обозначаются как Шива (сознание – океан) и Шакти (энергия, сознание, ставшее видимым, – волна). Шива и Шакти неразрывно связаны.

Как волна естественным образом стремится вернуться в океан, так энергия (Шакти) хочет вернуться к сознанию (Шиве). Вместо того чтобы напряженно искать путь к бесформенному, мы можем просто отпустить прану и последовать за ней, потому что она естественным образом вернется к Источнику, из которого возникла.

В йогической мифологии энергия (Шакти) и сознание (Шива) представлены как любовник и его возлюбленная. Они любят друг друга с невыразимой силой и стремятся вновь слиться, чтобы стать единым целым, как стремятся к этому все любовники. Препятствием для Шивы и Шакти становится ум. Вместо того чтобы позволить Шакти соединиться со своим возлюбленным, ум крадет ее энергию. Говоря метафорично, можно выразить это следующим образом: то же «топливо», что подпитывает Дух, питает и ум. Когда ум беспокоен, расстроен или гневается, он сжигает энергию Духа. Дух лишается этой энергии и не может вернуться к Источнику. Применяя Амрит-метод йога-нидры, мы успокаиваем ум, чтобы энергия Духа развила достаточное ускорение и получила импульс, который позволит ей преодолеть гравитационное поле ума и вернуться к *Шиве – сознанию-Источнику*.

Когда вы будете практиковать Амрит-метод йога-нидры, вы обнаружите, что все ее техники направлены на то, чтобы успокоить ум и увеличить поток и осознанность праны. После каждого этапа практики дается время на впитывание энергетического эффекта только что пережитого опыта. По мере того как прана, получив ваше внимание, увеличивается и разрастается, ум естественным образом затихает, впадая в полную неподвижность. Высвобожденная энергия поглощает ум и ведет вас все глубже по направлению к единению с вашей океаноподобной природой. Такая энергетическая практика замечательна тем, что не требует никаких усилий, помимо *отпускания любой деятельности*. А в отсутствие деятельности энергия освобождается для своего истинного предназначения, то есть начинает работать на духовную эволюцию.

Различные стили йога-нидры фокусируются на разных вещах. Некоторые больше работают с сосредоточением, некоторые – с мыслями и эмоциями. Амрит-метод делает упор на пране (энергии), создавая мощную технику для остановки внутреннего диалога и слияния с единым. Это основная отличительная особенность Амрит-метода.

Амрит-метод йога-нидры создавался таким образом, чтобы вы могли последовательно, следуя четкой схеме, проходить через все более тонкие оболочки воплощения, *коши*, достигая

познания своей бесформенной природы. Поэтому, чтобы понять структуру йога-нидры, нужно сначала понять коши. Поняв, каким образом океан проявляет себя в виде волны, мы также поймем, как отследить обратный процесс перехода от волны к океаноподобной природе.

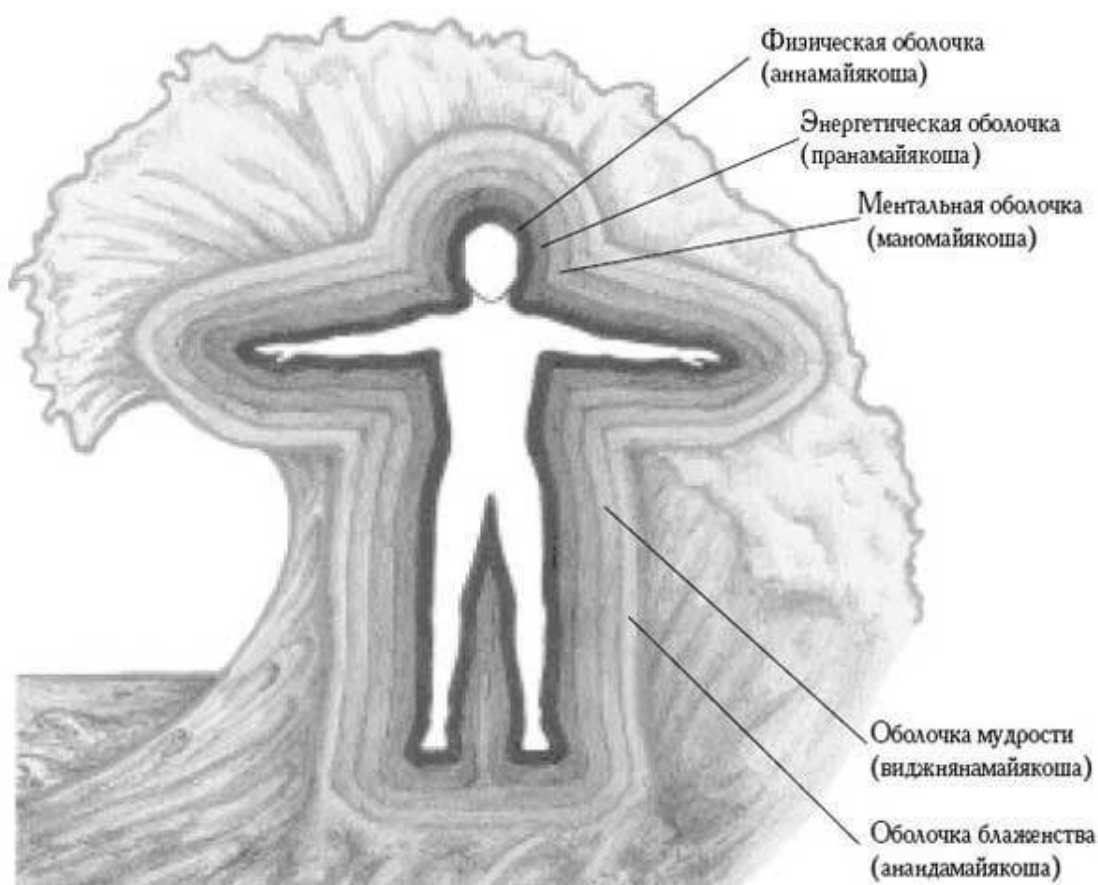
## Коши

«Пять оболочек» (санскр. *паньча коша*) человека впервые были упомянуты в «*Тайттирия-упанишаде*». Учение о кошах описывает процесс воплощения непроявленного и недифференцированного (океана) в физическую форму тела (волну). Отдельные коши называются так: *ананда* (блаженство), *виджняна* (мудрость), *мана* (ум), *прана* (энергия), *анна* (физическое). Часто их называют также «пятью телами». В названии каждого из тел, или оболочек, имеются элементы *майя* и *коша*. Мы уже знаем, что *коша* означает «оболочка», а *майя* – это «иллюзия». Таким образом, сами санскритские названия пяти тел указывают на то, что речь идет об *иллюзорных* оболочках воплощения, которые могут казаться отдельными от Источника, но на самом деле таковыми не являются. Так, *анандамайякоша* означает «иллюзорная оболочка блаженства, которая якобы отделяет нас от Источника». Название любой коши можно перевести таким же образом.

Учение о пяти кошах описывает тонкие процессы постепенного сгущения энергия, переходящей из состояния «первичного бульона» непроявленного потенциала в то, что мы видим, ощущаем и определяем как конкретное и видимое физическое тело. Тело блаженства учение о кошах соотносит с эфиром, тело мудрости – с воздухом, тело ума – с огнем, энергетическое тело – с водой, а физическое – с землей. Понятно, что форму твердого объекта («земли») гораздо труднее изменить, чем форму жидкости («воды»). В состоянии «воды» (энергетическое тело) объект примет форму «сосуда», в который его «нальют»; в состоянии же «земли» (физическое тело) для изменения формы объекта придется воспользоваться «лопатой». Как вы увидите дальше, один из главных инструментов йога-нидры, Намерение (*санкальпа*), использует именно этот принцип.

Процесс воплощения начинается с самого легкого сгущения энергии из всех возможных, что выливается в создание тела блаженства, или анандамайякоши. Можете представить себе, что тело блаженства – это самые начальные стадии колебания воды на поверхности океана, которые в конечном счете приведут к формированию полноценной волны (см. рис. 6). Говорят, что в процессе первичной трансформации эта оболочка выводит из единого океана сознания индивидуализированное чувство «я» в качестве отдельной и отличной от единства океана сущности.

В «*Тайттирия-упанишаде*» тело блаженства, или анандамайякоша, – самая тонкая из оболочек, находящаяся между обычной осознанностью и Источником, – называется также и самой мощной, поскольку это первая инволюция в форму. Более поздние представители веданты утверждали, что это, наоборот, последний покров, окутывающий Высшую Реальность, или «Я». Мы будем придерживаться второй точки зрения. Пусть тело блаженства будет последним из покровов перед постижением Высшей Реальности, или «Я». Учитывая, что Источник есть чистый свет и любовь, на тело блаженства, самое тонкое из всех покровов, падает больше всего света от Источника. Каждая следующая оболочка плотнее, отстоит от Источника дальше; соответственно, свету Источника все труднее проникнуть сквозь иллюзорные покровы, отделяющие ее от Высшей Реальности.



Оболочки-коши, возникающие из океана

Рисунок 6. Коши, всплывающие из глубин потенциальности в воплощенную форму, подобно волне, вздымающейся из недифференцированной потенциальности океана

### **Анандамайякоша, тело блаженства**

Тело блаженства становится точкой перехода бесформенного Источника в форму. Именно здесь встречаются и переплетаются Шива и Шакти, сознание и энергия. Ощущается это как чистейшая тихая радость и умиротворение. Это пространство вечного безмолвия и совершенной удовлетворенности, причем без видимых причин или повода. Здесь нет страха, желаний, ощущения несоответствия.

Опыт любви в теле блаженства не имеет ничего общего с эмоциональным экстазом, имеющим свою противоположность, отчаяние. Скорее это спонтанное раскрытие в районе сердечной чакры, порой переживаемое столь интенсивно, что из глаз у вас начинают литься слезы. У вас возникает чувство величайшей благодарности и единства со всем мирозданием. Так Божественная благодать отражается в вашем «Я».

Большинство людей практически никогда не переживают тело блаженства в бодрствующем состоянии. Хотя изредка такое случается. Например, когда мы сильно и по-настоящему влюбляемся. Сердце спонтанно распаивается навстречу миру, мы чувствуем себя едиными не только с объектом нашей любви, но и с бытием как таковым. Помимо такого глубокого, раскрывающего сердце опыта, анандамайякоша ярче всего проявляет себя либо во сне, либо в состояниях, подобных сну. Вот почему йога-нидра – очень эффективный инструмент достижения тела блаженства.

Тело блаженства – это отраженный свет Источника. Единственное отличие его от Источника в том, что оно содержит в себе ощущение индивидуальности, некое «я есмь», ничем не замутненное ощущение бытия. Внутри тела блаженства содержится бессознательный ум, наше индивидуализированное сознание, которое называется *читтой*. Подобно жесткому диску компьютера, читта записывает все впечатления, которые мы получаем на протяжении каждой из прожитых жизней. Такие впечатления называются *самскарами*. В читте содержатся все воспоминания, образы, опыт нашей жизни. Здесь «живут» базовые эмоции, привычки, привязанности и впечатления. Это нечто более глубокое, чем обычные мысли, – скорее остаточные явления, борозды, оставленные привычным ходом мыслей и продолжающие изнутри направлять нашу мотивацию и стремления. В читте же фиксируются действия, ставшие нашей второй натурой вследствие многократного повторения. Читта включает в себя и каузальное тело – еще одно название тела блаженства.

Говорят, что индивидуальная душа реинкарнирует именно посредством каузального тела: оно в неизменном виде переходит от одного рождения к следующему. Здесь содержатся кармические отпечатки из прошлых жизней, но, чтобы какой-нибудь из них проявил себя в этом воплощении, необходимо стечение конкретных обстоятельств. В читте, то есть в индивидуализированном сознании, нет ничего плохого. Она определяет нашу отдельную от всех остальных личность, нашу индивидуальность, наш ум. Но некоторые вещи, содержащиеся в этом индивидуализированном сознании, не слишком помогают в жизни. С помощью йога-нидры можно получить непосредственный доступ к «жесткому диску» (читте) и переписать его содержимое.

В просветленном состоянии анандамайякоша отражает благость Источника. Будучи непробужденной по отношению к природе Источника, анандамайякоша функционирует через ассоциацию с читтой – хранилищем неосознанных воспоминаний, впечатлений и наклонностей. Когда мы отождествляем себя с этими впечатлениями (самскарами), а не с Высшим «Я», мы больше склонны сливаться с содержимым своего ума – верованиями, концепциями и прошлым, – чем с трансцендентальным светом и любовью тела блаженства. Когда «Я» отождествляет себя с самскарами, эти впечатления и возникающие из них тенденции становятся каналами, по которым бесформенное перетекает в форму, и направлять этот процесс они могут как эффективными, так и не очень способами. Йога-нидра используется как инструмент для перепрограммирования, происходящего непосредственно в этой критической точке перехода от бесформенного к форме.

### **Виджнянамайякоша, тело мудрости**

Следующим этапом сгущения энергии на пути от невидимого к видимому, от океана к волне становится тело мудрости, или виджнянамайякоша. *Виджняна* означает «способность к суждению, различению». К виджняне относятся сознание и воля, а также все, что имеет отношение к высшим функциям ума. Высший ум оперирует как различающий интеллект. Его также называют *буддхи*. Главная задача высшего ума – отличать реальное от нереального.

Тело мудрости принимает и анализирует поступающую от внешнего ума (маномайякоши, или ментального тела) сенсорную информацию, а потом извлекает из нее смысл. Затем мы делаем выбор, и соответствующие наши действия передаются телу и определенным его частям, чтобы они могли этот выбор реализовать.

В теле мудрости имеется хранилище информации, которая далеко не вся доступна нашему дневному сознанию. При соответствующей практике вся эта информация, как осознаваемая, так и неосознанная, используется для достижения понимания, ясности ума, трезвой оценки и принятия взвешенных решений. Тело мудрости способно функционировать как с позиций заранее запрограммированного ряда условий, так и выйдя за пределы этого программирования. В качестве функции запрограммированного восприятия тело мудрости становится

нашим разумом – способностью созерцать и мыслить на высших уровнях, создавать философские, научные, логические концепции. Это способность рассуждать. Но когда тело мудрости «отключается» от этой вшитой в него программы к различению, оно начинает функционировать за пределами интеллекта и получает доступ к истинной мудрости, произрастающей из знания самого Источника. Высшее знание тела мудрости способно распознать, что реально лишь вечное, а все, что временно, – преходяще, а значит, нереально. Такое понимание не приходит из книг, его можно получить только через *опыт*. Тело мудрости, раскрывшееся навстречу своему высшему потенциалу, привносит в жизнь мудрость, интуитивное знание, объективность и осознанность свидетеля.

Когда телу мудрости не чинится препятствий, оно начинает действовать как внутренний стержень, направляющий вас в сторону истины и познания самого Источника. Оно подобно внутренней системе наведения. Непосвященные иногда называют его Высшим «Я» или внутренним знанием. Другие воспринимают тело мудрости как интуицию, ясновидение или глубинное восприятие.

Неискаженная виджнянамайякоша воспринимает реальность с кристальной чистотой и ясностью. Возникает сбалансированное и абсолютно объективное восприятие и понимание любых ситуаций. Ситуация видится тем, что она есть, не большим и не меньшим. Но обретенные страхи, убеждения, выводы и интерпретации понижают способность тела мудрости отличать реальное от нереального.

Зачастую это означает, что мы не видим реальность такой, какая она есть. Она предстает перед нами лишь после того, как пройдет через фильтр воспоминаний и убеждений. Мы больше не способны ясно видеть, у нас перекрывается доступ к инсайту, к прямому знанию. Вот навстречу нам идет человек, мужчина или женщина. Мы не видим, что навстречу нам просто идет человек. Мы ассоциируем его с болью, пережитой в прошлом, и избегаем его. Либо мы можем воспринимать мужчину или женщину как потенциального партнера, потому что он или она напоминает нам о любимых отце или матери; и мы тянемся к этому человеку. Мы больше не видим то, что есть на самом деле. Мы видим наши страхи и желания, наслаивающиеся на образ человека. Эти страхи и желания побуждают нас действовать определенным образом. Такие тенденции называются *васанами*.

Все, что содержится в теле блаженства, напрямую влияет на тело мудрости. Так происходит потому, что коши подчиняются четкой иерархии. Каждая последующая коша тоньше предыдущей, но при этом оказывает сильное влияние на те, что под ней. Поэтому, что бы ни содержалось в теле блаженства, если мы привязываемся к этому, оно начинает влиять на все остальные коши. Привязанности и страхи в теле блаженства существуют как самсары.

Именно эти две самсары, привязанность и страх, наиболее сильно искажают тело мудрости, лишая нас ясности понимания. Так, когда мы не испытываем ни страха, ни привязанности, мы можем дать другу обстоятельный, непредвзятый и объективный совет. Но когда мы с головой погружены в собственные драмы и проблемы, мы теряем ясность восприятия, особенно тогда, когда к чему-то привязаны или боимся потерять что-то, чего действительно желаем. Здравомыслие и рассудительность мутнеют, мы уже не способны понять, как действовать правильно.

В конечном счете все то, во что мы «осознанно» верим, или то, как мы «сознательно» действуем, может быть неосознанными впечатлениями или тенденциями, хранящимися в теле блаженства. После того как мы несколько раз вынесли суждение о ком-то, мы продолжаем делать это уже неосознанно. Сознательное решение превращается в неосознаваемый паттерн поведения, автоматически направляющий наши мысли и поведение, которые перестают подвергаться предварительному анализу. Йога-нидра предназначена для того, чтобы перенести нас в тело блаженства, где мы можем переписать изначальные программы даже после того, как они превратились в неосознаваемые паттерны, живущие *за пределами* сознательного восприятия.

Кроме того, в йога-нидре мы работаем с телом мудрости через свидетельство. Разотождествление, к которому мы приходим через свидетельство, отдаляет нас от собственных прошлых воспоминаний, убеждений и выводов, что позволяет увидеть настоящее таким, какое оно есть: основанным на прошлом, но не замутненным им.

Тело ума, или ментальное тело, плотнее, чем тела блаженства и мудрости, оно гораздо ближе к полноценно оформленной волне, чем предыдущие оболочки. Хотя мы не можем увидеть тело ума глазами, его легче определить, чем тела блаженства и мудрости. В конце концов, мы способны распознавать мысли и их воздействие на нас, можем отследить, как они приходят и уходят. Тело ума на санскрите называется *манамайякоша*, что означает «тело, состоящее из мыслительных процессов». Именно этим оно и является.

Обобщенно говоря, это внешний ум, позволяющий нам принимать и обрабатывать сенсорную информацию о внешнем мире, получаемую от органов чувств. В первую очередь тело ума связано с глазами. Стоит нам закрыть глаза, и тело ума тут же начинает успокаиваться. Тело ума впитывает факты и интерпретирует их совместно с телом мудрости, что приводит к определенным действиям с нашей стороны. При этом энергетическое и физическое тела оказываются полностью подчинены более тонким и мощным структурам ума и интеллекта.

В «Йога-сутрах» Патанджали (1:2) говорится: «Йога есть успокоение колебаний ума». На санскрите это звучит так: «Йогах чितта вритти нироддха». В йога-нидре мы затормаживаем процессы взаимодействия поступающих извне (через *манас*, тело ума) чувств с бессознательными программами, которые уже содержатся в читте, потому что именно такое взаимодействие становится причиной колебаний ума (вритти). Йога успокаивает колебания ума (вритти). По мере того как эти вритти, или ментальные волнения, успокаиваются, проявляется наша истинная природа. Мы обретаем достаточно ясности, чтобы за волнениями ума, с которыми обычно себя отождествляем, распознать свое «Я». Приведем пример. Допустим, у вас имеются непроработанные чувства или убеждения о том, что вас «оставили за бортом». Они хранятся в читте (на «жестком диске»). Вам вечно кажется, что вы единственный, кого не приглашают на праздник жизни.

В результате поступающая через тело ума (манас) информация будет взаимодействовать с прошлыми выводами и убеждениями (содержащимися в читте тела блаженства), что будет приводить к возникновению определенных колебаний (вритти) в уме. Эти колебания, или внутренние реакции, успокаиваются в процессе практики йога-нидры, и мы можем увидеть, что находится за ними.

## Пранамайякоша, энергетическое тело

Энергетическое тело, или пранамайякоша, еще плотнее, чем ментальное тело, следовательно, еще более осязаемо (см. рис. 7). Мы очень четко *чувствуем* энергию как ощущения. Хотя мы не видим энергию глазами, ощущения в теле дают нам явственные знаки, будь то интуиция или инстинктивные сигналы, подаваемые организмом. Разница между озарением на уровне тела мудрости и интуицией на уровне энергетического тела заключается в том, что последняя приходит в виде физических ощущений. Энергетическое тело говорит с нами на невербальном языке внутреннего чутья и инстинктивных импульсов. На уровне тела мудрости озарение приходит к нам в форме знания и слов. Вы можете получать информацию от своего Высшего «Я», о том, что вы должны сделать, что сказать, как действовать. Это будет так, как будто кто-то говорит с вами вашими же устами. На уровне энергетического тела Источник тоже говорит с вами, но на языке ощущений. Не забывайте, что, хотя мы описываем коши по отдельности, на самом деле они тесно переплетены между собой, подобно нитям паутины. Всё здесь оказывает влияние на всё остальное. Поэтому наш «внутренний стержень» может говорить с нами как языком озарений, так и телесных ощущений.

Мы воспринимаем энергию как ощущения в физическом теле потому, что энергетическое тело окружает и пропитывает собой физическое. Именно энергия, или прана, тела становится тем механизмом, посредством которого Вселенская прана входит в физическое тело и вселяет в него жизнь через систему чакр и тысяч каналов-*нади*, питающих все органы и системы нашего тела. Прана энергетического тела заставляет сердце биться, а легкие дышать. Когда энергетическое тело покидает физическое, последнее умирает.

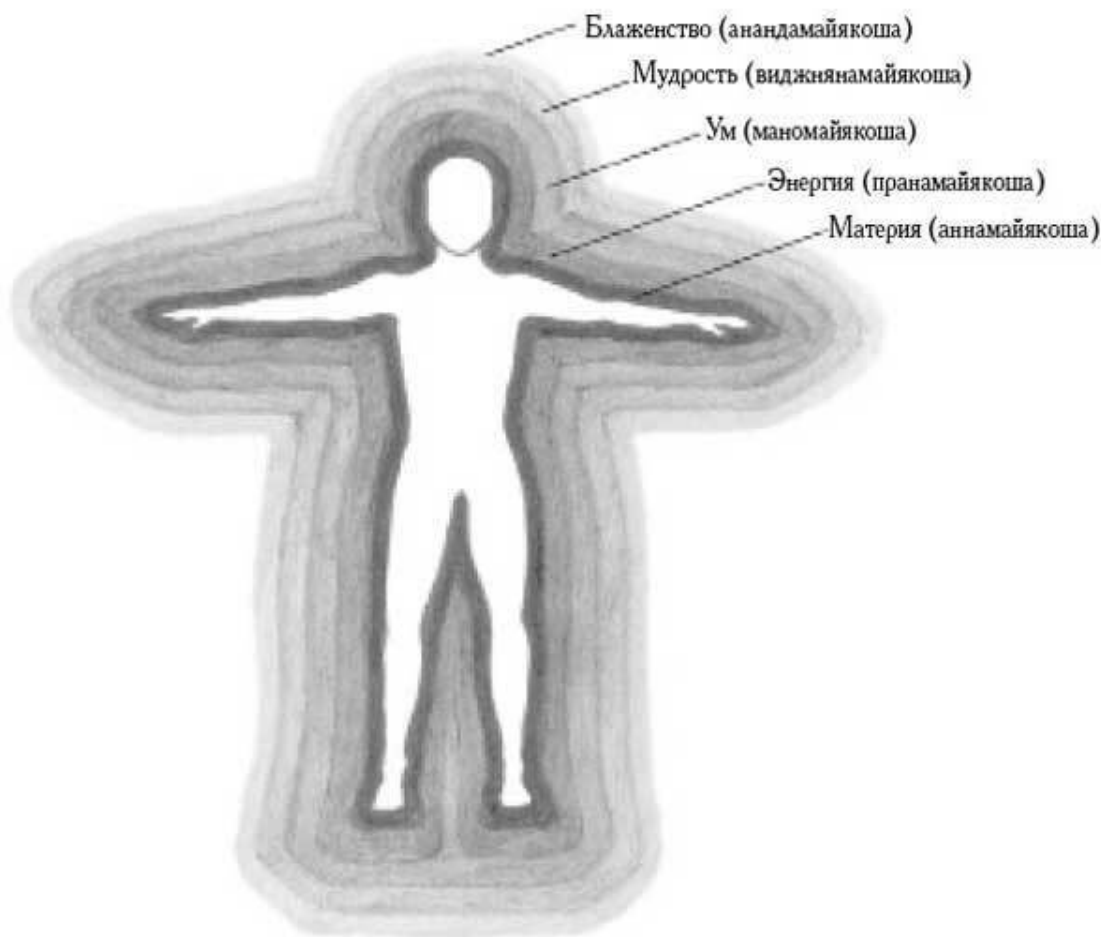


Рисунок 7. Коши (оболочки)

Именно прана поддерживает гомеостазис и исцеляет тело. И та же самая прана является видимым аспектом Божественного, а значит, потенциально способна привести нас назад, к бесформенному. Прана – Дух внутри вас. В христианстве ее называют Святым Духом. Именно он объединяет «Сына» (вас и меня) с «Отцом» (Источником). Когда прана тела или Дух особенно сильны вследствие прямой связи с Источником, праническое тело может стать видимым невооруженному глазу. Оно предстает как небольшое свечение, или аура, вокруг тела. Вот почему во многих традициях святых и мистиков изображают окруженными золотым сиянием.

### **Аннамайякоша, физическое тело**

Наконец, самый плотный вид энергии выражается в физическом теле, или аннамайякоше. Это волна в ее полном видимом выражении. *Анна* означает «пища», потому что состоит из пищи, которую мы принимаем. Анна осязаема, видима, наиболее плотна, ее сложнее всего изменить. Как самая далеко отстоящая от сияющего Источника оболочка, она получает наи-

меньшее количество света. Но чем чище и прозрачнее остальные тела, тем менее они плотны; по мере того как остальные коши утончаются, физическое тело также начинает меняться. Особенно это заметно по выражению лица, общей манере держать себя и состоянию кожи. Вы сами заметите эти эффекты, когда начнете регулярно заниматься йогой-нидрой.

Тело блаженства также известно как каузальное тело. Оно невидимо и неосязуемо, даже для самого острого и пронизательного восприятия. Совокупность тел мудрости, ума и энергии иногда называют «тонким телом» в противоположность «плотному» физическому телу.

Амрит-метод йога-нидры работает прежде всего с энергетическим телом. Оно обладает способностью исцелять на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях, причем достаточно быстро. Энергетическое тело, в отличие от ментального и тела блаженства, достаточно плотно, чтобы его можно было почувствовать, и вместе с тем – подобно воде – достаточно податливо, чтобы ему можно было быстро и эффективно придать нужную форму. Именно здесь мы можем воздействовать на тонкие ментальное тело и тело блаженства, *одновременно* быстро и просто воздействуя на тело физическое.

## 6. Второй инструмент йога-нидры: Интеграция

*В самых глубоких состояниях йога-нидры снимается сопротивление на всех уровнях. Высвобожденная в теле энергия разгоняется до эволюционного уровня и устремляется обратно к Источнику, очищая и обезвреживая все непроработанные блоки на физическом, ментальном и эмоциональном планах.*

Не все люди заинтересованы в Самореализации. В то время как Реализация относится к признанию своего трансцендентального «Я», Интеграция и остальные инструменты йога-нидры предназначены для того, чтобы благотворно воздействовать на тело и ум. Возможно, вы или близкие вам люди просто хотят подправить здоровье, лучше спать по ночам, справиться с проблемой высокого давления или повысить стрессоустойчивость. Возможно, вам хочется меньше волноваться и чаще чувствовать себя счастливым. Йога-нидра может дать все это. Покой, который воцаряется в теле и уме, становится первым шагом на пути к достижению этих целей. Мы учимся успокаивать тело и ум, управлять ими, делать их здоровее и счастливее. Подумайте. Чем крепче ваше здоровье, тем уравновешеннее ум. А уравновешенный ум есть тот фундамент, на котором можно строить любую духовную практику. Остальные инструменты йога-нидры (Интеграция, Разотождествление, Намерение, Расслабление и Восстановление) также помогают успокоить тело и ум. И благодаря этому конечная цель йога-нидры, Реализация, становится более достижимой.

Комплекс «тело-ум» состоит из оболочек-кош. Убеждения, выводы и незавершенный опыт (самсары), хранящиеся в самом тонком из тел, теле блаженства, оказывают влияние на остальные, более плотные коши. Если, к примеру, в теле блаженства отпечатан опыт, снова и снова приводящий нас к выводу о том, что «жизнь – тяжелая штука» или «все против меня», такой вывод будет соответствующим образом фильтровать наше восприятие (тело мудрости), придавать форму мыслям (ментальное тело), направлять наши чувства (энергетическое тело) и даже влиять на наши действия (физическое тело). В совокупности опыт, восприятие, мысли и чувства действительно воздействуют на все аспекты нашей жизни.

Наш следующий инструмент, Интеграция, создан для того, чтобы свести на нет влияние подобных убеждений и идей. Если, к примеру, вы считали себя всеми покинутым инежеланным, эти мысли и чувства отпечатались не только в вашей психике, но и во всех энергетических каналах вашего тела, его мышцах, клетках; повлияли на его химическую и биологическую структуру. Такой паттерн неизбежно будет оказывать влияние на ваше восприятие окружающей реальности, ваши мысли и чувства. Йога-нидра помогает очистить организм от влияния вредоносных паттернов, когда-то принятых за истинные.

### Как правило, ум оттягивает на себя энергию

Энергия, вдыхающая жизнь в наше тело, есть Дух, живущий в нас. Эта энергия обладает потенциалом стать духовной и эволюционной силой, возвращающей нас к Источнику. Но обычно ум поглощает такое количество энергии, что ее едва хватает на то, чтобы поддерживать функционирование физического тела, не говоря о том, чтобы исследовать духовный потенциал.

Как правило, энергетическое тело полностью подчинено ментальному, а значит, уму. Энергия следует за вниманием. Что бы ни подумал ум, прана повинует. Если ум беспокоен, энергия (прана) тоже беспокойна. Если ум печален, прана печальна. Если ум отвлекается, прана отвлекается. Прана – это просто топливо. Она принимает те формы и очертания, которые ей придают, вне зависимости от того, полезны они или вредны, и дает жизнь этим формам.

Когда ум успокаивается, а энергии достаточно, эти отношения господства и подчинения начинают меняться. Прана постепенно набирает достаточный импульс для того, чтобы преодолеть гравитационное притяжение ума и начать действовать независимо от него. Когда ей дают такую свободу, ее разумные, исцеляющие качества приходят в движение и набирают обороты, а ее биологические качества преобразуются и сосредоточиваются на целях духовной эволюции. Энергия стремится вернуться к Источнику. Она знает, как вернуться домой, просто обычно ум держит ее в заложниках.

В йога-нидре у нас две основные цели: успокоить ум и приумножить энергию тела. Чем тише ум, тем больше энергии может скопить тело, преобразуя ее в исцеляющую духовную силу. Справедливо и обратное: чем больше энергии высвобождается в теле, тем тише ум.

Возможно, вы обращали внимание на то, как после сеанса массажа или занятия по йоге усиленные потоки энергии, циркулирующие в теле, помогают успокоить и уравновесить ум. Так и при помощи Амрит-метода йога-нидры мы высвобождаем энергию тела, чтобы успокоить ум. Вместо того чтобы напрямую бороться с умом, что ведет лишь к большему конфликту, мы просто высвобождаем прану, открывая для себя возможность достичь самых глубоких уровней внутренней тишины и покоя.

Именно такое сочетание сильной праны и затихшего ума позволяет энергии слиться с пространством абсолютного безмолвия и осознанности, из которого она пришла. Прана – это сила, «оседлав» которую мы можем вернуться к осознанности. Нам не надо *искать* путь к Источнику. Прана уже знает путь. Все, что нам нужно, – это научиться управлять энергией внутри себя, возвращая ее таким образом, чтобы она обрела свободу вернуться домой.

Есть прекрасная притча о мальчике и его лошади, которая поможет понять этот принцип. В притче лошадь представляет собой *прану* – *энергию*. Всадник символизирует ум, обычно направляющий эту чистую потенциальность туда, куда он пожелает. Однажды мальчик (ум) решил отправиться на своей лошади на длинную прогулку. Стояло раннее утро, мальчик на лошади скакал все дальше и дальше, дом остался далеко позади. Вокруг расстилалась удивительная природа. Пока ум (мальчик) сам решал, куда скакать, прана (лошадь) следовала его указаниям; ее умение бежать рысью, галопировать и преодолевать препятствия были полностью подчинены любым прихотям мальчика. Вместе они забрались очень далеко: за спиной осталось много миль. Они прыгали через ручьи, пробирались через леса, скакали по полям... Наконец мальчику становится жарко и он решает, что пора поворачивать домой. Но, оглядевшись вокруг, он вдруг понимает, что понятия не имеет, где находится, как он сюда попал и куда ему теперь ехать. Какое-то время он рыщет, пытаясь отыскать тропинку или какую-нибудь другую подсказку, которая указала бы ему на обратный путь. Затем он осознает тщетность своих усилий. Он (ум) понятия не имеет, куда ему надо ехать.

А потом мальчик понимает, что, хотя он не знает дороги, лошадь (прана) знает. Но как заставить лошадь повернуть домой? Мальчик решает, что, если отпустить поводья, лошадь отвезет его обратно. И он слегка приотпускает поводья.

Но лошадь все еще чувствует их, поэтому послушно ждет, что ей скажут делать дальше. Мальчик понимает, что нужно отпустить поводья *совсем*. Только тогда лошадь (прана) поймет, что она свободна, и сможет положиться на собственное внутреннее чутье, которое обязательно приведет ее домой.

Оказавшись на воле, перестав получать какие-либо указания от всадника, лошадь какое-то время бесцельно бродит туда-сюда, пощипывая травку, ожидая, что ей скажут делать. Затем она понимает, что никаких приказаний больше не будет. Она делает несколько шагов и останавливается, ожидая реакции всадника. Никакой реакции. Лошадь делает еще несколько шагов, потом переходит на легкую рысь. Так она несколько раз останавливается и снова начинает идти, и лишь окончательно убедившись, что теперь ей самой решать, куда бежать, уверенным галопом устремляется домой, унося на себе мальчика! Именно так работает Амрит-метод йога-

нидры. *Когда ум (всадник) отходит в сторону и предоставляет пране свободу, «лошадь» всегда находит дорогу обратно к Источнику сознания, домой. Нужно просто довериться ей.*

### **Опыт взаимодействия с энергией**

По мере того как энергия начинает двигаться обратно к Источнику, различные связанные с ней ощущения указывают: прана достаточно «разогналась» для того, чтобы заняться восстановлением организма. Признаки усиления энергетических потоков в теле включают в себя покалывания, дрожь, тремор, ощущения движения внутри, непроизвольные покачивания, подергивания, иногда даже может показаться, что вы утратили контроль над телом и чувство тела вообще. Визуальными показателями движения энергии становятся гипнагогические образы, свет, визуальное восприятие «ничто». Взаимодействие с токами энергии на уровне психики может вылиться во внетелесный опыт, или вы можете начать видеть наставников, членов семьи и учителей, с которыми у вас имеется связь. Кроме того, в этом состоянии вы можете слышать звуки, на вас может снизойти озарение или вы вдруг «услышите» мудрый совет.

Очень важно понимать, что, хотя все это может произойти во время практики йога-нидры, благотворный эффект ее методов никак не зависит от любого энергетического или психического опыта. Помните, что йога-нидра работает тогда, когда вы ощущаете глубокий внутренний покой, даже если при этом присутствуют мысли. Необычный опыт может стать показателем того, что энергия пришла в движение, но энергия активна вне зависимости от того, переживаете вы такой опыт или нет.

Йога-нидра не имеет отношения к подобному опыту. Единственное, к чему имеет отношение йога-нидра, – это к осознанию того, что вы являетесь пространством, в пределах которого разворачивается этот опыт. Забывая об этом, мы вновь сливаемся с содержимым, а не содержащим, сливаемся с эго, с мистическим опытом, который «я» *получил* или «я» *не получил*. Обращайте внимание на такие вещи: это распространенная ловушка для всех, кто идет путем духовного развития. Иногда людям начинает казаться, что они должны обязательно пережить мистический опыт, начинают сравнивать его с переживаниями других, чтобы доказать свою духовность. И тогда подобный мистический опыт легко становится самоцелью, а истинная цель – признать и прочувствовать «фоновое» состояние бытия и любого опыта – забывается.

Высвобожденная прана исцеляет тело, очищает всю систему, успокаивает и уравнивает ум. Каждый раз, практикуя йога-нидру, мы переживаем это. Этот процесс мы называем Интеграцией, и он – второй из шести инструментов йога-нидры.

### **Высвобожденная прана исцеляет тело**

Когда энергия освобождается от оков ума, она разгоняется, начинает «работать» на других частотах. В первую очередь она обращается на исцеление и восстановление физического тела. Теперь исцеляющие силы организма не сводятся лишь к поддержанию его функционирования, ежедневного «технического обслуживания». Теперь у вас достаточно топлива, чтобы заняться исцелением застарелых травм, хронических болей, перекосов, даже химического и умственного дисбаланса. Кому-то это может показаться настоящим чудом, но правда в том, что исцеляющие силы организма наконец-то получили возможность делать то, на что они всегда были способны. Я лично была свидетелем того, как люди, регулярно практикующие йога-нидру, сильно снижали дозировки либо вообще прекращали принимать препараты от боли, депрессии, тревожности и бессонницы.

У меня была ученица, страдавшая от серьезных нарушений вегетативной нервной системы, ставших следствием автомобильной аварии. Ее организм непроизвольно менял температуру тела, частоту сердцебиений и давление, что провоцировало обмороки и периодиче-

ские кризисы, когда девушка оказывалась на грани смерти. Врачи ничем не могли помочь. Я предположила, что йога-нидра поможет хотя бы частично справиться с последствиями аварии. Сегодня, год спустя, моя ученица вновь стала полноценным членом общества. Она говорит, что йога-нидра спасла ей жизнь.

Многие диабетики отмечают, что их потребность в инсулине значительно снижается с началом регулярной практики; люди, страдающие от высокого давления и избытка холестерина в крови, заявляют об улучшении своего состояния. Ниже мы обратимся к научным исследованиям, которые объясняют, как такое возможно благодаря практике йога-нидры; пока просто отметим, что тело достаточно разумно, чтобы прекрасно осознавать, что ему нужно для исцеления. Ему просто нужно топливо. Такое топливо как раз и предоставляет йога-нидра.

Приведу еще одно свидетельство от женщины, страдавшей от запущенной формы сколиоза и начавшей заниматься йога-нидрой: когда она лежала на полу, ее тело внезапно само подкорректировало свое положение, она даже услышала отчетливый щелчок. После сеанса она рассказала о своем опыте, как и о том, что страдала сколиозом с детства. Боль в спине сопровождала ее всю жизнь. Она поделилась, что в тот самый момент, когда услышала щелчок, боль исчезла. И хотя окончательно сколиоз не исчез, состояние ее значительно улучшилось, а болевые ощущения снизились по сравнению с тем, что было до практики.

Другая женщина двадцать лет назад пережила инсульт. С тех пор ее левая рука оставалась скрюченной в кулак. После сеанса йога-нидры женщина подошла и показала мне раскрытую левую ладонь. Впервые за двадцать лет она смогла разжать пальцы.

Сорокадевятiletняя женщина, пришедшая на курс по йога-нидре, в пятнадцатилетнем возрасте пережила травму головного мозга, что отбросило ее в развитии на несколько лет назад. В результате в пятнадцать она стала походить на семилетнего ребенка. Со временем она сумела наверстать упущенное, но у нее оставался провал в памяти: она совершенно не помнила событий, происходивших между аварией и моментом, когда она окончательно восстановилась несколько лет спустя. После занятий йога-нидрой память начала возвращаться к ней.

Иногда люди ощущают резкую боль, почесывание, движение энергии в тех местах, где была перенесена травма, болезнь или операция, как в недавнем, так и в отдаленном прошлом. Все это указания на то, что к проблемному месту приливает энергия. Зачастую в том месте, которое нуждается в исцелении, чувствуется тепло. Порой какие-то части тела даже краснеют, пятна остаются на протяжении нескольких часов после практики йога-нидры. Как-то раз один из практикующих почувствовал во время сеанса такую острую боль в колене, что засомневался в том, что вообще сможет встать. Это колено доставляло ему беспокойство на протяжении многих лет. Через час боль прошла и не возвращалась больше никогда. Другой мой ученик после автомобильной аварии страдал от таких острых невралгических болей в ступне, что не мог ходить босиком. После очередного сеанса йога-нидры он подошел ко мне и терпеливо дождался, пока я договорю с другим учеником. Затем сказал: «Посмотрите на мои ноги». Он стоял на полу босиком! Оказалось, что впервые за четыре года, прошедшие после аварии, он мог стоять голыми ступнями на полу.

Другая ученица, много лет назад бросившая курить, во время сеанса почувствовала отчетливый запах дыма, выходящий из ее легких и просачивавшийся сквозь поры ее кожи. Запах был таким сильным, что она забеспокоилась, как бы он не потревожил остальных практикующих в помещении. Она почувствовала, что таким образом тело избавляется от токсинов, накопившихся в ее организме за много лет курения.

Эти примеры, как и многие другие, слишком многочисленные, чтобы их здесь пересказывать, демонстрируют, насколько эффективно йога-нидра умеет высвобождать врожденные целительные силы организма. Сколько еще практик вы знаете, когда вы просто ложитесь, дышите и ничего не делаете, позволяя своему телу самостоятельно проделывать всю работу? Вам не нужно ничего делать для того, чтобы что-то происходило, и тогда все начинает проис-

ходить само собой. На самом деле причина того, что оно происходит, как раз и заключается в том, что вы отошли в сторону и перестали бороться или стараться что-то изменить.

### **Прана способна исправить нарушение равновесия в ментальной и эмоциональной сферах**

Логично предположить, что, если эта разумная сущность способна исцелить плотное тело, она тем более способна благотворным образом повлиять на более тонкие составляющие комплекса «тело-ум». У меня была ученица, страдавшая от серьезных нарушений в психике. Первые пару дней практики она практически не могла оставаться в помещении дольше, чем на несколько минут. А через три недели мы имели дело с совсем другим человеком – девушка с энтузиазмом делилась с группой новостью о том, как она впервые за пятнадцать лет смогла сесть за руль и выехать на скоростную магистраль. Йога-нидра успешно справляется с тревожностью, депрессией и многими подобными нарушениями. Тело знает, как привести все это в равновесие, ему просто нужно предоставить необходимые условия. Даже врач не исцеляет рану. Он просто создает оптимальные условия для того, чтобы прана, исцеляющая сила организма, наилучшим образом справилась со своей работой.

Поэтому независимо от того, насколько талантлив хирург, исход операции и восстановление после нее зависят в первую очередь от пациента. И хотя я никогда не буду советовать заменить йога-нидрой традиционное лечение или медикаментозную терапию, йога-нидра может стать мощным *вспомогательным средством* лечения и исцеления организма. Симптоматическое лечение часто действительно необходимо, но йога-нидра позволяет одновременно работать с причиной болезни на более глубоких уровнях – физическом, ментальном или эмоциональном.

### **Эмоциональная интеграция**

Один из самых ярких эффектов йога-нидры заключается в том, что она раскрывает блоки, причем речь может идти как о физическом напряжении, так и о непроработанных эмоциях. Эмоции – это совокупности энергетических сгустков, перемещающихся по организму. Эмоции, как облака, могут собираться в одном месте, принимать те или иные очертания, накапливаться, потом растворяться. Представьте, что ваше тело – это труба. С некоторыми энергетическими паттернами у нас не возникает проблем. Мы позволяем им свободно проходить по трубе нашего тела и ума. Позволяем им появляться и исчезать, и нас это совершенно не беспокоит, как не беспокоят изменения в погоде, при условии, что они происходят в определенных пределах. Такие «разрешенные» энергии и опыт сплошным потоком входят в трубу, проходят сквозь нее и беспрепятственно ее покидают.

Вы когда-нибудь замечали, что, если вам грустно и вы *позволяете* себе побыть грустным, через какое-то время грусть проходит и к вам возвращается равновесие? Так происходит, потому что энергетический «сгусток» грусти, когда ему *позволяют* это сделать, свободно проходит сквозь нас, с тем чтобы в конце концов нас покинуть. Он знает, что такое слияние, интеграция. Он подобен воде, которая, если не чинить ей препятствий, всегда найдет выход.

Такие «дозволенные» энергетические паттерны меняются в зависимости от каждой конкретной личности. Человек, родившийся в испанской или итальянской семье, может прекрасно себя чувствовать, столкнувшись с энергетическим сгустком гнева, в отличие от уроженца типичной британской или азиатской семьи, где открыто выражать гнев не принято, как не принято вступать в открытый конфликт.

Когда определенные виды энергии либо особенно интенсивно и остро переживаемый опыт проходят через трубу, они могут показаться слишком некомфортными, небезопасными, могут слишком перегружать психику *в данный конкретный момент*. Мы опасаемся, что, если позволим себе все это прочувствовать, нас захлестнет с головой, мы захлебнемся в этом чувстве и никогда больше не сможем восстановиться. Иногда подобная реакция вполне оправдана. Например, когда ребенок переживает слишком травмирующий опыт, его психика действительно не способна справиться с ним в данный момент. Это небезопасно. Но до тех пор, пока энергии той или иной эмоции *не допускается* быть прочувствованной, до тех пор, пока она не может пройти через трубу и покинуть ее, она будет оставаться заблокированной в организме.

Мы привыкли думать, что блокируют трубу определенные ситуации. Задумайтесь о том, что блоки возникают не по причине тех или иных событий, и даже не по причине переживаемых нами в связи с этими событиями эмоций, а по причине того, что мы *сопротивляемся* этим эмоциям. Представьте себе энергию, которая течет через трубу как вода. Если ей позволить, она втекает в трубу, протекает сквозь нее и вытекает наружу. Когда такая энергия ощущается как опасный перегруз, когда нам слишком некомфортно или небезопасно ее чувствовать, мы не хотим ее присутствия в нас. И мы начинаем сопротивляться ей, избегать ее, не хотим ее чувствовать. Мы перекрываем поток. Мы пытаемся высказать переживаемое либо отвлекаемся при помощи еды, телевизора, работы или детей. Еще мы можем пытаться разобраться в проблеме на уровне интеллекта, в уме. Одним словом, делаем что угодно, лишь бы не позволить себе в полной мере прочувствовать эту энергию, дать ей «протечь» сквозь себя. Естественный гештальт – возвращение к целостности – так и остается незавершенным.

Энергия не может сама себя заблокировать. Это *мы* незаметно для самих себя блокируем ее, потому что не можем полноценно прочувствовать ее во всей полноте. Представьте себе какую-либо конкретную энергию, «текущую» через трубу. Если вы заблокируете ее поток, что произойдет? Энергия не исчезнет в никуда просто потому, что вы не хотите ее чувствовать. Она замкнется на самой себе. Она перейдет в «режим ожидания», то есть превратится в блок, и останется в таком виде до тех пор, пока сопротивление не исчезнет и она не получит возможности продолжить свой путь по трубе.

Такой блок, пока он дожидается возможности двигаться дальше, может проявлять себя на любом уровне и в оболочке любой плотности – он может быть и паром, и водой, и льдом. Его можно увидеть глазами в физическом теле, либо он останется невидимым, на уровне мыслей и эмоций. Мы можем даже не подозревать о его присутствии, пока не возникнет ситуация-триггер, которая вытащит его наружу. Всем нам приходилось испытывать, как какое-либо событие в настоящем «вытаскивает» боль, связанную с прошлыми событиями и когда-то не до конца пережитую. Как правило, это только подливает масла в огонь, потому что мы слишком бурно и неадекватно реагируем на внешне безобидные события.

В самых глубоких состояниях во время практики йога-нидры снимаются любые блоки, и вся энергия может свободно пройти через трубу и покинуть ее. По мере того как спонтанно снимаются эти блоки, энергия вновь начинает течь в сторону Интеграции. Это крайне эффективный метод по нейтрализации, очистке и отпусканию эмоционального багажа на всех уровнях. Метод замечателен тем, что вам даже необязательно знать, в чем была причина эмоциональной травмы, почему все произошло, с чем оно связано! У вас есть просто энергия, которой нужно прийти в движение, и когда это происходит, все проблемы разрешаются сами собой.

Мы привыкли думать, что для того, чтобы избавиться от застарелых эмоциональных блоков, обязательно нужно знать, чем именно являлась некомфортная для нас энергия, где ее истоки, когда произошло травмирующее событие, кто был его причиной и при каких обстоятельствах все происходило. Но если посмотреть с точки зрения движения энергии, выяснится, что события суть не более чем различные энергетические совокупности, «сгустки», переме-

щающиеся по трубе, и чтобы «пробить» очередной «засор», вовсе не нужно знать причину его возникновения. Достаточно знать, что он имеется в наличии и что ему не было предоставлено шанса быть проработанным и слиться с остальным потоком.

Тем не менее бывают случаи, когда значение и смысл проработанного блока проявляются будто бы сами по себе. Информация может прийти в виде озарения, образа, воспоминания или кинестетического ощущения. Если такое произойдет спонтанно, позвольте этому происходить. Но специально рыться в прошлом не надо. Иногда бывает так, что во время практики йога-нидры перед вами предстает особо яркий образ или символ, и вам становится очень интересно, что он может означать. В таких случаях обратитесь к своей интуиции, попросите у нее ясности понимания. А затем отпустите образ и посмотрите, что придет ему на смену.

### **Последствия чистки**

По мере того как снимаются блоки и энергия начинает свободно протекать через трубу, после завершения сеанса вы можете испытать злость, грусть, раздражение или просто почувствовать себя не в своей тарелке. Не надо винить во всем йога-нидру. Просто осознайте, что причина неприятных эмоций не в самой практике, а в том, что она стала катализатором проработки блоков, препятствовавших свободной циркуляции энергии в вашей системе. Это хорошо, что блоки были сняты, пока не переросли в нечто более серьезное. Представьте себе, что вы просто вынесли мусор. Все, что вы увидели и прочувствовали во время практики, «идет на выход», оно покидает вас. Изучать и анализировать все это не обязательно. Вы же не копаетесь в собственном мусоре, перед тем как вынести его на помойку. Все, что всплывает на поверхность, готово вас покинуть. Вам просто нужно расслабиться, отступить в сторону и не мешать процессу.

## **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.