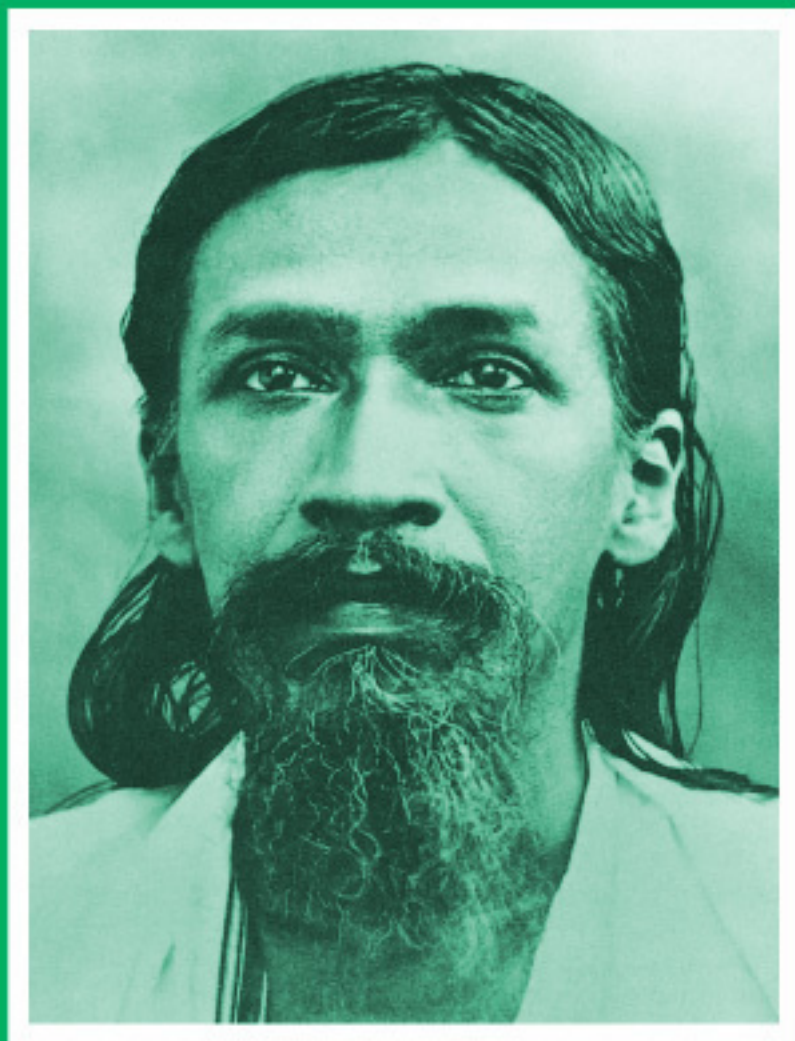


ПРАКТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЙОГИ



# СОН И СНОВИДЕНИЯ

Из работ Шри Ауробиндо и Матери

Шри Ауробиндо

**Сон и сновидения. Из работ  
Шри Ауробиндо и Матери**

«Адити»

2007

## **Ауробиндо Ш.**

Сон и сновидения. Из работ Шри Ауробиндо и Матери /  
Ш. Ауробиндо — «Адити», 2007

В сборнике «Сон и сновидения» из серии «Практика Интегральной Йоги» рассматриваются основы превращения сна в сознательный йогический процесс, раскрываются методы осознанного контроля за сновидениями, исследуется символика снов и провидческие сновидения. В сборниках серии, составленных из фрагментов работ Шри Ауробиндо и Матери, рассматриваются практические вопросы интегральной йоги, а также повседневной жизни с позиций интегральной йоги, ведь подлинная духовность – это не отвержение жизни, а искусство ее совершенствования. Мы надеемся, что эти публикации помогут вам по-новому взглянуть на себя и свою жизнь и сделать еще один шаг на пути саморазвития.

© Ауробиндо Ш., 2007

© Адити, 2007

## Содержание

Необходимость сна	6
Как спать	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

## Шри Ауробиндо, Мать Сон и сновидения

Не знает ум безмолвья, сна без снов:  
Одним и тем же заведенным кругом  
Извечно бродит мысль сквозь чуткий мозг —  
Он словно механизм, что встать не может...  
И нет покоя даже в сферах сна;  
Он извращает жизнь в виденьях темных,  
Блуждает в царстве символических сцен,  
Проводит ночь среди образов неясных,  
Туманных грез и смутных впечатлений,  
И только миг один – в безмолвном «Я».

*Шри Ауробиндо. Савитри*

## Необходимость сна

Сон необходим для тела точно так же, как пища. Нужно спать достаточно времени, но не сверх того. Достаточное же время сна зависит от потребности тела.

\* \* \*

Не спать достаточно времени – это большая ошибка. Необходимо минимум семь часов сна. Если человек обладает очень сильной нервной системой, он может сократить его до шести часов, иногда даже до пяти – но это редкий случай и не надо пытаться достичь этого без необходимости.

\* \* \*

Когда у вас жар или умственное расстройство, сон оказывает большую помощь и его отсутствие крайне нежелательно – это утрата целительного фактора.

\* \* \*

Это неправильный метод – бодрствовать по ночам; подавление необходимого сна делает тело тамасичным и негодным для необходимой концентрации в часы бодрствования. Правильный путь – это трансформировать сон, а не подавлять его, и особенно научиться быть все более и более сознательным в самом сне. Если это сделано, сон изменяется во внутреннюю разновидность сознания, в которой садхана может продолжаться так же, как и в бодрствующем состоянии, и в то же время можно войти в другие планы сознания, помимо физического, и получить доступ к огромному диапазону содержательного и полезного опыта.

*Шри Ауробиндо*

\* \* \*

Прежде всего мы должны помнить, что более трети нашего существования проходит во сне и что, соответственно, время, потраченное на физический сон, вполне заслуживает нашего внимания.

Я говорю «физический сон», потому что было бы ошибочно думать, что все наше существо спит, когда спит наше тело.

*Мать*

## Как спать

*Почему лучше раньше ложиться спать и раньше вставать?*

При заходе солнца своего рода покой и мир разливается над землей – это состояние благоприятствует сну.

Когда солнце встает, на землю нисходит огромный поток энергии, который благоприятствует труду и деятельности.

Когда вы поздно ложитесь и поздно встаете, вы идете наперекор силам Природы, а это неразумно.

\* \* \*

*Почему время до полуночи более благоприятно для сна, чем после?*

Условно говоря, потому что до полуночи солнце садится, а с самых первых мгновений после этого часа начинается его восход.

\* \* \*

Сон не должен быть погружением в бессознательное – это отягощает, угнетает организм, вместо того чтобы «освежать» его. Умеренность в еде и воздержанность от всяких излишеств в значительной мере избавляют вас от необходимости отдавать сну большое количество времени, но качество сна – вещь еще более важная, чем его длительность. Чтобы сон действительно приносил отдых, снимал напряжение, полезно принять на ночь чего-либо жидкого – стакан молока, например, фруктового сока или немного бульона; легкий прием пищи делает сон спокойным. В то же время необходимо воздерживаться от всякой обильной пищи, поскольку в этом случае сон становится возбужденным, беспокойным или же темным, тяжелым, отупляющим. Но важнее всего для правильного, нормального сна очистить от всякой путаницы мыслей ум, успокоить чувства и укротить в себе сумятицу неизменно связанных с ними желаний и забот. Если перед сном у вас была какая-то длинная или оживленная беседа, если вы читали какую-либо волнующую воображение, увлекательную книгу, необходимо некоторое время посвятить отдыху, не пытаясь сразу же заснуть, для успокоения умственной активности, чтобы избавить мозг от возбуждающего влияния беспорядочных импульсов в то время, как остальные части существа погружены в сон. Те, кто занимается медитацией, поступят правильно, если сосредоточатся в течение нескольких минут на какой-либо возвышенной умиротворяющей идее, отвечающей их стремлению к сознанию, более высокому и обширному. Это чрезвычайно благотворным образом скажется на качестве сна и в значительной степени поможет избежать риска впасть в бессознательное состояние, пока сон длится.

\* \* \*

Чтобы хорошо спать, нужно научиться правильному сну.

Если вы очень утомлены физически, лучше не ложиться спать немедленно, иначе вы впадете в бессознательное. Если вы очень устали, нужно растянуться на постели, расслабиться, расслабить все нервы, один за другим, пока вы не станете словно смятая ткань, лежащая на постели, как будто у вас нет ни костей, ни мышц. Когда вы сделали это, нужно сделать то же

самое со своим умом. Расслабить его, не концентрироваться ни на какой идее, не пытаться решить какие-либо проблемы, не погружаться снова и снова во впечатления, ощущения или эмоции, которые у вас возникали в течение дня. Всему этому нужно позволить тихо отпасть: вы полностью забываете себя, вы лежите в постели действительно как тряпка. Когда вам удалось сделать это, вы ощущаете маленькое пламя – это пламя никогда не гаснет в вас, и когда вам удастся расслабиться подобным образом, вы начнете осознавать его. И тогда внезапно это пламя начинает медленно расти, превращаясь в устремление к божественной жизни, к истине, сознанию Божественного, единству с внутренним существом, оно поднимается все выше и выше, оно растет и растет вот так, очень мягко. И затем все сосредоточивается на этом пламени, и если в этот момент вы уснете, у вас будет наилучший сон, который вы только можете иметь. Я гарантирую, что если вы сделаете это внимательно, вы точно уснете и точно вместо падения в мрачную дыру будете спать в свете, и, когда проснетесь утром, вы будете свежими, бодрыми, довольными, счастливыми и полными энергии на весь день.

\* \* \*

Даже для тех, кто никогда не погружался в транс, хорошо повторять какую-нибудь мантру, слово или молитву перед тем, как погрузиться в сон. Но в повторяемых вами словах должна быть жизнь; я не имею в виду интеллектуальное значение, ничего подобного, но вибрацию. И ее воздействие на тело необычайно: она начинает вибрировать, вибрировать, вибрировать... и вы тихо отпускаете себя, позволяя себе медленно уйти в сон. Тело вибрирует больше и больше, больше и больше, больше и больше, и вы погружаетесь в сон. Это лекарство от тамаса.

## **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.