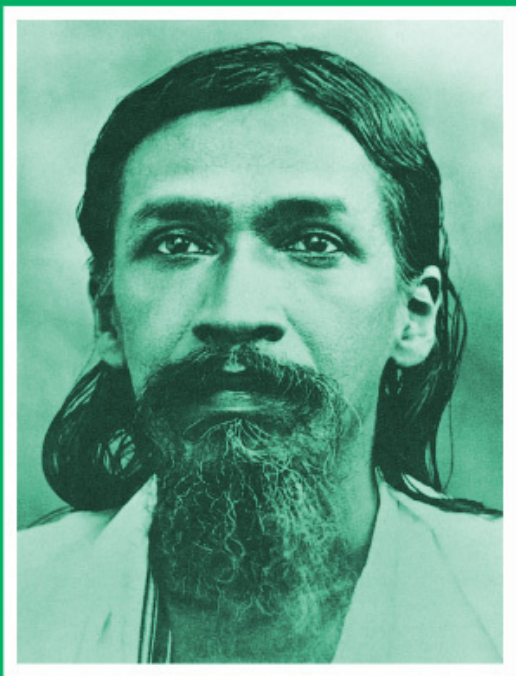


ПРАКТИКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ЙОГИ



СОН И СНОВИДЕНИЯ

Из работ Шри Ауробиндо и Матери

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

Текст предоставлен издательством «Адити»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8957308
Сон и Сновидения – Из работ Шри Ауробиндо и Матери: Адити;
Санкт-Петербург; 2007
ISBN 5-7938-0041-7

Аннотация

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.

Содержание

Необходимость сна	5
Как спать	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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 благотвор-

ным 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.