

# Йога Нидра

/Свами Сатянанда - "Йога Нидра"/

Откъси от книгата....

## Път към неизследваните области на съзнанието

През последните стотина години начинът на живот в целия свят много се е променил. Това е довело до разсейване на човешките енергии на всички равнища. Човешкият ум е изгубил своята равновесна точка и хармония във всяка сфера на съществуването. Всеобщият проблем днес не е гладът, бедността, наркотиците или страхът от война, а напрежението, свръхнапрежението, тоталното напрежение. Ако знаете как да се освободите от напрежението, вие знаете как да разрешите проблемите в живота си. Ако сте способни да балансирате различните видове напрежение, можете да контролирате своите емоции, гняв и страсти. Можете да контролирате болестите на сърцето, високото кръвно налягане, астмата, диабета и т. н.

За да релаксира напълно, човек трябва да се освободи от вътрешното напрежение в тялото, в емоциите и в ума. Тогава се проявява състоянието на истинската релаксация. Практиката **Йога Нидра** е научен метод за премахване на това напрежение.

## Преживявания в йога нидра

По какъв начин влияе йога нидра върху тялото и ума? Тя може да релаксира цялото тяло, да пробуди психическото тяло, да предизвика у човек преживявания на астрално ниво, да отстрани напрежението от коронарните съдове и също така да повлияе върху физическата материя в мозъка. Когато практикуваме йога нидра, ние се опитваме да проникнем отвъд поведението на външния ум. Различните центрове в мозъка се стимулират систематично, така че преживяванията, през които преминаваме, са обичайни и естествени. Когато умът стане по-фин по време на практиката на йога нидра, неговите преживявания са почти на нивото на съновиденията. Но, разбира се, основната разлика е, че преживяванията в йога нидра са много по-живи и ясни от онези, когато сънуваме.

## Кармични преживявания

По време на практикуването на йога нидра съзнанието ви пътува от един слой на съзнанието към друг според своите възможности и способности. Понякога то достига много надълбоко и тогава имате по-фантастични и експлодиращи преживявания. Понякога съзнанието не може да достигне надълбоко и остава едва в границите на съзнателния ум. Тогава имате изживяване на релаксация, някакъв сън или приятно преживяване.

Когато осъзнаването проникне в подсъзнателната област, то временно се отдалечава от идеята за тялото. Когато се получи това разделение между ума и тялото, вие ще имате множество удивителни преживявания. Всички тези преживявания, които получавате в различните слоеве на своя подсъзнателен и несъзнателен ум, не са нищо друго освен прояви на вашите карми било от този живот или от предишните. Ето как процесът на йога нидра елиминира всички натрупани карми и пречиства по-дълбоките равнища на ума.

## Как йога нидра възстановява здравето

Разбира се, йогийските учени от предишните векове не са изобретили тази мощна техника просто като средство за облекчаване на болестите, а преди всичко като начин за постигане на висше съзнание чрез разширяване и освобождаване на индивидуалното съзнание от неговото болезнено съсредоточаване върху физическото тяло и сетивните преживявания и насочването му към по-фините психични и духовни измерения.

Вземайки предвид психосоматичния произход на повечето съвременни болести, причинени от

силното идентифициране на психиката с материалното тяло, което води до нервно изтощение и дори срив, в йога нидра тази разрушителна тенденция ефективно се облекчава по обратен соматопсихичен път. Нарушеното психосоматично равновесие се възстановява спонтанно благодарение на освобождаването на праната.

## **Йога нидра и мозъкът**

Съвременните невропсихолози имат възможност да демонстрират една очевидна взаимовръзка между тялото и мозъка, която е била установена за пръв път от древните йоги преди хилядолетия. Чрез използване на стимулиращи електроди за изследване на мозъчната повърхност неврохирургите са показали, че всяка част на тялото има много точно съответствие в определена зона от повърхността на централната бразда, или гънка, на сетивно-двигателната част от кората на мозъка.

## **Отпускане на ума чрез отпускане на тялото**

Сега ще покажем връзката между съвременната неврохирургия и медитативната техника йога нидра. Ако някога сте практикували тази техника, ще разпознаете зоните в сетивно-двигателната част от кората на мозъка като съвсем точно съответстващи на онези части на тялото, които осъзнавате по време на обиколката на съзнанието.

Мозъкът е физическият посредник на съзнанието, свързващ ума, тялото и емоциите в едно хармонично единство. Неврохирургът въздейства върху тялото, като стимулира мозъка. Практикуваният йога нидра започва от другия край на нервния път, като повишава осъзнаването на тялото, за да стимулира мозъка. Прогресивното движение на осъзнаването през различните части на тялото не само че води до физическа релаксация, но и пречиства всички нервни пътища до мозъка - както онези, които управляват физическата дейност, така и онези, които са свързани с постъпващата информация. В същото време правим цялостен пробег по повърхността на мозъка отвътре навън. По този начин, като релаксира тялото, йога нидра релаксира и ума.

## **Развиване на емоционален контрол**

Открито е, че електрическото стимулиране на специфични части от хипоталамуса, лимбичната система и амигдалоидния ядрен комплекс в мозъка извиква специфични емоционални реакции, включително ярост, агресия и страх. За повечето хора тези негативни чувства са по-трудни за контролиране от положителните емоции като любов, радост, сигурност и удоволствие. Въпреки това в напредналите етапи на йога нидра практикуващите са карани да се поддадат волево на тези обезпокояващи емоции, докато в същото време останат в състояние на дълбока релаксация и запазят „осъзнаването, присъщо на свидетел“, за целия този процес.

Тази практика води до едновременното функциониране на нервните вериги в противоположните полукълба на мозъка, които при нормални обстоятелства никога не действат по едно и също време. По този начин се създава нова невронна верига, която включва едновременно две преди това несъвместими състояния на осъзнаване, напр. любов и омраза, удоволствие и болка, радост и тъга. Това се осъществява по такъв начин, че се поддържа релаксацията и осъзнаването на противоречивите и противоположните емоционални реакции като свидетел. С продължителна практика тази нова верига се превръща в установен начин на реагиране, който дава възможност на практикуващия постепенно да премине отвъд сферата на обикновените човешки страдания, възникващи поради привличането и отблъскването от двойките противоположни житейски преживявания. На психологическо ниво ползата от тази практика е един непривързан светоглед и зрялост на личността. По този начин йога нидра развива контрол върху емоционалните и автономните реакции. Този еволюционен напредък се изразява във всекидневието ни във вид на увеличено възприятно осъзнаване, емоционален контрол и все по-осъзната съдба.

## Пробуждането на процеса на творчество

Много, ако не всички истински творчески открития в живота като откритията в науката, изкуството, музиката и религията са извършени в момент на творчески „проблясъци“ на интуицията, които ние можем да си обясним като нещо, което се осъществява, когато присъщото на несъзнаваното познание се появи на повърхността в съзнанието. Има много документирани примери. Прозренията си относно гравитацията Нютон е получил, докато си е почивал под едно ябълково дърво. Ван Гог казва: „Картините идват при мен в сънищата ми“. Моцарт веднъж композирал цяло ново музикално произведение, докато си придремвал отзад в каляската. Айнщайн засилил своето възприятие за относителността, докато се визуализирал как върви по един слънчев лъч.

Всички тези хора са си позволили да се отпуснат достатъчно дълбоко, за да могат образите и формите от несъзнателния им ум да се проявят като решения на специфичните им проблеми или търсения. Има дори информация, че чрез използването на дълбоката релаксация и визуализацията хората са могли да диагностицират собствените си болести, преди да бъдат потвърдени от медицинския преглед. Тези дълбоки слоеве на ума съдържат решенията на всички наши проблеми, но ние трябва да сме способни да им позволим да се проявят, докато същевременно поддържаме свършена непривързаност. Един от отличителните белези на гения е способността да произвежда образи в голямо изобилие. Децата също притежават тази способност, която обикновено е потисната с поставянето на условности от житейския опит.

## Практика

Йога нидра се изпълнява в шавасана, която свежда до минимум усещането за допир чрез избягване на контакта между крайниците на тялото. Върховете на пръстите, които са изключително чувствителни органи на осезание, не се допират до пода, като за целта обръщаме дланите на ръцете нагоре. Трябва да се носи леко, свободно облекло. Стаята не трябва да бъде нито гореща, нито студена и не бива да има полъхване на вятър или течение, насочено към тялото. Зрителните стимули се елиминират просто чрез затваряне на очите.

## Решението

Трябва да изберете много внимателно своята собствена санкалпа /решение/. Думите трябва да се подредят много точно и ясно, за да проникне в подсъзнанието. Следват примери за кратки, позитивни и ясни решения, които могат да бъдат използвани:

- Ще пробудя своя духовен потенциал.
- Ще бъда положителна сила за еволюцията на другите хора.
- Ще успявам във всичко, което предприема.
- Ще бъда по-осъзнат и работоспособен.
- Ще постигна свършено здраве.

Изберете само една санкалпа, съответстваща на потребностите и наклонностите ви. Не бързайте, защото изберете ли веднъж една санкалпа, не бива да я промените с друга. Не очаквайте бързи резултати. Нужно е време в зависимост от същността на решението и това до каква степен то е засадено в ума. Резултатът зависи много от искреността и дълбоко усещаната потребност да се постигне целта на санкалпата.

## Състоянията на съзнание

Йоги, психолози и физиолози в еднаква степен признават съществуването на три фундаментални и разграничими състояния на индивидуалното човешко съзнание. Това са будното състояние, състоянието на сънуване и състоянието на дълбок сън без съновидения. Всяко от тези състояния на съзнание, както и граничното състояние на йога нидра, е свързано с точно определени модели на електрическа активност в мозъка, както обобщено е дадено в

Таблица 1.

Стадий	Състояние на съзнание	Психологическо измерение	Вид мозъчна вълна	Преживяване
1	Будно	Съзнателен ум	Бета (13-20 херца)	Сетивно осъзнаване, външно познание
2	Йога нидра	Свръхсъзнателен ум	Алфа (8-12 херца)	Дълбока релаксация, видения, съзнателно сънуване, архетипни образи
3	Сънуване	Подсъзнаеелен ум	Тета (4-7 херца)	Освобождение на емоции, потиснати страхове и желания
4	Дълбок сън	Несъзнателен ум	Делта (0-4 херца)	Събуждане на инстинктите и първичните нагони

В будно състояние на осъзнаване съзнателният ум е активно ангажиран с преживяването на външната среда посредством сетивата. През този период преобладава бързият ритъм на бета-вълните (13-20 херца честота). По време на състоянието на сънуване, когато доминира подсъзнателният ум, активно се изразяват потиснатите желания, страхове, задръжки и дълбоко загнездени впечатления (самскарите). То се характеризира с тета-вълни (4-7 херца честота).

В състоянието на дълбок сън без съновидения се проявява несъзнателният ум - източник на инстинктите, нагоните и дълбоко затрупаните преживявания от по-ранните еволюционни стадии. За разлика от състоянието на сънуване по време на дълбокия сън се прекратява цялата умствена дейност и колебания. В това състояние *самскарите* (миналите впечатления) и *касаните* (латентните желания) се дезактивират и умът и тялото биват парализирани. И съзнанието, и праната се оттеглят от индивидуалното тяло и ум и се насочват към непроявения източник на сътворението. През този период чрез електроенцефалограма (ЕЕГ) се отчита бавният ритъм на делта-вълните (0-4 херца честота) - фундаменталната ритмична вибрация на материалната вселена.

### Полусънното състояние

Между будното състояние и сънуването се намира едно ясно разграничимо и важно състояние на осъзнаване и преживяване, който психолозите наричат „полусънно състояние“. Това преходно състояние рядко продължава повече от 3 до 5 минути и се характеризира с алфа-вълни (1-12 херца честота). То се придружава от дълбока и постепенна релаксация и освобождение на мускулните напрежения и напреженията, дължащи се на позата на тялото, както и от загуба на осъзнаването на външната обстановка. Когато будността като състояние на реалност изчезне, на нейно място се появява състоянието на сънуване.

Йога нидра е междинното състояние на прага между сетивното съзнание и сънното съзнание. В нея се навлиза, когато се научим да разширяваме продължителността на краткото полусънно състояние, което предхожда нормалния сън. В йога нидра ние изолираме мозъка и се обръщаме навътре, докато в същото време поддържаеме някаква степен на външно осъзнаване чрез слушането и умственото проследяване на серия от инструкции.

По време на практикуването на йога нидра има периоди на алфа-вълни помежду преобладаващите редуващи - сте периоди на бета- и тета-вълните. Това означава, че съзнанието остава на границата между будването и съня за по-продължителен период, колебаещо се между екстравертното и интровертното състояние. Екстравертирането (насочване на вниманието навън - бел. изд.) води до будно състояние и сетивно осъзнаване, а интровертирането (обръщане към вътрешния свят - бел. изд.) - до състояние на сънуване. Чрез поддържане на осъзнаване и будност в алфа-състояние, намиращо се между горните две състояния, се постига едно дълбоко преживяване на цялостна релаксация, която е не само далеч по-полезна от обикновения сън, но представлява и входна врата за навлизане в по-висши състояния на съзнание.