

*Шива сказал: С неуловимым дыханием в середине лба, когда это достигает сердца в момент сна, управляй сновидениями и самой смертью.*

Разделите эту технику на три части. Прежде всего: обретите способность чувствовать *прану*

в дыхании, его неуловимую, невидимую, невещественную часть. Вы начинаете ее ощущать, сосредоточив свое внимание между бровями. В этом случае вы ощущаете ее без труда. Сосредоточив свое внимание на зазоре, вы тоже ее ощутите, но с меньшей легкостью. Если же вы осознаете центр в районе пупка, которого достигает дыхание, касаясь его и уходя, тогда вы тоже ощутите прану, но с еще меньшей легкостью. Проще всего осознавать эту невидимую часть дыхания, центрируясь на третьем глазе. Но независимо от того, где вы центрируетесь, вы ее ощутите. Вы ощутите втекающую внутрь прану.

Вдох и выдох с точки зрения перемещения дыхания — одно и то же, однако вдох полон праны, а выдох пуст. Вы высосали прану, и дыхание опустело.

Упомянутая сутра невероятно важна: «С неуловимым дыханием в середине лба, когда это достигает сердца в момент сна, управляй сновидениями и самой смертью». Эту технику следует практиковать, когда вы засыпаете, — и ни в какое другое время. Когда вы засыпаете — только тогда. Именно тогда следует практиковать эту технику. Вы засыпаете. *Сон* постепенно овладевает вами. Через несколько мгновений ваше сознание растворится, вы перестанете осознавать. Перед тем, как это случится, осознайте — осознайте дыхание и его невидимую часть, прану, и почувствуйте, как она приходит к сердцу.

Если это случится — если вы почувствуете невидимое дыхание, приходящее в сердце, и при этом вы засыпаете — тогда вы сохраните осознание во время сновидений. Вы будете знать, что видите сновидения. Обычно мы этого не осознаем. Когда вы видите сновидения, вы думаете, что это реальность. Причина этому — третий глаз. Приходилось ли вам наблюдать за тем, кто засыпает? Его глаза двигаются вверх и останавливаются, сфокусировавшись на третьем глазе.

Из-за этого фокусирования на третьем глазе вы считаете свои сновидения реальными;

## Медитация ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СНОМ

Автор: Центр "СемиЗнание"

17.01.2013 00:22 - Обновлено 20.03.2013 18:45

---

вам не понять, что — это сновидения. Они для вас реальны. Вы понимаете все лишь утром, проснувшись, вы понимаете: «Я видел сон». Но это осознание с запозданием, это осознание, обращенное в прошлое. Когда вы видите сновидение, вы не осознаете, что это сновидение. Если вам это удастся, тогда налицо два слоя: есть сновидение, но вы бодрствуете, вы осознаете. Для осознающего сновидения эта сутра — чудесна. Она гласит: «Управляй сновидениями и самой смертью».

Если вы обретете способность осознавать сновидения, вы сможете и создавать их. Обычно вы не способны создавать сновидений. Как беспомощен человек! Даже создавать сновидений он не умеет. Вы *не умеете* создавать сновидений! Если вы захотите увидеть во сне какую-то определенную вещь, вы ее не увидите; это не в вашей власти. Как бессилён человек! Он не способен создать даже сновидений. Вы — всего лишь жертва сновидений, а не их создатель. Сновидение случается с вами; вы ничего не можете с этим поделать. Вы не можете ни прервать его, ни создать.

Но если вы войдете в сон, помня о том, что сердце наполняется праной, что с каждым дыханием к нему прикасается прана, вы станете хозяином своих сновидений — а это редкое искусство. Тогда вы сможете увидеть во сне все, что захотите. Засыпая, вы скажете себе: «Я хочу видеть такой-то сон», и этот сон придет к вам. Засыпая, вы скажете: «Я не хочу видеть такой-то сон», и этот сон не сможет войти в ваш ум.

Но что за польза от того, что вы станете хозяином своих сновидений? Разве это не бесполезно? Нет, не бесполезно. Как только вы станете хозяином своих сновидений, вы уже не будете их видеть. Это абсурдно. Если вы хозяин своих снов, видение снов прекращается; в них нет никакой нужды. А когда сновидений больше нет, ваш сон приобретает совершенно иное качество, и качество это точно такое же, каким обладает смерть.

Ошо. Медитация: первая и последняя свобода.

---

Полезные намекалки здесь: [Что такое медитация?](#)

---