

Сонотело

(дополнение к видеозаписи лекции «ХОРА. Глубокий след змеи»)

Из мистического опыта (фрагмент видения).
Я стою у пепелища бывшего храма, он еще дымится.
На этом пепелище что-то ищут люди.

В этой лекции на видео по техническим причинам не сохранилась важная для понимания практики ХОРА информация о движении энергетического тела человека во сне. Я восполню этот пробел, несколько расширив тему.

Во время бодрствования 90% информации мы получаем через глаза. Для устойчивого восприятия информации глаза максимально связаны с физическим центром тела (центр тяжести). Так как на тело воздействует сила тяжести, а информационная нагрузка давит на ум, наше дыхание находится в постоянном поиске равновесия через интерес нашего «я» – что доминирует – информация или тело. Это две разные энергетические координаты – в глазах и в теле. Вследствие воздействия информационного давления, включая гравитацию, приходит усталость, и наше «я» вынуждено по инстинкту выживания выбирать для себя приоритет: что важнее для него – тело или ум. В самом человеке начинается бессознательный отбор.

Человек в выборе одного из приоритетов не свободен, потому что социум – среда обитания – задает условия, по которым происходит отбор среди людей. При длительной стабильности среды в социуме происходит видовая селекция. Один край – доминирует ум, другой край – тело, верхи и низы. Между ними существует притяжение. В наше демократическое время ярко видно и то, и другое – и расслоение, и притяжение. И между двумя этими краями – основная масса людей, в поиске. Они желают и того, и другого – быть и умными, и телесно развитыми одновременно. Но в итоге только единицы приходят к одной из этих крайностей – или физически развит, как профессиональный спортсмен, или талантлив умом. В обоих случаях есть социумный запрос.

Под воздействием усталости наш позвоночник сжимается. От отдыха наш позвоночник выпрямляется. Дыхание постоянно бессознательно находится в поиске равновесия между сжатием и разжатием позвоночника, между выбором ум- тело. Эта физиологическая модель распространилась на социум, что естественно, где большая часть людей колеблется между крайностями ум – тело, как было сказано выше (отбор).

Если дыханию «повезло», человек приходит к одной из крайностей селекции, проявляя целеустремленность желания. Но большая часть дыхания (люди) в своем бессознательном поиске желают и того, и другого – «размазаны», не целеустремлены.

Большая часть людей в своем стремлении к идеалу не может определиться, желания не дают им это сделать. Попросту говоря, идеал – это крепкий позвоночник (опорность) и сильный ум (лидер), а ключ находится в дыхании... Когда «я» хочет и того, и другого, а желание не дает дыханию найти нужные фазы координат, тогда функция дыхания – связь, отвечающая за развитие – попадает в своего рода стресс. Этот стресс распространяется.

Так сложилось, что у нас нет действенной науки о взаимосвязях дыхания, ума, тела, душевного и физического здоровья. Она еще более-менее сохранилась на медитативном Востоке, но сохранилась очень своеобразно: засекретили все так, что большинство уже толком мало что знает. А меньшинство традиционно предпочитает мудро молчать.

На Востоке учению борьбы с желаниями не одна тысяча лет. И Кришна, обучающий Арджуну йоге и правящий конями (желаниями) на поле битвы за царство между родственниками, – это также образ битвы внутри самого человека. Идет своего рода война «родственников» внутри человека, и каждый на этом поле битвы хочет взять верх – овладеть царством. В такой битве

ничего не выиграть – ни физического, ни душевного здоровья. Эти понятия в нашей культуре разделены. В культуре Востока их соединяет дыхание – дыхание вне желания.

Желания – это проблема, которую пытаются решить все религиозно-духовные системы, – желания беспредельны. Их либо обуздывают религиозным страхом воздаяния, либо изживают практикой освобождения. Т.е. есть два пути: дрожащий от страха раб и воин. Воин – это в первую очередь дисциплина, но это дисциплинированность свободного человека. А вот культивация страха чревата истерией – как индивидуальной, так и массовой.

Несложно понять, что **при правильной координации дыхания ум и тело объединяются, и царства увеличиваются.** Это качественно другой ум, качественно другое тело – душевный покой и физическое благополучие. Это две абсолютно разных психофизических конституции, они отличаются друг от друга, как самолет от первой телеги, и это несложно увидеть.

Чем мастер-мистик отличается от обычных специалистов – тем, что он это не только видит, но и знает, как это делать. Т.е. вводит в медитацию – другую психофизическую реальность.. А медитацию кому попало не дают, потому что мистик работает с тем, у кого дух воина, прочный, твердый ум и как следствие, социальная адекватность. Т.е. мистик соблюдает все принципы безопасности, и человека и социума.

Эти координаты – не все, тема и шире, и глубже.

Когда человек засыпает, он из одних координат реальной действительности (бодрствование) переходит в другие координаты реальной действительности (сон). Давление гравитации на тело и информации на ум также переходит в другие координаты, где работает уже другой тип дыхания. **Сосредоточенность ума во сне – более высокая, чем при бодрствовании, его скорость выше, но осмысленность «я» ниже.** В силу того, что такая сосредоточенность была менее востребована эволюционно для **реальной действительности бодрствования**, эта скорость не сопровождается привычным нам запоминанием – другой вид памяти, другая скорость – и мы не помним информацию. Эта скорость обусловлена тем, что сонотело – на порядки более подвижно, чем физическое тело в своих координатах. **Когда мы уходим в сон из бодрствования, скорости изменяются, и мы снова не помним. Две реальности – один человек, две памяти, два «я», две различные личности с абсолютно разным поведением.**

Во сне ваше «я» решает множество проблем, включая отдых и здоровье. Наша энергия движется от органа к органу и управляется импульсами из энергоцентров позвоночника, освобожденного от вертикального давления на сжатие. Эти импульсы не такие, как при бодрствовании; **информация рассеивается, заполняя связанные с основными чувствами небеса – сортируется.**

Физическое тело не способствует накоплению энергии, оно ее истощает через дыхание (желания) и пытается восполнить потерю сил более грубой энергией – пищей и т.д. А сонотело перераспределяет энергию таким образом, что дыхание способствует ее накоплению. Таким образом происходит движение энергии от органа к органу. Это красиво показано на примере тибетской звезды, но эта система становится действенной при условии что вы знаете, какое у вас должно быть дыхание. А в лечении она становится действенной, если вы можете контролировать дыхание пациента в нужном диапазоне. Если этого знания-умения нет, это так и останется красивой моделью... (см. статью «Другой», медитация покоя, см. статью «Узнавание», дыхание на первой ступени практики ХОРА).

Во сне человек защищен от собственных желаний. Его **соно-«я» занято спасением сознательного «я», лишив его контроля.** Перераспределение информации пытается претворить желания, которые не удовлетворены, чтобы снять давление. Каждый на себе знает, что не всегда это удастся, но проблемы желаний многие решаются. Но когда желания «зашкаливают», соно-«я» становится менее подвижным. И потому **медитативно осваивать пространство бессознательного, не обучившись обузданию желаний, как во сне, так и наяву, это приносить себе вред – душевное расстройство и т.д.**

Желания на таком пути – это пища для душевных расстройств и это зона информации, которая на многие порядки превосходит область привычного – другая скорость, другие объемы.

Чтобы приблизительно понять, на каких информационных уровнях идет речь, см. объем информации через две позы (статья Узнавание). Пример с Тремя иконами – это не сонвидение, но это даст возможность понять, какие скорости, какие информационные объемы и какие взаимосвязи оно способно нести. Это глубокие, серьезные взаимосвязи. Информационное влияние этого видения, переведенное на человеческую скорость восприятия информации, распространяется на все брошюры и находится во взаимосвязи с другими информационными явлениями. Об уровне судите сами.

Перед этим было показано, что **мастер должен уметь два центра дыханием объединять, но кроме этого, он должен уметь также объединять, гармонизировать информационные скорости двух тел – двух «я,» – таким образом, чтобы в итоге было пробуждено главное Я, которое может пребывать в двух одновременно и двигаться в любом из них.** Написано в одном абзаце.

Итого: медитативной практике такого рода обучаться надо у того, кто это знает. Потому что **на обуздание чувств (желания) может уйти вся жизнь, а на информацию о взаимосвязях, как видите, хватает и пары страниц** (см. статью «Узнавание», вторая ступень практики ХОРА).

Я показал, не углубляясь, **взаимосвязи:** движение энергии, органы, позвоночник, сонотело, физическое тело и другая скорость принятия решений (сон). **Итого, во сне происходит не только отдых, но и оздоровление, и омоложение – физическое, душевное, умственное, и т.д.**

В практике ХОРА на первой ступени правильно организуется нагрузка на опорно-двигательную систему. При этом энергия движется по своему пути, наполняет или снимает излишки энергии в органах, позвоночнике и т.д. Рефлекторно вызывается нужный тип дыхания, **минуя понятие «хочу – не хочу», минуя желание.** Другая скорость. Соответственно, нет необходимости в каком-либо специальном обуздании желаний и чувств. Отсюда нетравматичность для психики.

После каждого упражнения наступает глубокий покой и готовность к действию. Несложно понять, что вышеописанные взаимосвязи тела, сна и скорости имеют прямое отношение к практике и в ней используются. И показанное – не более чем одна из граней.

Дополнительно см. статью «Узнавание», а также о практике в других статьях сказано достаточно.

Мастер ХОРА, сентябрь 2004