

A detailed painting of a blue-skinned Buddhist figure, likely a Bodhisattva, seated in a meditative posture. The figure has a serene expression, closed eyes, and a white crescent moon with a red jewel on their forehead. They are adorned with an elaborate golden crown and multiple necklaces. Their hands are joined in a prayer position (Anjali Mudra) at the chest. The figure wears a golden robe over a purple garment. Behind them is a large, radiant golden halo. The entire scene is framed by an ornate, dark border. The background shows a glimpse of a landscape with mountains and a waterfall.

Quartz Y

«Сиддхи
осознанности:
Путь
к
скрытым
возможностям

Quartz Y

«Сиддхи осознанности: Путь к скрытым возможностям ума»

<https://litres.ru/74175617>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — практическое руководство по раскрытию сиддхи (высших психических и духовных способностей) через призму современной осознанности. Автор объединяет древние ведические и буддийские техники с научными исследованиями мозга, убирая из мистических практик лишний ореол тайны. Для кого книга: Для практикующих медитацию, йогу и тех, кто хочет выйти за пределы обычных возможностей своего восприятия. Что внутри: Теория сиддхи: как традиционные тексты (например, «Йога-сутры» Патанджали) объясняют сверхспособности. Практический блок: пошаговые техники медитации и работы с вниманием для пробуждения интуиции, управления энергией и ясного видения. Техника безопасности: как развивать силы ума, избегая ловушек эго и сохраняя ментальное здоровье. Книга доказывает: сиддхи — это не магия, а естественные побочные эффекты глубокой и регулярной практики осознанности.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Quartz Y

«Сиддхи осознанности: Путь к скрытым возможностям ума»

Глава

Сиддхи, приходящие через осознанность, — это естественные побочные эффекты глубокого духовного развития, очищения ума и расширения восприятия. В традициях йоги и буддизма подчеркивается, что по мере роста осознанности (сатья, праджня) практик начинает замечать скрытые взаимосвязи реальности.

В отличие от «факирских» или намеренно развиваемых психотехниками сил, сиддхи от чистой осознанности раскрываются спонтанно.

Основные виды сиддх через призму осознанности

Классические «сверхспособности» в контексте высокого уровня присутствия и осознания можно разделить на ментальные, эмпатические и интуитивные.

Пракамья (Яснознание): Мгновенное понимание сути вещей без логических размышлений. Осознанность убирает

ментальный шум, позволяя видеть истинную природу явлений.

Дивья-Чакшу (Ясновидение): Способность видеть скрытые процессы, энергетические структуры или вероятности событий. Проявляется из-за предельной концентрации внимания.

Дивья-Шротра (Яснослышание): Умение слышать тонкие звуки, вибрации пространства или улавливать невысказанные мысли.

Параканья-Правеша (Глубокая эмпатия): Достижение такой степени открытости и осознания, при которой практик буквально чувствует чужую боль, радость и мотивы как свои собственные.

Вашитва (Влияние присутствием): Способность гармонизировать пространство вокруг себя. В присутствии осознанного человека утихают конфликты, а дикие животные или агрессивные люди успокаиваются.

Санкальпа-Сиддхи (Материализация намерения): Мысли и желания осознанного человека начинают быстро сбываться. Когда ум чист от внутренних противоречий, фокус внимания направляет энергию напрямую на реализацию задачи.

Как осознанность активизирует эти способности

Экономия энергии: Обычный ум тратит до 90% ресурса на внутренний диалог, тревоги и воспоминания. Осознанность останавливает эту утечку, направляя высвободившуюся

ся энергию (прану) на расширение восприятия.

Растождествление с эго: Человек перестает воспринимать мир только через фильтр «мне / мое». Границы личности истончаются, открывая доступ к коллективному бессознательному и единому информационному полю.

Управление вниманием: Внимание становится лазерным лучом. Куда бы его ни направил практик (вглубь тела, на другого человека или объект), он считывает о нем исчерпывающую информацию.

Ловушка сиддх: предостережение мастеров

Главное правило всех духовных традиций — **не привязываться к сиддхам и не искать их намеренно**. Как только эго начинает гордиться «сверхспособностями», уровень осознанности мгновенно падает, а практика откатывается назад. Сиддхи считаются лишь «придорожными цветами» на пути к главной цели — полному освобождению (мокше) или просветлению.

Классическая теория: Садхана и Самьяма в Йога-сутрах Патанджали

В третьей главе Йога-сутр («Вибхути Пада») Патанджали описывает сиддхи как результат **Самьямы**. Самьяма — это непрерывный фокус, объединяющий три высшие ступени йоги: Дхарану (концентрацию), Дхьяну (медитацию) и Самадхи (поглощение). Когда ум сливается с объектом, практик получает о нем исчерпывающее знание.

Патанджали приводит конкретные «формулы» созерца-

ния:

Направление внимания на знаки тела: Самьяма на пупочном центре (Манипура) дает совершенное знание об устройстве анатомии и физиологии тела. Самьяма на ямке горла (Вишудха) полностью побеждает голод и жажду.

Самьяма на сердце: Открывает знание о природе ума (Читта), мыслях и скрытых мотивах — как своих, так и чужих.

Самьяма на форме тела: Способность делать тело «невидимым» за счет того, что практик разъединяет связь между формой своего тела и глазами наблюдателя.

Самьяма на силе (например, слона): Практик обретает физическую и ментальную мощь этого существа.

Самьяма на Солнце и Луне: Дает знание о макрокосме, устройстве Вселенной и движении звезд.

Главный вывод Патанджали: сиддхи — это не магия, а физика внимания. На что направлен лазер очищенного сознания, то и открывает свою истинную структуру.

Практические методы: Развитие осознанности для раскрытия интуиции

Чтобы эти способности начали проявляться как естественный «бонус» в повседневной жизни, необходимо перевести ум из режима хаотичного мышления в режим чистого восприятия.

1. Практика «Стоп-кадр» (Мгновенное присутствие)

Что делать: Ставьте будильник на случайное время 5–7 раз в день. При звонке замрите на 30 секунд.

Направьте внимание:

Что прямо сейчас чувствует мое физическое тело? (Напряжение, тепло, холод).

О чем прямо сейчас думал мой ум? (Жалел о прошлом, планировал будущее, критиковал).

Какие эмоции во мне преобладают?

Эффект: Вы забираете энергию из ментальных иллюзий и возвращаете её в реальность. Это основа для Санкальпа-Сиддхи (материализации намерений).

2. Тратака (Концентрация на пламени свечи)

Что делать: Установите свечу на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки. Смотрите на верхнюю треть пламени, стараясь не моргать. Когда глаза устанут, закройте их и удерживайте остаточный образ пламени в межбровье (Третий глаз).

Эффект: Развивает Дивья-Чакшу (ясновидение) и лазерную концентрацию, убирает хаотичные мысли.

3. Безоценочное слушание (Развитие эмпатии)

Что делать: Во время разговора с кем-то полностью выключите желание ответить, дать совет или оценить слова собеседника. Слушайте не только слова, но и паузы, тембр голоса, мимику. Станьте «зеркалом».

Эффект: Активирует Параканья-Правешу (чтение состояний). Вы начнете считывать истинные мотивы человека,

которые он даже сам не осознает.

4. Сканирование тела (Йога-Нидра)

Что делать: Лежа перед сном, медленно переносите внимание от пальцев левой ноги вверх по всему телу до макушки. Не двигайтесь, просто чувствуйте каждую точку изнутри.

Эффект: Очищает подсознательные блоки, высвобождает скрытую психическую энергию и подготавливает сознание к практике осознанных сновидений.

План интеграции в жизнь

Утро: 10–15 минут Тратаки или наблюдения за дыханием.

День: 5 «стоп-кадров» внимания посреди рабочих задач.

Вечер: 15 минут сканирования тела перед сном.

Переход на уровень, где открываются сиддхи — это не просто появление «суперсилы», как в кино. Это радикальный, часто шокирующий **сдвиг в качестве восприятия**.

Представьте, что вы всю жизнь жили в комнате с плотными шторами и тусклой лампочкой, и вдруг стены стали стеклянными, а свет — ослепительно ярким. С одной стороны, вы видите всё, с другой — вам больше негде укрыться.

Ниже описано глубоко и простыми словами: как это ощущается изнутри, в какие ловушки (тупики) попадает практик и какие жесткие минусы несет каждый вид сиддх.

Общее самоощущение в момент «включения» сиддх

В самый первый момент человек чувствует **колоссальное расширение и звенящую тишину**. Ум, который рань-

ше постоянно «жевал» мысли, затихает. Появляется ощущение огромной внутренней силы, ясности и свободы. Человек чувствует себя «пробудившимся от долгого сна».

Но как только первый восторг проходит, начинается столкновение с реальностью новой сенсорики.

Глубокий разбор видов сиддх: от плюсов к скрытым минусам

1. Дивья-Чакшу (Ясновидение и видение энергий)

Изменение восприятия: Мир теряет твердость. Вы начинаете видеть, что люди и предметы — это светящиеся, вибрирующие коконы. Вы замечаете темные сгустки болезней в телах, шлейфы чужих мыслей и истинные эмоции людей, которые светятся вокруг них определенным цветом.

Плюсы: Невозможно обмануть. Вы заранее видите зарождение болезни или грядущее событие. Мир становится невероятно красивым и живым.

Минусы и тупики:

Сенсорная перегрузка: Наш мозг эволюционно «заштоплен», чтобы мы не сошли с ума от обилия информации. При открытии этой сиддхи вы не можете «развидеть» грязь. Заходя в метро, вы видите ментальный смог, чужие страхи и тяжелые энергии. Это истощает нервную систему.

Тупик «Спасателя»: Вы видите, что близкий человек тяжело заболел, но он вас не просит о помощи или не верит вам. Возникает мучительный внутренний конфликт: вмешаться в чужую карму или молча смотреть.

2. Дивья-Шротра (Яснослышание и телепатия)

Изменение восприятия: Пространство наполняется звуками. Вы начинаете слышать «гул» Земли, вибрации растений и, что самое тяжелое, — невысказанные мысли людей. Вы сидите на совещании и параллельно слышите истинный, часто завистливый или испуганный внутренний монолог вашего коллеги.

Плюсы: Вы понимаете скрытые мотивы любого человека. Можете общаться на расстоянии без телефона (с теми, кто тоже сонастроен).

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.