

**Михаил Свидов**  
**«В поисках Сновидения»**



Київ, 2013

## Михаил Свидов «В поисках Сновидения» (2013)



Книга посвящена экстраординарному режиму восприятия и новой сфере осознания, состоянию, обозначенному как «Сновидение». В основе материала лежит личный опыт автора и многолетние систематические исследования представленной области знания.

Последовательно и детально рассмотрены: феноменология и практические шаги освоения состояния. Обозначены все базовые смыслы. Приведен опыт автора. Обрисованы некоторые специальные возможности Сновидения.

Методичность изложения позволяет разобраться с новым состоянием осознания напрямую, исключая уход в необоснованные умозрительные построения.

Простота изложения поможет познакомиться с предлагаемой темой без специальной тематической подготовки.

Книга будет незаменимой находкой не только для начинающего сновидца, но и для тех, кому интересна тема «осознанного сновидения и внетелесного опыта» в целом.

# Михаил Свидов «В поисках Сновидения»

## Благодарность

1. Начало
2. В общих чертах
3. Дневник сновидений
4. Содержание сновидений
  - 4.1. Сюжет
  - 4.2. Роль
  - 4.3. Местность
  - 4.4. Атмосфера сна
  - 4.5. Скачки интенсивности
  - 4.6. Символизм
  - 4.7. Особенности воспоминания
  - 4.8. Возможности получения информации
5. Уровни Сновидения
  - 5.1. Ясное сновидение
  - 5.2. Осознаваемое сновидение
  - 5.3. Сновидение «второго тела»
  - 5.4. Переход от одного уровня к другому
6. Вхождение в Сновидение
  - 6.1. Базовые принципы
  - 6.2. Эффекты сопутствующие вхождению в Сновидение
  - 6.3. Способы вхождения в Сновидение
  - 6.4. Выход из Сновидения
  - 6.5. Состояние «сонного паралича»
  - 6.6. Состояние «темного пустого пространства»
  - 6.7. Состояние «серого пустого поля»
  - 6.8. Ложные пробуждения
  - 6.9. Вложенные сновидения
  - 6.10. Положение тела
  - 6.11. Основные варианты развития ситуации при вхождении в Сновидение
7. Настройка в Сновидении
  - 7.1. Настройка восприятия
  - 7.2. План действий
8. Проверка актуального состояния
9. Правильное пробуждение
10. Способы «разделения с телом»
11. Использование «рассеивания сновидения» и «возвращения в тело»
12. Использование дополнительных методов и средств
13. Работа с «внутренним разговором»
14. Взаимодействия в Сновидении
  - 14.1. Развитие сновиденного тела
  - 14.2. Работа с пространством сна
  - 14.3. Работа с содержанием сна
15. Причины низкого качества Сновидения
16. Варианты действий в Сновидении
17. Возможные дискомфортные состояния
18. Практика. Личный распорядок
19. Дополнительные способы реализации
20. Сновидение и жизнь.

## Эпилог

Дополнение: «Психотехнология и состояние «осознания в сновидении»»:

1. Психотехническая работа с базовыми формами внимания.
2. Остановка внутреннего диалога. Эффект перестройки восприятия.
3. Методы перехода к осознанному сновидению. Использование «вибраций» и «имагинации».
4. Манифестация страха в осознанном сновидении.
5. Перцептивные возможности осознанного сновидения. Предпосылки «видения энергии в сновидении», феноменология.

## **Благодарность**

Всем, кто вдохновлял и помогал работать над совершенствованием моих способностей как автора.

Родителям и близким.

Тем, кто вместе со мной принимал участие в развитии тематики «осознанных сновидений», и просто шел по пути.

Друзьям, оказывавшим мне поддержку, дарившим радость общения.

Без вас, у меня бы не получилось. Спасибо.

## Глава 1.

### Начало

Несколько слов о книге.

Основной задачей, которую я ставил перед собой во время написания «В поисках Сновидения» было – создание своего рода путеводителя для начинающего сновидца.

Я хотел передать настроение поиска и возможную модель практики.

Рассмотреть наиболее полно те грани процесса Сновидения, с которыми можно столкнуться в своих поисках и практических изысканиях в самом начале этого пути. Без обилия теоретических размышлений и мировоззренческих выкладок, но с точки зрения комплексного подхода и некоторых предпосылок исходной концепции. Сделать акцент на практическом аспекте вопроса, вещах, которые не раз подвергались всестороннему анализу, и в той или иной мере, были проверены на практике.

В тоже время, в своем подходе я старался придерживаться открытого взгляда. Время от времени, смотрел глазами человека, который только начал ознакомление с темой затронутой в книге. Вспоминал свои мысли и эмоции, тот интерес, который мотивировал меня в поисках. В общем, размышлял над тем – как лучше подойти к работе, затронуть именно те вопросы, которые обычно возникают в первую очередь...

Эти и другие вещи я постарался отразить в книге.

Смею надеяться, что читатель обязательно найдет в ней что-то для себя.

В окончании этого небольшого вступления, хотел бы отметить, что в представленной книге изложен мой взгляд на Сновидение. Понимание, основанное на том опыте и знаниях, которыми я располагал в момент работы над книгой.

Успехов на этом удивительном пути!

## Глава 2.

### В общих чертах

Сегодня словосочетание «осознанное сновидение»\* уже не кажется нам чем-то загадочным или странным, чем-то, что находится за пределами понимания обычного человека. Об этом пишут, дискутируют в научных кругах и просто рассуждают в моменты, когда подворачивается возможность поговорить о чем-нибудь интересном. В отношении данного явления предпринимаются попытки поиска и исследования. И, конечно же, существуют самые различные взгляды, предлагающие те или иные способы рассмотрения озвученной тематики.

Порой это порождает некоторое недоумение.

Поэтому мне хотелось бы в самом начале в общих чертах определить собственный взгляд и постараться задать правильную тональность относительно данной работы.

Осознанное сновидение – это восприятие во сне; состояние осознания, в котором присутствует понимание себя и окружающего пространства. Когда человек осознает, что находится во сне, и воспринимает все как сновидение.

Таким может быть определение осознанного сновидения в его классическом смысле. Несмотря на то, что в книге я отталкиваюсь от этого определения как от основного, в тоже время я буду рассматривать явление шире, выходя за его рамки. На мой взгляд, осознанное сновидение – гораздо более обширное поле опыта, в котором заложен значительный потенциал для всестороннего развития. Как форма восприятия, позволяющая нам расширить осознание в его целостности, в самых разнообразных аспектах реальности. Поэтому я стараюсь рассматривать явление с разных сторон и по возможности комплексно, раздвигая формально заданные границы.

И поэтому в этой книге я обращаюсь к слову «Сновидение».

Мне кажется это более приемлемым. Дело в том, что такой подход позволяет включить в себя дополняющие друг друга взгляды, и, следовательно, расширить понимание процесса осуществления осознанности в сновидении сразу в нескольких направлениях. Без потери смысла, которая неизбежна при заранее установленном кем-то формате рассмотрения данного феномена, формальном определении, делающим срез какой-то одной стороны опыта осознанного сновидения. К тому же, включение данного термина позволяет избежать путаницы между всем знакомым сном со сновидениями и опытами повышенного осознания во сне.

В тоже время, термин «Сновидение» в значительной степени отражает смысл, принятый мною в качестве исходной концепции и подхода к практике. С этой точки зрения Сновидение является не только некой областью опыта, которую можно использовать в своих целях (от простого развлечения, до всестороннего развития своего внутреннего мира), но и полноценным процессом постижения реальности, затрагивающим нашу жизнь, превращая ее в поиск высшего восприятия и осознания.

В данной работе, наряду с классическим или общим определением, я также учитывал и эти образы.

Рассматривая Сновидение уже с точки зрения практического подхода, на котором я решил сделать акцент, изложение материала и его стиль требовали создания своего рода «методологии», включающей в себя последовательно обозначенные вопросы и пути их решения. Где каждой составляющей отведено свое место в общей структуре.

Этот вопрос я попытался решить, используя последовательность глав согласно содержанию книги. Каждая глава описывает один из базовых элементов, его смысл и место в практике. Последовательность дана в порядке возрастания сложности, способом, где каждый следующий элемент логически дополняет предыдущий. Там где это уместно, приведены примеры из личного опыта.

Таким образом, данная работа рассматривает Сновидение исходя из основного определения осознанного сновидения, в сторону возможных путей развития отдельных

его аспектов и всестороннего расширения общего смысла перерастающего в далекую перспективу. Вместе с этим, книга ориентирована на определенную структуру, комплекс методических положений, который может быть рассмотрен как вполне конкретная практическая помощь для начинающего. Или, при желании, представлен как наглядный обзор для тех, кому интересна тема осознанных сновидений в целом.

Мне такой подход показался наиболее интересным и продуктивным, а стиль – востребованным с точки зрения вещей, которые я хотел сказать в этой книге.

*\*Прим. Авт.: – Сюда же можно отнести феномен так называемого «внетелесного опыта»*

### Глава 3.

#### Дневник сновидений

На мой взгляд, одним из начинаний, которое желательно совершить тому, кто решил заниматься исследованием и практикой Сновидения, является – ведение «дневника сновидений». Данный шаг я рассматриваю, как одно из средств, призванное дать начальный толчок в освоении мира сновидений и как способ внести в свою привычную жизнь практический элемент.

Можно на это посмотреть как на своеобразное приглашение или некий жест, воспользовавшись которым человек стремится показать решимость начать развитие в выбранном направлении и убедить себя в том, что это возможно осуществить уже сейчас, не откладывая на завтра.

Хотя дневник сновидений не является необходимой частью практического комплекса и не требует длительного использования, его преимущества очевидны, особенно вначале. Это помогает вовлечь себя в конкретную деятельность (оторваться от бесконечных разговоров и мечтаний), а также направить внимание в область до этого находящуюся на периферии сознания – область сновидений. Важно и то, что это позволяет внести в наш мир новый элемент – признать сновидения, явлением, существующим в реальности и составляющим ценную часть нас самих.

Способы ведения дневника различны, тут многое зависит от личных предпочтений и возможностей в конкретный период времени. Классический способ – это блокнот и карандаш при помощи которых ведутся все необходимые записи. Некоторые для этого используют диктофон, с которого затем переносят свои наблюдения в дневник (будь то обычный блокнот или персональный компьютер). Каждый способ имеет свои положительные и отрицательные стороны, поэтому есть смысл выбирать тот, который лучше подходит в конкретной ситуации. Главное чтобы в эту деятельность был вовлечен не только ум, но и тело. Необходимо перенести свои действия из области воображения в повседневную практику. Это уловка, мы как бы показываем, это все не очередное увлечение на месяц, а никак не меньше – начало чего-то нового в нашей жизни. Дело еще в том, что наше тело помнит Сновидение, несмотря на пробуждение, оно все еще несет в себе переживания других аспектов восприятия. Это желательно учесть. Даже если график жизни не позволяет полноценно вести дневник, попробовать все же стоит, хотя бы на несколько месяцев.

Что должны содержать эти записи? В идеале – все, поддающееся воспоминанию по пробуждению. Вещи, до которых удастся дотянуться своим вниманием – любые обрывки имевших место восприятий во сне (сюжеты, местность, роли, атмосфера сна и проч.). А далее, уже события все более осознаваемых опытов.

Форму записи условно можно разделить на две категории – обычную и детальную. Первая категория подразумевает вольную запись по пробуждению, в которой описываются коротко или схематически сюжеты сновидений, а вторая – детализированную запись, разбитую по определенным пунктам для анализа и всестороннего углубления процесса практики.

Подобным образом обстоят дела и со временем отведенным для внесения записей в дневник: запись может быть краткой (с возможностью дополнения позже) и более полной. Основным критерий в таких случаях – наличие или отсутствие свободного времени, особенно утром.

Ниже в качестве примера приведу некоторые записи из своего дневника сновидений. Структура текста сохранена в первоначальной форме с минимальной редакцией.



## *Первый выход из тела*

Вечер. Около десяти часов. Я лежу на спине. Просто расслабившись, отдыхаю. Рядом лежит девушка и читает книгу. Тело естественно расслаблено. Ощущение, что температура тела повышена. Глаза закрыты. Почему то вспомнил о технике слушания звука внутри головы и решил попробовать, просто ради интереса. Прислушиваюсь к шуму в ушах. Пытаюсь вычислить нужный мне звук, но понятия не имею, как он должен звучать. Останавливаюсь на, как мне кажется, самом далеком и фоновом звуке. Стараюсь слушать его как устойчивый шум, граничащий то ли с треском, то ли со свистом. Пытаюсь погрузиться в этот внутренний гул.

Далее, решаю сосредоточить внимание на мнимой точке внутри головы, находящейся как бы между ушами. Воображаемая точка смещается ближе к затылку, также ощущаю определенное напряжение глаз – как будто хочу сфокусировать взгляд на этой точке. В воображении еле заметно видится образ черной точки. Проходит неопределенное количество времени, думаю, не более 5 - 10 минут. Тело еще сильнее расслабляется, и я начинаю впадать в легкую дрему. Концентрация нарушается, но я не засыпаю.

Вдруг я ощущаю, как мое тело начинает неметь. Кожа на лице словно прирастает к костям, начиная на них давить. Чувствую, как кости черепа становятся каменными. Затем, подобным образом возникает давление во всем теле, особенно, в районе солнечного сплетения. Такое ощущение, что на грудь положили что-то тяжелое. Хочется пошевелиться, но я не двигаюсь (хотя новое ощущение начинает меня беспокоить). Дыхание замедляется. Кажется, сердце начинает чаще биться, и вдруг – резкий толчок в грудь. Дыхание обрывается, и сердце, учащенно стуча, будто подпрыгивает к горлу. Глаза закатываются вверх, словно в попытке посмотреть на макушку. Сильное напряжение в глазах, они не двигаются. Резкий испуг. Первая мысль – остановилось сердце. Умираю!

Пытаюсь позвать девушку по имени. Получается только, как я его воспринимаю – хрип. Горло сдавило. Я приподнимаюсь, и, повернувшись, пытаюсь дотянуться до нее рукой. Произносить слова становится немного легче, как будто горло прочищается от попыток говорить, хрипя, пытаюсь ее позвать. Кажется, что она уже спит, лицом ко мне. Пытаюсь ее разбудить, так как вполне серьезно полагаю, что у меня случился сердечный приступ. Рукой дотрагиваюсь до нее, но рука не достигает цели. Я пробую еще раз и еще. Но моя рука проходит сквозь ее тело.

Тут я начинаю не на шутку паниковать. В этот момент отмечаю, одновременно с происходящим, я обрывочно вижу пол и мебель, которые видеть в принципе не должен, так как лицом повернут в противоположную сторону. Также замечаю, что немного изменены оттенки цветов окружающего меня пространства. Напряжение и испуг достигают пикового состояния, и невидимая хватка отпускает меня. Давление резко прекращается.

Ощущение тела возвращается, я лежу на спине, глаза закрыты. Стараюсь не двигаться. Сердцебиение слегка учащенно, но не на столько, как мне показалось в самом начале. Делаю судорожный вдох, но дыхание, как оказывается, не сбито. Я взволнован, но паники уже нет. Медленно двигаю телом. Дышу. Открываю глаза. Поворачиваю голову в сторону девушки. Она спит лицом ко мне.

### Примечание:

Подобное почти в точности повторилось через несколько дней. Ситуация была практически идентичной. Вечер. Время приблизительно тоже. Ощущение повышенной температуры тела. Я лежу на кровати. Рядом девушка. Расслабляюсь,

и достаточно быстро ощущаю, как мое тело становится неподвижным. Словно немеет лицо, область груди, ломящее ощущение в ногах. Я уже морально готов и решительно настроен, так как знаю, что со мной произошло в прошлый раз на самом деле, но не могу удержать это состояние, видимо из-за излишней умственно-эмоциональной деятельности или попытки подогнать процесс. Все проходит. Пробую повторить – не получается. Остается чувство, что это состояние приходит само, когда ему вздумается.

### *Нахожу руки*

Ради интереса, перед сном стараюсь помнить о том, что должен найти свои руки во сне и посмотреть на них. Засыпаю. В неопределенный момент времени, чувствую, мои глаза открыты. В комнате темно. Ощущаю некую общую заторможенность восприятия.

Смотрю на потолок. Вспоминаю о том, что нужно посмотреть на руки. Приподнимаю голову. Поднимаю руки к лицу так, чтобы они попали в центр моего поля зрения. Смотрю на кисти. Пробую двигать руками. Руки слушаются, но ощущение общей заторможенности не пропадает. Во время движения руками, вижу, как очертание как будто размазывается, оставляя после себя едва заметный хвост в виде исчезающих контуров рук.

Затем, возможно, провал в ощущениях. Снова смотрю на потолок. На потолке вижу пятно светло-малинового цвета. Диаметр пятна приблизительно 50 сантиметров. Цвет неоднороден, заметно падение освещенности от центра к периферии. Поднимаю руки и приблизительно в области солнечного сплетения или немного ниже, вижу, как на пятне появляются тени от моих рук. Подобно тому, как проецируется тень, когда помещаешь их между проектором и экраном. Начинаю двигать этой проекцией. Размер тени от моих рук ориентировочно равен их реальному размеру. Тени вижу четко, их контур не смазывается от движения и не расплывается. Затем ничего не помню, видимо, заснул.

Примечание:

В то время я так и не смог понять был ли это сон или я действительно просыпался и открывал глаза.

### *Фокусировка на луне*

Осознаю себя наблюдающим некий источник света. Пятно висит в воздухе. Ощущение плоского или двумерного изображения. Пытаюсь сфокусировать визуальную картинку. Чувствую напряжение в глазах. Оно растет, глаза сводятся к переносице. Картинка приобретает резкость. Это луна. Замечаю размытые очертание ветвей деревьев перекрывающих изображение луны. Перевожу взгляд на ветви. Получается. Затем снова фокусирую взгляд на луне – получается. Изображение четкое. Далее ничего не помню.

Примечание:

Тогда я так и не определил, находился ли я в состоянии бодрствования или же спал.

### *Стена*

Вспоминаю себя, я смотрю на стену своей комнаты. Вид такой же, как если бы я приподнял голову из положения в котором лежал. Освещение в комнате

соответствует настоящему. Пытаюсь встать. Приподнимаюсь и ощущаю, как начинаю плыть к стене. Думаю – получилось. Все темнеет, словно полностью тухнет свет. Я просыпаюсь и открываю глаза.

### *Улица*

Осознаю себя в своей комнате. Допускаю, что это сновидение и пробую выйти из комнаты. Пауза. Осознаю себя на улице. Смотрю на соседний многоэтажный дом. Делаю несколько шагов. Вокруг все темнеет. Я просыпаюсь и медленно открываю глаза.

### *Кружение*

Лежу на спине. Глаза закрыты. Расслабляюсь. Теряю ощущение физического тела. Вдруг почему-то чувствую, что лежу головой в противоположном направлении от положения моего физического тела. Обдумываю это, и тут меня начинает крутить в горизонтальной плоскости вокруг центра живота. Подобно пропеллеру. Так я вертелся до тех пор, пока не остановился, открыв глаза проснувшись.

Примечание:

Подобные ситуации достаточно часто повторялись и в то время стали вполне обычными для меня.

### *Фигура*

Осознаю себя и чувствую некоторое состояние торможения в теле и беспокойство. Открываю глаза. Пробую осторожно осмотреться по сторонам. Слегка поворачиваю голову из одной стороны в другую. Взгляд не блуждает.

Слева от себя ощущаю некое присутствие, периферийным зрением замечаю едва различимую фигуру. Осторожно поворачиваю голову влево. Фигура становится более четкой. Медленно перевожу на нее взгляд. Вижу ее, внешность отталкивающая. Подобно образу приведения из какого-нибудь фильма ужасов. Я ощущаю нарастающее напряжение в теле, особенно в области груди и живота. Не паникуя, словно ведомый молчаливому приказу изнутри себя, я медленно отвожу взгляд. Фиксирую его по направлению вперед, но внимание направленно на образ все еще находящийся на периферии зрения.

Фигура пробует заглянуть ко мне прямо в глаза. Я не шевелюсь и не двигаю глазами. На мгновение все останавливается, и образ распадается на части. Напряжение спадает. Медленно поворачиваю голову – кажется, ничего нет. Я просыпаюсь. Немного взволнован. В комнате тихо.

Примечание:

Интересен момент пробуждения. Словно я закрыл глаза, и снова их открыл уже проснувшись.

### *Парение*

Осознаю себя поднимающимся вверх. Медленное парение. Комнату вижу нормально, только с позиции наблюдателя сверху. Почему то вспоминаю о физическом теле. И командую – назад в тело. Быстро опускаюсь вниз. Во время

падения очертания комнаты смазываться. Открываю глаза. Все в норме. Никакого беспокойства или враждебной атмосферы я не ощутил.

Примечание:

Интересно чувство непрерывности опыта. Похоже на то, как будто я стал легче, и меня потянуло вверх к потолку, а затем я упал в свое тело или был притянут им.

### *Индикатор*

Вспоминаю себя. Наблюдаю ярко светящуюся красную точку. Все остальное скрыто в темноте. В голове пусто, никаких идей по этому поводу. Вдруг ощущаю, как нечто во мне преодолевает сопротивление чему-то аморфному, и я понимаю, на что смотрю. Это горящий индикатор телевизора, который стоит в моей комнате.

Примечание:

Тогда я не смог определить, находился ли я в состоянии бодрствования или же спал.

### *Прозрачные руки*

Я в процессе погружения в сон.

Уже практически не ощущаю своего тела, чувствую легкие покачивания. Есть небольшое разделение с физическим телом, ощущаю, как руки второго тела поднимаются вверх.

Вдруг начинаю пробуждаться. Но восприятие рук второго тела до сих пор отчетливы.

Пробую открыть глаза, что оказывается не таким простым делом. Мои глаза постоянно стремятся к переносице, сбивается фокус, и они начинают закрываться. Но, я твердо решил посмотреть на свои руки – поэтому насильно открываю глаза, как мне кажется, физического тела.

Я вижу две прозрачных руки, как будто созданных из воды.

Несмотря на напряжение в глазах и ощущение практически полного пробуждения, я пытаюсь рассмотреть окружающее и прежде всего – свои руки. Наблюдаю пространство своей комнаты, как его и должен был бы видеть из положения лежа на спине, также частично вижу руки своего физического тела, которые лежат вдоль тела.

Я двигаю руками второго тела, зрительная картинка совпадает с двигательными ощущениями.

Давление нарастает, закрываю глаза. Мгновение напряжения, и я полностью проснулся. Открываю глаза, дискомфорта уже нет, все как обычно. Я лежу на спине, руки по бокам. Все схоже с картиной, которую я только что видел.

### *Контакт?*

Осознаю себя, смотрю на стену своей комнаты. Пробую пошевелиться и привстать. Ощущаю присутствие. Вижу фигуру похожую на тень, наполненную темно-серым туманом. Она находится практически в центре моего поля зрения и немного справа, висит в воздухе.

После небольшой паузы, фигура протягивает в моем направлении руку и говорит – давай помогу? Я не напуган. Начинаю обдумывать предложение. В голове проносятся множество вариантов. Атмосфера не враждебная, но я почему-

то склоняюсь к более скептической точке зрения. И выбираю вариант – я сам. Обращаюсь к фигуре, говорю – я буду пробовать сам.

Далее, на мгновение, не знаю, что именно произошло. Но уже четко помню противостояние. Кто был инициатором, сказать не могу, допускаю возможность, что это мог быть и я. Чувствую сильное сопротивление. Мне кажется, что я схватил эту сущность в районе горла. Напряжение растет. Я делаю усилие, словно разрываю ткань. Туман разлетается на куски. Давление спадает. И тут в поле моего зрения я вижу... желтых игрушечных уток, качающихся на невидимых волнах, и слышу звук крякающих колокольчиков.

В некотором смысле ощутил юмор ситуации. Проснулся. Немного взволнован. Никаких негативных последствий не наблюдал.

### *Не на своих местах*

Содержание сна особо не помню, но просыпаюсь неожиданно. Открывая глаза, чувствую напряжение, как будто мне тяжело так быстро сфокусировать зрение. Комнату я вижу отчетливо, вот только несколько вещей находятся не на своих местах. А именно – люстра и ловец снов. Люстра почему-то не в центре потолка, а удаленна в угол. Ловец снов висит практически у меня над головой, хотя на самом деле он должен висеть рядом с окном. Я пробую моргнуть, но вдруг что-то как будто перестраивается внутри меня и все встает на свои места.

Я еще несколько раз моргаю, визуальная картинка четкая и устойчивая. Напряжение в глазах прошло. Я лежу на кровати в полном недоумении.

### *Три взгляда*

Вспоминаю себя во сне. Мое физическое тело лежит в неудобном положении. Также вижу, как во сне я куда-то быстро иду и смотрю себе под ноги. Одновременно с этим чувствую, как мое второе тело качается над физическим, при этом ноги второго тела согнуты и подняты выше головы. Словно лежу на водном матрасе, и меня качает на волнах, вместе с этим я поднял ноги и пытаюсь крутить невидимые педали несуществующего велосипеда. Ощувив все это, я просыпаюсь, но практически сразу проваливаюсь в сон.

#### Примечание:

Интересно ощущение одновременного восприятия трех форм опыта. Подобно кубикам льда, плавающим в стакане с водой, при этом вода, стакан и кубики ощущаются одновременно.

### *Освещенность*

Расслабляюсь. Лежу на спине. Глаза закрыты. Чувство тела практически утрачено. Ощущаю, как меня что-то вытягивает из макушки, вытаскивает из тела. Тут резко повышается освещенность. Обычный темный фон, который я вижу с закрытыми глазами, вдруг становится ярче.

Затем я понимаю, что вышел из физического тела. Залетел под кровать. Встал. Походил по комнате и решил пролезть через стену. Получилось. Ощутил некоторое сопротивление среды вначале и серую массу во время прохождения через стену. Далее, я очутился в незнакомой обстановке. Начал бродить и в итоге провалился в ясный сон.

Примечание:

Этот случай оставил в памяти ощущение непрерывности опыта. Опыт с повышением освещенности зрительного поля с закрытыми глазами повторялся еще несколько раз.

### *Головой вниз*

Ночь. Я лежу на спине. Есть фармакологическое воздействие на организм не наркотического характера. Глаза закрыты. Не сплю. Пробую расслабиться и быстрее заснуть.

Внезапно вываливаюсь с кровати головой вниз. В предчувствии удара головой об перила дивана или пол, немного втягиваю голову в плечи и почему-то прищуриваюсь.

Удара не последовало. Но я четко чувствую, что свисаю с кровати головой вниз. Смотрю в потолок. Понимаю что выпал из тела. По не понятной причине мне становится весело. Произношу вслух – получается. Говорить тяжело, язык и губы как будто онемели и плохо слушаются. Поэтому у меня выходит нечто невнятное.

Далее пытаюсь полностью выбраться из тела. Не выходит. Я упираюсь руками в кровать, пробуя оттолкнуться, но вместо ожидаемого выскакивания меня начинает крутить. Каким-то образом я все-таки оказываюсь на ногах. Побродив по комнате, выхожу на балкон. Смотрю на деревья за окном. Решаю выпрыгнуть на улицу.

Хожу между деревьями, что растут на улице. Тут замечаю, что освещение уже не соответствует времени суток. На улице светло. Небо без облаков. Я вижу тень летящую по небу. Очертания тени похожи на планер или летучую мышь. Ее форма начинает меняться, мне кажется, что тень имеет несколько составляющих ее частей вращающихся в различных плоскостях. Чувствую угрозу. Проваливаюсь в обычный сон.

Примечание:

Интересно ощущение «выпадения из тела» и непрерывность опыта. Я определенно еще не успел заснуть, а чувство падения было настолько четким, что не вызвала сомнений перспектива удара головой.

### *Треск*

Я нахожусь во сне. Вдруг слышу нечто наподобие треска. В левом ухе ощущение сильнее. Выплываю из сна, прислушиваюсь. Все тихо. Первое, что приходит мне на ум – позвонили в дверь. Но эта версия не выдерживает критики, так как около трех часов ночи и я никого не жду, также звонок в дверь у меня не похож на треск или жужжание, на звонке установлена мелодия.

В другой раз, я просыпаюсь от подобного треска, при этом вспоминаю, как только что ощущал свое второе тело. Теперь мне послышалось, что шумел полиэтиленовый пакет. Но в комнате никого кроме меня нет, дверь в комнату закрыта, а ходить и шуршать пакетами некому. Вокруг тишина.

Примечание:

Со временем выяснилось, что подобный треск является обычным делом. Но так получалось, что я, не найдя причины появления этого явления, старался списать его на то, что мне послышалось, или, что действительно этот звук имел внешнее происхождение. Сам характер ощущения похож на короткое мгновение «белого шума» или треск сломанной ветки.

## *Гости?*

Я не дома. В комнате спит четыре человека, включая меня. Лежу на спине. Ощущаю сильное давление на область затылка. Слышу монотонно шипящий звук с металлическим оттенком. Поворачиваю голову в сторону источника звука. Видимо, гудит системный блок от компьютера. Тут понимаю, я уже не в физическом теле. Вижу, как горят индикаторы компьютера. Встаю, делаю несколько шагов по комнате.

Окружающее пространство устойчиво. Решаю подойти ближе к кровати, в которой спит мой друг. Вижу его спящим. Но не могу увидеть детали, скорее воспринимаю его как плотную тень с некоторыми выраженными чертами. Я разворачиваюсь и осматриваюсь.

Подхожу к пианино, на котором стоят различные мелкие вещи. Пробую взять одну из них. Не получается, рука проходит сквозь объект. Пытаюсь столкнуть, прикладывая больше усилий. Ничего не выходит, но ощущения меняются. Я понимаю, что сейчас увязну в этой деятельности, потрачу время и силы. Иду на кухню. Думаю – надо что-нибудь заметить, а потом проснуться и проверить. Захожу на кухню. Ничего особенного не замечаю. Смотрю по сторонам...

Что-то меняется. Ощущаю присутствие. Вижу призрачные фигуры. Их две. Фигуры становятся более четкими и объемными. Мужчина и женщина. Женщина моложе. Я начинаю различать их черты более детально. Мне они не знакомы. Мы начинаем сближаться. Возможно, они между собой перекинулись парой фраз, я ничего не разобрал, поэтому полностью не уверен. Подхожу к мужчине. Силуэт вижу яснее. Хочу проверить его на плотность. Я его толкаю. Происходит нечто вроде хлопка. Но в тоже время, мне показалось, плотного контакта не произошло. Они оживляются. Пытаюсь вступить в контакт. Чувствую с их стороны возрастающую напористость. Силуэты начинают на меня насаждать. Решаю, что в борьбу вступать не буду, отпускаю себя и проваливаюсь в пол.

Просыпаюсь в комнате. Медленно открываю глаза. Прислушиваюсь – тишина. Все мирно спят. Никаких последствий не заметил.

## *Щупаю потолок*

Вечер. Лежу на спине. Расслабляюсь. Теряю ощущение тела. Меня раскачивает. Начинаю подниматься, разворачиваясь спиной вверх. Затем останавливаюсь, натолкнувшись на препятствие.

Смотрю вниз на кровать и комнату. Поворачиваю голову стараясь посмотреть себе за плечо. Одновременно с этим рукой ощупываю препятствие, которое остановило мое парение вверх. На ощупь поверхность неравномерно-шероховатая, похоже на узоры. Препятствие светло серого цвета. Понимаю – это потолок. А ощупываю – обои, наклеенные на нем. Еще некоторое время осматриваю потолок, затем смотрю вниз. Не каждый же день можно посмотреть из положения лежа на потолке на свою комнату.

Решаю, пора спускаться вниз. Соображаю – а как это сделать? Я оказался в положении воздушного шарика, который выпустили из рук. Машу руками, не помогает. Хочу притянуть себя к полу. Смотрю на пол, пытаюсь совершить усилие внутри себя, которое достаточно тяжело описать. Получается, но не совсем то. Я кручусь, и, пикируя вниз, пролетаю под кроватью. Останавливаюсь. Становлюсь на ноги, пытаюсь постоять неподвижно в определенном положении некоторое время.

Далее выполняю запланированное. Через некоторое время просыпаюсь. Отмечаю про себя, что, наконец-то добрался до потолка и засыпаю.

Примечание:

Хотел бы посмотреть на все эти мои пируэты со стороны, уверен, выглядело бы забавно.

### *Перемещение?*

Ночь. Получился выход из тела. Стою в комнате, состояние достаточно стабильное. Соображаю – чем бы таким полезным заняться?

Ответ приходит мгновенно. Решаю отправиться к девушке. В то время нас разделяло большое расстояние. Поэтому рассуждать нет времени. Я вылетаю! Только вот как?

Соображаю. Что-то внутри берет управление на себя. Словно нечто вытягивает меня из области солнечного сплетения. Медленно вращаюсь вокруг своей оси. Четко ощущаю направление, в котором должен двигаться. Не успев полностью развернуться лицом в сторону движения, совершаю прыжок.

Изображение смазывается. Преобладают серо-коричневые тона. Вдруг понимаю, нахожусь в вертикальном положении, видимо, стою на ногах, но визуальная картина не устойчива. Такое чувство, что вижу в нескольких направлениях одновременно, и изображения наслаиваются друг на друга. Ясно вижу окно и кровать. Картинка стабилизируется.

Я в комнате. Свет выключен, за окном ночь. Подхожу к кровати. Вижу – кто-то спит на боку, укрывшись одеялом, лицом к стене и спиной ко мне. Наклоняюсь ближе, практически касаясь шеи. Знаю точно – это она. Аккуратно кладу руку на плечо, говорю – привет. Она вздрагивает и начинает поворачиваться. Яркое ощущение плотности пространства и контакта (чем-то похоже на ощущения под водой). Она спрашивает – кто это!? И в этот момент поворачивается ко мне лицом. Это действительно она. Я отвечаю – это я. Она удивлена, спрашивает – а как ты сюда попал? Говорю – вот так (видимо, не нашел сказать что-то более вразумительное).

Затем наблюдаю, как от нее отделяется нечто наподобие копии, которая возникает как нечто наложенное на только что существовавшее, но отошедшее в тень, изображение. Говорит мне, что как хорошо, что я здесь. Мы обнимаемся.

Примечание:

Позже, в своей комнате, определил направление, в котором находится город, где тогда она проживала. Направление совпало. В тот момент, я это почувствовал как некую «вертикальную серую полосу», которая появляется в моем воображении и совпадает с направлением движения. Также интересен момент, появления «копии». Возможно, после выделения «копии», я почувствовал, что пространство стало менее плотным. Но, тем не менее, четкость воспринимаемого не упала.

### *Три меня*

Ночь. Я в состоянии дремоты. Чувствую покачивания. Прилагаю усилие, отклеиваюсь от физического тела. Правая сторона отделяется первой, скользит вдоль стены к которой приставлена кровать. Отпускаю себя. Полностью отделившись, пытаюсь встать на ноги.

Бархатаюсь в воздухе, добираюсь до кровати. Сажусь на ее край. Решаю неподвижно так посидеть и не выпасть из этого состояния. Получилось. Встал. Побродил рядом. Захотел посмотреть на себя спящего. Повернувшись лицом к кровати, вижу себя. В комнате темно. Подхожу ближе, чтобы лучше рассмотреть.



Ощущаю специфическое давление в области солнечного сплетения. Почему то решаю начать дышать вторым телом, следя за своим дыханием. Продолжаю движение. Наклоняюсь над собой. Есть давление в области глаз. Тут понимаю, что мои ощущения раздвоены. Склонившись над кроватью, я вижу себя спящим. Но давление в области солнечного сплетения и напряжение в глазах, ощущаю по большей части своим физическим телом. Пытаюсь рассмотреть себя детальней, склоняюсь еще ближе к своему спящему телу. Появляется аморфное сопротивление среды. Дышать становится тяжелее, и я делаю вдохи и выдохи с усилием.

С каждым мгновением все более явно ощущаю свое физическое тело, чувствую, как пытаюсь перевернуться на живот и подтянуть под себя ноги, а руками прижимаю к себе одеяло. Я не отступаю, и, продолжая наблюдать, придвигаюсь еще ближе. Давление растет. Слышу шум своего дыхания. Возможно, что-то едва заметно меняется. Я достаточно четко вижу свое спящее тело, вернее только плечи и голову. Оно лежит на спине, немного повернуто вбок. Где-то на периферии есть очень смутное ощущение, что моя голова лежит лицом вверх с открытыми глазами, смотрящими в потолок, также чувствую затылок на подушке. Никак не могу вспомнить, в каком положении все-таки заснул.

Пробую рассмотреть свое лицо. При этом ощущаю, как мое физическое тело прижимает к области солнечного сплетения одеяло, мне даже кажется, при этом я издаю хрип. Практически вплотную я смотрю на свое лицо. Смотрю себе в глаза. Они открыты! Но не полностью. Замечаю в них холодный металлический блеск? Зрелище жутковатое. Беру свое спящее тело за плечи, пытаюсь себя встряхнуть. Есть чувство плотности. В это же время ощущаю, как мое физическое тело переворачивается на бок, будто хочет отвернуться. Встряхиваю спящего себя. Но тело как онемевшее. Тогда я приближаюсь вплотную, практически прикасаясь своим лицом к лицу спящего себя. Мое физическое тело пытается вдавить в себя одеяло и лежит уже практически на животе, сопя в ритм дыхания. Далее я теряюсь в аморфных образах. Просыпаюсь не резко, словно всплываю из-под воды. Оцениваю свое состояние и положение. Я лежу на боку, скомкав одеяло и прижав его к животу. Состояние нормальное, но есть чувство тяжести в области солнечного сплетения.

Примечание:

Очень интересные ощущения. Могу лишь расставить некоторые акценты в своем восприятии. Визуальные впечатления и контроль над дыханием по большей части принадлежали мне смотрящему на себя спящего, ощущения принадлежали в большей степени физическому телу, и также присутствовало аморфное чувство на периферии, что я лежу на спине и смотрю в смутные очертания потолка. Интересно явление с расщеплением себя на три части. В памяти существуют как бы три отдельных линии воспоминаний, но ощущаются телом они как одновременные. Представляю, если бы я еще увидел того себя, который склонился над кроватью, из позиции лежа на спине... А может я просто это забыл?

*Попытка совместного выхода?*

Первая половина ночи. Я не один, с девушкой. Мы спим. Перед сном пытался выйти из тела. Но добрался только до пограничного состояния, за которым обычно следует сам выход. Пауза. Вспоминаю себя, ощущаю характерное давление. Осознаю, что я не в физическом теле.

В комнате темно, а моя голова повернута в сторону девушки. И мы общаемся! В качестве эксперимента я ее прошу помочь мне выбраться из тела.

Также замечаю, что меня выталкивает из состояния сна, и я все сильнее ощущаю свое физическое тело. И тут вижу, как она отделяется от своего тела и садится на него сверху, поворачивается ко мне лицом. Вижу ее как тень, которая скопировалась и отклеилась от физического тела. Протягиваю к ней руки. Она берет меня за руку, пытаюсь тянуть на себя. Я увяз. Тут же чувствую, что она лежит рядом со мной, и видимо – спит. Провал в темноту.

Помню, на мгновение проснулся, но решил не открывать глаза, а попробовать снова выйти из тела. Чем именно закончились мои попытки, я не помню, но в памяти есть четкий обрывок воспоминания о том, как пытаюсь смотреть сквозь веки. Вижу только очертания комнаты, и как будто кто-то проводит у меня перед лицом рукой – якобы проверяя наличие зрения. В воспоминании я считаю, что это делает она.

### *Индейцы*

Я в сновидении и вполне осознаю происходящее, но все еще отчасти поглощен атмосферой сна. Я в доме. Вокруг много людей занятых какой-то деятельностью.

Хожу по дому, я не один, меня кто-то сопровождает. Это молодая женщина. Мы входим в нечто напоминающее то ли туннели, то ли пещеры. Женщина похожа на индианку. Я в этом почему-то уверен, к тому же я начинаю яснее понимать то, о чем она говорит, она показывает мне статуи и рассказывает об их смысле. Они созданы таким образом, что их положения передают определенные позиции, связанные с практиками, в которых используются движения тела. Внешне они выполнены в стиле характерном для культуры американских индейцев. Я внимательно ее слушаю и пытаюсь запомнить положения, которые изображают эти изваяния, особенно в момент, когда речь заходит о моей позиции.

Далее мои воспоминания немного спутаны. Устойчивость сна ко мне возвращается, когда меня подводят и усаживают рядом с группой людей на скамье. Я сижу напротив мужчины. Рядом с ним по обе стороны женщины, о чем-то разговаривают. Мужчина индеец. У него достаточно длинные волосы с проседью. Хочу кое-что спросить, но не могу внятно сформулировать фразу. Мой вопрос о сновидении и о путях выхода из тела. Он говорит, что поможет и покажет один способ. Затем приподнимается, и, возможно, дотрагивается до макушки моей головы (есть ощущение легкого прикосновения). Тяжело сказать точно, так как я не могу поднять голову выше определенного уровня (как будто наталкиваюсь на невидимую преграду), и не могу рассмотреть лицо мужчины. Он садится на место. Затыгивается из трубки и выпускает дым мне в лицо.

Вдруг, я очень четко ощущаю, как меня поднимает за макушку. Появляется ощущение характерное для второго тела. Такое чувство, что меня подвесили как новогоднюю игрушку на елку, а мое тело поднялось над землей и начало раскачиваться из стороны в сторону. Окружающее теряет резкость. Картина сна растворяется. Я зависаю в неопределенном пространстве. Не могу удержать это состояние, и, к сожалению, просыпаюсь.

#### Примечание:

Очень интересный сон и ощущения. Позже, я постарался реализовать идею о специальных положениях, что открыло мне новую область для исследования.

## Глава 4.

### Содержание сновидений

Со временем, вследствие успешных занятий, запоминание снов и новых опытов восприятия становится все более привычной частью практики Сновидения, что приводит к возможности использовать эту информацию более целесообразным образом. В том числе, это позволяет придать своим записям структуру, благодаря которой возможность ведения дневника в детальной форме приобретает направленность, а материал получаемый таким образом доступным для всестороннего анализа.

Содержание снов предоставляет огромное количество информации. Способность их запоминать практически сразу обнажает этот факт. В наших снах переплетаются самые различные аспекты нашего «я», следы взаимодействий с окружающим миром и отражения неизвестных или далеких для нашего привычного взгляда сфер бытия. Мнение, что сны составляют малую часть времени или не снятся вообще, является ошибочным. Как результат практики обратное положение дел становится очевидным – они снятся всем и составляют значительную часть времени сна, только недостаточная активность сознания не позволяет это увидеть.

Сам характер снов различен, имеет тенденцию к изменению в зависимости от времени суток и текущей фазы сна. Содержание тут может быть представлено обрывками впечатлений дневной активности, хаосом образов, переживанием различных событий, или же, иметь вид абстрактной развертки чувств, потока сложно передаваемых впечатлений. Несмотря на такое разнообразие в чувственном восприятии, запоминание и наблюдение данного процесса вполне осуществимо, как и наделение его качеством осознанности различной степени.

Содержание снов, которые удалось вспомнить, можно оформить в виде детальной, разбитой на пункты записи в дневнике сновидений. Где каждый пункт несет возможность анализа получаемой информации относительно избранного аспекта сна, предоставляет базу для глубинного рассмотрения и корректировки техник составляющих общий комплекс практики сновидца.

С этой точки зрения я и рассмотрю данный вопрос.

Ниже приведены варианты таких пунктов.

#### 4.1. Сюжет

Сюжетом сна можно считать любой направленный поток образов, имеющий логичность построения и устойчивость пространства. Чем большую протяженность во времени и стройность развертки взаимодействия элементов сна он имеет, тем выше вероятность успешного использования его свойств в практике.

Рассмотрение содержания сюжетов осуществляют с позиции их осмысления относительно отражения каких-либо проявлений внутреннего мира сновидца и закономерностей, лежащих в основе его построения. Анализ протекающих во снах процессов, реализаций различных содержаний внутренней жизни нашего «я», дает превосходный материал для выявления природных склонностей, интересов и вещей требующих проработки с точки зрения своего развития (психологические барьеры, стереотипы, деструктивные идеи и проч.). Выявление же закономерностей и внутренних отношений в структуре сюжетов позволяет использовать эти данные в практическом ключе, к примеру, для улучшения навыков ориентирования в пространстве сна и управления избранными сюжетными линиями. В своих записях можно разграничить эти способы в виде отдельных пунктов.

Содержание сюжета – его характер, взаимосвязь образов, сила взаимодействия между его элементами, символизм или прямое указание на какие-то аспекты жизни – все это иллюстрирует те или иные процессы, протекающие в организме и разуме, что дает

возможность отследить или яснее увидеть проявления нашего «я». В отношении практики это приносит дополнительную информацию и помогает разобраться с теми преградами, которые обычно возникают. Например: страхи, забытые события жизни, подавляемые желания, стереотипы поведения или неосознаваемые привычки.

Закономерности развертки сюжета, динамика и принципы построения – помогают изучить и использовать в дальнейшем те его аспекты, которые способствуют развитию способности сновидеть, помогают использовать возможности сюжета наиболее эффективным образом. Здесь можно увидеть – каким образом трансформируется пространство сна, как происходит взаимодействие между его элементами, что служит ключевыми точками развития сюжета. Эти и другие наблюдения, помогают в практике управления и контроля, когда основные компоненты поддаются воздействию со стороны сновидца, а повышение осознанности не разрушает общего течения сюжета.

#### **4.2. Роль**

Ролью можно считать любую часть потока сна, которая проявляет свойства некоторой самостоятельности, является наиболее активным элементом сюжета сна. Чем большим набором качеств характеризующих ее независимость она обладает, тем больше возможностей ее успешного использования в персональной практике.

Есть смысл рассматривать роль подобным образом, как и в случае с сюжетом сна. С одной стороны – наблюдать и анализировать формы, которые она принимает в качестве отражения каких-либо содержаний пространства нашего «я» (смысл роли и возможную причину отождествления с ней). С другой стороны – рассматривать ее как практический элемент по взаимодействию с потоком сна и его различными проявлениями.

Характеристики роли – их смысл и наполнение, наиболее выраженные и часто повторяемые, их взаимосвязь с сюжетами, стремления которые они пытаются реализовать – это также показатели определенных импульсов жизни нашего «я». Почему те или иные роли чаще участвуют в соответствующих сюжетах? Какие переживания они несут? Какими способами они ведут свои сюжетные линии? Ответы на эти и другие вопросы помогут увидеть различные причины, мотивирующие к воплощению те или иные роли в потоке сюжета сна. Среди таких причин могут быть и те, которые мешают продвижению сновидца в его практике, создают преграды психологического характера. Например: деструктивность, неудовлетворенность чем-либо, стремление к подавлению других, неуверенность и склонность к бегству от реальности.

Способ практического использования предполагает максимально возможное участие в жизни роли, стремление сыграть ее наилучшим образом. Полученные в этом случае наблюдения и навыки помогают не только более глубоко разобраться в принципах развертки потока сна и взаимосвязи его элементов, но и приводят к способности переживать состояние роли даже при возрастающей осознанности, без разрушения общей структуры пространства и сюжета сна.

#### **4.3. Местность**

К местности можно отнести любую локализованную структуру общего потока сна, обладающую качеством стабильности поля и элементов, расположенных в ее границах. Чем более устойчива и скоординирована в пространстве подобная локация, тем вероятней эффективность ее использования в контексте практики.

Наблюдение и анализ наиболее ярких и повторяемых локаций указывает на вещи с особым смыслом. Это могут быть воспоминания о чем-то, чувства важные для нашего «я», ситуации повлиявшие на нас, места в которых мы часто бывали. Необычная или не имеющая аналога в личном опыте местность часто указывает на склонности, стремления

внутреннего мира, мечты и искренние желания. В подобных случаях, обычно присутствует ощущение родственности.

Использование местности из снов непосредственно в практике представлено в виде записи и зарисовки наиболее ярких локаций, которые удалось запомнить. С возрастанием количества таких записей, открываются некоторые закономерности, связанные не только с характером построения элементов в локациях, но и с устойчивостью тех, которые каким-либо образом связаны между собой. Такая взаимосвязь может быть прямой – когда локации находятся рядом друг с другом, а может подразумевать наличие своеобразных проходов между ними или нескольких «слоев» (когда одна и та же локация имеет несколько различных уровней, каждый из которых связан с уже различными близлежащими локациями).

Такие свойства и внутренние связи между локациями служат дополнительной помощью сновидцу в ориентации и перемещении по пространству сна, способствуют фиксации восприятия в наиболее устойчивых местах. В этом контексте их рассматривают как «опорные точки», которые среди прочих своих свойств, имеют склонность придавать импульс сознанию в опытах с малой осознанностью.

В случае местности, к которой у сновидца есть индивидуальная склонность, ее рассматривают как сновиденное место, в котором можно найти уединение и отдых, очистить свои чувства.

#### **4.4. Атмосфера сна**

Атмосферой сна можно назвать особое фоновое чувство отражающее суть динамики и содержания общего потока сна. В чем-то это подобно ненавязчивому присутствию, указывающему на основное переживание или главную идею сна.

Несмотря на свою отстраненность и абстрактность, атмосфера сна достаточно важна в определении качества состояний и возможного смысла опытов сновидца. В каком-то смысле, атмосфера является тем фоном, что резонирует со всеми составляющими сна, стимулируя и подводя итог всей чувственной активности в данном взаимодействии.

Атмосфера сна подобна отклику сознания на опыт восприятия, осуществляющийся в данный момент времени во сне.

Обычно ощутить атмосферу сна легче сразу после пробуждения, когда ее след еще остался в восприятии, особенно на уровне тела. Детально охарактеризовать это чувство затруднительно, но суть переживания вполне ухватывается в простом образе, который при вербализации вполне выражаем в нескольких словах. Например: преодоление, страх, увядание жизни, вторжение, рассвет, бегство, новый мир, очищение. Оформленные в таком виде, эти образы дают более глубокое понимание опыта, который был осуществлен в виде сна. Это не только помогает детальней рассмотреть имевшие место восприятия, но и вынести своеобразные «частички озарения» относительно каких-либо глубинных чувств или событий в жизни.

В своих записях, этот пункт можно отмечать сходным кратким способом, или же, при наличии желания, постараться развернуть эти образы в определенную гамму чувств.

#### **4.5. Скачки интенсивности**

В процессе развертывания сна, следуя общему потоку, легко заметить, что в ясных и продолжительных снах присутствуют скачки интенсивности переживаемых событий и степени сознательности осуществляемых действий.

Такие скачки выражаются в виде своеобразного ритма, колебаний восприятия на протяжении всего опыта. В тоже время, они могут быть связаны с определенными сюжетами сна и его ролями, провоцироваться определенной местностью.

Ведение записей в ключе, когда отмечаются верхние и нижние пределы этих скачков, позволяет провести анализ и выяснить наиболее ярко выраженные закономерности (их зависимость от различных факторов). Кроме выявления дополнительных сведений о влиянии интенсивности ощущений на составляющие сна и его поток, материал, полученный в результате такого рассмотрения, указывает на какие-то явно выраженные вещи, которые есть смысл использовать в своей практике. Например, локации, в которых происходит повышение уровня интенсивности – использовать в более осознанных опытах как «опорные точки» для фиксации восприятия или перемещения, а там, где, наоборот, происходит падение интенсивности – проявлять большую бдительность.

Информация такого рода помогает внести свой вклад в картину происходящего во сне, и используется как дополнительное средство практики.

#### **4.6. Символизм**

В данном случае, под символизмом подразумевается способность снов выражать смыслы, идеи и глубинные формы переживаний в виде взаимодействий образов, имеющих различную степень универсальности. Другими словами, символизм снов – это творческое выражение тенденций нашего сознания в виде обобщенных или абстрактных форм (символов).

Определяют различные уровни символизма, в зависимости от их качества универсальности относительно общечеловеческих систем представлений. Следуя этой логике его можно представить как: персональный, групповой и ядерный.

Основу персонального символизма составляют образы связанные с личной историей человека. Этот уровень достаточно поверхностен, по большей части отражает жизненные переживания самого человека, его мысли, эмоции и чувства. Трактовка символического выражения достаточно субъективна, поэтому смысл заключен в рамках личного опыта, индивидуальных переживаний.

Символизм характерный для групп имеет большую степень универсальности образов и их связи между собой. В его основе лежат устоявшиеся в течение продолжительного времени представления больших групп людей. Обычно это совокупность культурных и территориально обусловленных аспектов жизни какого-то сообщества. На этом уровне уже может быть рассмотрен своеобразный «язык символов», при помощи которого, открывается возможность трактовки тех или иных форм переживаний человека во сне, с большей долей вероятности раскрытия истинного их значения.

Символизм, который я назвал «ядерным», представляет собой наиболее универсальный уровень, состоящий в тесной связи с общечеловеческими представлениями относительно базовых смыслов бытия, имеющих наибольшую временную протяженность. На данном уровне символами являются своего рода прообразы, в основе которых лежат «ядра постижения», и, взаимодействуя с которыми, сознание человека выходит на уровень понимания недоступный для отдельно взятой ординарной личности. На уровне субъективного восприятия такая форма постижения выражается в целостном потоке взаимодействия прообразов, и может принимать вид каких-либо знаковых историй во сне (иногда мифического характера).

Сновидческий символизм затрагивает все уровни в различной степени. Здесь многое зависит от качества и характера взаимодействий, где универсальность символов отражена в силе вовлеченности сознания сновидца в процесс. В большинстве случаев наиболее ярко символизм себя проявляет в переломные периоды жизни или те моменты практики, когда сознание переходит на новую ступеньку своего развития.

#### **4.7. Особенности запоминания**

Вспоминание сновидческого опыта имеет особенности, которые желательно учитывать во время ведения записей.

Типичным затруднением является – быстрое угасание воспоминаний как таковых, особенно, если связь со сном была оборвана резко (как в случае звонка будильника). Такое положение дел сравнительно легко исправить за счет смены привычных процедур пробуждения и отношения к атрибутам сна в целом, а также при помощи регулярной практики усиливающей способность к запоминанию.

Более специфическими особенностями запоминания являются – вытеснение, пластичность и достройка воспоминаний.

Стимулы процесса, как и сила вытеснения, различны. Значительную их часть составляет влияние со стороны доминирующих систем представлений, которыми располагает человек. Ригидность процесса порой доходит до практически полного вытеснения воспринятого материала, чрезмерного упрощения содержания памяти.

Степень пластичности воспоминаний во многом зависит от интенсивности опыта, переживаний, которые имели место. Чем более ярким и «плотным» было взаимодействие, тем менее изменчивой будет память об опыте произошедшем во сне. Поверхностные же опыты, наоборот, сравнительно легко подвергаются воздействию при запоминании (вплоть до сознательного управления их содержанием).

Достройка воспоминаний часто является следствием включения вспоминаемых снов в активную проработку в процессе их формализации. Например, в моменты общения с другими людьми, при попытках детально изложить свой сновидческий опыт. Давление стереотипов общения, неосознаваемых желаний, ассоциативных связей – могут в значительной мере исказить действительный опыт.

В отношении этих и других тенденций необходимо проявлять бдительность, помнить, что воспоминания могут содержать значительную долю искажений.

#### **4.8. Возможности получения информации**

В своих потенциальных возможностях Сновидение содержит пути получения информации об окружающих нас явлениях самого различного порядка. Например: знание всевозможных аспектов нашего «я», сведения о неосознаваемых или подавляемых содержаниях психики, открытие абстрактных идей, получение проверяемой информации из окружающего мира, озарения относительно природы вещей и многое другое.

Набор инструментов при помощи которых сны передают нам эту информацию огромен. Символизм, прямые указания, интерпретация образного ряда, субъективные переживания и тому подобные вещи постоянно сопровождают людей во снах, не говоря уже о тех, кто занимается практикой Сновидения целенаправленно.

Здесь можно выделить два пути – осознанное и неосознанное взаимодействие, дающее доступ к тому или иному виду информации. В первом случае, полученная информация является результатом сознательных действий, в то время как во втором – информация приходит сама, вне зависимости от видимых усилий человека.

В таком ракурсе ведение записей также имеет смысл, так как позволяет более четко проследить вероятные пути получения информации, соотнести различные данные спустя какое-то время.

Для большей наглядности приведу три примера, в которых информация различного рода проявилась в моих снах:

«После достаточно устойчивого сюжета сна, я просыпаюсь.

Хорошо помню определенный эпизод. Выношу из сна четкую мысль: нужно стать писателем. Мысль кажется странной и в чем-то абсурдной, поэтому легко от

нее отмахиваюсь. Но годы спустя я вернулся к этой мысли, решив попробовать себя в этом деле.»

«Я в ясном сновидении.

После мимолетного осознания сна, меня начинает постоянно затягивать в сюжет. Активно в этом помогает персонаж в виде животного – собаки. Что бы я ни делал, она все равно проявлялась и мешала мне.

Вид был у нее больной (как оказалось позже, отражал характер моего заболевания). Так и не сумев ее отогнать от себя, я проснулся.

В голове вертится вполне четкая мысль относительно заболевания, которое было у меня в этот момент.

Буквально через считанные дни, диагноз подтвердился, хотя, до этого он был поставлен неправильно.»

«Я нахожусь в просоночном состоянии.

То просыпаясь, то втягиваясь в череду различных образов, в промежутках между этими колебаниями, ощущаю приятное парение в неопределенном пространстве или вообще ничего не помню.

Внезапно, я просыпаюсь. Открываю глаза. Есть смутное чувство, пытаюсь его ухватить. В уме проскакивает какой-то образ, и возникает четко сформулированная мысль (скорее – констатация факта) относительно определенных событий происходящих во внешнем мире.

Я запоминаю ее.

Позже смог это проверить, оказалось, что информация, переданная этой мыслью, оказалась достоверной.»



## Глава 5.

### Уровни Сновидения

Опыт восприятия в Сновидении имеет различную интенсивность, содержит отличия в переживании сопровождающих его процессов и качестве отображения происходящего в сознании сновидца, поэтому несколько условно можно говорить об уровнях Сновидения или формах, которые оно принимает.

Есть смысл рассматривать этот вопрос с точки зрения путей развертки нашего сознания в сфере сна, которые, несмотря на общность в сути процесса, обладают каждый своими уникальными качествами. Во многом, это свойство и используется в построении персональной практики сообразно возложенных на нее задач и выбранных перспектив.

В первые годы серьезных занятий можно столкнуться с формами опыта, которые я разделил на три уровня. Они вполне описывают процессы и переживания происходящие в это время, и дают возможность сориентировать свою практику более эффективно. Каждый такой тип взаимодействий во сне позволяет использовать время опыта в соответствии со свойственными ему закономерностями, а также, при желании и наличии навыка, менять форму Сновидения.

Название каждого уровня Сновидения призвано отразить его главную отличительную черту. Сделано это не только для корректности описания, но и в целях практической целесообразности.

Таковыми уровнями являются:

1. Ясное сновидение;
2. Осознаваемое сновидение;
3. Сновидение «второго тела».

#### 5.1. Ясное сновидение

Уровень Сновидения, который также может быть назван «устойчивым сновидением», характеризуется в первую очередь стабильностью и структурной направленностью общего потока сна. Тут пространство и декорации устойчивы, а сюжет логичен. Это подобно живым историям, в которых сновидец выступает в различных качествах.

Таковыми качествами могут быть – роли, местность, явления и события, общее настроение сюжета, наблюдение со стороны за происходящим подобно зрителю. Эти и другие аспекты являются частью целостной развертки сознания сновидца, но с попеременной или преобладающей активностью одного из них. Часто основным и наиболее устойчивым качеством является «фоль», которая проживает определенный сюжет, и с которой отождествляется самосознание сновидца.

Соответствие характеристик самосознания привычным (характерным для мира бодрствования), изменчиво в некоторых рамках. С одной стороны – оно способно быть по многим параметрам идентичным, а с другой – может переживаться как полноценное, но другое «я», участвующее в каких-либо событиях.

Сюжеты сна также имеют вариации: в виде одной целостной истории или нескольких сюжетных линий связанных между собой. Сами же истории отличаются в весьма значительных пределах – от обыденных событий жизни, происходящих как бы параллельно, до самых фантастических и абстрактных. Главное тут – это последовательность и логичность построений, даже в случае их чрезвычайной странности с точки зрения мира яви. Сюжетные линии пересекаются между собой не только в течение одного сеанса сна, но даже спустя какое-то время (иногда это связано с местностью или персонажами сна).

Местность во снах такого рода, склонна иметь свойство завершенности. Часто присутствует осведомленность о характере местности, взаимосвязи различных локаций.

Некоторые места наиболее устойчивы и имеют тенденцию проявляться чаще других, даже в случае различия самих сюжетов.

Еще один из очевидных эффектов – интегральное фоновое чувство, атмосфера сна. Как уже говорилось ранее, данная характеристика способна не только отражать совокупность переживаний включенных в опыт, но и транслировать ключевую идею сновидения.

На определенной ступени практики эта форма Сновидения становится достаточно очевидной, так как количество такого рода снов значительно повышается, а в некоторых случаях составляет значительный отрезок времени в виде одного связного сюжета. Спустя годы практики естественным образом проявляется своеобразная осознанность, когда происходящее начинает восприниматься как игра или история возникающая во сне.

Для наглядности приведу пример взятый из моих записей, эпизод, названный «Конец эпохи»:

«Я подхожу к зданию. Оно похоже на университет или школу, иду туда к знакомым по работе. Размышляю над вполне обычными делами из своей жизни, про себя ворчу о том, что давно идет дождь. Начинается гроза.

Подойдя к главному входу, я слышу, как из-за угла здания доносятся крики, кажется, голос мне знаком. Решаю, что это мой знакомый. Вдруг из боковой двери начинают выбегать люди, они что-то мне кричат. Я ускоряю шаг и забегая в здание.

Внутри темно. По стенам льется вода. Вокруг никого нет, только шум воды и едва уловимый гул. Я бегаю по зданию, пытаюсь выяснить, в чем дело, но никого не могу найти. Снова слышу голоса на улице, улавливаю отрывки фраз, кричат о том, что кто-то погиб и нужно убегать отсюда, потому что скоро все рухнет. Недолго думая, я бегу к выходу.

Сплошные темные коридоры и вода, что льется по стенам. Слышу только свое дыхание и шаги. Бежать становится тяжелее – пол под ногами начинает трясти. Низкий гул нарастает. В голове одна мысль – нужно выбраться отсюда пока здание не рухнуло.

Но я ошибся, рухнуть должно было не только здание, а весь наш мир.

С трудом удерживая равновесие, я выбегаю на улицу. Поворачиваясь к зданию лицом, один из корпусов сбоку полностью рушится. Ощущаю толчок, земля уходит из-под моих ног. Падаю, выставя руки вперед. Смотрю на асфальт – он дрожит.

Я поднимаюсь, понимаю – это землетрясение! Вокруг нет никакого света, все электричество вырубилось. Дрожь усиливается. Асфальт покрывается маленькими трещинами и лопается.

Где-то на краю чувств ощущаю сильное беспокойство, обрывками до меня доносится понимание того, что все гораздо серьезнее и безнадежнее. Беспокоюсь о близких. В голове только одна мысль – выжить и добраться до своих.

На мгновение я останавливаюсь. Выбираю направление и бегу.

Все рушится. Вокруг темно. В ушах – однотонный гул. Земля расходится, образуя огромные трещины, в которые падает и исчезает все, что только что было городом.

Я бегу и изо всех сил, стараясь услышать Землю. Увидеть свой путь. Никаких лишних мыслей. Только мой внутренний голос, который командует – влево, остановись, прыгай...

Так я бежал некоторое время, пока не почувствовал, что вокруг все стихло. Дождь закончился. Я остановился, огляделся вокруг. Стою возле какой-то бетонной стены на траве, рядом лежат поваленные деревья. Невдалеке группа людей. У них перепуганный и уставший вид. Все стоят или медленно двигаются

как в трансе, видимо, ошарашенные происходящим. Поднимаю руку и машу рукой в их направлении, ни к кому не обращаясь, а как бы говоря – у меня все нормально.

Сажусь на одно из поваленных деревьев и молча смотрю себе под ноги.

Вокруг – одни руины и огромные пустоты, в которые провалилась земля. Практически вся оставшаяся суша залита водой.

Снова начинает сильно трясти, земля трескается. Прямо передо мною начинается разлом.

Я прислушиваюсь, пытаюсь узнать, увидеть – в каком направлении мне двигаться. Точно знаю, что часть разлома упадет в бездну, в то время как другая – останется на поверхности. Откуда-то я знаю – это область слева от меня. Бегу, крича другим о том, куда нам нужно, показывая рукой.

Позади меня все рушится. Земля уходит из-под ног, я еле удерживаю равновесие и допрыгиваю до той части поверхности, что не обвалилась вниз. Больше не трясет, шум стихает. Я поднимаюсь на ноги.

Впереди вижу сваленные в кучу бревна, думаю, их нужно разобрать и как-то скрепить между собой, так как это может нам пригодиться на случай, если эту часть суши начнет затапливать как другие. Почему то я в этом уверен. Говорю об этом тем, кто остался в живых. Они соглашаются. Мы растаскиваем бревна, укладывая их по одному. Спешим, потому что слышен гул, который как нам кажется, является шумом приближающийся волны.

Он нарастает.

Все затихает.

Вдруг происходит что-то не совсем понятное, как будто мы все впадаем на время в беспамятство...

Я осматриваюсь, вижу, вокруг нас ходят люди. Они необычны. Похожи на нас, но не такие как мы. Моя первая мысль – инопланетная раса. Но кажется что-то тут не то...

Не успеваю больше ничего обдумать, ко мне подходит один из них. Это женщина. Она обращается ко мне, говоря о том, что люди были наказаны за свою неправильную жизнь, поэтому наша цивилизация была уничтожена, а Земля разрушена.

Я начинаю задавать вопросы. Считаю, это не совсем справедливо и особенно возмущен тем, что из-за нас была разрушена Земля, поэтому очень эмоционально начинаю отстаивать свою позицию. Она говорит, что мы очень агрессивные и если будем себя так вести – навсегда останемся здесь.

Я не согласен с таким негативным отношением, при этом начинаю открыто выражать свою любовь к Земле. Она улыбается и дотрагивается до моего лица рукой, я ощущаю боль в верхней губе слева. Ощупываю свое лицо, нахожу нечто приколотое к моим губам. Это маленький шарик, наподобие бусинки.

Спрашиваю – что это? Она отвечает, что это нечто вроде знака и показывает множество маленьких красных шариков, на своей ладони. Красный цвет – означает агрессию, поэтому большинство людей будут иметь такие. Но мне она дала знак зеленого цвета, так как ей понравилось мое отношение к Земле. Она уходит.

А я стою возмущенный, не зная, что думать. Тут меня замечает другой представитель этой неизвестной расы, подходит ко мне и быстро производит какие-то дополнительные манипуляции с только что выданным мне знаком. Затем он объясняет, что он значит и что делать дальше.

Все это время мы находимся в некой прострации, пока иная раса ходит вокруг. Мы снова впадаем в какой-то туман, как будто засыпаем.

Очнувшись, видим, неизвестные гости нас покинули. Мы остались одни. А вокруг – развалины мира. И наша задача – восстановить его.

Далее мы разбиваемся в группы, принимаем на себя задачи, оставленные относительно данных нам знаков и их цветов. К счастью, я нахожу близких, которых не унесло это разрушение.

Мне выпадает роль лидера одной из групп.

После разговора с близким человеком, я выхожу из своего рода палаточного накрытия. Сажусь на землю скрестив ноги. Изображаю на земле некий рисунок. Ко мне подходят люди и садятся рядом. Эту группу мне доверили, и я должен передать определенный план по восстановлению нашего мира. Он включал в себя различное деление по подгруппам, каждая из которых имела свои отличительные черты и задачи. Мы долго беседуем на эту тему. После того как разговор окончен, все поднимаются и расходятся чтобы собраться в путь, который нам еще только предстоит проделать.

И начинается новая жизнь...»

Другой эпизод, который я назвал «Встреча во сне», великолепно иллюстрирует еще одну реализацию данного уровня, когда полноценное осознание своего состояния не разрушает сюжет, не деформирует пространство и декорации сна.

«Я в длительном сюжете ясного сна.

Осознанность становится выше, когда на остановке рядом с домом, я встречаю давнюю знакомую. Разговаривая о каких-то обычных пустяках, мы садимся в подъехавший автобус. Я предлагаю пройти в конец автобуса, так как там меньше людей, но она говорит, чтобы мы остались на месте, ибо где-то тут должна быть ее сестра.

В этот момент подходит сестра и здоровается с нами.

Четкость и устойчивость сна возрастает, ко мне приходит ощущение, характерное для расширения сознания.

В момент, когда сестра моей знакомой, почему-то начинает меня обнимать (мы были знакомы лишь формально), я полностью осознаю свое состояние, понимаю что это сон. Но в этот раз, решаю не вмешиваться в текущий поток сновидения, притворяюсь, что все идет как и должно.

Далее, мы едем и разговариваем о всякой ерунде. В процессе, я замечаю, что девушки как-то «неравнодушно ко мне относятся», поэтому решаю выйти из автобуса. Но одна из них уверенно подхватив меня под руку, выходит вместе со мной. Раз так, решаем, отправиться куда-то посидеть. Находим открытое кафе, садимся за столик.

Общались мы достаточно долго. Несколько раз, я говорил о том, что это сон, но особой реакции на мои заявления не следовало. Вокруг нас становилосьлюдно, столики вокруг были полностью заняты. Временами, я прислушивался к своим ощущениям, но все было стабильно – восприятие не рассеивалось.

Через время, мы решили пройтись. Дорога проходила мимо дома, в котором я в тот момент жил в мире бодрствования. Подойдя ближе, я увидел, что во дворе стоят длинные столы заставленные едой и выпивкой. Оказалось, что это свадьба моего друга детства. Я увидел почти всех своих соседей, но вели они себя как-то слишком тихо для такого праздника (словно чего-то ожидали).

Поздравив друга (он казался почему-то расстроенным), я взял бутылку шампанского и какое-то блюдо похожее на «фоллы». Занимаясь выпивкой и закуской, мы подошли к моему подъезду и сели. Через время, я высказал мысль, что будет забавным, если – это все дело не сон.

Решив проверить свою догадку, вытянул руку, демонстративно остановив проезжавшую мимо машину. Как будто удерживая ее на расстоянии, приподняв руку – оторвал машину от земли. Затем, заставил ее крутиться в воздухе.

Своими манипуляциями я произвел впечатление на свою знакомую, поэтому поспешил напомнить, что сейчас мы все-таки находимся во сне. В этот момент, мне приходит мысль, что пить шампанское и беседовать – это не самое веселое времяпровождение на таком празднике, да еще и во сне. Поэтому я предложил подойти к столам поближе.

Проходя мимо столов, заметил на одном из них какие-то бенгальские огни или что-то наподобие хлопушек весьма забавной формы. Не раздумывая, я подошел к одному такому набору, и, щелкнув пальцами, зажег его. Во все стороны, как и положено, полетели искры. Окружающие оживились. Я решил сделать что-то еще. Протянув руку над этими наборами, заставил один из них медленно подняться, производя движения пальцами (как будто к ним привязаны ниточки), раскрутил его вокруг своей оси прямо в воздухе.

Но тут, выхожу из сновидения, при этом чувствуя, что вполне могу задержаться, ибо настройка восприятия была качественной.

Плавное возвращение в тело, я слышу, как один из родственников идет в мою комнату. По всей видимости, услышав шум приближающегося человека, тело выдернуло меня из сна.»

Рассматриваемый уровень Сновидения таит в себе множество потенциалов, с которыми нужно работать, и которые в противном случае останутся нереализованными.

Обширное поле работы представлено возможностями всестороннего развития внутренних структур «я», в том числе, как явная иллюстрация процессов различной глубины протекающих в психике. В этих опытах представлены самые разнообразные переживания, вещи, наглядно указывающие на явления, осуществляющиеся в области, которую мы именуем нашим внутренним миром. И выбор здесь зависит от личных предпочтений человека, очерченных им задач.

Техническая сторона вопроса, в первую очередь, предусматривает приобретение дополнительных навыков по взаимодействию со средой сна, проработку различных алгоритмов действий. Например: управление сюжетом, работа с декорациями, исполнение ведущей роли, решение задач и получение переживаний невозможных с точки зрения нашей обычной жизни.

Эти и другие возможности не только помогают развиваться сновидцу в озвученной области опыта, но и подготавливают его к более сложным уровням Сновидения, с которыми он сталкивается в своей практике.

## **5.2. Осознаваемое сновидение**

Отличительной чертой этого уровня Сновидения является наличие полноценного осознания своего состояния. Когда сновидец ясно понимает – кто он и где сейчас находится, вне зависимости от разнообразных факторов воздействующих на него.

В данном случае, осознанность напрямую показывает возможность сознательного присутствия в состоянии сна, где качество восприятия по своей силе подобно миру яви.

Следует упомянуть о возможности «мнимого осознания», когда необходимый уровень осознанности во сне отсутствует, но есть некое смутное понимание на мысленно-эмоциональном уровне, которое обычно является следствием специфической логики роли вписанной в текущий сюжет сна. В общем потоке сна – это просто еще одна идея среди прочих (сон об осознанном сне). Часто подобное происходит в периоды, когда присутствует настойчивое желание осознать себя во сне. Что вполне закономерно и периодически случается, нужно просто об этом знать.

Типичные параметры рассматриваемого состояния: относительная пластичность пространства и элементов сна, волевая независимость сновидца, высокая степень управления и контроля, обширное поле произвольной деятельности любого характера.

Сновидение здесь в значительной степени зависит от сознательных усилий, обладает большим потенциалом для манипуляций и свободного творческого выражения.

В определенном смысле, можно сказать, что тут сновидец, преодолевая преграду бессознательности, обретает свободу в сфере сна.

Качественный уровень взаимодействия между сновидцем и пространством сна имеет некоторый диапазон внутри состояния, в рамках которого колеблется его восприятие. Начиная с области потенциальных преобразований, когда элементы сна, его сюжет и пространство, легко поддаются сознательному влиянию, превращаясь в своеобразный поток творчества или поле заданного взаимодействия, заканчивая восприятием, по своим свойствам, близким к состоянию мира бодрствования со всеми присущими ему характеристиками.

Обычно эта категория опыта начинается со вспышки осознания, происходящей уже во сне, что и побуждает сновидца к пониманию состояния, в котором он находится в актуальный момент. Таким образом, человек осознает – сейчас он спит и находится в иной области восприятия. Несмотря на то, что существуют и другие пути, следуя которым можно войти в Сновидение этого уровня, в начале занятий, вариант «осознания себя во сне» (когда осознание происходит посреди сна) все же является наиболее распространенным.

Приведу наглядный пример такого рода опыта, взятый из моих записей, который я назвал «Практика полета»:

«Я осознаю сон.

Поднимаю руки перед собой – проверяю силу фиксации восприятия, руки видны без искажений. Оглядываюсь вокруг – вдалеке вижу улицу, визуальная картинка не плывет. Возвращаю взгляд на руки – ничего не изменилось, тогда я поворачиваю руки тыльной стороной к себе, и возвращаю их в исходное положение. Все стабильно (на руках даже видны «линии жизни»).

Осматриваю окружающее меня пространство. Я стою на балконе, который, по всей видимости, окружает все здание (в памяти начинают проноситься воспоминания о том, как сюда попал).

Подхожу к краю балкона и смотрю вниз. Вижу улицу, и дома утопающие в зелени деревьев. Смотрю на горизонт, ощущаю некоторый дискомфорт. Поднимаю руки перед собой (для проверки и напоминания) – окружающее пространство на мгновение становится ярче. Все проходит, восприятие стабильно.

Отхожу от края, делаю глубокий вдох, выдыхаю, разгоняюсь и прыгаю с балкона.

Лечу по касательной вниз и вперед. Приближаются верхушки деревьев, я ощущаю небольшое давление в области солнечного сплетения. Приземляюсь на ноги. Делаю несколько шагов. Вокруг ничего особенного не замечаю.

Решаю в этот раз заняться контролем процесса полета во сне.

Совершаю несколько шагов и подпрыгиваю. Вытягивая руки перед собой, пробую опереться на особое ощущение в области чуть ниже солнечного сплетения (своего рода «линии» исходящие из него). Получается, я не падаю на землю.

Теперь я медленно плыву над асфальтом, где-то в полуметре. Разгоняюсь, оттолкнувшись руками несколько раз от земли по направлению движения. Увеличиваю скорость за счет вытянутых вперед рук (словно хочу до чего-то дотянуться). Лечу по дороге некоторое время. Все идет без затруднений.

Я пролетаю мимо многоэтажного дома (в уме мелькает мысль о смене локаций). Заворачиваю во двор. Переворачиваюсь на правый бок с вытянутой вперед правой рукой, поворачиваю влево. Процесс управления полетом мне во многом напоминает плавание в воде.

Решаю долететь до противоположного края дома (в доме три подъезда и он стоит углом). В процессе исследую различные нюансы полета. Разворачиваюсь, меняю положения рук и ног. Ускоряю и замедляю движение.

Останавливаюсь. Смотрю вниз на асфальт, различаю его фактуру. Картинка стабильная. Переворачиваюсь на спину, все так же находясь где-то в полуметре от поверхности земли. Смотрю на дом, деревья и звезды... Звезды! Думаю, как же это чудесно смотреть на звезды во сне. Чем и решаю заняться.

Отталкиваясь ногами от асфальта – продолжаю свое движение. Восприятие стабильно. Картина звездного неба притягивает. Звезды мерцают. Все стихает. Проходит некоторое время, в течение которого я медленно плыву над землей и смотрю на звезды.

Я останавливаюсь. Тишина.

Не раздумывая, кричу – видение!

Воспринимаемая картинка пошатнулась. Есть ощущение своеобразного напряжения, начинаю активно и глубоко дышать. Напряжение рассеивается. Ничего не происходит.

Я повторяю свою попытку, кричу – видение!

В этот раз, наоборот – все замирает, вместе со мной. На какое-то мгновение воспринимаемая картина превращается в подобие чего-то застывшего и неподвижного.

И тут, вижу, как слева сверху появляется нечто новое. Из темноты неба проявляются своеобразные линии света. На уровне ощущений, это ближе всего к трещинам на льду (я даже слышу нечто похожее на треск). На визуальном уровне – это чем-то подобно паутинке в лучах заходящего солнца.

Сон истощается, появляются аморфные ощущения, картинка теряет свою фиксацию. Я чувствую, сейчас меня выкинет из сна.

Тогда я переворачиваюсь лицом к земле, усиленно отталкиваясь от нее, чтобы набрать скорость для полета. Сосредотачиваюсь на изображении движущегося подо мной асфальта. Восприятие понемногу стабилизируется.

Позже, я перехожу в ясный сон, где переживаю определенный сюжет.»

Представленный уровень Сновидения крайне объемен и продуктивен, поэтому обычно именно он занимает большую часть устремлений сновидца в первые годы практики. Причин тому много: удивительные переживания и обширные возможности, отчетливая творческая составляющая, открытие качеств сокрытых во внутреннем мире и многое другое. В тоже время, это великолепная площадка для сознательного развития внимания и усиления осознанности, поле для целенаправленной и последовательной практики по приобретению новых способностей и качеств, путь к более сложным уровням Сновидения.

Важно, что переживания этой категории не только дают прямое свидетельство тому, что осознание во сне возможно, но и позволяют увидеть перспективы, показывают тот объем работы, который нужно проделать, чтобы подняться на еще одну ступеньку в своем личном развитии и познании мира в целом.

### **5.3. Сновидение «второго тела»**

Данный уровень Сновидения в первую очередь характерен тем, что чувственное восприятие здесь осуществляется при помощи «второго тела» представляющего «я» сновидца, в то время, когда его физическое тело уже спит. Словно в момент, когда мы засыпаем, наше сознание, при помощи отдельной формы, отделяясь от физического, приобретает свойства самостоятельности.

В представленной категории ощущение разделения со спящим телом настолько очевидно, что создается впечатление буквального «выхода из своего тела», которое в большинстве случаев сопровождается восприятием пространства, где человек спит. Иногда такое «разделение» отсутствует, но сам «выход» происходит одним рывком.

Бывает, переживания настолько захватывают сновидца, и он, не уловив момент перехода восприятия ко «второму телу», всерьез считает – это происходит с его физическим телом.

Наиболее отчетливо этот уровень выражен в ситуациях, когда вхождение в Сновидение происходит напрямую из состояния бодрствования (обычно перед сном).

Качество восприятия здесь обладает некоторой изменчивостью. Что выражается то в нестабильности состояния, когда воспринимаемое искажено или имеет непривычный цветовой спектр, то в практически полном соответствии состоянию характерному для бодрствования.

Независимо от того, что «второе тело» может восприниматься по-разному, иметь различную форму и сенсорную интенсивность, чувство самостоятельности переживается достаточно отчетливо. Будто это второе «я» сновидца, имеющее способность путешествовать по мирам сновидения, воспринимать самые различные явления и события, которые могут происходить в его же спальне или где-нибудь в невообразимых сферах бытия.

Приведу типичный пример из моих записей, эпизод который я назвал «Второе тело»:

«Я разделяюсь с физическим телом.

Несмотря на то, что зрение включилось без проблем и я ощущаю свое «второе тело», восприятие не совсем стабильно. Создается впечатление, что я нахожусь под водой.

Постоянно присутствует чувство парения и прозрачности.

Делаю несколько шагов и пробую осмотреться.

Это моя спальня, в комнате темно, преобладают серые тона. Возможно, есть небольшой оттенок зеленого и желтого цвета. С первого взгляда, все на своих местах, видно, что на кровати кто-то спит.

Решаю заняться развитием своего «второго тела».

Активно двигаюсь, максимально прикладывая внимание к ощущению целостности всего тела. Перемещаюсь по комнате, от одной стены к балкону и обратно...

После чего решаю подключить дыхание. Делаю отчетливые и глубокие вдохи-выдохи имитируя дыхание физического тела.

Затем я сознательно возвращаюсь в физическое тело и просыпаюсь.»

Опыты этого уровня Сновидения производят сильное впечатление. А само состояние порождает нетривиальные вопросы, побуждает к поиску и дальнейшим исследованиям с вдохновляющей перспективой.

Это сложная форма опыта, обладающая своей спецификой, поэтому желательно серьезное отношение к практике.

#### **5.4. Переход от одного уровня к другому**

Озвученные выше категории Сновидения в своей основе опираются на общие принципы и имеют возможности продуктивного взаимодействия между собой. В первую очередь, это касается способности целенаправленного перехода от одного уровня к другому.



Естественные пути такого взаимодействия открываются благодаря скачкам осознанности в процессе Сновидения, где повышение ее качественного уровня приводит к выходу на более сложные уровни, а понижение – вхождению в сферу ясных, а затем и обычных снов. Усилия такого рода требуют знаний и специальных навыков, понимания соответствующих методов.

Переход между категориями может осуществляться от каждой из них к любой другой, как напрямую, так и в виде последовательности. Тут есть свои закономерности и наиболее вероятные варианты. Например, нарастание интенсивности опыта в «ясном сновидении», без повышения осознанности, скорее всего, переведет сновидца на уровень «сновидения второго тела», когда сюжет и декорации текущего сна схлопываются и происходит восприятие себя во «втором теле», обычно, вблизи спящего тела. Но, такое же нарастание интенсивности уже с возрастанием осознанности, склонно переводить сознание сновидца с уровня «ясного сновидения» на уровень «осознаваемого сновидения», что также может привести к трансформациям пространства текущего сна. Другой пример – сознательное погружение в спонтанно возникшие или специально созданные образы на уровне «сновидения второго тела», которое, вероятно, переместит сновидца на уровень «осознаваемого сновидения». В тоже время, повышение уровня осознания или специальные манипуляции, на уровне «осознаваемого сновидения» могут привести сновидца на уровень «сновидения второго тела». И это лишь некоторые варианты развития событий.

Конечно, подобные вещи требуют времени, но они являются неотъемлемым элементом, еще одним шагом в практике Сновидения.

Приведу пример перехода между уровнями из своих записей, эпизод который я назвал «Трубка из сна»:

«Я в длительном ясном сновидении, следую сюжету.

Было уже несколько всплесков осознания, но сейчас оно держится на границе, позволяя удерживать сюжет, но не втянуться в него полностью.

Мы с человеком, который должен мне показать какие-то вещи в здании, заходим в лифт. Едем достаточно долго, я рассматриваю механизм похожий на робота, что стоит рядом со мной. Вдруг лифт останавливается. Мы ждем. В который раз за сновидение моя осознанность растет, начинают всплывать типичные мысли – что-то долго это все, вдруг будут проблемы с возвращением?

Тут я начинаю чувствовать давление со всех сторон. Поднимаю голову, потолок лифта опускается подобно прессу. Крепко хватаюсь за механизм рядом и пробую удержать сознание на текущем уровне. С одной стороны мне интересно, что будет дальше, а с другой – волнение нарастает, так как я вполне явно ощущаю, как меня начинает сдавливать стенками лифта.

Происходит скачек восприятия, ощущение падения.

Легкий хлопок, и я плавно парю в своей комнате, где сплю... А в руках у меня нечто, похожее на небольшую трость. Становлюсь на ноги рядом с кроватью, рассматриваю предмет более тщательно. Он похож на курительную трубку, есть отделение для набивки и даже маленькие ленточки, прикрепленные с другой стороны, возле отверстия для вдыхания дыма.

Почему-то мне захотелось взять ее определенным образом, хотя я понятия не имею, как нужно обращаться с такими вещами.

Затем, совершив несколько взмахов в различных направлениях, я попробовал затянуться. Воспринимаемое начало немного плыть, будто воздух стал в чем-то подобным воде или наполнился прозрачным дымом. А трубка в моих руках словно ожила.

Через некоторое время я плавно проснулся.»

## Глава 6.

### Вхождение в Сновидение

Процесс подготовки к Сновидению включает в себя различные компоненты и процедуры. Такими компонентами являются базовые принципы системы, методы их развития, различные варианты настройки восприятия и непосредственно способы или процедуры достижения осознанности во сне. Сюда же относится практика в течение дня, вечером, утром и даже – ночью, где для каждого из этих временных отрезков, составляющих общий график практики, предусмотрены свои техники, условия и смыслы.

Практика должна быть комплексной, а развитие последовательным.

Глава рассматривает вопрос вхождения в Сновидение, включая в себя те явления, с которыми сталкивается сновидец во время освоения данного и близких к нему разделов практики.

#### 6.1. Базовые принципы

Сюда относятся неотъемлемые элементы практики, общие для всех способов достижения позиции восприятия из которой начинается Сновидение.

Базовые принципы призваны подготовить сознание сновидца к процессу перехода к иному положению восприятия, преодолению грани, позволяющей войти в Сновидение, при этом, не проснувшись и не провалившись в обычный сон без признаков осознанности. Культивированию основополагающих принципов должна быть посвящена значительная часть личных исследований и занятий. С одной стороны, это необходимо для более глубокого понимания процессов лежащих в основе этого опыта и их связи с другими составляющими практики. С другой стороны, они являются частью самой процедуры вхождения в Сновидение и процесса его качественной настройки. Во многом, благодаря успешному сочетанию принципов зависит результат предпринимаемых усилий.

##### 6.1.1. Расслабление

Расслабление является принципом, который необходимо освоить уже на первых шагах практики. Несмотря на то, что этот пункт может показаться простым, не стоит его недооценивать, в нем заключен огромный потенциал и значительная часть целенаправленной работы.

Расслабление должно быть качественным, глубоким и всесторонним.

Практика охватывает широкий диапазон состояний. Сюда необходимо отнести не только поверхностные мышечные напряжения, которые следует рассеять в процессе релаксации, но и глубинные напряжения, психосоматические зажимы, психологические барьеры, актуальные содержания бессознательного.

Легко заметить, объем работы внушителен и протяжен во времени.

Желательно сразу выделить два аспекта: поиск общей схемы расслабления и проработка отдельных групп напряжений. Методы релаксации в отсутствие грамотного инструктора лучше подбирать самому. Причина – наличие индивидуального «набора напряжений», склонности природной конституции и характер повседневной деятельности. Способ подходящий одному человеку, может совершенно не подходить другому. Нужно проявить настойчивость и творческий поиск. Будь то готовый метод или изобретенный самостоятельно, главное – чтобы в итоге был найден эффективный способ релаксации.

Почему же расслабление столь важно? Дело в том, что разнообразные напряжения являются одной из наиболее серьезных преград. Их формы проявления захватывают значительный диапазон психического и физического пространства, выражаясь в самых различных типах преград. Проблемы с длительностью и качеством опыта осознания во сне, помехи восприятия, навязчивые сюжеты, досаждающие персонажи и ограниченность

декораций, гнетущая атмосфера сна – все это следствие тех или иных напряжений, которые нужно убрать.

Каждый новый шаг к повышению качества Сновидения, всегда связан с преодолением еще одного слоя напряжений. Поэтому расслабление является обязательным методом, базовым принципом без которого продуктивная практика невозможна.

### **6.1.2. Развитие внимания**

Для прорыва в новые области восприятия нам необходимы дополнительные ресурсы, и внимание является одним из них. Закономерно, внимание требует развития и усиления.

Технология работы с вниманием многогранна и сложна. Выделю три направления работы:

1. Развитие свойств.
2. Фокусировка.
3. Повышение качественного уровня.

#### *1. Развитие свойств*

Подразумевается развитие свойств присущих вниманию. В первую очередь, это направленность и фиксация.

Направленность предусматривает отделение собственно потока внимания от работы всех каналов восприятия (зрение, слух, осязание и т.д.), и далее – обретение навыка его сознательного направления на что-либо. Неважно на что будет направленно внимание, главное – выявить и осознать его направленность как отдельный аспект.

Фиксация внимания производится как на избранных формах, так и на самой его направленности. Формы фиксации различны, от внутренних образов психики, до разнообразных объектов внешнего пространства. Фиксация внимания на собственной направленности считается достаточно сложным маневром, поэтому, сначала лучше работать в согласии с каналами восприятия, когда они создают зацепку для фокуса, после чего уже переходить к развитию предложенного свойства в чистом виде.

#### *2. Фокусировка*

Фокусировка внимания предполагает произвольную сознательную деятельность по созданию устойчивого фокуса в избранном или общем поле восприятия. Параметры собранности внимания характеризуются глубиной вовлеченности в процесс и мерой распределенного внимания по воспринимаемому полю.

Система практики в данном направлении должна включать обе характеристики.

#### *3. Повышение качественного уровня*

Работа со вниманием рассматривается с точки зрения повышения качественного уровня его развертки в общем поле восприятия. Предлагается последовательное освоение, где каждый новый уровень предусматривает большую интенсивность внимания по сравнению с предыдущим (каждое превосходящее состояние указывает на повышение качественного уровня).

Практика имеет значительную протяженность во времени. Ее цель – добиться парадоксального состояния, когда внимание как процесс становится доступным отстраненному наблюдению.

### **6.1.3. Остановка внутреннего диалога**

Еще один фундаментальный принцип целостной практики.

Под «остановкой внутреннего диалога» подразумевается умственная тишина, а на более глубоком уровне – остановка системы интерпретации воспринимаемого материала.

Стоит выделить две формы, которые могут быть приняты за рассматриваемое состояние: мнимая и настоящая остановка внутреннего диалога. Мнимое состояние заключено в сходстве поверхностных эффектов (или умственных спекуляций о том «как оно должно быть»), когда восприятие поглощается текущим содержанием в виде впечатлений или мысленно-эмоциональных потоков. Другими словами, происходит погружение в ум, вместо его остановки. Настоящая остановка внутреннего диалога представляет собой совсем иной процесс, отличается в развертке воспринимаемых форм.

Фактическую остановку внутреннего диалога можно разделить на два типа: естественную и намереваемую. В первом случае, она происходит в моменты радикальных переходов от одного состояния к другому (например, при провале в сон), и переживается не так ярко. Во втором случае, остановка внутреннего диалога достигается путем сознательных усилий, благодаря определенному намерению. Переживается намного ярче и захватывает значительный диапазон сопутствующих и ситуативных эффектов.

Освоение состояния требует значительных затрат сил и времени, поэтому здесь необходима уравновешенность и настойчивость.

### **6.1.4. Комплекс техник**

Технический комплекс является такой же неотъемлемой частью всей системы практики, как и пункты озвученные выше. К сожалению, технологический аспект часто недооценивается или оценивается неправильно. Но очевидно, что целостная система практики без четкой методологии будет неполноценной, а без технического комплекса – однобокой и хаотичной.

Эффективным, видится, комплекс состоящий из трех групп техник.

Первая группа должна быть ориентирована на открытие и освоение базовых принципов всей системы практики. Техники должны раскрывать причины лежащие в основе этих принципов. Содержанием второй группы являются целевые техники, то есть – техники направленные на какие-то определенные задачи. В сфере Сновидения это техники вхождения и выхода, настройки восприятия, методы управления состоянием. Третью группу составляют вспомогательные техники, необходимые для поддержания целостности всего комплекса, прорабатывающие второстепенные элементы и выполняющие роль компенсаторных механизмов. Также они помогают найти новые возможности, варианты уже известных техник.

Среди прочего, технический комплекс успешно разрешает затруднения связанные с построением графика занятий и регулярностью персональной практики, помогает преодолеть моменты отсутствия мотивации или упадка сил.

## **6.2. Эффекты сопутствующие процессу вхождения в Сновидение**

Погружение в сон и непосредственное вхождение в Сновидение могут сопровождаться эффектами, переживаниями, различными по силе и форме проявления.

Большинство из них относятся к своеобразным «шумам» психофизической природы, как результат разрядки всевозможных напряжений. Еще одну группу составляют относительно устойчивые феномены связанные с процессом перехода восприятия в новую позицию, как следствие смены состояния сознания. Некоторые из них могут быть использованы как элементы техник применяемые в процедурах вхождения в Сновидение.

Перечислю наиболее распространенные эффекты:

- вибрации;
- гул;
- визуальные образы;
- звуковые иллюзии;
- потеря пространственной ориентации;
- пульсации в области межбровья;
- пульсации в области солнечного сплетения;
- термические иллюзии;
- «иная» соматика.

Теперь подробнее.

### *Вибрации*

Один из самых ощутимых эффектов. Переживается как «вибрация» различной частоты, охватывающая все тело. Иногда сравнивают с воздействием электрического тока, ощущением онемения, экстатическими переживаниями.

Часто является предвестником опыта категории «выхода из тела».

Может быть использован как элемент техники.

### *Гул*

Распространенный эффект. Спектр возможных субъективных переживаний достаточно широк. Может выражаться как низкий гул или писк, протяжный рев, и даже как шум ветра.

Часто является показателем движения позиции восприятия.

Может быть использован как элемент техники.

### *Визуальные образы*

Эффект присутствует в большинстве случаев. Формы его переживания многочисленны. Это могут быть хаотичные образы, обрывки визуальных впечатлений, целостные или динамичные картины и так далее.

Являясь частью процесса погружения в сон, часто приобретает большую интенсивность при намеренном вхождении в Сновидение.

Может быть использован как элемент техники.

### *Звуковые иллюзии*

Эффекты этой группы не слишком распространены, имеют множество способов выражения. Например: окрик по имени, голоса, щелчки или хруст, стук, резкий всплеск какого-либо шума, шелест и многое другое.

В процессе вхождения, их лучше игнорировать.

### *Потеря пространственной ориентации*

Эффект встречается часто. Формы различны, могут выражаться как ощущения: парения, резкого падения, вытягивания наружу, покачивания, вращения вокруг одной из воображаемых осей.

Является естественной частью процесса погружения в сон.

Может быть использован как элемент техники.

### *Пульсации в области межбровья*

Эффект переживается как «пульсация» в области межбровья не вызванная напряжением.

Иногда служит индикатором успешности процедуры вхождения.

Может быть использован как элемент техники.

### *Пульсации в области солнечного сплетения/груди*

Данный эффект часто принимается за учащенное сердцебиение. Выражается как «пульсация» в области солнечного сплетения или груди, имеет высокую амплитуду с тенденцией к возрастанию.

Может предшествовать опыту категории «выхода из тела».

### *Термические иллюзии*

Эффект переживается в виде термических ощущений различного характера и силы. Например, как повышение/понижение температуры воздуха, перетекание теплых/холодных потоков внутри тела.

В процессе вхождения, их лучше игнорировать.

### *«Иная» соматика*

Часто данный эффект переживается как ощущение телесности непривычного характера или наличие ощущений там, где их не должно быть. Некоторые случаи относятся к выделению «второго тела».

Может быть использован как элемент техники.

## **6.3. Способы вхождения в Сновидение**

Отдельный раздел, рассматривающий набор методов непосредственного перехода в новую позицию восприятия, из которой, при должной настройке, практик начинает сновидеть, обозначен как «вхождение в Сновидение».

В согласии с характеристиками данного процесса, выделены три основных типа:

1. Способ прямого входа.
2. Способ с провалом сознания.
3. Способ осознания сна.

### *1. Способ прямого вхождения в Сновидение*

Отличительной чертой способа является прямой путь перехода восприятия от состояния бодрствования к состоянию Сновидения, без прерывания осознания данного процесса. Вхождение в этом случае, происходит из состояния глубокой релаксации на фоне кратковременной остановки внутреннего диалога. Главное – это наличие сознания, «я», понимающего суть происходящего.

Другими словами – наше сознание переходит в состояние Сновидения напрямую.

Сама процедура вхождения осуществляется в различных условиях: днем, перед сном, во время пробуждения ночью или утром.

Наиболее вероятной формой Сновидения, в результате успешного выполнения процедуры, будет опыт, который переживается как «внетелесный». В этом случае, если не предпринимались какие-либо дополнительные меры, восприятие разворачивается в наблюдение окружающей обстановки близкой той, в которой произошло погружение в

сон (часто с восприятием своего спящего тела). Также существует возможность попасть в Сновидение при помощи образов (и сопутствующих эффектов) возникающих в процессе вхождения.

Для большей наглядности приведу пример:

«Непосредственно перед сном, я настраиваюсь на сновидение.

В процессе расслабления, фокусирую внимание на фоне перед собой, глаза немного сдвинуты к переносице (расслаблены и не двигаются). Теряю ощущение тела, контур, образывающий его – исчезает.

Явно воспринимаю, как мои руки, начиная от кистей, приподнимаются, начиная покачиваться, словно на волнах. Телесные ощущения в области головы и груди поворачиваются вокруг оси влево.

Мое «второе тело» разворачивается в сторону. Не мешаю ему, не хочу сбить настройку.

Легкий рывок, и я отрываюсь от физического тела.

Чувствую, как очень медленно меня относит к середине комнаты.

Я совершаю движение «вторым телом», встаю на ноги и сразу же отхожу от кровати. Восприятие включается полноценно, я вижу свою комнату, ощущаю «второе тело».

Поднимая руки к лицу, начинаю настройку.»

## *2. Способ с провалом сознания при вхождении в Сновидение*

Отличительной чертой способа является наличие провала в сознании во время вхождения в Сновидение. Сознание здесь словно проваливается в неосознаваемое пространство на какое-то время, после чего, проявляется уже в одном из состояний сна, так и не пробудившись полностью в мир бодрствования.

Другими словами – наше сознание достигает Сновидения при помощи кратковременного погружения в сон, с последующим пробуждением «я», но уже не в состоянии бодрствования.

Процедура вхождения может осуществляться в любое время суток, если произошло засыпание.

Сам опыт Сновидения в этом случае, различен, может переживаться как: разделение с телом, парение в воздухе, затягивание в темное пространство или картину, обнаружение себя в какой-либо локации сна и прочее. Характерна большая произвольность воспринимаемого, пластичность образов и наличие «шумов» восприятия. Поэтому здесь необходимо иметь четкое понимание своих целей, не отвлекаться на посторонние вещи. Иногда, данный опыт приводит к попаданию в «пограничное состояние» между сном и явью или в так называемый «сонный паралич».

Для большей наглядности приведу пример:

«Перед сном пробовал войти в Сновидение, но не удержал сознание и провалился в сон.

Вдруг, я осознаю себя.

Вижу часть комнаты из положения лежа на спине, немного приподнявшись. Есть чувство давления и своеобразный фоновый шум похожий на гул. Понимаю, что мои переживания разделены – я чувствую тяжесть в теле и в тоже время ощущаю, как мои руки парят в воздухе, а голова и верхняя часть груди повернуты немного в бок от оси проходящей вдоль позвоночника. Я частично разделен с физическим телом, которое почти полностью провалилось в сон, и которое я ощущаю на периферии как аморфное чувство неподвижной тяжести.

Осторожно «прислушиваюсь» к своему восприятию, но ничего особенного не замечаю. Произвожу попытку «выхода из тела».

Отделившись от физического тела, совершаю несколько шагов по комнате.

Далее, начинаю делать настройку восприятия.»

### *3. Способ вхождения в Сновидение путем осознания сна*

Отличительной чертой способа является наличие вспышки сознания уже в состоянии сна, когда всплеск осознанности приводит к полноценному пониманию, что сейчас находишься во сне. Даже в случаях колебания состояния в некоторых пределах, осознание факта нахождения во сне не является просто мыслью или образом, знание целостно и подобно тому, которое мы имеем в состоянии бодрствования.

Другими словами – происходит осознание сна.

Всплеск осознанности может быть результатом какой-либо цепочки предпринимаемых действий, следствием полученных впечатлений или размышлений, иногда происходит спонтанно – одним скачком без видимой причины посреди сюжета сна. Впоследствии улавливается специфическое усилие предваряющее осознание сна.

Для большей наглядности приведу пример:

«Я участвую в каком-то длинном сюжете, внезапно понимаю – это сон. Сразу вспоминаю последнюю цепочку событий, но не фиксируюсь на ней.

Оглядываюсь вокруг – локация похожа на улицу рядом с моим домом.

Делаю проверку путем взгляда на руки. Все четко и устойчиво.

Не теряя времени, решаю забраться на крышу многоэтажного дома. Подпрыгиваю, начиная карабкаться по поверхности здания. Получается нечто наподобие небольших прыжков от одного места, за которое я могу удержаться, к другому. Во время перемещения ощущаю небольшое давление внутри, в области чуть ниже солнечного сплетения.

Добравшись таким способом до этажа шестого, я решаю пройти сквозь квартиру на другую сторону дома. С усилием протискиваюсь сквозь стекло. Оказываюсь в квартире, прохожу по ней к другой стороне и таким же образом – пройдя сквозь окно, оказываюсь с обратной стороны.

Добравшись до крыши, смотрю вниз.

Прыгаю. Фиксация восприятия не нарушается. Я продолжаю свои странствия.»

### **6.4. Выход из Сновидения**

Следующим важным разделом практики считается наработка способности возвращаться в физическое тело по желанию.

Навык желательно практиковать с самого начала занятий.

Такая позиция помогает не только рассеять беспокойство, возникающее из-за новизны и необычности опыта, но и позволяет проработать вполне определенный «маршрут» для нашего сознания – вхождение и выход из сна, которые в дальнейшем смогут быть воспроизведены осознанно.

Еще одна возможность – преодоление непродуктивной фиксации позиции восприятия во сне путем выхода из него. Знание о способности вернуться в свое спящее тело убирает значительную часть психологического дискомфорта.

Существует несколько способов рекомендуемых к освоению.

Опишу три способа, которые после отработки по отдельности, могут быть совмещены в один.



## *Вспоминание о теле*

Необходимо вспомнить о своем физическом теле.

Желательно, чтобы воспоминание было точным и включало в себя чувство тела, а не только мысли и эмоции. Внимание должно быть сфокусировано на воспоминании привычного ощущения тела, при необходимости, в сочетании с представлением о его местоположении вместе с другими соответствующими атрибутами (комната, кровать и т.п.).

Главное – чтобы намерение вернуться было четким и настойчивым.

Часто такого воспоминания бывает достаточно, чтобы вернуться в свое спящее тело.

## *Команда «в тело!»*

Необходимо отдать себе приказ – вернуться в тело.

Это может быть команда произнесенная четко вслух. Не нужно лишних мыслей и эмоций, сомнений. Слова должны быть вектором движения. В качестве помощи, в случае инертности среды сна, используется повторная декларация.

Действие сочетается с другими. Например, требуется дополнительно закрыть глаза и подпрыгнуть вверх или наоборот резко присесть.

## *Прыжок в тело*

Необходимо прыгнуть по направлению к своему физическому телу.

В данном случае имеет значение само действие, выполненное с должным усилием. Даже если нет представления, где находится спящее тело, смысл создать динамику и вовлечь в это действие все свои чувства.

Если же местоположение во сне позволяет отследить и даже наблюдать свое спящее тело, необходимо просто прыгнуть в него с желанием полностью проснуться.

В целом характер самого процесса возвращения в тело зависит от множества причин, среди которых не малое значение имеет уровень Сновидения и ситуация в которой находится сновидец. Ориентация в таких вещах приходит с опытом.

Приведу общий пример в качестве иллюстрации:

«В сновидении переживаю длительный и логически выстроенный сюжет.

Восприятие стабильно, следую истории разворачивающейся во сне.

Тематика – разрушение мира. Вокруг беспорядки, пожары, многоэтажные дома рассыпаются. Слышен сильный шум.

По сюжету, я бегу в одно из мест, из которого еще возможна эвакуация.

Шум усиливается, ощущается дрожь земли. Поворачивая голову, вижу, как разрушаются многоэтажные дома, и приближается огромная волна...

Ко мне приходит понимание, что скрыться мне негде, и уже нет времени.

Тогда я осознаю сон.

Окружающая картина происходящего все еще устойчива. Пытаюсь сменить декорации усилием сознания, но ничего не меняется. Пробую переместиться в другую локацию сна – результат тот же. Окружающее стабильно. Я стою на том же перекрестке, где увидел гигантскую волну. Она приближается, напряжение растет.

Атмосфера сновидения давит на меня. Решаю проснуться, но усилие, привычный образ возвращения в тело и мысленное проговаривание – не срабатывают. Тогда я повторяю попытку, направляя все свое внимание на воссоздание чувства тела. Мысли исчезают, остается только атмосфера сна...

Резко ощущаю свое физическое тело. Сразу же отмечаю его положение и характер восприятия (пробую идентифицировать свое состояние). Переход получился одним рывком.

Я в физическом теле. Открываю глаза. Все спокойно.»

## **6.5. Состояние «сонного паралича»**

Состояние сонного паралича представляет собой временную неспособность совершать движения физическим телом при наличии пробужденного сознания. По всей видимости, данное состояние естественно и встречается вне зависимости, практикует человек что-то связанное с развитием способности сновидеть или нет.

Состояние сонного паралича можно разделить на два вида – мнимый и настоящий.

Мнимый паралич является просто состоянием глубокой релаксации, которая может быть принята за неспособность управлять своим телом. В этом случае нужно лишь немного подождать пока привычная чувствительность вернется обратно.

Настоящий же паралич представляет состояние фактической невозможности движения, которая может показаться абсолютной (хотя в действительности не является таковой). Протяженность различна, измеряется секундами или минутами. Глубина пробуждения также колеблется в некоторых пределах, где сознание балансирует на грани между сном и бодрствованием, то и дело, попадая в своего рода «пограничную область», тем самым затрудняя идентификацию текущего состояния.

Для сонного паралича характерны различные необычные явления, иногда возникающие в поле восприятия сновидца.

Ими могут быть:

- острое ощущение чужого присутствия;
- неподвижная тень или фигура в пределах видимости;
- небольшая тень, что движется на периферии визуального поля;
- «сущности» различной внешности;
- различные цветовые пятна;
- аморфный шум или голоса;
- окрик по имени;
- присутствие животных;
- наличие странных предметов;
- активность «фантомов» людей;
- свечения различной яркости;
- спонтанное проявление образов отражающих деятельность внутреннего диалога;
- мысленно-эмоциональная хаотичность;
- искажение пространства и предметов;
- необычные ощущения на уровне тела;
- путанность в определении линейности опыта.

Большинство подобных явлений являются реакцией нашего сознания на состояние в котором оно оказалось. Что-то относится к «шумам» восприятия в затрудненных или новых условиях, что-то к проекциям бессознательного, а что-то – искажению внутренних и внешних сигналов.

С преодолением этого состояния большинство явлений бесследно исчезает. Поэтому в таких случаях, главное – не паниковать, не поддаваться влияниям и сохранять ясность сознания. Неадекватная реакция может представлять куда большую опасность, чем сам опыт, здесь важно понимание ситуации.

В сонный паралич сновидец теоретически способен попасть в любой момент: при вхождении, настройке, смене локаций или уровня Сновидения, во время выхода из сна

(спонтанного или намеренного). Поэтому и необходимо научиться преодолевать это состояние изначально.

Можно выделить два основных способа, позволяющих сбить фиксацию восприятия с состояния сонного паралича – возобновление контроля над своим телом и расслабление с последующим погружением в сон.

Контроль над телом возобновляется двумя путями: глубоким расслаблением и попыткой двинуть какой-либо частью тела. В первом случае, нужно отрешиться от всего и просто попытаться «разлиться по телу», как бы «вдохнуть» себя в тело. По большей части тут важна именно сознательная установка, чем попытка расслабиться физически. В результате состояние приобретает черты глубокого расслабления, постепенно возвращая привычные ощущения тела. Во втором случае, необходимо направить свое внимание на какую-либо часть физического тела, попытаться ее ощутить и совершить движение. Лучше, если это будет небольшая область, обладающая хорошей способностью к динамическому действию, не требующая больших затрат сил. На эту роль отлично подходят кисти рук. Начиная с пальца одной из рук, постепенно обретается управление. Так в итоге полностью преодолевается фиксация тела на состоянии сонного паралича. Обычно для этого хватает нескольких движений кистью. Здесь же, эффективен как дополнительный или самостоятельный метод – движение глаз. К примеру, стоит несколько раз моргнуть. Он же помогает справиться с различными нежелательными визуальными эффектами, возникающими в состоянии сонного паралича.

Второй способ преодоления сонного паралича заключается в сознательном отрешении себя от происходящего. В попытке – расслабиться и забыться в переживании этого. В чем-то это напоминает процесс обычного засыпания в условиях дискомфорта, когда просто следуешь естественному потоку засыпания и стараешься не обращать внимания на неудобства. После чего организм урегулирует состояние, а сознание провалится в обычный сон.

Отдельно рассматривается озвученное состояние как возможность вхождения в Сновидение, для чего, порой, необходимо лишь совершить небольшое усилие своим «вторым телом». Но этот вариант целесообразно отложить для более продвинутых этапов практики.

## **6.6. Состояние «темного пустого пространства»**

Состояние достаточно типично и проявляет свойства самостоятельности.

Его отличительная черта – восприятие темного и пустого пространства, которое можно охарактеризовать как «парение в черной пустоте» (своего рода отсутствие воспринимаемого материала). Состояние бывает весьма устойчивым, поддается полноценному переживанию, используется как точка отсчета для дальнейших технических действий.

В определенном смысле, это «промежуточное положение», обладающее тенденцией возникать в процессе перехода от одной позиции восприятия к другой. Например, во время перемещения между локациями или при разрушении декораций сна, смене уровней, вхождении в Сновидение и выходе из него.

Состояние имеет целый ряд применений, которые обретают смысл после того как оно было пережито как стабильное.

Приведу пример:

«Я пробую переместиться в определенную локацию сновидения.

Используя различные способы, но мне так и не удастся достичь желаемого пункта назначения. Основное местоположение, вокруг которого постоянно кручусь – моя квартира. Восприятие достаточно стабильно, но я не хочу отступать от задуманного.

Сформировав намерение – подпрыгиваю, подтягивая колени к груди, обхватывая их руками, закрываю глаза и осуществляю вращение подобное «сальто назад». Чувствую, как меня затягивает в новое пространство, я открываю глаза, распрямляю ноги и раскидываю руки в стороны.

Теперь я парю в полной пустоте черного пространства.

Ничего не происходит, просто завис в таком состоянии. Подождав некоторое время, понимаю, что нужно предпринимать какие-то действия.

Я раскачиваюсь, пытаюсь создать спиральное вращение. Одновременно с этим пробую создать ощущение падения сквозь пространство. Из темноты проступают черты каких-то образов, чувствую падение вниз.

Вижу перед собой спираль из серых облаков, в которую меня затягивает.

Восприятие становится полноценным, я уже лечу сквозь облака, ощущая на себе сопротивление воздуха...

Раскидываю руки в стороны и немного сгибаю ноги в коленях, так меня не закручивает, и я могу насладиться полетом сквозь облака.

Ощущение движения ветра очень отчетливо.

Растворяясь в этом, мягко просыпаюсь.»

## **6.7. Состояние «серого пустого поля»**

Состояние можно рассматривать как «чистое пространство» снов, которое выражается в виде пустой визуальной плоскости различных оттенков серого цвета или даже белесой пустоты.

Позиция «серого пустого поля» характерна для процесса «истощения» сна, когда образы наполняющие воспринимаемое поле исчезают, а само пространство превращается в подобие чистого листа. В тоже время это состояние можно использовать для формирования нового наполнения пространства, для перестройки или достройки воспринимаемого содержания сна.

Приведу пример:

«Я в сновидении. В определенный момент замечаю, как пространство вокруг меня начинает блекнуть, образы исчезают, как бы растворяясь в сером цвете, на уровне чувств воспринимаемое становится каким-то «плоским».

Сон исчезает, а я просыпаюсь.

Выхватив вниманием один из «угасающих» объектов, фокусируюсь на этом направлении, жду, стараясь соблюдать умственную тишину и не реагировать эмоционально.

В какой-то момент все замирает. Наблюдаю пустое серое поле. Через несколько мгновений происходит небольшой сдвиг в ощущениях и из этого пустого поля в буквальном смысле проявляются образы. Все начинается с области, на которой я зафиксировал внимание, словно вытянул обратно содержание сна за счет этой «зацепки».

Наполнение пространства сна восстанавливается. На первый взгляд я нахожусь в той же локации что и до этого.

Смотрю на свои руки.»

## **6.8. Ложные пробуждения**

Ложные пробуждения представляют собой имитацию обычного пробуждения.

Восприятие в такие моменты бывает настолько стабильным и соответствует реальности, что окружающее без сомнений принимается за мир бодрствования. Для ситуации типичны сонливость или рассеянность самосознания, списываемые на симптомы

связанные с пробуждением. Лишь спустя какое-то время, приходят мысли о том, что «что-то не так», находятся несоответствия или же сознание снова проваливается в сон.

Обычно подобные пробуждения насчитывают не более одного опыта, но иногда их число возрастает, напоминая повторение одного и того же эпизода. В таких случаях не следует поддаваться панике, это случается время от времени со всеми, просто практика Сновидения позволяет это заметить. Следует или просто подождать, когда сознание снова провалиться в сон, чтобы позже проснуться уже по-настоящему или применить способы «идентификации», которые позволят определить текущее состояние.

С практикой подобные явления быстро распознаются и преодолеваются.

При обнаружении себя в состоянии ложного пробуждения, желательно приступить к выполнению практических задач или применить один из способов выхода из Сновидения.

## **6.9. Вложенные сновидения**

Явление «вложенного сна» представляет собой смену позиции восприятия, за счет осуществления процесса «засыпания – пробуждения» в состоянии сна.

Опыты такого рода определяются двумя видами – неосознанный переход в общем потоке сна и сознательное использование данной закономерности как техники усиления фиксации восприятия.

В первом случае, засыпание и пробуждение во многом напоминают привычные действия, с той лишь разницей, что состояние отличается большей бессознательностью. Здесь это лишь элементы общего сюжета сна. На уровне ясных сновидений такой опыт склонен производить достаточно необычное впечатление, когда в одном сне, засыпая, видишь другие сны, которые затем можно будет даже вспомнить.

В случае намеренного использования процесса «засыпания – пробуждения» во сне, как определенной техники, открываются достаточно интересные перспективы. Сознательное применение техники позволяет усилить интенсивность опыта, углубить и зафиксировать его. Это в свою очередь приводит к улучшению качества и увеличению длительности опыта, порой достигая своими характеристиками практически полной аналогии миру бодрствования. Интересно, что данные манипуляции можно проводить несколько раз, углубляясь все в новый и новый «слой» сна, усиливая интенсивность переживания опыта. Следует учитывать, что каждое такое засыпание в одном сне и пробуждение в другом, смещает оценки системы «пространства и времени» и провоцирует утрату поверхностных слоев памяти сновидца.

Присутствует вероятность пошагового выхода из снов такого рода (обратного движения через «слои» сна), когда при потере осознанности процесс перерастает в череду ложных пробуждений.

Вариант развития ситуации во время не совсем успешного применения техники – обычный переход от одной локации сна к другой. В этом случае, перехода между «слоями» сна не происходит, а скорее – осуществляется перемещение между различными локациями одного «слоя», одной сюжетной линии.

Несмотря на то, что вложенные сны являются достаточно эффективным методом, эффект может превзойти ожидания, поэтому здесь необходима бдительность и спокойное отношение.

## **6.10. Положение тела**

Собственно положение физического тела является еще одним важным элементом практики Сновидения.

Работа с телом в данном случае подразумевает две категории – поиск удобного положения и специальные позиции тела для Сновидения.

Выявление наиболее удобных положений помогает снять лишнее напряжение, расслабиться, убрать отвлекающие факторы. Поиск специальных позиций тела, в которых сновидец совершенствует свои способности, относится уже к более сложным уровням работы. Смысл таких позиций – создание тонкой связи со сферой Сновидения, осуществление дополнительных средств настройки состояния.

Обе категории связаны между собой как логическая последовательность.

Рассмотрю первую – поиск удобных положений.

Наблюдение за засыпанием вскрывает процесс такого поиска, когда организм, пытаясь сбросить лишнее напряжение, распределяет нагрузку определенным образом. Нужно этот процесс усилить сознательно – в каждом найденном положении, требуется достигнуть максимального расслабления, и в случае возникновения неудобств или напряжения – продолжить поиск, следуя тому же алгоритму действий. Показателями успешности найденного положения будут – удобство, глубокая релаксация и своеобразное ощущение «затягивания в сон».

Следующий практический шаг – отслеживание положения тела в моменты погружения в сон, пробуждений ночью и утром. Такое наблюдение помогает заметить и соотнести позиции, которые оно занимает во время естественного процесса засыпания и пробуждения, с теми, что были отмечены ранее, что позволит провести анализ и при необходимости скорректировать какие-либо недоработки в сознательно найденных положениях тела.

## **6.11. Основные варианты развития ситуации при вхождении в Сновидение**

Ниже я привел основные варианты развития событий возникающих в процессе выполнения процедур по достижению позиции Сновидения. Для наглядности они будут представлены в виде трех блоков сообразно каждому способу вхождения, где первым пунктом идет планируемый результат.

### *Способ прямого входа*

Варианты развития ситуации:

- опыт «выхода из тела»;
- переход сознания в одну из картин сна;
- пробуждение;
- провал в обычный сон;
- постепенное втягивание в образы сна;
- попадание в состояние темного пустого пространства;
- провал в сознании и пробуждение в одном из состояний сна;
- всплеск осознанности во сне;
- обнаружение себя в состоянии сонного паралича;
- ложное пробуждение.

### *Способ с «провалом сознания»*

Варианты развития ситуации:

- провал в сознании и пробуждение в одном из состояний сна (например, уже «вне тела»);
- постепенное втягивание в образы сна;
- попадание в состояние темного пустого пространства;
- пробуждение;
- провал в обычный сон;
- всплеск осознанности во сне;

- обнаружение себя в состоянии сонного паралича;
- ложное пробуждение.

### *Способ осознания сна*

Варианты развития ситуации:

- всплеск осознанности во сне;
- постепенное втягивание в образы сна;
- попадание в состояние темного пустого пространства;
- пробуждение;
- провал в обычный сон;
- обнаружение себя в состоянии сонного паралича;
- ложное пробуждение.

Можно заметить, что варианты развития ситуации во многом схожи и имеют практически одинаковый набор возможностей, отличается только их соотношение и акцент на одной из тенденций, что незначительно влияет на их количество. Большинство вариантов имеют потенциал, который нужно реализовать далее. Сюда в первую очередь относится еще один раздел практики – непосредственно настройка восприятия в Сновидении.

## Глава 7.

### Настройка в Сновидении

#### 7.1. Настройка восприятия

Настройка восприятия в Сновидении относится к базовым разделам практики.

Под «настройкой» в данном случае я подразумеваю метод, осуществляемый уже в состоянии Сновидения, предполагающий «нахождение своих рук и взгляд на них»\*, которые, затем становятся своеобразной «точкой отсчета» для дальнейшей работы с вниманием в процессе развертки полноценного восприятия.

Смысл и задача данного метода – настроить восприятие сновидца до уровня, в котором пространство и элементы сна приобретут устойчивость, а «второе тело» или сновиденное тело включится в процесс качественного взаимодействия с новой областью опыта. Так наше внимание приобретает определенную структурную направленность, помогая восприятию собрать завершенную форму. Несмотря на то, что настройка в Сновидении затрагивает сразу несколько смыслов, ее можно считать успешной, когда стабильность восприятия обладает протяженностью во времени, не требуя постоянного использования дополнительных инструментов для поддержания состояния.

Сознание должно быть ясным, восприятие стабильным.

Акт настройки призван фиксировать вспышку осознания, поддерживая состояние или повышая его качественный уровень. Основные элементы процесса – сознательность и максимальная вовлеченность «второго» или сновиденного тела в момент выполнения данной процедуры. Образ рук и последующие манипуляции не должны быть просто картинкой или набором мыслей, они часть полноценного процесса восприятия, который осознается.

Со временем подобная настройка приводит к своего рода «обратному отклику», когда сама процедура начинает провоцировать всплеск осознания в моменты воспроизведения ее во сне, а также осуществляет фиксацию воспринимаемого поля в моменты рассеивания Сновидения.

Несмотря на то, что метод сначала может показаться скучным или неэффективным, не стоит его недооценивать. Проработка предложенной последовательности ведет к построению той структуры сознания, которая в дальнейшем позволит гармоничным образом расширять осознанность на новые поля опыта, будет служить отправной точкой в освоении потенциальных возможностей феномена осознания себя во сне. Поэтому значительная часть содержания практики посвящена именно проработке данной процедуры.

Настройка восприятия осуществляется следующим образом: в момент вспышки осознания, вне зависимости от ее причины, нужно почувствовать свои руки и внести их в поле визуального восприятия; затем, следует несколько раз перевести взгляд на произвольно выбранные элементы окружающего пространства, каждый раз возвращая его к рукам как к точке отсчета. Все манипуляции выполняются с ощущением присутствия, внимательно, а не как формальность, скользя лишь по поверхности производимых действий.

Основной алгоритм следующий: вспышка осознанности – нахождение рук – внесение их в поле визуального восприятия – собственно взгляд на руки – перенесение внимания на один из объектов пространства – возвращение взгляда к рукам – повторение последних двух операций (желательно не менее трех раз).

Для наглядности приведу пример из собственной практики:

«Я в сновидении.

Начинаю классическую настройку восприятия – нахожу свои руки и поднимаю их перед собой.



Смотрю на них, они развернуты ладонями ко мне.

Изображение четкое, присутствует контроль движения.

Я разворачиваю их тыльной стороной, рассматриваю и поворачиваю обратно ладонями к себе.

Теперь начинаю использовать руки как точку отсчета для дальнейшего движения внимания в сторону окружающего пространства.

Выбираю три точки – справа, слева и впереди. Перевожу взгляд от рук к объектам справа, потом – возвращаю взгляд к рукам и перевожу взгляд влево, затем – снова возвращая взгляд к рукам – смотрю прямо перед собой, и возвращаюсь обратно к рукам.

Повторяю эти действия снова.

Восприятие стабильно, меня не возвращает в физическое тело и я не проваливаюсь в обычный сон.»

Такой вариант я называю «классическим», но есть и другие вариации, логично из него следующие.

Сначала метод настройки можно разбить на две части: «нахождение – взгляд на руки» и «руки – точка отсчета».

Первая часть – нахождение и рассматривание рук (тут можно совершать небольшие движения, поворачивать руки вокруг своей оси, шевелить пальцами и проч.). В случае, рассеивания образа рук или значительного их искажения, требуется просто отвести от них взгляд, а затем вернуть обратно. Вторая часть – использование образа рук как точки отсчета для внимания, от которой взгляд направляется наружу и возвращается обратно. И так несколько раз.

После того, как обе части будут проработаны, совместив их основные элементы в последовательность, получаем общий метод настройки восприятия.

С практикой необходимость воспроизводить весь алгоритм становится все меньше, и через время перерастает в две относительно самостоятельные формы – «взгляд на руки как поддержание качества настройки» и «взгляд на руки как напоминание».

Первая форма используется в моменты искажения воспринимаемого поля и затухания сознания, когда взгляд на руки позволяет воспрепятствовать потере осознанности. Вторая форма идет как просто напоминание используемое время от времени.

Такая последовательность вполне логична, где одна форма следует из другой, в сторону упрощения, но без потери качества состояния.

Выбор направлений во время «бросания взгляда по сторонам» осуществляется спонтанно или согласно определенной системе координат наложенной на пространство (что позволяет проработать заранее выбранные области, если необходимо – преодолеть сужение сознания или сбить непродуктивную фиксацию восприятия).

В своей персональной практике желательно использовать оба варианта (спонтанный и согласно заданных направлений).

Вероятны различного рода эффекты сопровождающие процедуру, на которые, в большинстве случаев, не стоит обращать внимания. Среди прочих, это:

- изменение освещенности;
- пластичность образа рук;
- ощущение тяжести в теле;
- чувство парения;
- движение в окружающем пространстве;
- сворачивание пространства;
- затухание сознания;
- эффекты, что сопутствуют вхождению в Сновидение;
- расширение области ясного сознания.

Работая над методом, следует помнить, что процесс не только требует времени и сил, но и подразумевает некоторое количество неудач и ошибок.

Типичными следствиями попыток осуществить настройку восприятия являются:

- пробуждение;
- провал в сознании (с возможностью новой вспышки сознания позже);
- попадание в «темное пустое пространство»;
- рассеивание воспринимаемого пространства;
- провал в обычный сон;
- обнаружение себя в состоянии сонного паралича;
- переход на другой уровень Сновидения.

## **7.2. План действий**

План действий предпринимаемых в Сновидении является еще одним желательным элементом практики. Его наличие помогает придать действиям направление и форму, а в виде схематического наброска, позволяет не тратить время на раздумья во сне, не терять энергию впустую.

Общий план подразумевает понимание смысла последовательности действий. Хорошим дополнением будет набор вариантов, в ситуации, когда не удалось осуществить запланированное.

Вначале первым пунктом плана следует ставить настройку восприятия, за которым идут действия соответствующие этапу практики и насущным задачам. Лучше, если он будет состоять из нескольких пунктов, вместе с потенциальными вариантами.

План нужно составить заранее, чтобы не растеряться в ситуации нового опыта восприятия.

Не стоит спешить с количеством пунктов, как и излишне их усложнять. Пусть это будут вещи актуальные общему потоку практики. Пример такой последовательности: настройка восприятия – совершение активных движений «вторым телом» – сознательное возвращение в спящее тело. Далее добавляются новые пункты, за чем следует переход к новым схемам действий. Так постепенно нарабатывается база допустимых действий и оптимальных вариантов поведения.

Со временем, понимание и опыт позволят расширить область сознательных манипуляций в пространстве сна, приведя к навыкам прогнозирования и осмысленного воспроизведения требуемых действий, как и возможности отказаться от составления планов в подобной форме, перейдя к более сложным взаимодействиям, необходимым для дальнейшего развития.

*\*Прим. Авт.: – Основной образ метода взят из книги известного писателя и антрополога Карлоса Кастанеды «Путешествие в Икстлан».*

## Глава 8.

### Проверка актуального состояния

Проверка актуального состояния представляет собой метод идентификации «я», определения позиции восприятия (сон или бодрствование) в настоящий момент.

Использование такой проверки целесообразно с первых шагов практики Сновидения, когда данная процедура становится привычной. Со временем надобность в подобных мерах распознавания отпадает естественным образом – сновидец адаптируется к новым опытам восприятия и осознает свое текущее положение в степени, позволяющей ему успешно идентифицировать свое состояние. Если же возникают какие-либо сомнения в позиции своего восприятия, проблема легко решается, стоит лишь воспользоваться одним из методов проверки, которые были отработаны ранее.

Набор методов тут весьма широк, но сначала предпочтительней использовать простые способы, их я и рассмотрю.

Общим принципом для всех методов является выявление закономерностей характерных для сновидения, динамики воспринимаемых процессов. Такими закономерностями могут быть: подвижность воспринимаемого поля, метаморфозы при концентрации на маленькой области, особенности самоощущения тела, иная динамика движений, пластичность окружающего пространства и так далее.

Проверка состояния на актуальность должна проводиться в любом случае, вне зависимости от того насколько необходимой кажется данная процедура. На какое-то время это должно стать привычным действием. Связанно это с тем, что в моменты неопределенности, возможны затруднения в критической оценке происходящего.

Методы проверки актуального состояния можно разделить на три группы, согласно положению тела в котором они осуществляются.

Первая группа: проверка происходит в положении лежа на кровати. Начиная с самых обычных действий вроде «потягивания» всем телом или нескольких сознательно сделанных вдохов-выдохов, и заканчивая более сложными методами. Такими методами могут быть: пристальный взгляд на какой-либо точке рядом с собой или внимательное рассматривание своих рук, ощупывание окружающих предметов на наличие непривычных для них свойств.

Вторая группа: проверка происходит в положении сидя (на краю кровати). Простые действия – рассматривание обстановки на предмет каких-то несоответствий и внимательное наблюдение самоощущения. Более сложными методами будут: неподвижная позиция в течение некоторого времени, повороты в обе стороны на 180 градусов, рассматривание удаленной точки.

Третья группа: проверка происходит в положении стоя. Простые действия – постоять или походить, внимательно осматривая комнату. К специальным методам можно отнести: попытку взлететь или медленно совершить поворот вокруг своей оси, посмотреть в окно на какой-либо удаленный объект.

Ситуация разворачивается таким образом: если текущее состояние проходит проверку на актуальность, значит – это мир бодрствования; если же текущее состояние не проходит такую проверку, значит – это мир сна. В последнем случае, остается выбрать – проснуться или воспользоваться возможностью для практики Сновидения.

Желательно не останавливаться на одном из способов. Потому что последовательное использование нескольких методов позволит не только более четко определить свое состояние (и преодолеть привычную утреннюю рассеянность), но и воспрепятствует случаям их трансляции в пространство сна (методы становятся частью сюжета сна), в моменты, когда осознанность еще не достигла необходимого уровня.

Как можно заметить, общая идея проверки своего состояния основана на сознательном отношении к происходящему и способах отслеживания признаков не характерных для мира бодрствования. Что также позволяет более осознанно отнестись к своим утренним делам, лучше настроиться на предстоящий день.

## Глава 9.

### Правильное пробуждение

Систематическая практика Сновидения, предполагает осознание процессов сопровождающих пробуждение, содержит в своем графике целенаправленную работу над переходом из состояния сна в мир бодрствования.

Правильное пробуждение – это процесс, включающий в себя не только максимально доступную осознанность, но и ряд манипуляций предпринимаемых с момента, когда удалось определить свое состояние. Начинать работать лучше с действий, которые необходимо вспомнить и воспроизвести, а позже – сделать их привычными элементами общего графика практики. Осознанность здесь приходит как следствие выполняемых действий. Такой порядок более целесообразен, хотя и допускается обратный вариант.

Еще одна составляющая процедуры правильного пробуждения – создание благоприятных условий. Такие условия не должны препятствовать не только практике, но и обычному пробуждению.

Основными действиями, которые необходимо выполнить во время пробуждения, являются:

- не открывать глаза;
- не двигаться;
- направить внимание на положение тела;
- расслабить области напряжения.

Следующий за этим шаг – осознать свое состояние, после чего можно выбрать тот или иной вариант развития ситуации (например, попытаться войти в Сновидение или полностью проснуться).

В случае если было принято решение предпринять попытку войти в Сновидение, действия можно разделить на два сценария: начать вхождение сразу или после небольшого перерыва. Первый вариант необходимо осуществлять сразу же после того как было идентифицировано состояние и принято решение, главное – не потерять положительные стороны своего положения (расслабленность, свежая память о сне и т.д.). Если же был выбран вариант подразумевающий небольшой перерыв, желательно его наполнить действиями снимающими какой-либо дискомфорт, убрать вещи, которые могут стать помехой в процессе выполнения процедур вхождения чуть позже.

Отдельное внимание нужно уделить напряжениям, что возникают на ранних этапах пробуждения. Часто такие напряжения выражаются в виде легких вздрагиваний или неосознанных движений телом. В принципе, само явление не представляет проблемы, пока не наберет необходимую инерцию, приводящую к пробуждению, исключая осознание предшествующих этому процессов. Поэтому необходимо искать пути повышения осознанности во время пробуждения, работать над ранним обнаружением напряжений и их эффективным предотвращением.

Еще один важный момент – возможность идентификации своего состояния в моменты, когда настоящее пробуждение еще не произошло, а сознание уже начало проявлять активность (что может быть воспринято как «разделенность с телом», или наоборот, как ложная идентификация с физическим телом в момент кажущегося пробуждения). Это подобно ложному пробуждению, отличие лишь в том, что из-за наличия достаточной осознанности, такие «пробуждения во сне» распознаются и воспринимаются адекватным образом.

Говоря уже в общем, хочется упомянуть и об обычном пробуждении, когда утренние часы не используются специально в целях практики Сновидения. Классический переход к бодрствованию, характерен внезапным пробуждением, спешкой, отсутствием мягкости в процессе включения тела в мир повседневности. Неудивительно, что для

большинства людей, сон – это период бессознательного времяпровождения, когда остатки сновидческих переживаний прерываются сигналом, навязчиво говорящим о том, что пришло время вставать. Такое положение дел желательно изменить. Мягкость перехода между состояниями, постепенное повышение активности тела, смена звонка будильника – эти простые способы даже вне контекста практики, помогут сделать пробуждение более гармоничным, а действия – скоординированными.

Со временем, элементы практики и повседневные заботы, смогут совместиться естественным образом, что позволит, не только более целесообразно использовать утренние часы, но и выстроить график занятий в соответствии личным предпочтениям и требованиям текущего положения дел.

## Глава 10.

### Способы «разделения» с телом

В контексте данной работы термин «разделение» подразумевает отделение сознающего «я» от физического тела в процессе вхождения в Сновидение.

Один из явных критериев оценки процесса – ощущение «разделения» с телом или «выхода» из него, когда восприятие обретает новое качество, которое можно описать как состояние «вне физического тела», когда «я» ассоциируется с самостоятельной формой в виде «второго тела».

Важной составляющей успешного «разделения» является определенный «порог», который необходимо преодолеть сознанию, чтобы войти в новое состояние полноценным образом. Это одна из основных причин, почему на первых ступенях практики желательно достичь «разделения» наиболее естественным путем, без чрезмерного влияния со стороны иницирующих этот процесс техник. Лучше если это происходит за счет создания благоприятных условий способствующих обнаружению этой грани в своих ощущениях, когда «разделение» словно происходит само собой, в момент, когда данный порог пройден.

Базовыми условиями успешности осуществления «разделения» с телом являются: глубокая релаксация, сфокусированное или направленное внимание, умственная тишина. А также – комплекс соответствующих методов.

Хочется сделать акцент на важном моменте – расслаблении. Это одна из наиболее значимых предпосылок, которой нужно специально уделить время. Расслабление не должно быть поверхностным, желательный обхват проработки – все доступные уровни физиологической и психологической организации. Напряжения – наиболее типичная и ощутимая преграда на пути к успешному осуществлению опыта «разделения» с физическим телом. Пренебрегать этим элементом практики Сновидения означает необдуманно тормозить свой прогресс.

Кроме благоприятных условий и применяемых техник, в данном временном отрезке, обязательным является наличие сознающего «я». Подразумевается не столько самосознание со всеми присущими ему структурами, сколько осознанность исходящая из «точки», где сознающее «я» наблюдает процесс перехода к новой форме восприятия (в позицию «второго тела»). Допускаются кратковременные разрывы непрерывности восприятия вызванные его перестройкой или остановкой внутреннего диалога.

Само «разделение» включает в себя различные формы развертки восприятия. Поэтому этот термин указывает скорее на процесс, чем какой-либо фиксированный способ перехода в состояние «вне тела». Некоторые формы опыта достаточно типичны и имеют тенденцию проявляться в восприятии сходным образом для различных людей (даже тех, кто никогда не слышал о каких-либо «внетелесных» состояниях).

Среди них можно выделить такие формы:

- взлет или парение;
- вытаскивание из тела;
- падение;
- вращение;
- выделение фрагментов «второго тела»;
- скачок из тела;
- постепенное отделение от тела.

В целях удобства, сюда также можно отнести случаи спонтанного обнаружения себя уже в состоянии «вне физического тела», когда собственно процесс «разделения» в сознании отсутствует.

Вне зависимости от способов «разделения» и последующих за этим действий, выделив само состояние «вне тела», можно обозначить такие критерии полноценной настройки восприятия:

- предшествующее ощущение «разделения» с телом в одной из его форм;
- совпадение места в котором на данный момент находится физическое тело;
- совпадение времени суток и времени года;
- наличие в воспринимаемом поле своего спящего тела;
- тишина ума или затрудненность мысленно-эмоциональной рефлексии;
- присутствие сознающего «я».

Данные параметры уже в первом приближении позволяют оценить качественный уровень опыта, определить насколько чистым оказалось состояние, исключая какие-либо влияния (помехи восприятия, специальные техники, кондиция практика). Если все критерии оценки есть в наличии, значит можно смело говорить о том, что «разделение» или «выход из тела» в их буквальном выражении (без привлечения специальных или дополнительных возможностей) – успешно реализованы и обладают всеми необходимыми качествами состояния и соответствующими потенциями.

Среди различных способов «разделения» с телом выделяют три группы техник:

- прямое «разделение»;
- «разделение» при помощи «образа»;
- «разделение» при погружении в «образ».

### *1. Способ прямого «разделения»*

Суть способа – создание суммарного эффекта, в результате которого процесс вхождения в Сновидение преодолевает свой «критический порог» и «разделение» с телом происходит напрямую. Условиями такого эффекта в данном случае будут базовые принципы практики и последовательное использование одного из специальных методов.

Способ является достаточно сложным в исполнении, поэтому на его подготовку уходит значительное количество времени и сил. Специальные методики во многом здесь индивидуальны, так как ориентированы на природные склонности или поддержание составляющих процесса чье воспроизведение в данный момент затруднено.

Опыт полученный в результате, обычно, наиболее ярко отражает переживание так называемого «внетелесного опыта».

### *2. Способ «разделения» при помощи «образа»*

Суть способа – на фоне благоприятных условий, использовать один из «образов» в качестве вспомогательного средства процесса осуществления «разделения» с телом. Под «образом» в данном случае подразумевается устойчивая структура, явленная в восприятии, или один из устойчивых эффектов сопутствующий вхождению в Сновидение.

Такой «образ» может соответствовать лишь одной из сенсорных систем, а может быть их комплексным образованием. Здесь главное – устойчивость и протяженность во времени, а также способность сновидца зафиксировать его своим вниманием. Само содержание «образа» не так важно, куда важнее фокусировка внимания.

В этом случае «образ» выполняет функцию зацепки для внимания, в качестве своеобразного «поплавка» или «лестницы» для сознания. Смысл заключен в том, чтобы фиксируя «образ» в своих ощущениях подтолкнуть процесс «разделения», и в момент, когда набрана необходимая интенсивность – отпустить «образ», чтобы он не превратился в помеху или не поглотил сознание сновидца своим содержанием.



Желательно чтобы такой «образ» возникал естественным путем, а не был создан специально при помощи воображения. Но в любом из случаев, этот способ подразумевает прекращение использования «образа» в момент, когда «разделение» произошло.

### *3. Способ «разделения» при помощи погружения в «образ»*

Суть способа – в процессе «разделения» погрузиться в один из устойчивых «образов», входя в Сновидение. Под «образом» в данном случае подразумевается структура, явленная в восприятии, имеющая достаточный уровень внутренней динамики, позволяющей поглотить сознание сновидца.

Здесь «образ» уже автономен и имеет тенденцию к развитию. Он заполняет собой воспринимаемое поле, затягивая внимание на себя. «Разделение» происходит в момент, когда сознание проваливается в этот «образ» или втягивается в него специальным усилием со стороны сновидца. После чего происходит кратковременное «разделение» с телом и обнаружение себя уже внутри этого «образа» или в новой локации для которой он послужил своеобразным «проходом».

«Образ» может возникать как естественным путем, так и при активной помощи воображения. Процедура считается успешной, в случае, если произошло полноценное перемещение восприятия в новую позицию.

Данный способ в наименьшей степени позволяет ощутить процесс «разделения» так как новое поле опыта быстро замещает переживания отделения от тела, предоставляя пространство для последующих манипуляций.

Все эти способы представляют собой базовые алгоритмы процедуры «разделения» сознающего «я» с физическим телом в процессе вхождения в Сновидение. На их основе могут быть созданы самые различные варианты техник, в том числе учитывающие ту или иную форму «разделения» (формы развертки восприятия при «разделении»).

## Глава 11.

### Использование «рассеивания сновидения» и «возвращения в тело»

В практике Сновидения можно выделить два процесса сопровождающих эффект ненамеренного завершения опыта осознанного сна.

Первый процесс представляет собой своеобразное «истощение» содержания сна, когда происходит его рассеивание вплоть до полного исчезновения (где воспринимаемое превращается в пустое поле). После чего и происходит постепенное пробуждение. Второй процесс представляет собой ненамеренное вытягивание «второго тела» в физическое. Произойти это может практически в любой момент.

Основное различие: в первом случае рассеивается воспринимаемый материал, а во втором происходит возвращение самого наблюдателя. Поэтому оба процесса названы соответственно: «рассеивание сновидения» и «возвращение в тело».

С точки зрения практической целесообразности, причины, лежащие в основе процессов, можно отнести к двум категориям: объективной и связанной с потерей состояния.

Объективные причины в первую очередь определяются внешними условиями и актуальным состоянием организма. Шум в доме или снаружи, обращение по имени, движения другого человека, неудобное положение тела, какие-то охранительные механизмы психики и тому подобное. Вещи такого рода вполне обычны, поэтому нет смысла их детально рассматривать, нужно просто к ним спокойно относиться.

В отличие от объективных, причины, связанные с потерей состояния, по большому счету относятся к недостаточно качественной настройке восприятия в Сновидении и каким-то недоработкам в управлении состоянием. Поэтому здесь следует уделить больше внимания базовым принципам, а также научиться использовать процессы «рассеивания сновидения» и «возвращения в тело» в целях персональной практики.

Использовать оба процесса можно тремя способами:

- после пробуждения в физическом теле снова войти в Сновидение;
- после обнаружения себя в «виртуальном теле» вернуться в Сновидение;
- использовать процесс пробуждения для новой настройки.

Первый способ предполагает начало обычной процедуры вхождения уже после пробуждения без перерыва во времени.

Второй способ использует вероятность возвращения в своего рода «виртуальное тело», которое является своеобразной проекцией или имитацией, когда «я» ложно ассоциируется с физическим телом, тем не менее, не пробуждается в нем по факту. Здесь имеет место ложная идентификация, когда сознание или его часть, все еще находится во «втором теле», но из-за яркости ощущений характерных для пробуждения, происходит ошибочная оценка местоположения сознающего «я». Сам же процесс возвращения в Сновидение в данном случае проходит с меньшими затратами сил. Порой для этого необходимо просто втянуться в один из динамичных «образов», имеющих в поле восприятия или снова «разделиться» с телом просто взлетев или встав с кровати во «втором теле».

Третий способ предусматривает использование обоих процессов, когда они еще не завершились или не набрали инерцию необходимую для полного пробуждения. Его и стоит рассмотреть подробнее.

#### *1. Использование «рассеивания сновидения»*

В момент, когда началось рассеивание сновидения и появилось ощущение пробуждения, необходимо сфокусировать внимание на одном из устойчивых фрагментов содержания сна (каком-либо объекте находящимся в поле видимости). Затем, несмотря на

происходящее, даже в случае полного исчезновения воспринимаемой картины, нужно сохранить направленность внимания, саму его фокусировку. В таком состоянии как бы «замереть», ожидая продолжения процесса.

Когда воспринимаемая картина начнет восстанавливаться, требуется снова войти в нее и начать настройку восприятия. Если же, несмотря на это, процесс пробуждения будет набирать интенсивность, необходимо обратить свое внимание на «второе тело» и применить метод рассмотренный далее.

## *2. Использование «возвращения в тело»*

В момент, когда началось возвращение в тело, необходимо сфокусировать внимание на ощущениях «второго тела», после чего, не теряя времени, выполнить одну из манипуляций препятствующих пробуждению.

Чем раньше будет распознано реальное начало процесса возвращения, тем лучше. Основная идея таких манипуляций – не дать сознанию «я» полностью «сцепиться» с физическим телом за счет исходящих от него ощущений. Далее необходимо подождать, когда импульс движения втягивания в тело иссякнет, и, если потребуются, совершить одну из процедур вхождения в Сновидение.

Данные манипуляции можно разделить на два варианта: частичная и полная несовместимость с физическим телом.

Смысл частичного несовмещения – не дать окончательно «сцепиться» какой-либо части «второго тела» с физическим, чтобы затем использовать ее как точку отсчета для последующего «разделения». На роль такой части прекрасно подходят руки. Их можно сцепить в кистях, сложить на груди или закинуть за голову. Этот вариант целесообразен для опытов стремительного возвращения, когда действовать нужно быстро или фокусировка на «втором теле» быстро распадается.

Смысл полного несовмещения – занять полностью отличную позицию «вторым телом» от положения физического тела. Поэтому здесь требуется принимать такое положение, которое наверняка не совпадет с таковым у физического тела на данный момент. Если же известна позиция спящего тела, тогда лучше всего занимать зеркальное положение (во всех возможных плоскостях). Таким образом, возвращение не происходит из-за слабой «сцепки» в ощущениях между положением «я» и физическим телом. Также существует вероятность, что пробуждение произойдет в «виртуальном теле», если импульс втягивания в тело был достаточно сильным.

Все способы использования процессов «рассеивания сновидения» и «возвращения в тело» и связанные с этим манипуляции, должны выполняться на фоне умственной тишины и глубокой релаксации, соответствовать критериям правильного пробуждения.

## Глава 12.

### **Использование дополнительных методов и средств**

В практике Сновидения могут быть использованы различные дополнительные средства. Выбор тут достаточно широк, начиная от каких-то специальных методов, заканчивая приспособлениями иницирующими всплески осознанности во сне или способствующими релаксации во время вхождения в Сновидение.

Как показывает практика, различного рода вспомогательные устройства или компьютерные программы в лучшем случае помогают получить опыт осознания во сне или ощущения «внетелесности», в какой-то мере испытать предпосылки Сновидения. Иногда использование средств данной категории при методическом подходе позволяет овладеть некоторыми элементами практических процедур и пережить те или иные состояния. Явным недостатком является неудобство, связанное с необходимостью использования компьютера, специальной маски и наушников, факторов отвлекающих от настройки требующей тишины и комфорта.

Определенной эффективностью могут обладать методы где применяются различного рода повязки (в первую очередь на глаза), специальные средства помогающие необычным образом воздействовать на ощущения и содействовать вспоминанию своих задач, оставляя таким образом зацепки для внимания и осознания. Порой методы такого плана помогают создать ассоциативную связь способствующую большей успешности в практике.

Общей чертой здесь является некоторая зависимость от внешних средств и приспособлений, что не только приносит дискомфорт, но и негативным образом влияет на желание овладеть всеми необходимыми навыками в должной мере. В тоже время со временем происходит закономерная адаптация к подобного рода вещам, что в отсутствии приобретенных способностей сновидеть, приводит к необходимости возвращения к истокам, где практика и развитие зависят от собственных усилий.

## Глава 13.

### Работа с «внутренним разговором»

В процессе практики Сновидения естественным образом возникает вопрос «внутреннего разговора». Обрывки каких-то посторонних образов, неконтролируемые мысли и эмоции, бессвязный монолог – все это можно отнести к обозначенному явлению, представляющему своего рода «автоматический» разговор внутри себя.

Этот вполне закономерный эффект, который затягивая на себя внимание, мешает тонкой настройке сознания, понижая общую эффективность занятий.

С практической точки зрения, рассматривая данный вопрос, выделяются два аспекта отраженных в явлении: чрезмерная мысленно-эмоциональная реактивность и низкая умственная координация.

Реактивность выражается в неконтролируемых вспышках эмоций и навязчивых мыслях. Часто это становится причиной прерывания опыта осознанного сна или даже невозможностью настроиться собственно на практику. Особенно ярко это выражено в процессе вхождения в Сновидение. Уже внутри состояния такая мысленно-эмоциональная активность может отражаться в постоянном отвлечении внимания от запланированных задач, возвращении в тело, повышении активности каких-то элементов сна (например, персонажей или декораций) стремящихся погрузить сознание в обычный сон. Низкий уровень умственной координации выражается в неспособности производить сложные операции информационного характера, полноценным образом оценивать воспринимаемый материал.

Чтобы упорядочить «внутренний разговор», снять с него лишний потенциал, есть смысл включить в свою практику два дополнительных метода: дистанцирование и направленный монолог. Представленные методы просты, но, несмотря на это, эффективно справляются с типичными затруднениями возникающими в самом начале занятий, когда более сложные методики по управлению состоянием еще не освоены.

Смысл дистанцирования – отстраниться от любых образов всплывающих в уме, игнорируя мысли и эмоции, убрать их на периферию восприятия. Внимание должно быть направленно на актуальные задачи. В моменты, когда оно «уплывает» вслед за образами или начинает снова «подпитывать» всплески эмоций, необходимо спокойно вернуться к заданным целям. Работая таким образом, навык создания дистанции будет приобретать все большую протяженность во времени, а чрезмерная активность «внутреннего разговора» утратит свой потенциал.

Смысл направленного монолога – сформировать «внутренний разговор» наиболее компактным образом, направить его на совершаемые действия в виде их констатации. Смысл заключен в преодолении ментальной хаотичности за счет формирования мыслей в виде комментирования ключевых образов действия предпринимаемых в настоящий момент. В то время как метод создания дистанции работает с подготовкой и вхождением в Сновидение, формирование сознательного монолога помогает улучшить функциональность уже внутри состояния осознанного сна.

Как может выглядеть такой монолог?

Находясь в Сновидении, в моменты неопределенности или излишней ментальной вовлеченности, следует сопровождать основные действия простым комментарием. Слова могут отражать как выполняемое действие (прыгаю, кувыркаюсь, отталкиваюсь и т.п.) так и выглядеть в виде команды (посмотреть на руки, подойти к двери, взлететь и т.п.). Такое провозглашение должно быть четким и простым, не содержащим сомнений. Если необходимо, можно озвучивать свои комментарии вслух или повторить несколько раз про себя.

Еще один важный вопрос в работе с «внутренним разговором» – правильное отношение к его атрибутам. Или обобщенно – правильное настроение.

В первую очередь, это касается неуверенности и лишних ментальных установок. Новое состояние сознания во сне – крайне восприимчиво к любым колебаниям, поэтому мысли и эмоции столь влиятельны во время первых опытов осознания сна, где неуверенность и рассеянность играют свою негативную роль. И если со временем состояние все более устойчиво к таким вещам, то какие-либо неэффективные установки, ставшие уже привычными, будут все также оказывать воздействие, тем самым создавая различного рода напряжения. Распространенный пример – постоянное опасение или убежденность в обязательности быстрого «выброса из сновидения».

Поэтому здесь требуется аккуратность в отношении и понимание специфики.

Общий настрой сновидца должен быть положительным и смелым, а умственный процесс эффективно скоординированным. По возможности, нужно исключить все то, что мешает, а успешные опыты использовать для повышения качества состояния и развития собственных навыков. Ведь в любом случае, без достижения устойчивого и полноценного состояния осознанного сна, без перспективы, любые стремления все равно не будут реализованы.

## Глава 14.

### Взаимодействия в Сновидении

Следующим шагом, после того как было осуществлено вхождение в Сновидение и удалось успешно настроить восприятие, является – необходимость совершения каких-либо действий, сообразно целей практики или спонтанно возникшей идее. В любом случае, несмотря на обилие вариантов, в своих занятиях Сновидением желательно придерживаться общей последовательности практического комплекса, чтобы без суеты и во избежание ненужных ошибок, продвигаться вперед.

Возможность действия и совершение сознательных усилий, делает пространство сна областью интересной с точки зрения переживаний и способов улучшения способности сновидеть, помогая добраться до более качественных уровней этого состояния. Что в то же время позволяет сновидцу планомерно работать над развитием своего сознания, расширяя границы восприятия, следовать выбранным целям и возможным перспективам.

Конечно, пространство вариантов тут огромно. Много зависит от склонностей сновидца, его природных данных и жизненных обстоятельств. Но если следовать логике совершенствования своих способностей к Сновидению будет заметна определенная последовательность, состоящая из практических пунктов, которым нужно уделить время.

В данном случае ими будут:

- развитие сновиденного тела;
- работа с пространством сна;
- работа с содержанием сна.

Пункты рассматривают необходимые элементы освоения состояния, вслед за двумя предыдущими базовыми составляющими – вхождением и настройкой, не рассматривая всего многообразия действий, которые можно предпринять. Они лишь создают основу для дальнейших поисков и развития, определения навыков, помогающих целенаправленно использовать возможности факта осознания во сне.

#### 14.1. Развитие сновиденного тела

Развитие тела, которое сновидит практикующий, в начале осуществляется за счет разнообразных активных движений, необычных переживаний и действий, помогающих максимальным образом активизировать внимание. Тут следует учитывать не только запланированные действия, но и возникшие спонтанно. Например, как внезапное желание – взлететь или побежать, сделать что-нибудь необычное с точки зрения логики мира бодрствования.

Действия, направленные на развитие сновиденного тела, можно отобразить в виде четырех наиболее типичных вариантов:

- активные и контролируемые движения;
- необычные переживания;
- работа с восприятием;
- провозглашение.

Для наглядности каждый вариант проиллюстрирую эпизодом из личной практики.

##### *Активные и контролируемые движения*

Выбор решений тут огромен, и во многом, зависит от предпочтений сновидца. Главное, чтобы движения выполнялись осознано и затрагивали как можно больший объем телесных ощущений, связанных в целостную структуру. Нужно почувствовать свое тело в

процессе выполнения каких-либо активных движений, сам же характер движений не так важен.

Приведу пример:

«Я осознаю сон.

В этот раз решаю сделать пробежку. Долго не думая, разворачиваюсь на 180 градусов, ускоряю шаги, переходя на бег. Стараюсь максимально почувствовать свое тело.

После того как мне удастся ощутить тело целиком, начинаю отслеживать свое дыхание, делая каждый вдох и выдох сознательно, до необходимого уровня контролируя процесс.

Восприятие стабильно. Бегу по пустынной дороге, с обеих сторон которой растут деревья. Вокруг так тихо, что я слышу звук своих шагов.

Наслаждаюсь бегом. В моменты, когда мое внимание ускользает, я начинаю считать про себя, чтобы лучше сфокусироваться на происходящем.

Так я бегу какое-то время.»

### *Необычные переживания*

Тут также множество вариантов, и многое зависит от воображения сновидца. К необычным переживаниям относятся те, которые невозможно или проблематично осуществить в обычной жизни (полет, прохождение сквозь стены, путешествия в космосе, участие в каком-нибудь фантастическом сюжете и проч.).

В этом случае, главное – погрузиться в эти ощущения, постараться их сознательно пережить.

Приведу пример:

«После нескольких попыток совершить остановку внутреннего диалога в сновидении, решаю отвлечься – поплавать под водой. Специально я такого еще не делал, поэтому решил уделить этому внимание.

Создаю намерение водоема, и порога с которого я мог бы прыгнуть.

Так как вокруг меня декорации города, идя по улице с обеих сторон окруженной домами, я вышел на широкий бульвар. Повернув вправо, бегу к концу бульвара, на ходу настраивая образ водоема.

Бульвар заканчивался набережной, которая была защищена от крутого обрыва невысоким ограждением. Подбегая к нему, не останавливаясь, я отталкиваюсь от ограждения и прыгаю с обрыва вниз. Там – огромный водоем...

Наслаждаясь полетом, через несколько секунд, достигаю воды.

Всплеск, я погружаюсь под воду. Глаза открыты, вижу вокруг себя множество пузырьков воздуха. Понимаю, что задержал дыхание. Но я ведь в сновидении. Преодолев небольшое сопротивление, начинаю дышать под водой. Первые несколько вдохов-выдохов приносят небольшой дискомфорт, но далее – дышать становится легко и естественно.

Вода прохладная и чистая.

Ныряю глубже, достигаю дна. Становлюсь на ноги, дно песчаное. Вижу, как вода вносит привычные искажения в зрительное восприятие. Смотрю на свои руки, подношу их к лицу. Все в точности как под водой, размытые очертания и не видно мелких деталей.

Я плаваю самыми различными способами, которые могу только придумать.

Неповторимые ощущения.

Снова ныряю в глубину. Практически ложусь на дно, зависая в нескольких сантиметрах над его поверхностью. Расслабляюсь, чувствую свое дыхание – оно



подобно обычному, только более плотное. Перед собой вижу песок и небольшие его волнения, вызванные дыханием.

Так я лежу на дне, наслаждаясь легкими покачиваниями, возникающими из-за движения воды...»

### *Работа с восприятием*

Пункт подразумевает использование своего восприятия в Сновидении максимально возможными способами.

Варианты разнообразны. Это необычные или невозможные формы опыта с точки зрения жизни наяву, какие-либо экстремальные переживания или специальные техники работы с вниманием. Главное – развернуть свое восприятие полноценным образом, попытаться реализовать самые смелые потенции доступные этому состоянию.

Приведу пример таких возможностей:

«Я в сновидении.

Вспомнив прошлый раз, когда я во сне перевоплотился в кошку\*, решаю попробовать совершить это уже сознательно, от начал и до конца.

Разбежавшись, намеревая форму крупной кошки, я совершаю прыжок и приземляюсь на передние конечности. Смотрю на них, они уже не человеческие, но контуры еще немного размыты и отсутствует полноценное ощущение целостности.

Направляя внимание на тело, начинаю дышать.

Ощущения становятся более отчетливыми, интенсивность опыта растет.

Перед собой я вижу лапы, крупные и мощные, имеющие окраску подобную тигриной. Отчетливо чувствую работу мышц и свое дыхание. Возникает отчетливый образ массивности. Мышцы работают слаженно и буквально стягивают тело в одно целое. Процесс дыхания сопровождается своеобразным ощущением в носоглотке, похожим на хрип, вызванный интенсивным движением воздуха.

Тяжело привычным образом описать свои чувства в этот момент.

Я передвигаюсь по каким-то зарослям.

Через время опыт начал распадаться, и я проснулся.

Не могу сказать точно, но впоследствии сложилось такое впечатление, что цвета окружающего пространства были более ярким, даже искаженными, но в тоже время, они не имели привычного разнообразия.»

\*Случилось это в момент, когда в ясном сновидении, наблюдая за одним из персонажей сна (кошкой), я получил всплеск осознанности в момент частичного отождествления с этой ролью. И далее, уже сознательно вошел в этот образ.

Интересен момент перестройки восприятия. Когда я полностью отождествился с образом кошки (до этого я наблюдал ее со стороны), изменился угол восприятия, мир стал восприниматься снизу на небольшом расстоянии от земли, по всей видимости, из положения привычным для кошки.

Сразу же изменилось и зрительное восприятие. Цвета поблекли, приблизились к черно-белому диапазону, пространство стало более плоским, а объекты в нем, искривленными. Эмоциональный фон также изменился. Тяжело описать, стал беспричинно радостным и каким-то глуповатым, что ли.

Еще несколько примеров:

«Я в сновидении.

Остановился посмотреть на красивую рощу на небольшом холме недалеко от меня. Меня просто заворожила картина, ее красота и реальность.

Я сел на траву, осмотрелся.

Погода была солнечной, а небо чистым. Ветер шелестел в кронах деревьев. По ощущениям – август. Было тепло, но уже едва уловимо чувствовалась прохлада осени. Я видел листья и их тени, я слышал шум ветра...

Какое-то время наслаждаюсь этим.

Мой ум практически полностью затих.

Через время, я очень мягко проснулся.»

«Я в сюжете сна, периодически переживаю вспышки осознанности.

В какой-то момент впадаю в состояние, в котором характер моего восприятия перестраивается, и я в буквальном смысле оказываюсь в «мире анимэ». Все вокруг – представлено в виде анимации, включая меня.

Такое положение дел меня весьма озадачило, особенно если учесть, что мне никогда не приходила мысль попытаться сновидеть в таком ключе. Я не стал добиваться полноценного осознания сна, потому что опасался разрушить причудливую настройку своего восприятия.

Какое-то время я следовал сюжету сна в виде анимэ, пока не проснулся.»

«В сновидении решаю попробовать создать музыку «из воздуха».

Усилием сознания заставляю звучать определенные инструменты. Звук воспроизводится с трудом и звучит из ниоткуда. Тогда решаю добавить к своим манипуляциям движения руками. Подняв их перед собой, подражая дирижеру оркестра, я попытался закрепить и скоординировать те звучания, которые мне удавалось воспроизвести.

Музыка приобрела рисунок и динамику.

В поле зрения начали вырисовываться абстрактные структуры, отвечающие в такт музыки. Я как бы видел музыку которую сочинял на ходу.

В итоге своего эксперимента, мне удалось соединить слух, зрение и осязание. Я не только создавал музыку, но и переживал ее всем своим существом.»

### *Провозглашение*

Сознательное провозглашение чего-то вслух в состоянии Сновидения, считается достаточно значимым элементом практики. Данный акт позволяет задействовать дополнительные структуры восприятия, внести еще один осознаваемый элемент в свои взаимодействия, и даже – пробиться на более высокие уровни осознания. Также это способ помогающий совершать набор вполне конкретных действий (формировать образы, воздействовать на пространство, сюжет и декорации сна, и т.д. и т.п.).

Провозглашение осуществляется четко, коротко, и только по сути. Лишние мысли и эмоции будут мешать, так же как и словесные нагромождения. Ясность, простота и уверенность в этом случае – необходимые параметры процесса.

Важна осмысленность провозглашаемого, обдуманность и осторожность в желаниях. Нет смысла провозглашать ненужные вещи, те, что приводят к затруднениям в процессе становления и развития Сновидения.

Приведу пример:

«Я в сновидении.

Решаю поработать с провозглашением намерения. Сновидение устойчиво, но на всякий случай, делаю проверку взглядом на руки.

Затем, отчетливо выкрикиваю – хочу видеть энергию!

Ощущаю небольшую вибрацию.

Внезапно мои руки вспыхивают переливающимся светом.

Я подношу их ближе к лицу, и вижу, мои руки окутывает радуга!

Некоторое время изумленно смотрю на это. Затем, оглядываюсь вокруг. Декорации сновидения остались прежними, но немного поблекли. Пробую рассмотреть себя, но не могу четко определить восприятие собственного тела. Кажется, что я вижу одновременно его контуры, и в тоже время – свет, который равномерно исходит от меня, подсвечивая все остальное...

Я снова смотрю на свои руки.

Эта область восприятия кажется наиболее яркой и четкой. Радужный свет колыхается как будто на легком ветру. И его становится все больше, мои руки практически исчезают. Остается только этот свет и мое изумление.

В таком состоянии я находился какое-то время, затем начал проваливаться в обычный сон и проснулся.»

## **14.2. Работа с пространством сна**

Работа с пространством сна подразумевает практическое использование сновидцем в своих взаимодействиях характеристик присущих этому пространству. Среди основных – перемещение в пространстве сна. Его я и рассмотрю.

Перемещение осуществляется различными способами, выберу три основных:

- при помощи роли;
- при помощи декораций;
- при помощи манипуляций с пространством.

Названия пунктов отражают наиболее выраженный аспект, вектор перемещения, активно участвующий в процессе.

### *Перемещение при помощи роли*

В данном случае, активной формой осуществляющей перемещение является сам сновидец, а основные способы попадания в нужную локацию сна связаны с сновиденным телом и его действиями.

Другими словами – перемещение в пространстве сновидец совершает сам.

Способы различны, но среди них можно выделить две группы перемещений, те, которые совершаются без прерывания потока впечатлений, и те, которые совершаются с прерыванием такого потока.

Первая группа – действия, напрямую ведущие сновидца к нужной ему локации. Обычно это: полет, ходьба, бег, скольжение, притягивание и тому подобное. В этом случае перемещение происходит одним из способов без прерывания процесса. Здесь важно сохранять непрерывность воспринимаемого потока образов и уровень осознанности, который могут захватить те или иные события по ходу движения. Вторая группа – действия, ведущие сновидца к нужной ему локации, путем совершения скачка из одного места в другое. Обычно это: прыжок, кувырок, вращение вокруг своей оси, падение и тому подобное. В этом случае сновидец добирается до нужного ему места, прерывая процесс перемещения своими манипуляциями. Образ требуемой локации должен быть ясным и четким, глаза в момент скачка желательно закрывать.

Приведу по примеру способа передвижения из каждой группы.

Способ «притягивания»:

Смысл в том, чтобы используя поочередное притягивание к различным декорациям сна, преодолеть необходимый участок пути. Например, передвигаясь по улице любым из возможных способов, перетягивать себя на небольшие расстояния при помощи внимания зацепленного за декорации впереди.

Притягивание осуществляется подобно эффекту визуального приближения к выбранному участку вдаль. Желательно, чтобы в процессе принимало участие не только зрение, но и другие системы чувств, особенно соматика. Хорошо, если участки для такого закрепления восприятия будут расположены выше линии горизонта и немного сбоку от центра визуального поля.

Не стоит выбирать слишком далекие цели такого притяжения, не желательно увлекаться посторонними декорациями и пристально смотреть на какие-то мелкие детали.

Способ «прыжок с кувырком назад»:

Смысл в том, чтобы используя прыжок, сформировать необходимый образ места, и используя кувырок в воздухе назад приземлиться уже в необходимой локации. Например, разбежавшись и прыгнув с моста, в полете намеревая образ поляны и совершая кувырки назад, в итоге приземлится на ней.

Прыжок лучше совершать как можно выше и дальше, чтобы он имел большую протяженность. В процессе полета и особенно кувырков – глаза закрыты, все внимание направленно на формирование необходимого образа и заданные движения тела.

В принципе, нет особого различия, каким именно будет характер кувырка, в любом случае, подобные «сальто» в воздухе помогают сбить предыдущую фиксацию и создать новую. Но в случае, если движение будет более сложным, чем просто кувырок вперед, вероятность качественного перемещения будет большей.

### *Перемещение при помощи декораций*

В данном случае, перемещение осуществляется за счет декораций, которые используются как своеобразные проходы между локациями.

В рамках такой позиции выделяют две группы вариантов взаимодействия. Первая группа предусматривает использование декораций, являющихся формой такого прохода в буквальном или символическом смысле. Например: двери, коридоры, улицы, комнаты, зеркала и так далее. Вторая группа рассматривает декорации как естественный барьер, преодолевая который, сновидец попадает в новую локацию. Пример: прыжок в стену, падение спиной вниз, преодоление какой-либо преграды вроде ограждения и тому подобное. Смысл таких действий – смена фиксации с воспринимаемой локации на новую, за счет резкого привлечения внимания к сновиденному телу и акту преодоления преграды.

В перемещениях такого рода необходимо ясно формировать желаемое, а при работе с декорациями четко видеть необходимую (та, что служит проходом), в моменты смены локаций, не терять ощущение своего тела и движений которые оно совершает.

Приведу по примеру для каждого из способов.

Способ «использования двери»:

Смысл в том, чтобы используя образ двери перемещаться между различными локациями. Новая локация может быть случайной или намереваемой. Общая схема действий достаточно проста, необходимо использовать дверь как проход в буквальном смысле, в этом случае, дверь является декорацией, которая разделяет различные пространства сна. Открывая и закрывая дверь можно менять локации, а проходя через нее перемещаться между ними.

Способ «прыжок в стену»:

Смысл в том, чтобы использовать декорацию в виде стены как барьер, преодолевая который, происходит перемещение в новую локацию, которая опять-таки носит случайный или намереваемый характер. Для совершения успешных действий требуется уверенность, что декорация будет преодолена без помех. Общая схема – прыжок в любую

декорацию подобную стене, где сам прыжок осуществляется различными способами (сгруппировавшись лицевой стороной или боком, кувырком, спиной вперед и проч.).

Подобные действия служат не только целям перемещения, но помогают в преодолении жесткой фиксации восприятия, в моменты, когда декорации и пространство сна крайне устойчивы.

### *Перемещение при помощи манипуляций с пространством*

В данном случае, перемещения осуществляются за счет трансформации самого пространства.

Искавление пространства происходит различными способами, в большинстве случаев которых, осуществляется изменение или сдвиг самих локаций. Здесь выделяют два направления таких трансформаций, когда перемещение или изменение локаций происходит в поле наблюдения и вне такового. В одних случаях эффективнее наблюдать за происходящими изменениями (и корректировать свои действия), в то время как в других – лучше, чтобы нужная локация формировалась за счет намерения сновидца и вне поля его зрения. Каждый вариант обладает спецификой, поэтому выбор зависит от характера самой обстановки и возможностей сновидца.

Приведу примеры вариантов перемещения за счет таких манипуляций.

Способ «движение локаций»:

Смысл в том, что смена декораций происходит в поле зрения сновидца, наблюдающего за процессом, корректирующего его детали. Например, необходимая локация просто придвигается или превращается в требуемую.

Способ «поворота»:

Смысл в том, чтобы благодаря резкому повороту вокруг своей оси, изменить существующую локацию на новую (или сменить часть декораций). Поворот должен выполняться динамично, а область изменения – находиться вне визуального поля сновидца. При выполнении данных действий, можно также использовать декорации сна. Например, идя по улице и намеревая новую локацию, на перекрестке или крае здания – уверенно повернуть за угол, за которым будет нужная локация или улица, которая выведет к ней.

## **14.3. Работа с содержанием сна**

Работа с содержанием сна подразумевает практическое использование сновидцем в своих взаимодействиях структур находящихся в пространстве сна.

Среди основных направлений работы выделю – декорации и персонажи сна.

### *Декорации*

В первую очередь речь идет о возможности сознательного управления декорациями сна.

В зависимости от задач определяется характер действий. Трансформация предметов и их свойств, перестройка и создание новых декораций, взаимодействие с окружающими объектами, тренировка отдельных чувственных систем – это лишь некоторые варианты.

Для удобства, способы таких взаимодействий разбиты на две группы:

- непосредственное воздействие (за счет прямых манипуляций);
- опосредованное воздействие (за счет не прямых манипуляций);

Простые примеры: создание/удаление и трансформация объектов в руках, смена одних декораций за счет других, дистанционное воздействие на предметы.  
В качестве общей иллюстрации приведу пример из личной практики:

«Я осознаю себя во сне.

Провожу настройку сновидения по классической схеме.

Пробую сменить локацию «моя спальня». Разгоняюсь и прыгаю в стену, но застреваю в ней. Тогда, я разворачиваюсь обратно и буквально выползаю из стены. Недолго думая, делаю несколько широких шагов и прыгаю вниз головой.

На мгновение все становится темно серым.

Затем, вижу, как из пространства проявляются фрагменты декораций. Делаю несколько шагов. Все стабилизируется. Оглядываюсь вокруг.

Я в новой локации.

Это комната, окно и шторы, большая кровать. Похоже на хороший гостиничный номер. Не нахожу ничего интересного. Выхожу через дверь.

Виджу коридор. Приходит ощущение, что это университет в котором учился.

Решаю поработать с элементами сна.

После некоторых манипуляций, я просто иду по коридору. Видимо, отвлекаюсь, потому что чувствую, меня начинает затягивать сюжет сна.

Поэтому я разворачиваюсь и иду в другом направлении. Подхожу к окну. Решаю попробовать из него выйти, просочиться сквозь стекло. Дотрагиваюсь рукой до стекла, начиная его продавливать. Оно поддается, но с трудом. Тогда я решаю воспользоваться помощью персонажа сна. После того как моя кисть оказалась снаружи, при помощи воссоздания ощущений рукопожатия, пытаюсь создать персонажа сна. Он проявляется, начиная с руки, за которую я его как оказалось уже держу. Так он появляется целиком. Мужчина средних лет в сером пальто, висящий в воздухе за окном.

Я говорю ему – помоги, вытягивай!

Он крепко сжимает мою руку и вытаскивает наружу. Немного повисев в воздухе, я разжимаю свою руку и отпускаю персонажа сна. Сразу забываю о нем. Опускаюсь вниз. Оглядываюсь вокруг. Это площадка перед входом в университет.

Продолжаю свои путешествия.»

### *Персонажи сна*

В данном контексте, персонажи можно рассматривать как активные или динамические элементы сна, имеющие свои функции согласно сюжету или возникшей ситуации.

Их количество, степень активности и адекватности при взаимодействии различна. Внешность таких персонажей может содержать известные нам черты, казаться совершенно незнакомой, а порой – иметь совершенно фантастический вид и проявлять крайне странное поведение. Степень их видимой автономности колеблется в некоторых пределах, начиная от практически полного ее отсутствия, когда персонажи являются просто элементами сюжета подобно декорациям, до поведения, проявляющего явные признаки самостоятельности.

В целом, тема взаимодействия с персонажами сна весьма обширна, поэтому перечислю лишь некоторые варианты: всевозможное общение, создание новых персонажей, получение информации в виде ответов, помощь в ходе сюжета сна, влияние или воздействие с их стороны.

Для большей наглядности приведу примеры из личной практики:

«Я работаю над некоторыми элементами сновидения.

Нахожусь в здании, в процессе деятельности мне попадают редкие прохожие. Я не обращаю на них никакого внимания. Но через время замечаю, что некоторые персонажи сна начинают мне мешать, навязчиво пытаюсь втянуть меня в сюжет.

Останавливаюсь, смотрю на них. Говорю – выйдите отсюда, мешаете!

Они останавливаются. И с равнодушными лицами уходят.»

«Я на улице, навстречу идет прохожий.

Останавливаюсь и смотрю, хочу указать на него рукой. Он, избегая моего взгляда, накидывает капюшон, и, ускоряя шаг, удаляется.»

«Я в своей спальне.

Работаю над развитием двигательных навыков, стараясь максимально точно выполнять активные движения «вторым телом». Пространство достаточно стабильно, но осознанность падает.

Вдруг, ручка моей двери поворачивается и дверь открывается.

Знаю, что мою дверь не открыть, ибо она закрыта (специально, чтобы отсеять лишние мысли). Меня начинают о чем-то настойчиво спрашивать...

Я не слушаю, но чувство давления нарастает.

Осознанно просыпаюсь. Никого нет, все тихо.»

## Глава 15.

### Причины низкого качества Сновидения

Будучи достаточно сложной, но эффективной практикой личного развития, Сновидение естественным образом включает в себя ряд типичных затруднений. Большинство из которых, создавая суммарных эффект, понижают качественный уровень Сновидения, воздействуя на состояние в общем или на его отдельные составляющие.

Низкое качество состояния в первую очередь связано с недостаточным уровнем осознанности, отсутствием работы с базовыми принципами и слабым владением системой соответствующих техник. Поэтому здесь необходим комплексный подход, работа лишь с одним элементом неудовлетворительна и рано или поздно негативным образом скажется на остальных составляющих персональной практики.

Среди типичных последствий низкого качества состояния можно выделить:

- смутность сознания;
- затруднения в идентификации положения осознающего «я»;
- фрагментарность и туманность восприятия;
- рассеивание сновидения;
- возвращение в тело;
- малая длительность опыта;
- трудности управления состоянием.

Несмотря на всесторонний подход к системе занятий, призванный повысить качественный уровень состояния осознанного сна в целом, существуют методики прорабатывающие причины каждого из таких негативных аспектов. Поэтому поиск и работа с причинами затруднений должны составлять значительную часть практики и анализа ошибок, возникающих в процессе. Раскрытие причин проблем здесь куда более приоритетно, чем поиск каких-то быстрых методов направленных на временное устранение нежелательных следствий.

В связи со сложностью рассмотрения специальных методов (и учетом индивидуальных особенностей каждого сновидца), для общей наглядности можно выделить несколько групп, включающих в себя типичные затруднения, относительно ключевого элемента практики, требующего проработки для их устранения. Это группы: расслабление, развитие внимания, остановка внутреннего диалога, технический комплекс.

Расслабление: затруднения в процессе вхождения в Сновидение, проблемы с «разделением», большое количество «помех» восприятия, быстрое или постоянное возвращение в тело, малая длительность опыта осознанного сна.

Развитие внимания: сложность настройки восприятия, подчиненность импульсам различной природы, низкая способность управления состоянием, проблематичность пролонгации опыта, трудности фиксации состояния, рассеивание содержания сна.

Остановка внутреннего диалога: трудности при вхождении в Сновидение и во время «разделения» с телом (особенно при способе прямого входа), потеря осознанности и постоянное затухание сознания, затрудненность осознания себя во сне, сложности в процессе перехода к более сложным процедурам и новым полям опыта.

Технический комплекс: затрудненность попадания в требуемое состояние и выхода из него, проблемы с поддержанием полноценности опыта, низкий уровень работы с содержанием и пространством сна, рассеянность в моменты неопределенности, упущение тонкостей и потенциальных возможностей состояния.



Еще один важный пункт о котором не стоит забывать – наличие перспективы, без которой ориентировка на уровень своих достижений в способности сновидеть будет постоянно ускользать, открывая тем самым путь желанию найти легкий выход в ущерб качеству опыта. Но понимание приоритетов и терпение – неотъемлемые атрибуты прогрессивной практики.

## Глава 16.

### Варианты действий в Сновидении

Ниже приведены варианты возможных действий, призванные в первую очередь, содействовать освоению наиболее важных алгоритмов по управлению данным состоянием.

Представленные эпизоды основаны на информации приведенной в книге. Иллюстрации не исчерпывают всех возможных вариантов, а лишь показывают достаточно типичные образы действий.

Процедура настройки восприятия при помощи метода «взгляд на руки» в описаниях пропущена. Предполагается, что метод уже проработан в достаточной мере или осуществляется в момент осознания себя в Сновидении (после полного «разделения», внезапного обнаружения себя «вне тела», осознания себя посреди сновидения). Сюда же относятся случаи спонтанной качественной настройки восприятия, когда методику «взгляда на руки» можно не использовать.

В целях удобства и большей наглядности, в несколько художественной форме, повествование ведется от первого лица. Акцент сделан на буквальности восприятия характерного для таких состояний, действиях целесообразных с точки зрения развития способности сновидеть.

#### *«Разделение» и возвращение в тело*

Перед сном на фоне глубокого расслабления осуществляю вхождение напрямую в Сновидение.

Разделяясь с телом, я плавно взлетаю к потолку.

Время, место и освещение ориентировочно совпадают с миром бодрствования. Наблюдаю сверху за обстановкой. Вижу лежащее на кровати тело. Стараюсь все внимательно рассмотреть, включая себя спящего.

Совершать какие-либо движения затруднительно. Поэтому сознательно возвращаюсь в тело.

Открываю глаза.

#### *«Разделение» и передвижение по комнате*

Перед сном использую способ прямого входа в Сновидение.

В момент, когда я ощущаю, что мое второе тело начинает отклеиваться от физического, я аккуратно пробую оторваться полностью, садясь на край кровати.

Легкий щелчок и я оказываюсь вне тела. Сразу же отхожу от кровати.

Обстановка и время ориентировочно совпадают.

Передвигаюсь по комнате, внимательно наблюдая за своими движениями.

После чего сознательно возвращаюсь в тело.

Открываю глаза.

#### *Руки «второго тела»*

Перед сном вхожу напрямую в Сновидение.

Разделение с физическим телом затруднено. При помощи вращения второго тела я пытаюсь выкатиться из него на пол.

С усилием у меня получается. Я оказываюсь рядом с кроватью, но не могу подняться. Тогда решаю вернуться в тело и попытаться снова. Вкатываюсь в тело лежащее на кровати.

Ощущаю, что частично разделен.

Ясно чувствую руки второго тела. Открываю глаза, чтобы посмотреть на них, вижу их прозрачными. Внимательно рассматриваю руки, двигаю, сопоставляя ощущения и зрительную картинку. Пробую ими дотронуться до стены, кровати...

Решаю сознательно проснуться.  
Открываю глаза.

#### *Рассматривание спящего тела*

Перед сном осуществляю вхождение прямо в Сновидение.  
Скачек в ощущениях, и я уже стою посреди своей комнаты. Обстановка и время ориентировочно совпадают.

Вижу на кровати спящее тело. Подхожу к нему и внимательно рассматриваю. Пробую до него дотронуться рукой.

Через время, решаю сознательно проснуться.  
Открываю глаза.

#### *Прыжок в стену*

Осознав себя разделенным с телом, лечу в центр комнаты.  
На первый взгляд обстановка и время соответствуют миру бодрствования.  
Удостоверившись, что нахожусь вне тела, решаю сменить локацию. Для этого разгоняюсь и прыгаю в стену. Все смешивается, и я выпадаю из стены уже в новом месте.

Начинаю изучать данную локацию.

#### *Выход из комнаты*

Осознаю себя вне тела посреди комнаты.  
На первый взгляд обстановка и время соответствуют миру бодрствования.  
Решаю выйти из комнаты. Пролетаю/прохожу сквозь нее/открываю ее.  
Внимательно изучаю обстановку.

#### *Передвижение за счет движения*

Осознаю себя в процессе разделения с телом. Отделившись полностью, выхожу на центр комнаты.

На первый взгляд обстановка и время соответствуют миру бодрствования.

Решаю осуществить перемещение в одну из заранее определенных локаций.  
Подпрыгиваю к потолку, и в процессе парения, совершаю вращение вокруг своей оси. Приземляюсь уже в новой локации.

Изучаю местность.

#### *Передвижение за счет создания образа*

Осознаю себя в локации в чем-то похожей на квартиру где я жил когда-то.

Недолго думая, сознательным усилием при помощи воображения, создаю туннель. Разбегаюсь и прыгаю в него. В процессе полета удерживаю в уме образ места, в которое хочу попасть.

#### *Обрушение декораций сна*

Я в сновидении, решаю сменить его форму.

Разбегаюсь и высоко подпрыгнув, падаю на спину. Глаза в момент падения закрываю, концентрируюсь на ощущениях второго тела.  
Ощущаю полет в пространстве и легкий хлопок.  
Осматриваюсь вокруг. На первый взгляд место похоже на то, где находится мое спящее тело.

### *Практика полета*

Осознаю свое состояние посреди сюжета сна.  
Решаю поработать со сновиденным телом. Усилием сознания взлетаю над декорациями в виде города, которые до этого были частью сюжета. Летаю самыми различными способами, поднимаясь в облака и опускаясь вниз, пролетаю над улицами и персонажами сна.

### *Следуя сюжету*

Постепенно осознаю себя по ходу сюжета сновидения.  
Решаю не останавливать сюжет, и, не теряя осознанности, продолжаю следовать ему. Стараюсь как можно масштабней его развернуть в своем сознании.

### *Переживание «темного пустого пространства»*

После неудачных попыток выйти из тела я внезапно попадаю в полностью черное пространство.  
Состояние кажется стабильным. Себя я ощущаю скорее как едва локализованное присутствие. Решаю пережить это состояние, раствориться в нем.  
Через какое-то время просыпаюсь.

### *Формирование сновидения из «темного пустого пространства»*

Во время попытки сменить уровень сновидения попадаю в черное пустое пространство.  
Усилием сознания пытаюсь создать новое поле сновидения, в тоже время формирую ощущение своего тела. Вижу, как состояние начинает меняться, из него постепенно проявляются новые образы. Притягиваясь к ним, я вхожу в новое пространство сновидения.

### *«Выход из тела» из состояния сонного паралича*

После активных действий в ясном сновидении, происходит схлопывание сюжета, я обнаруживаю себя в сонном параличе.  
Спокойно оцениваю обстановку. Решаю выйти из тела.  
Почувствовав свое второе тело, я скатываюсь в нем на пол своей комнаты.  
Встаю на ноги, рассматриваю свое спящее тело и продолжаю путешествие вне тела.

### *Рассеивание сновидения*

Я в сновидении. В какой-то момент оно начинает рассеиваться.  
Декорации блекнут, исчезая в сером фоне. Чувствую, меня возвращает в физическое тело.  
Фокусируя все свое внимание на этом сером поле, я возвращаюсь в тело. Не теряя панорамного восприятия фона, я жду, когда меня снова начнет затягивать в

это пространство. Ощувив легкое движение втягивания обратно, я усиливаю фокусировку внимания уже на небольшом объеме этого серого поля. Вижу, как начинают проявляться декорации сна, и меня все сильнее затягивает в это пространство.

Я снова в сновидении.

### *Возвращение в тело*

В сновидении при попытке выпрыгнуть с окна, я застреваю в стекле и чувствую, как меня начинает возвращать в физическое тело.

Решаю не препятствовать этому процессу, а воспользоваться им.

Фокусируюсь на своем втором теле, сцепляю руки и закидываю их за голову. Вниманием удерживаю эту конструкцию.

Ко мне возвращается ощущение физического тела. Я не открываю глаза, не шевелюсь, спокойно жду, когда импульс выброса иссякнет. Все мое внимание на руках второго тела.

Чувствую, что жесткая фиксация на физическом теле так и не произошла. Тогда я расцепляю руки второго тела и тянусь ими из физического тела, стараясь оттолкнуться от края кровати, помогаю себе вылезти из тела. Небольшое усилие и меня вытягивает из тела.

Я снова в сновидении.

В приведенных эпизодах могут отличаться какие-то нюансы состояния, те или иные действия в рамках отдельно взятого опыта. Поле вариантов тут огромно, поэтому желательно понять сам смысл таких манипуляций и увидеть способы действий.

В качестве дополнения приведу основные процедуры отражающие процесс «вхождения – настройки – действий – выхода – пробуждения» оформленные схематически. Данные примеры также не охватывают реального разнообразия возможностей, но показывают наиболее целесообразные действия направленные на проработку базовых составляющих в первые годы практики Сновидения.

Варианты действий согласно трем уровням Сновидения:

1. Ясное сновидение: осознание состояния – настройка – остановка сюжета – действия на выбор – сознательное пробуждение – проверка актуального состояния.
2. Ясное сновидение: осознание – удержание состояния – следование сюжету.
3. Осознаваемое сновидение: вспышка осознанности – настройка – активные действия на выбор – сознательное пробуждение – проверка актуального состояния.
4. Осознаваемое сновидение: вспышка осознанности – настройка – работа с содержанием и пространством сна.
5. Осознаваемое сновидение: вспышка осознанности – настройка – переход к другому уровню сновидения.
6. Сновидение «второго тела»: разделение с телом – настройка – активные действия в пределах спальни – сознательное возвращение в тело – проверка актуального состояния.
7. Сновидение «второго тела»: разделение с телом – настройка – рассматривание спящего тела – сознательное возвращение в тело – проверка актуального состояния.
8. Сновидение «второго тела»: разделение с телом – настройка – выход за пределы спальни – сознательное возвращение в тело – проверка актуального состояния.
9. Сновидение «второго тела»: разделение с телом – настройка – переход к другому уровню сновидения.

Варианты действий согласно устойчивым состояниям и процессам сопровождающих Сновидение:

1. Состояние сонного паралича: преодолеть или разделить с телом.
2. Состояние темного пустого пространства: проснуться или погрузиться в переживания/создать сновидение.
3. Состояние серого пустого поля: проснуться или вернуться в сновидение.
4. Проверка актуального состояния: проснуться или использовать как сновидение.
5. Ложное пробуждение: проснуться или использовать как сновидение.
6. Рассеивание сновидения: проснуться или вернуться в сновидение/разделиться с телом.
7. Возвращение в тело: проснуться или войти в сновидение/разделиться с телом.

Примеры более сложных алгоритмов (в том числе, как пример совмещения различных вариантов озвученных выше):

1. Разделение с телом – настройка – смена локации – сонный паралич – разделение с телом – переход к другому уровню сновидения – действия на выбор – сознательное пробуждение – проверка актуального состояния – ложное пробуждение – настоящее пробуждение.

2. Осознание состояния – настройка – действия на выбор – переход к другому уровню сновидения – состояние темного пустого пространства – настройка нового сновидения – действия на выбор – пробуждение – проверка актуального состояния – настоящее пробуждение.

3. Осознание посреди сюжета сновидения – следование сюжету – остановка сюжета – настройка – рассеивание сновидения – возвращение в сновидение – переход к другому уровню сновидения – состояние вне тела в спальне – рассматривание спящего тела – возвращение в тело – разделение с телом – смена локации – настройка – действия на выбор – сознательное пробуждение – проверка актуального состояния – ложное пробуждение – настоящее пробуждение.

Несмотря на кажущуюся сложность, качественная отработка отдельных элементов и их последовательностей в виде различных вариантов, со временем вполне позволяет осуществлять подобные формы действий.

## Глава 17.

### Возможные дискомфортные состояния

В процессе практики, есть вероятность возникновения состояний, которые могут быть расценены как дискомфортные.

Предпосылки этому различны. Причины могут быть заложены в каких-то неконтролируемых мысленно-эмоциональных реакциях, физических и психических напряжениях, усталости организма. В большинстве случаев, для устранения тех или иных дискомфортных состояний не требуется каких-либо специальных методов, все проходит, стоит лишь отдохнуть или отвлечься от практики. Но иногда, есть смысл прибегнуть к вспомогательным процедурам, чтобы рассеять нежелательные состояния.

Как они могут выражаться?

Перечислю те, что встречаются чаще других:

- недомогание;
- усталость;
- аморфные ощущения в теле;
- эмоциональная реактивность;
- апатия;
- чрезмерная эйфория;
- напряженность.

Обычно подобные проявления ситуативны и быстро исчезают.

Основными причинами их возникновения является новизна опыта и разнообразные формы напряжений проявляющихся в процессе развития способности к Сновидению. Если новые впечатления и возможности, открывающиеся в процессе поиска, склонны воздействовать на психологическую составляющую личности, то напряжения чаще проявляют себя в физической сфере. Стоит вспомнить и о тех состояниях, что возникают как следствие повышения общего чувственного фона организма, и могут казаться не всегда комфортными. Подобные всплески чувствительности вполне типичны, и со временем интегрируются или исчезают (происходит адаптация), поэтому не стоит превращать их в ту или иную форму психологической фиксации или тем более манию. Дело еще и в том, что ординарное сознание склонно испытывать некоторую инертность во время опыта расширения его границ, что также может быть расценено как дискомфортное состояние.

Дискомфорт вероятен и на более высоких уровнях практики. Но опять-таки связан он в большинстве своем с интенсивностью получаемого опыта, развитием новых способностей и более глубинными напряжениями, которые удастся «вскрыть» в процессе работы над собственной психикой и физическим телом, своим сознанием. Правда, к этому времени сновидец уже обладает опытом распознавания таких состояний и умеет бороться с их причинами и последствиями.

Усталость является закономерным следствием предпринимаемых усилий в освоении каких-то практических методик, получении новых способностей. К этому нужно привыкнуть, отдыхать когда это необходимо, и стараться не вызывать чрезмерных напряжений в процессе занятий. Сюда же можно отнести недомогание. Часто эффекты такого рода связаны с простым недостатком сна. Поэтому выстраивание графика практики в максимально возможном соответствии с индивидуальным ритмом организма (поиск которого является частью практики) крайне желательно.

С ситуацией хронической усталости и потерей мотивации, порой, сталкиваются сновидцы, пренебрегающие регулярной практикой на протяжении всего времени доступного в сутках (динамичной системы занятий), возлагая надежды лишь на некий отдельный технический аспект, выделяя для него какой-то один период, например, утро. Тогда, если нет способа скомпенсировать постоянное нарушение естественного ритма

организма, такие действия чреваты появлением усталости, со временем, перерастающей в ту или иную форму недомогания. Но в большинстве случаев, хроническая усталость просто приводит к потере стимула в работе, а при попытках длительного использования негибких методов включения Сновидения наперекор нуждам организма, вызывает остановку прогресса в практике, а иногда – исчезновение способности сновидеть, до тех пор, пока организм не отдохнет и не наберется сил. Такая перспектива видится сомнительной.

По этим и другим причинам серьезная практика Сновидения предполагает системную работу, включающую в себя поиск собственного ритма и правильное отношение ко сну. Конечно, привычный график жизни не всегда располагает к необходимому для каждого человека ритму бодрствования и сна, но в любом случае, желательно знать пути, которыми можно воспользоваться и быстро восстановить силы, прибегнуть к здоровому сну.

Преувеличенные реакции на опыты осознанного сна являются еще одной причиной ведущей к возможным состояниям дискомфорта. В принципе, такое положение дел вполне объяснимо, Сновидения производит незабываемое впечатление, вызывает бурную мысленно-эмоциональную реакцию. Это может быть эйфория, ощущение вдохновения, или же наоборот – выражается как испуг, фоновое чувство беспричинной обеспокоенности. В любом из вариантов, нужно сохранять здоровое отношение к происходящему, и не теряться в своих реакциях связанных с новыми впечатлениями. Необходимо помнить, что вещи могут быть не такими как кажутся, в моменты, когда нас переполняют мысли и эмоции, вне зависимости от их положительной или отрицательной полярности относительно наших взглядов на какое-либо явление или жизнь в целом.

Более предметные состояния, те, причины которых лежат в области всевозможных напряжений. Как уже не раз упоминалось, напряжения – одно из наиболее ощутимых препятствий в практике Сновидения. Основные рекомендации тут прежние – отслеживание и устранение напряжений по всему доступному диапазону, практика всестороннего и глубоко расслабления. Прекрасным дополнением здесь служат проверенные временем телесно-ориентированные практики или комплексы упражнений, которые не только помогают поддерживать организм в необходимом для него тонусе, но и рассеивают напряжения на уровне тела, помогают снять психосоматические блокировки.

Большинство методов призванных убрать дискомфорт, вполне обычны, и даже банальны, их смысл – отвлечь внимание, расслабиться и отдохнуть, а в некоторых случаях – целенаправленно снять напряжение (общее или локальное).

Поэтому первое, что следует использовать – это отдых и вовлеченность в дела повседневной жизни. Например, просто хорошо поесть, выспаться, заняться делами или развлекаться с друзьями. Методами быстрого воздействия могут быть ванна или прохладный душ, также можно выпить что-то теплое и сладкое, отвлечь себя чем-то приносящим положительные эмоции, просто выйти погулять на улицу. Более прямым методом будет – физическая нагрузка. В большинстве случаев, она снимает даже ощутимые состояния дискомфорта.

Еще одно средство – временное прекращение практики Сновидения. Время расставляет многие вещи по своим местам, поэтому перерывы в виде «отпуска» приемлемы и иногда желательны.

В целом, чувство дискомфорта не является серьезной проблемой, если только ее специально не сделать таковой. Приведенные методы просты, но обычно их хватает для того, чтобы прекратить психологическую фиксацию на непродуктивном состоянии, развять напряжение и полноценно отдохнуть.



## Глава 18.

### Практика. Личный распорядок

Как и в прошлом, в наши дни – практика и движение по какому-либо пути развития требует от человека наличия определенных ресурсов, вещей поддерживающих его поиск. Это важный вопрос, игнорирование которого может поставить перед сновидцем дополнительные, порой непреодолимые преграды. Здесь я рассмотрю только некоторые из доступных ресурсов, выделив наиболее важные вначале. Они вполне вписываются в общую категорию персонального распорядка практики Сновидения.

Личный график является важной составляющей, закономерной частью технологии развития в выбранном направлении. Причин тому несколько. Тут и преодоление инертности, мотивация, целесообразное распоряжение временем и многое другое. К тому же, это помогает навести некоторый порядок в потоке событий, расставить акценты и начать решать вполне определенные практические задачи.

Не стоит недооценивать такие вещи, списывая их, к примеру, за сложность или недостаточный творческий потенциал. Потому что при более пристальном рассмотрении окажется, что дела обстоят иным, даже противоположным образом. И поэтому с этим вопросом желательно разобраться в самом начале своих изысканий.

Я рассматриваю распорядок практики как динамическую систему, опирающуюся на некоторые исходные модели и элементы, дополняющие или заменяющие друг друга, согласно планам на текущий период времени. Таким образом, можно сказать, что распорядок существует как структура, состоящая из «схемы» и «содержания».

В контексте данной работы, в схематическую часть я включаю вещи, отличающиеся характеристиками постоянства и универсальности, служащие своего рода координатами. Это – время, сфера повседневной деятельности и некоторые природные склонности нашего организма, которые можно использовать в своих занятиях. Содержательная часть включает в себя комплексы техник, где структурность и наполнение зависят от конкретных условий и перспектив.

Рассмотрю последовательно.

Время. Один из базовых ресурсов, который невозможно игнорировать, и который способен принести множество затруднений. С этим нужно работать, искать пути целесообразного использования времени, не давать стереотипным представлениям вроде «нет времени!» подавить себя, настроиться им в угодку.

Ответ есть, пути решения найдутся, но если есть желание. Все не так сложно, как может показаться, главное – начать. И продолжать, используя разнообразные доступные средства, двигаясь в общем потоке.

Так с чего начать?

Представить свое привычное времяпровождение в виде общей картины, в которую включены основные временные отрезки – сутки, неделя, месяц. Расписать детально каждый из них и выложить в виде своеобразного графика, с которым дальше работать с позиций распределения времени сообразно практике.

Один из вариантов – разбить каждый из таких временных отрезков на группы с условными названиями: «свободное время», «потенциальное время» и «занятое время». Рассмотреть их касательно занятий Сновидением.

В последнюю группу «занятое время» отнести требующие времени события, которые невозможно или нежелательно игнорировать. Критерий оценки – их важность или необходимость, соответствие текущим потребностям и желаниям. Сюда же включить время отведенное на отдых.

В первую группу «свободное время» включить время выделенное для практики. Единственное, нужно стремиться к реальной оценке, то есть – не создавать глобальных планов о том «как оно будет», а выбрать временные отрезки, действительно отведенные занятиям. Есть смысл посвятить это время наиболее сложным или базовым техникам,

требующим некоторого количества времени и особых условий. Желательно, чтобы такие периоды присутствовали в течение суток, были распределены относительно временной шкалы. Также свободное время целесообразно использовать для периодических интенсивных программ, проводимых, к примеру, в выходные дни.

В отличие от остальных, вторая группа «потенциальное время» требует привлечения творческого подхода. Задача в том, чтобы в потоке привычных дел и потребностей найти своего рода «временные лазейки», свободные места, в которые можно внести какое-либо практическое содержание. Это не так сложно, тут главное найти согласованность между ситуацией и техникой, и далее – техникой и общим графиком практики. Ведь если присмотреться к своим ежедневным распорядкам, легко заметить, что между моментами непосредственной занятости, есть моменты относительно свободного времени (которые порой остаются незамеченными). Например: передвижение куда-либо, вынужденное ожидание, перерывы в работе и многое другое. Со временем такой подход становится более прозрачным и даже естественным, что, кроме всего прочего, помогает сделать многие, казалось бы, скучные вещи – интересными и даже радостными.

Получается, каждая группа практически постоянно присутствует в нашем повседневном ходе времени. Разбирая эти группы и выбирая соответствующие временные отрезки (сутки, неделя, месяц), мы получаем определенное пространство «потенциальных техник» для каждого из них.

Поэтому после рассмотрения каждой такой группы в отдельности, следует переходить к их совмещению, согласованию между собой и выстраиванию временной последовательности. Составление подобного графика даже ориентировочно, в виде схематического наброска, в первом приближении дает понимание общей ситуации, показывает возможности и направления работы с одним из основных ресурсов – временем.

Следующий шаг – заполнить это все практическим содержанием.

Основные практики лучше всего возлагать на временные периоды, обладающие характеристиками постоянства и повторяемости. Обычно они приходятся на значительный объем времени из первой группы, области свободного времени. Дополнительные техники чаще используются в моменты, когда подворачивается благоприятная возможность для занятий, а также тогда, когда позволяет общий запас свободного времени.

Еще одним элементом, который есть смысл использовать при построении распорядка, являются компоненты, включенные в естественный ритм нашего организма. Несмотря на то, что подобные вещи относят к более продвинутым этапам работы, есть возможность использовать кое-что уже на первых этапах.

Рассмотрю один из них.

Смысл в отслеживании колебания собственного самочувствия на предмет пониженного и повышенного тонуса в виде своеобразного ритма.

Такие колебания в основном относятся к временному отрезку в сутки. Выражаются как периоды, когда наш организм слоняется ко сну и наоборот – проявляет активность. Анализируя наблюдения, вырисовывается общая картина. Такая периодичность и используется как дополнительное средство в построении общего или основного распорядка, где техники выстраиваются в соответствии с тонусом.

Более того, знание выявленной периодичности позволяет более разумно использовать свое время для каких-то повседневных дел и отдыха.

В последующей практике открываются другие, более глубокие, закономерности и отношения. Одной из таких закономерностей будет естественная периодичность ритмов сна, способствующая различным формам опыта, позволяющая применять с большей эффективностью те или иные технические манипуляции.

Разумеется, к построению общего распорядка практики Сновидения привлекаются и другие средства, большее количество составляющих, но в начале своих поисков лучше опираться на относительно простые и принципиальные вещи, не усложнять там, где это лишнее.

Таким образом, собирая составляющие практики в цельную структуру, личный распорядок служит опорой, помогает сновидцу двигаться дальше.

Является еще одним указателем на пути.

## Глава 19.

### Дополнительные способы реализации

В этой главе я хотел бы уделить внимание вещам, которые характеризуют Сновидение не только со стороны самостоятельной практики, но и с точки зрения дополнительных смыслов и мотивов, в качестве потенциальных возможностей касательно нашей обычной жизни. Аспектов не всегда заметных в первом приближении. Другими словами – рассмотреть дополнительные способы реализации Сновидения.

Возможностей тут действительно много, поэтому остановлюсь лишь на некоторых:

- практическая психология;
- саморазвитие;
- творчество;
- дополнение к телесно-ориентированным практикам;
- источник положительных переживаний.

Психологический аспект Сновидения достаточно очевиден даже при беглом, но вдумчивом ознакомлении с представленной темой. Ведь на уровне анализа обычных снов некоторые исследователи находят смысл. Что тогда говорить о более глубоких уровнях, в том числе тех, которые позволяют иметь дело с различными пластами психики человека сознательно?

В рамках этого вопроса, условно, выделю два направления: терапевтическое и развивающее.

Следуя названию, первое направление рассматривает терапевтический эффект. И тут, навыки сознательного управления открывают дополнительные ресурсы. В качестве иллюстрации упомянем проработку фобий и способы работы с бессознательным. Вариант такой работы – преодоление фобии, путем осознанного усилия нейтрализующего ядро или одну из ключевых составляющих комплекса. С технической точки зрения это включает два типа действий: неосознанная активизация фобии в виде сюжета и намеренное создание ситуации отражающей тот или иной аспект прорабатываемого страха. Простой пример – боязнь высоты. Соответственно: изменение сюжета сновидения в сторону рассеивания негативного воздействия фобии (например, превращение бесконтрольного падения в полет) и сознательные действия, направленные на преодоление этой боязни (например, совершение полетов). Более глубокая проработка в этой области естественным образом перекликается с объемной темой бессознательного. В случае с примером боязни высоты, такая работа помогает выявить «точки отсчета», например, в виде символического сюжета отражающего ядро этого страха или буквально вспоминание ситуации, спровоцировавшей появление фобии.

Один из основных аргументов в пользу такого метода психологической работы – меньшая сопротивляемость инертных структур человеческой психики, относительно вмешательства сторонних процедур коррекции. Важно то, что человек взаимодействует с бессознательными слоями с помощью собственного сознания, исключая возможные негативные эффекты, возникающие при наличии влияния извне (например, в виде установок или субъективных заключений психотерапевта).

Второе направление представляется как психология развития личности. Спектр возможностей достаточно широк, и во многом зависит от предпочтений человека. В качестве примера – стремление к новым впечатлениям (другим формам опыта). Такое желание правомерно рассматривать как естественную потребность организма в получении разнообразных переживаний. Сюда же, относится желание избежать психологического дефицита, столь характерного для современного общества. Подобные возможности стоит рассматривать и в других, более четко обозначенных контекстах.

Тематика саморазвития не менее обширна, чем предыдущая, и содержит огромное поле вариантов.

Саморазвитие в этом случае не обязательно представляется как непосредственно занятие «осознанным сновидением», но вполне как составляющая какого-либо направления самосовершенствования. Случается, само Сновидение показывает наиболее соответствующий для человека путь, по которому он сможет успешно идти.

Лежащей на поверхности реализацией Сновидения является творчество, как в широком понимании, так включая профессионально ориентированные отрасли – литературу, музыку, изобразительное искусство и так далее.

Кончено, сам факт осознанного восприятия во сне, уже обладает огромным творческим потенциалом, ибо позволяет посмотреть на мир по-новому, увидеть иные грани жизни, вдохнуть краски в серую повседневность. Но целенаправленное использование пространства снов в качестве еще одной площадки творческих устремлений позволяет обрести дополнительный ресурс для работы в выбранной сфере. Музыка, литература, изобразительное искусство, кинематограф и анимация, те или иные типы дизайна, и прочее, могут быть развернуты особым образом во сне. К примеру, имея склонность к литературе, в Сновидении не составляет труда пережить самые различные истории, которые потом послужат основой для книги или сценария. Иногда опыты такого рода настолько впечатляющи, что дают практически полностью готовые сюжеты, часто содержащие весьма нетривиальные идеи, стоит их только хорошо почувствовать и запомнить.

Сюда же относится вариант проработки отдельно взятых элементов творческого процесса. Например, работая над книгой жанра фантастики, повествование которой разворачивается вокруг путешествия по параллельным мирам, можно воссоздать какие-либо элементы сюжета, лично прочувствовать переживания героев, в конце концов – увидеть воочию, как эти миры могут выглядеть.

Еще одна возможность обладающая потенциалом – специальное дополнение к системам «телесно-ориентированного развития».

Разумеется, многое зависит от характера и целей выбранной системы телесно-ориентированного толка. Приведу лишь некоторые примеры: коррекция упражнений в сравнении с выполнением их в осознанном сне, психологическая помощь в преодолении внутренних барьеров, регулярное проживание ситуаций характерных для используемого вида тренировки (еще одна форма погружения в соответствующую атмосферу).

Стоит упомянуть и о телесно-ориентированных системах, использующих Сновидение в рамках работы с заданными положениями и движениями тела, дыханием. Судя по наблюдениям, такой подход видится достаточно эффективным.

И, конечно же, не стоит забывать об очевидных достоинствах Сновидения в виде оригинальной формы отдыха и развлечения. Не секрет, человек испытывает потребность в положительных эмоциях, в способе отвлечься от обыденности. В этом смысле переживания доступные в осознанных снах обладают ничем не заменимой притягательностью.

Кто-то путешествует по миру или создает подобие виртуальных игр, кто-то отправляется к звездам или выдумывает собственные миры, а кто-то занимается вещами, недоступными на данный момент в обычной жизни. В некотором смысле, эту возможность можно рассматривать, как желание на время забыть о заботах привычного мира и отправиться в мир грез, о существовании которого многие забыли со времен детства...

Все это – лишь некоторые из возможностей озвученные в общих чертах. Тема настолько обширна, что требует отдельного рассмотрения.

В тоже время, с точки зрения первых практических шагов – вопрос не столь важен, потому что вначале требуется научиться сновидеть на минимально необходимом уровне, разобраться с управлением состоянием, приобрести базовые навыки и получить некоторый опыт. Тем более, многие вещи, включенные в категории дополнительных

реализаций Сновидения, приходят естественным путем в процессе серьезной практики (иногда как неожиданный «бонус»).

Такого рода вещи со временем становятся более понятными. Последовательное развитие, опыт, практика и время, расставляют все по своим местам.

Особенно, когда Сновидение становится частью нашей жизни.

## Глава 20.

### Сновидение и жизнь

Вне зависимости от того, как мы относимся к Сновидению, оно представлено в наших жизнях, пусть даже потенциально. Мы являемся частью большого мира, а сновидения – частью нас самих. Жизнь рассыпана во множестве аспектов, и нет смысла игнорировать один из самых ценных – наши сны.

Сновидение – реально.

Это дорога, ведущая нас к горизонтам постижения реальности, поиску себя. К вещам, которые привлекали человека в его стремлениях к Истине во все времена. Не будет ли поспешным решением игнорировать столь значимое приобретение и шанс?

Сновидение входит в нашу жизнь по-разному.

Кому-то оно приходит как стремление к развитию, кому-то как помощь, а для кого-то – это путешествие в мире осознания, начало духовного поиска. Есть и те, кому ценно состояние само по себе, как яркое переживание еще одной частички жизни.

Сновидение расширяет границы восприятия.

Человеческое восприятие, в той или иной мере, ограничено рамками, которые тяжело преодолеть. Однообразие жизни, восприимчивость вытолкнутая на периферию осознания чувственной апатией и обусловленностью ума. Это ведет к сужению осознания. Мир загоняется в границы, где все вертится в колесе безысходности и скуки. Бессознательность заполняет наши жизни, лишая их переживаний. Сновидение может это остановить. Оно восполняет восприятие, показывая новые возможности и формы; расширяет наше осознание, противостоя его сужению и угасанию.

Сновидение приносит в жизнь ясность и понимание.

Если наше осознание может обрести себя посреди хаоса сна, победить бессознательность внутреннего бытия хоть на какое-то мгновение, реализовать свои скрытые возможности, тогда оно способно открыть еще одну часть своей природы, показать свою силу и возрастающую ясность. Мы испытываем различные опыты восприятия, переживаем истории во сне, наблюдаем невообразимые формы бытия. Все это показывает жизнь в иной перспективе, приносит новое, обогащенное понимание.

Сновидение находит новое «я».

Расширяясь, осознание приобретает новые черты. Проникая во все сферы человеческой деятельности, оно меняет их качество. Приносит вдохновение и творческое выражение. Оживает нечто изначальное, дает новый взгляд. И в какой-то момент, вдруг в изумлении, случается новое «я».

Сновидение указывает на иные горизонты реальности.

Человеку присуще стремление к реальности, познание ее бесконечных граней. Ему свойственна творческая реализация своего воображения. И здесь, в Сновидении, заключена поистине огромная возможность для движения вперед в своих познаниях окружающего мира, здесь присутствует шанс проникновения в неизведанное.

Сновидение переживает жизнь.

Осуществляясь в чувствах, мир осознания растет, объединяя различные части нас самих. И в один из обычных дней, приходит нечто неуловимое: шумит в кронах деревьев, кружится вместе с опавшими листьями, живет в каждой снежинке зимним вечером. То, что всегда с нами, и повсюду вокруг. Жизнь, которая просто есть...

Кто-то может сказать, что такое случается с другими, и это не про него.

Но это не так.

## Эпилог

Книга «В поисках Сновидения» моя первая работа.

В определенном смысле, она является вступлением по теме и путеводителем, первым шагом в освоении искусства «осознанных сновидений». Насколько хватило моих способностей как автора, я постарался отразить это в книге наилучшим образом.

Я намерен продолжать свою работу в этом направлении дальше.

Следующая книга будет посвящена целостному взгляду на саморазвитие человека. Будут описаны варианты возможной практики, новые техники, методы дальнейшего развития. Включая анализ и рассмотрение иных аспектов пути Сновидения, где я постараюсь представить новые грани этого искусства.

Надеюсь, что новая книга будет еще одним шагом для меня.

И еще одним увлекательным приключением по миру осознания для читателя.

*Михаил Свидов, 2012 год.*



**Дополнение:**  
**«Психотехнология и состояние «осознания в сновидении»»**

## Психотехническая работа с базовыми формами внимания

Внимание, как и последовательное его развитие, относится к одной из основных форм работы в рамках практической системы освоения состояния «осознания в сновидении». Значимость такой работы заключена не только в перспективах реализации данного раздела психотехнического подхода в целом, но и выражается во вполне осязаемых результатах в практике осознанного сновидения, которые можно обнаружить уже в первые годы занятий (прежде всего, как элементы успешного вхождения и качественной настройки, улучшения управления состоянием).

Базовыми формами, с которых начинается целенаправленная психотехническая работа, являются:

1. Концентрация внимания.
2. Деконцентрация внимания.
3. Повышение качественного уровня.

Каждый вид работы имеет свой набор инструментов, свою методическую систему обучения. Практикуемые в отдельности, данные формы внимания, отталкиваясь от общих принципов, тем ни менее, требуют комплексного подхода на регулярной основе. Методика развития по каждому пункту, предусматривает начало работы с простых элементов, создающих точку отсчета для прогресса в персональной практике по обозначенным направлениям.

Общими предварительными разделами психотехнической работы здесь будут:

- характеристика воспринимаемого поля;
- положение тела;
- затруднения.

Обозначенные пункты подготавливают отдельные исходные параметры для применяемых методов. Их суммирование помогает сориентироваться во всем разнообразии психотехник, выстроить комплекс без искажений вследствие одностороннего подхода.

### *Характеристики воспринимаемого поля*

Комплекс психотехник, в зависимости от условий в которых они воспроизводятся, разделен на два пункта: статику и динамику. Названия пунктов указывают на основную характеристику состояния воспринимаемого поля, как неотъемлемого элемента процедур концентрации и деконцентрации внимания.

Статика предусматривает выделение неподвижной среды в качестве содержания фокуса внимания, а динамика – подвижность такой среды. Как в случаях концентрации на неподвижном/подвижном объекте или деконцентрации на неподвижном/подвижном содержании поля восприятия.

Не имеет принципиального значения, каким способом будет достигаться статика и динамика поля.

Каждый пункт желательно рассматривать для всех основополагающих положений тела в пространстве.

### *Положение тела*

В целях улучшенной координации между психотехниками, комплекс разделяют на блоки в отношении базовых положений в пространстве, которые занимает тело на момент подготовки и выполнения практических заданий.

Названия, как и сама идея, просты. Это положения: стоя, сидя и лежа. Плюс возможность выполнения соответствующих психотехник в движении, как например, в случае ходьбы с равномерно рассеянным вниманием по всему визуальному полю.

Такое разделение помогает обогатить методическое разнообразие и максимально усилить начальную проработку форм внимания в процессах имеющих связь с физическим телом.

### *Затруднения*

Затруднения в процессах такого рода вполне закономерны, а их список достаточно широк, поэтому, коротко упомяну о тех, с которыми можно столкнуться в самом начале освоения психотехник.

Судя по всему, некоторые из таких трудностей обусловлены не только естественными причинами, возникающими в процессе обретения специальных навыков, но и привычной семантикой употребляемых слов. Наиболее типичный пример, когда попытки следовать рекомендации по «концентрации/деконцентрации» внимания склонны вызывать чисто умственное усилие, а рекомендации по «фокусировке/расфокусировке» внимания приводить к манипуляции визуальным полем за счет работы зрительного аппарата. Оба варианта ошибочны, и наравне с мышечным напряжением, составляют еще два случая распространенных затруднений.

Так в наличии есть три типичных категории затруднений: физическое напряжение, ментальная имитация, отождествление с сенсорными системами организма. Все это должно быть разобрано и преодолено в рамках психотехнической работы. Прежде всего, за счет планомерного использования способов работы с базовыми формами внимания (указанными выше), и дополнительными средствами в виде: релаксации, выделения усилия устойчивой фокусировки внимания без всплесков мышечных напряжений, дистанцирования ментального содержания и сенсорных систем от собственно внимания.

Основа успешного продвижения – последовательность, преодоление актуальных затруднений, работа с их причинами.

## **1. Концентрация внимания**

Смысл исходного метода – собрать внимание в малой области, перцептивной «точке». Характер среды, на которую направлено внимание, не играет решающей роли, выбор здесь достаточно широк (будь это элементы внешней среды или собственного психического поля).

В зависимости от преобладающей сенсорной системы в применяемой психотехнике выделяют: визуальную, аудиальную, соматическую концентрацию. И как отдельный, более сложный вид – концентрацию внимания вне доминанты со стороны сенсорных систем.

Наиболее простым способом, с которого рекомендуется начинать практику, считается визуальная концентрация. Желательны комфортные условия, предпочтительно удобное положение сидя.

Пример такой концентрации в двух аспектах характеристики воспринимаемого поля (статическом и динамическом):

### *Вариант 1:*

Занять удобное положение в спокойной обстановке. Направить все доступное на данный момент времени внимание на небольшой неподвижный объект расположенный в нескольких метрах перед вами. Пусть в данном случае таким объектом будет опавший лист рядом с вами.

Внимание будет периодически рассеиваться, необходимо спокойно возвращать его фокус обратно, концентрируясь на листе.

Возникающие телесные напряжения требуется убрать, углубляя общее расслабление тела. Ментальные процессы – просто игнорировать, а взгляд – делать неподвижным (весь зрительный аппарат максимально расслабить).

#### *Вариант 2:*

Занять удобное положение в спокойной обстановке. Направить все доступное на данный момент времени внимание на небольшой подвижный объект расположенный недалеко от вас. Пусть в данном случае таким объектом будет лист на дереве движимый ветром.

Внимание будет периодически рассеиваться, необходимо спокойно возвращать его фокус обратно, концентрируясь на листе и его постоянном движении.

Возникающие телесные напряжения требуется убрать, углубляя общее расслабление тела. Ментальные процессы – просто игнорировать, а взгляд по возможности – сделать неподвижным (весь зрительный аппарат максимально расслабить).

## **2. Деконцентрация внимания**

Смысл исходного метода – равномерно распределить внимание по всему доступному полю, перцептивному «фону». Характер среды, на которую направлено внимание, не играет решающей роли, выбор здесь достаточно широк (будь это элементы внешней среды или собственного психического поля).

Подобно психотехникам концентрации внимания, также выделяют: визуальную, аудиальную, соматическую деконцентрацию. И отдельный, более сложный вид – деконцентрацию внимания вне доминанты со стороны сенсорных систем.

Наиболее простым способом, с которого рекомендуется начинать практику, считается визуальная деконцентрация. Здесь также желательны комфортные условия, предпочтительно удобное положение сидя.

Пример такой деконцентрации в двух аспектах характеристики воспринимаемого поля (статическом и динамическом):

#### *Вариант 1:*

Занять удобное положение в спокойной обстановке. Равномерно распределить все доступное на данный момент времени внимание по всему зрительному полю. Пусть в данном случае его содержанием будет опавшая листва рядом с вами.

Внимание будет периодически перераспределяться любым иным способом, необходимо спокойно возвращать его обратно, деконцентрируясь на листве.

Возникающие телесные напряжения требуется убрать, углубляя общее расслабление тела. Ментальные процессы – просто игнорировать, а взгляд – делать неподвижным (весь зрительный аппарат максимально расслабить).

#### *Вариант 2:*

Занять удобное положение в спокойной обстановке. Равномерно распределить все доступное на данный момент времени внимание по всему зрительному полю. Пусть в данном случае его содержанием будут листья на дереве движимые ветром.

Внимание будет периодически перераспределяться любым иным способом, необходимо спокойно возвращать его обратно, деконцентрируясь на листе дерева и их постоянном движении.

Возникающие телесные напряжения требуется убрать, углубляя общее расслабление тела. Ментальные процессы – просто игнорировать, а взгляд по возможности – сделать неподвижным (весь зрительный аппарат максимально расслабить).

### **3. Повышение качественного уровня**

Представленный тип работы, в определенном смысле, обладает самостоятельной направленностью. Его смысл – отразить изменение сущностного статуса внимания, выраженного в повышении качественного уровня с позиций его способности превосходить элементы, включенные в него на правах содержания.

Приемлемой трактовкой может быть представление о пошаговом усилении интенсивности, где каждый такой переход, выводит внимание на все более необусловленный уровень функционирования, теряющий зависимость от влияния стимулов различной природы.

Психотехническая работа в этих рамках выделяет четыре таких уровня:

- а) ум наблюдает за умом;
- б) внимание наблюдает за умом;
- в) внимание наблюдает за формами внимания;
- г) внимание наблюдает внимание.

#### *а) Ум наблюдает за умом*

Основная задача данного уровня ощутить и понять динамику осуществления ума, в моменты, когда предпринимается усилие наблюдения за какими-либо образами или объектами, явленными в воспринимаемом поле.

Постановка задачи обусловлена тем, что попытка выделения «наблюдателя» в большинстве случаев приводит к разделению ума (психического пространства) на две части или выделением дополнительной, вместо того, чтобы вынести позицию наблюдения вне рамок содержания ума. В таких случаях можно сказать, что часть ума наблюдает за другой частью ума, считая, что наблюдает ум целиком. В чем-то ситуация подобна той, когда мыслями мы пытаемся остановить мысли. Этот важный момент нужно понять и отследить еще в самом начале практики.

Непосредственно работа предусматривает постепенное перемещение в положение «наблюдаемого», всего, что удастся выделить в категорию наблюдаемых явлений. Все мысли, идеи и образы, все явления внешнего мира – нужно перенести в область наблюдаемого. Делать это можно последовательно, выделяя группы наблюдаемых вещей, одна за другой. Цель – добиться максимально чистой позиции той части ума, которую мы считаем «наблюдателем», с дальнейшим погружением в это положение на максимально возможное время.

#### *б) Внимание наблюдает за умом*

Работа на данном уровне становится актуальной, когда, пусть на мгновения, удастся выпасть в состояние наблюдения, в котором роль «наблюдателя» переходит к собственно вниманию, удастся выйти за рамки умственной позиции в положение внимательности, где ум переживается как содержание. Внимание начинает показывать свою отдельность от умственных конструкций и органов чувств, а наблюдение выходит за границы ума.

Начиная с этого, основными задачами становятся – выделение внимания как отдельности, полноценного процесса участвующего в восприятии, и, повышение качественного уровня состояния в котором внимание позволяет наблюдать деятельность ума. Проработка внимания, выделение его из общего потока чувственных восприятий, становится тут не только обозримой, но и практической задачей. В то же время, акт наблюдения за рамками умственных конструкций, демонстрирует возможности, которые ранее были лишь смутным ощущением и прибывали скорее в области теоретических допущений.

*в) Внимание наблюдает за формами внимания*

На этом уровне основным содержанием работы является развитие внимания как такового, где главной действующей силой являются факторы непосредственно связанные с его разверткой в поле восприятия. «Наблюдателем» тут уже выступает поле внимания, которое не выделено в локальность, в ту или иную «фигуру». Предметом рассмотрения становятся формы внимания (действия внимания, которые можно выделить как отдельные), возникающие и исчезающие в общем потоке внимания.

В процессе практики становятся очевидными многие закономерности, связанные с осуществлением внимания как «отдельной сущности», также, тут открываются новые грани практики по его развитию и усилению.

Следует отметить одно базовое действие направленное на повышение уровня состояния и отражающее новое качество внимания, являющееся важным шагом в методической последовательности – удержание внимания как отдельного процесса в условиях исчезновения внешних по отношению к нему образов или объектов. Смысл в том, чтобы убрать возможные зацепки, за счет которых удастся удерживать отдельность внимания. Если ранее, на предыдущем уровне, необходимо было выделить внимание на фоне тех или иных образов или наблюдаемых объектов, то сейчас необходимо удерживать отдельность внимания в моменты, когда такие образы и объекты будут убраны из поля восприятия. Внимание теперь должно опираться лишь на свою силу, выстраиваться в соответствии с этим.

*г) Внимание наблюдает внимание*

Представленный уровень является достижением весьма продвинутого этапа практики.

Он достаточно парадоксален, не только в описании, но и в практическом его аспекте. Здесь свои сложности, свои замысловатые преграды и приобретения, а интенсивность опыта весьма высока.

В первом приближении, это состояние правомерно определить как внимание обращенное на самое себя, в момент, когда все формы внимания исчезают в его же общем поле. Здесь внимание словно наблюдает себя же, можно сказать – образует «чистое внимание».

Состоянием «наблюдателя» тут можно назвать процесс наблюдения наблюдаемого.

С точки зрения целесообразности рассмотрения и модели описания, вероятно, для состояния, указывающего на данное качество внимания, желательно ввести отдельный или новый термин.

## **Остановка внутреннего диалога. Эффект перестройки восприятия**

Остановка внутреннего диалога, будучи одним из основных разделов психотехнических дисциплин, включает в себя достаточно обширный арсенал рабочих инструментов, вспомогательных средств и феноменов сопровождающих данное состояние осознания.

Среди перцептивных состояний возникающих в процессе остановки внутреннего диалога, присутствует феномен «потери узнавания» воспринимаемого материала. Он в достаточной мере сопряжен с практикой осознанного сновидения и в определенных эпизодах весьма нагляден.

Непосредственно в чувственном восприятии феномен проявляет себя как исчезновение семантики наблюдаемого, когда содержание перцептивного пространства перестает узнаваться осмысленным и информационно связным образом. Система интерпретации теряет функцию означивания, необходимую для наделения поступающих впечатлений значениями, собирающих воспринимаемое поле в узнаваемую картину.

Следует заметить, представленное состояние, без привлечения специальных усилий, вероятно, отличается слабой стабильностью и кратковременностью, словно находится «на грани смысла», который может в любое мгновение развернуть содержание восприятия в одну из связных форм. Типичными вариантами такой развертки будут: возвращение к исходной перцептивной картине или сборка альтернативного варианта.

Перестройка восприятия происходит вследствие не только намеренных действий, но и спонтанно в состояниях близких к просоночному или во время внезапных пробуждений ночью. Сам опыт осуществляется как в осознанном сновидении, так и во время бодрствования. В состоянии сна без должного опыта отследить такие перцептивные трансформации достаточно сложно, учитывая, что процесс остановки внутреннего диалога склонен приводить к провалу в сознании и переходу к обычному бессознательному сну, а в случаях расширения осознания – вызывать пробуждение. С другой стороны эти процессы тут обладают меньшей инертностью и сопротивлением перцептивной среды в отличие от состояния бодрствования.

Для наглядности описываемого состояния приведу два примера, где в результате эффекта потери узнавания, происходила трансформация перцептивного поля, вслед за чем, оно наполнялось альтернативным смысловым содержанием (альтернативной интерпретацией). Во всех эпизодах состояние возникало спонтанным образом.

Первый эпизод иллюстрирует внезапное пробуждение, осознание своего состояния в момент, когда альтернативная сборка воспринимаемой картины уже произошла.

«Осознаю себя рассматривающим арку какого-то здания.

Мое внимание притягивают детали строения, в уме появляются идеи относительно того, что я рассматриваю...

Вдруг мое восприятие, преодолевая аморфное сопротивление, перестраивается, и я понимаю, что таращусь на полки шкафа стоящего рядом с моей кроватью. Сам же я, как оказалось, проснулся, успев приподняться, чтобы лучше рассмотреть только что наблюдаемую мной картину.

После возвращения привычной картины, вместе с альтернативной интерпретацией ушла и соответствующая ей семантика.»

Второй эпизод иллюстрирует пробуждение ночью, с последующей альтернативной сборкой воспринимаемого материала из позиции привычной картины мира.

«Я просыпаюсь от громкого шума. Решаю, что его источник непогода за окном. Шел дождь, но сейчас, похоже, он усилился и появился ветер.

Вспомнив, что на балконе приоткрыто окно, я решаю его закрыть.

Толком не проснувшись, встаю с кровати и захожу на балкон.

Смотрю на улицу...

Наблюдаю напротив странный многоэтажный дом, сильный ливень и бушующий ветер. Кажется, где-то гремит гром и заметны вспышки молнии. Я ничего не могу понять, потому что этого дома не должно здесь быть. Более того, он похож на скорее высокую бетонную коробку без окон, чем привычное для наших мест многоэтажное здание. Освещение также необычно, привычный спектр цветов смещен.

Атмосфера «заряжена» каким-то глубинным беспокойством.

В какой-то момент, мое сознание пробивается сквозь замешательство и странные мысли о том, что я наблюдаю, восприятие преобразуется буквально на глазах. Эмоциональный фон меняется, все проходит.

Теперь я вижу привычную картину. За окном частный сектор и неподалеку внизу гараж. Идет дождь, но вокруг все достаточно тихо и признаков сильной непогоды нет.

Закрыв окно, я вернулся в кровать. Каких-то особенных изменений в своем состоянии не заметил (не было ощущений, что уже полностью проснулся или спал на ходу до этого).»

Ситуации внезапного пробуждения или стремительного прерывания осознанного сновидения имеют повышенную вероятность всплесков опытов такого рода. Психика еще пластична, а механизмы иницирующие остановку внутреннего диалога более податливы. Поэтому опыт осознанного перехода из одного состояния к другому, наблюдение альтернативных способов интерпретации, имеет ценность не только в наглядном постижении одного из процессов остановки внутреннего диалога, но и указывает на основополагающие механизмы сопровождающие перцепцию осознанного сна. В тоже время, знание таких возможностей улучшает способность адаптации организма к подобным переживаниям, помогает быстро распознавать свое актуальное состояние, когда в этом возникает необходимость.

На уже более продвинутых ступенях психотехнической практики, полученный опыт, наравне с другими составляющими, помогает повышать качественный уровень работы с осознанием в целом, и усиливать способность к осознанному сновидению в частности.



## **Методы перехода к осознанному сновидению. Использование «вибраций» и «имагинации»**

Методическая система работающая с переходом к осознанному сновидению, включает в себя достаточно большое число психотехник, различных по качеству предпринимаемых усилий и задач. Приведу две психотехники, применимые во время вхождения в осознанное сновидение способом прямого перехода, допускающим кратковременную потерю осознанности. Использовать их можно как самостоятельные методы, так и переключаться на них в моменты, когда возникают благоприятные для этого условия.

Первая психотехника использует в качестве активного агента – состояние «вибраций», возникающих спонтанно или культивируемых специально. Активным агентом второй психотехники выступает имагинация, созданная за счет усилий сновидца.

Выполнение данных психотехнических процедур не зависит от времени суток, но требует наличия комфортных условий.

### **1. Метод «вибраций»**

Представленное состояние переживается как «вибрация» различной частоты, проходящая сквозь тело, имеющая субъективные оттенки интерпретации широкого спектра (от дискомфортных, до экстатических). Часто такого рода вибрации сравнивают с электрическими или оргазмическими ощущениями. Отмечено понижение уровня соматических ассоциаций с приобретением опыта, вплоть до полного исчезновения рассматриваемого эффекта.

Существует два подхода к состоянию – использование вибраций в момент, когда они возникают спонтанно и осознанное их культивирование при помощи специальных методов. К последним, желательно приступать только после того, как состояние вибраций уже было пережито в спонтанных опытах достаточное количество раз, когда произошла необходимая адаптация организма.

После возникновения вибраций, методики работы одинаковы для обоих случаев.

#### *Погружение в вибрации*

Смысл действий – воспринять состояние вибраций, пережить их.

В момент зарождения вибраций, не сопротивляясь их экспансии, на фоне расслабления, необходимо – погрузиться в это состояние. Не нужно форсировать процесс, пусть их интенсивность возрастает естественным путем. На пике состояния требуется раствориться в этих переживаниях.

Субъективно, чувственное восприятие может быть дополнено иными переживаниями (чувство тяжести, жар, гул, пульсации, полет и проч.). Их лучше игнорировать.

В случае возникновения какого-либо дискомфорта или резкого выброса из состояния, желательно создать положительную ассоциацию с переживаемым явлением. Если же, кажется, что ощущения чрезмерны, не вызывая резких движений, нужно спокойно прервать опыт (например, пошевелить телом).

Психотехника завершается релаксацией.

При желании, все действия могут быть повторены снова.

#### *Достижение пика вибраций и разделение с телом*

Смысл действий – на пике состояния вибраций осуществить «разделение» с физическим телом.

Схватывание требуемой интенсивности вибраций, приходит с опытом, в том числе, во время работы с предыдущим методом, когда вибрации переживались не раз – нарастали, и, достигая своего пика, исчезали.

Способ «разделения» выбирается в зависимости от актуальных условий. Например: взлет, вставание, выкатывание, вращение, рывок из тела и т.д. и т.п.

Необходимо помнить о расслаблении, не вызывать лишнего напряжения.

Психотехника завершается переходом в состояние осознанного сновидения.

После окончания опыта или выброса обратно в состояние бодрствования, при желании, все действия могут быть повторены снова.

### *Вынос вибраций за границы тела*

Смысл действий – вынести вибрации в область находящуюся вне физического тела.

В состоянии устойчивой вибрации, набравшей силу, требуется направить ее в выбранную область лежащую за границами тела. В случае отклонения от курса заданного вниманием, необходимо позволить вибрациям двигаться свободно (возможно, их спонтанное движение покажет искомую область).

Если в момент нарастающего резонанса между телом и выделенной областью не произошло спонтанного вытягивания из физического тела, осуществить «разделение» любым из подходящих способов.

Психотехника завершается переходом в состояние осознанного сновидения.

После окончания опыта или выброса обратно в состояние бодрствования, при желании, все действия могут быть повторены снова.

## **2. Метод «имагинации»**

Представленная психотехника основана на использовании устойчивой имажинации, возникающей в восприятии за счет специальных усилий. Имагинации такого рода могут быть полностью созданы активной работой воображения или быть образом, возникшим спонтанно, но впоследствии достроенным сновидцем.

Успешной считается имажинация, которой присущи характеристики устойчивости, допускающие динамику ее содержания.

При создании имажинаций, желательно учитывать наглядность модели, ее простоту, и ассоциативность привычным психическим импульсами. Примерами здесь будут образы дороги, коридора, туннеля и т.п. Приветствуется динамичность подобных моделей.

Психотехника считается завершенной после окончательного перехода в состояние осознанного сновидения.

### *Имагинация «дорога вперед»*

Смысл действий – использовать образ дороги для создания необходимой перцептивной динамики, инициирующей вхождение в осознанное сновидение.

В состоянии глубокой релаксации, необходимо представить уходящую за горизонт дорогу, по которой движется точка наблюдателя, затагивая сознание в этот образ. Представление не должно проходить в рамках одной лишь визуализации (несмотря на то, что с нее следует начинать), другие системы чувств, по мере возможности, также обязаны участвовать в процессе.

Важным элементом успешной настройки является правильный фокус внимания и расслабленность зрительного аппарата.

Реалистичность изображения не должна быть самоцелью, куда важнее – ощутить динамику движения по дороге вперед.

В моменты напряжения и потери требуемого фокуса, необходимо спокойно восстановить исходные данные образа, стараясь при этом не терять фонового чувства движения.

В состоянии, когда динамика начнет затягивать сознание в образ, нужно позволить себе втянуться в него.

После окончания опыта или выброса обратно в состояние бодрствования все действия могут быть повторены снова.

## Манифестация страха в осознанном сновидении

Освоение нового перцептивного пространства явленного в различных состояниях осознанного сновидения предполагает ту или иную форму развертки опыта отражающего столкновение «я» сновидца с «образом страха», его манифестацией.

Степень участия сознательного «я», продолжительность и сила воздействия на психофизическое поле здесь во многом индивидуальны. Инициация такого воплощения не обязательно случается во время первого же опыта, иногда это происходит через значительный промежуток времени. Судя по всему, атрибутика процесса такой манифестации, во многом, зависит не только от природных параметров психической организации и физической конституции человека, но и от систем представлений, доминирующих идей его разума.

По всей видимости, условно можно выделить три формы развертки опыта, в той или иной мере, связанных с проявлениями чувства страха. В первом случае, опыт столкновения с образным выражением своего страха, выглядит как прямое восприятие чего-то пугающего, после того как успешное вхождение в осознанное сновидение было совершено. Ситуация достаточно типичная для так называемого «внетелесного опыта», когда после «разделения» с физическим телом происходит нечто провоцирующее чувство страха, например, в виде каких-либо фигур или теней. Вторая форма манифестации представляет собой скорее некое чувство обеспокоенности различной степени или давление бессознательных структур психики, воздействующих на ясность сознания во время осуществления опыта осознанного сна. В том числе, это может выражаться в виде навязчивых сюжетов, декораций и персонажей, а также в постоянном сужении осознания понижающего качество состояния. Третий случай – это символическая история воплощенная в виде крайне яркого и устойчивого сновидения. Характер самой истории, ее содержание, не так важны и прежде всего зависят от психологической истории человека, господствующих идей ума и символов бессознательного.

Конечно, такое различие условно, и не всегда встречается в «чистом виде», лишь в одной из форм. Смешанные варианты возможны, впрочем, как и наличие всех этих форм в опытах одного человека.

Осознание, попадая в новые поля перцепции, начинает испытывать воздействие импульсов самой различной природы, что неизбежно провоцирует ответную реакцию психофизических структур «я». Многообразие изображений таких импульсов и сценариев их презентации огромно. Среди них встречаются как типичные случаи, так и совершенно уникальные. Проекции внутреннего мира человека здесь могут достигать крайней степени яркости и убедительности, вплоть до возможного внушения своей полной автономности. Существует вероятность запутаться в этих проявлениях, исказить их смысл и статус, и как следствие спровоцировать излишнюю ментальную и эмоциональную реакцию на происходящее.

Знание феномена осознанного сновидения, даже с чисто теоретических позиций, помогает ориентироваться в происходящем, правильно оценивать данное состояние осознания. На этом фоне, отсутствие информации может придать происходящему драматические черты, например, в случаях спонтанного опыта «вне тела». В ситуациях такого рода, воспринимаемое настолько далеко от ординарных схем, к которым человек обращается в своей повседневной деятельности, что наблюдаемое им расценивается как «смерть», в момент когда «душа покинула тело». Регулярное переживание подобных «инцидентов» оставляет человека в полной растерянности, когда опасаясь происходящего, он не знает во что верить и как действовать адекватно сложившемуся положению дел. При таком стечении обстоятельств, вероятность реализации страха в его фундаментальной форме – в виде «страха смерти» весьма высока. Ситуацию, порой, усугубляет одна из вероятных тенденций, когда сильные эмоциональные всплески провоцируют не только очередной запуск собственно «внетелесного опыта», но и вносят в воспринимаемый

материал хаос, поднимая на поверхность психические содержания отражающие состояние человека в этот момент. Появляются вещи олицетворяющие страх, образы, берущие начало не только в рамках его социальной личности, но и в глубинных слоях бессознательного.

В ситуации, когда человек располагает всей необходимой информацией, картина происходящего приобретает иные черты. Вопрос уже состоит не столько в самой манифестации, сколько в способах ее эффективного преодоления. Понимание основ состояния, опыт и регулярная практика помогают ответить на этот вопрос. Часто этого бывает достаточно, чтобы вопрос решился естественным путем в процессе развития. В отдельных случаях, успех приходит после интенсивных переживаний выводящих практикующего за рамки презентации его образа страха или разрешения ситуации носящей символический характер.

Трудно спрогнозировать степень вовлеченности, интенсивность переживаний, что будут явлены сновидцу. Для одних этот опыт проходит легко, не привлекая к себе особого внимания, а для других он может превратиться в своеобразное испытание, когда потакание своим страхам блокирует открывшуюся возможность восприятия во сне или приводит к череде навязчивых образов несущих дискомфорт, понижающих степень осознанности внутри опыта. Подобная ситуация наблюдается с любыми формами которые приобретает манифестация в каждом отдельном случае, будь то символическая история развернутая в виде сновидения, персонифицированное столкновение или трудноопределимое фоновое чувство.

В любом из сценариев, опорой должны служить ясность сознания и трезвость суждений. Не желательно поддаваться каким бы то ни было влияниям, стараться действовать с точки зрения независимой и уравновешенной позиции собственного «я». И уж тем более, нельзя заикливаться на непродуктивных психологических фиксациях или деструктивных идеях, если они вдруг возникли. Смелость и настойчивость в своих стремлениях не только способствуют освобождению от собственных страхов, но и помогают создать благоприятную среду для успешного продвижения в персональной практике осознанного сновидения в дальнейшем.

Среди способов работы с манифестацией страха, в качестве вспомогательных или прямых методов, выделяют: игнорирование, погружение, превращение, столкновение, исчезновение. Названия даны условно, в целях иллюстрации. Работа с представленными вариантами допускает их поочередное использование, так же как и применение в случаях проявления других фобий в сфере осознанных сновидений.

**Игнорирование:** способ подразумевает устойчивое отвлечение внимания от мыслей и эмоций, образов, спровоцированных вспышками страха. Внимание в этом случае лучше направить на выполнение текущих практических задач, словно подобных колебаний вызванных страхом просто нет. Отсутствие поддержки со стороны чувственного материала склонно истощать образную продукцию психики. В качестве варианта радикальной формы такого игнорирования может выступать намеренный выход из осознанного сновидения, когда возвращение в привычное состояние бодрствования не дает развиваться непродуктивным тенденциям.

**Погружение:** способ подразумевает контролируемое переживание чувства страха, в моменты его возникновения в осознанном сновидении. В этих рамках можно выделить два варианта: двигаться к истоку переживаний и отпустить себя. Первый вариант основан на стремлении активизировать и израсходовать «заряд» переживаний согласно их начальному импульсу. Второй вариант стремится привести возникшие чувства к завершению путем свободного движения в направлении их естественной реализации. Оба варианта не имеют ничего общего с панической неконтролируемой эмоциональной вспышкой или отказом от себя. Их цель – позволить страху иссякнуть в процессе его переживания.

**Превращение:** способ подразумевает изменение явленных образов или сюжета в сторону наиболее благоприятного сценария, более созидательного взаимодействия в перцептивном поле осознанного сна. Преобразование алгоритма действий, смена смысла или направленности контекста происходящего, позволяет преодолеть проигрывание последовательности, навязанной одной из явленных форм манифестации, и обратить содержание сновидения в свою пользу.

**Столкновение:** способ подразумевает тот или иной вид прямого противостояния. В данном случае действия не ограничиваются аналогом физического столкновения с образной презентацией страха, это может быть речь или выкрик, волевое стремление «прочь от себя». Использование такого рода взаимодействия оправдано в ситуациях очевидной агрессивности с выраженными деструктивными тенденциями. Например, в случаях нападения или насильственного пленения. Желательно, чтобы ответным активным действиям была присуща не только уверенность, но и уравновешенность противостоящая вероятности потери контроля над собой.

**Исчезновение:** способ подразумевает преодоление манифестации страха за счет повышения уровня осознания, в результате чего происходит ее исчезновение в качестве бессознательной формации, вследствие чего, явлению приписывается статус естественного элемента в контексте общего когнитивного процесса. Осознанность словно «растворяет» эти образы, позволяя им исчезнуть в своем поле. Вероятно, это наиболее сложный и эффективный вариант решения озвученной проблематики.

Можно заметить, что представленные методы ориентированы на взвешенное отношение к происходящему, манипуляции с которым, приводят к смене семантической оценки феномена манифестации страха и снятию с него неоправданно завышенного потенциала, а в идеале – позволяют ему исчезнуть в процессе усиленной осознанности.

Прогресс в отношении данного вопроса определяется качеством достигнутого состояния, определяющим критерием которого является его чистота, лишенная спровоцированных чувством страха напряжений, перцептивных помех и психологических барьеров.

В целом, следует помнить, что страх является естественной составляющей нашей природы, поэтому кроме преград, которые он воздвигает на нашем пути, есть смысл увидеть его обратную – оберегающую функцию, среди прочего, указывающую на вещи, которые мы, вероятно, упустили из вида на пути саморазвития.

## **Перцептивные возможности осознанного сновидения. Предпосылки «видения энергии в сновидении», феноменология**

В своем арсенале перцептивных возможностей, осознанное сновидение содержит и достаточно специализированные формы, в основе одной из которых лежит идея «видения энергии» в сновидении\*.

Следует учесть, что приближение и непосредственно работа, предпринимаемая в целях осуществления данной формы восприятия, затрагивает уже продвинутые этапы практики, требующие наличия качественного уровня в способности сновидеть, возможного лишь после предварительного освоения всех базовых элементов системы. В тоже время, потенции и феноменология состояния относятся к достаточно обширной, сложной и неоднозначной в суждениях теме. Здесь множество вопросов, неизведанных областей и причин для беспристрастного изучения. Многие вещи еще только предстоит осмыслить.

Не останавливаясь детально на теоретической части вопроса, в общих чертах, новое состояние перцепции можно представить как особый акт настройки осознания, вызванный соответствующим намерением и успешным сложением благоприятных факторов при поддержке ряда иницирующих процесс методов. Речь идет об осуществлении этого в состоянии осознанного сна. Предполагаемые модели описания процесса перцептивной развертки состояния «видения энергии», крайне затруднительны для их презентации в терминах привычных чувственных систем, что в числе других причин вносит изрядную долю проблематики адекватного рассмотрения вопроса, и явно препятствует его обоснованию с чисто теоретических позиций.

Практическая часть исследует принципы построения системы занятий, призванной достичь этого состояния наиболее прямым и эффективным способом, подобрать ключи развертки опыта «видения энергии» в осознании сновидца через последовательность феноменов ведущих к его вероятному возникновению. В этом ряду, первыми вызывающими оптимизм феноменами, будут собственно предпосылки, отражающие определенную степень вероятности полноценной реализации опыта, через сколько-нибудь успешное изображение прогнозируемого состояния с минимальным вмешательством обуславливающих процесс факторов. Строго говоря, такие предпосылки не являются «видением энергии», лишь вероятным приближением к данному перцептивному состоянию.

Первые попытки включения рассматриваемого режима восприятия в осознанном сновидении, судя по всему, приводят к трем категориям опыта, две из которых содержат необходимые предпосылки искомого состояния.

### **1. Отсутствие предпосылок**

Усилия, направленные на достижение опыта «видения энергии» в осознанном сновидении, могут не увенчаться успехом. В таких случаях типичными следствиями будут: выброс из сновидения, смена локации или уровня сновидения, отсутствие каких-либо проявлений вообще.

На первых шагах выброс из сновидения – наиболее типичный сценарий, в результате которого происходит пробуждение или провал в обычный сон. Смена локации сна или уровня сновидения, скорее обусловлена колебаниями осознания, что были получены в результате потери устойчивой фиксации позиции восприятия. В ситуациях, когда восприятие стабильно и имеет качественную настройку, вероятен вариант отсутствия видимых изменений, когда просто ничего не происходит.

Типичные примеры такого опыта:

«Выбрав объект в сновидении, на фоне попытки остановить внутренний диалог, я провозглашаю намерение «видеть энергию».  
Ощущаю сильный рывок, и меня выбрасывает из сновидения.»

«В момент качественной фиксации в сновидении, четко провозглашаю намерение: я хочу видеть энергию!  
Но ничего не происходит.  
Я повторяю попытку (в ответ даже слышу эхо своего голоса).  
Но результат тот же.  
Думая, что видимо, проснулся (наличие такого явного эхо, меня удивило), я сознательно выхожу из сновидения. Вокруг тихо, и теперь я действительно проснулся.»

## **2. Спонтанные предпосылки**

Опыт, в котором предпосылки состояния «видения энергии» во сне, кажется, возникают без специальных усилий со стороны сновидца, может быть причислен к спонтанному.

Судя по всему, в число факторов иницирующих процесс, включены: остановка внутреннего диалога, высокий энергетический тонус, импульс соответствующего намерения и общая готовность осознания сновидца. Остальные факторы проявлены не так однозначно, поэтому видятся неопределенными.

Спонтанное обнаружение предпосылок, предвещающих прогрессию состояния, происходит скачком или в результате постепенного перехода, когда воспринимаемое поле претерпевает значительные метаморфозы, а то и меняет свои качественные параметры. Еще одним вероятным атрибутом процесса, является чувство своеобразного удивления или «зачарованности» воспринимаемым, затягивающим в себя.

Кроме необычности впечатлений, их созерцания и запоминания, желательно максимально возможное осознанное переживание открывшегося состояния (с возможным информационным анализом позже).

Пример спонтанного возникновения переживаний, которые могут быть расценены как предпосылки состояния:

«Я в сновидении, переживаю какой-то сюжет.  
Вдруг, мое внимание по какой-то причине останавливается на образе дерева.  
Я смотрю на него, рассматриваю, как будто вижу в первый раз.  
Через несколько мгновений, замечаю, как листья дерева постепенно начинают менять окраску. Изображение начинает наполняться «холодной светимостью», кажется, отодвигается от меня, меняя перспективу. Я изумленно наблюдаю за процессом...  
Непонятно откуда возникают догадки относительно моего состояния.  
Мой разум наполняют какие-то абстрактные идеи относительно того, что я вижу и почему, но я теряюсь в этом и просыпаюсь.»

## **3. Предпосылки в результате прямых усилий**

Здесь, проявленные предпосылки, скорее являются откликом на какие-либо действия, производимые специально, с целью осуществить опыт «видения энергии» во сне напрямую.

По всей видимости, кроме сложения благоприятных факторов, существует некоторое количество методов повышающих вероятность успешного результата или более точной настройки осознания на рассматриваемый перцептивный опыт. Отчасти, речь идет



о средствах помогающих призвать нужное намерение инициирующее процесс осуществления этого в осознанном сновидении.

Смысл процедур такого рода – произвести то или иное усилие, найти состояние, в котором вероятность требуемых предпосылок наиболее велика. Среди прочих методов, с точки зрения начального целеполагания, имеющим смысл видится выделение нескольких, обозначу их как: провозглашение, указание, безмолвное усилие. В предложенном виде, они относительно легко осуществимы, поэтому помогают подобраться к самому вопросу «видения энергии» посредством соответствующих переживаний в осознанном сновидении. Провозглашение – это четкое высказывание своего намерения вслух (желательно на фоне внутренней тишины), которое может звучать так: «я хочу видеть энергию!». Указание предполагает в момент намеревания «видеть энергию», показать рукой или пальцем в направлении выбранного объекта или явления. Безмолвное усилие – подобно устойчивому внутреннему стремлению, сознательному волевому импульсу, осуществить что-либо без видимых внешних проявлений. Все методы предполагают наличие качественной настройки восприятия и сознающего «я», с позиций которого производятся соответствующие манипуляции.

Несколько примеров для наглядности.

Попытка провозглашения:

«Переживая достаточно длительный сюжет, с несколькими прерываниями непрерывности опыта, я спонтанно желаю высказать намерение «видеть энергию».

Вокруг меня вполне обычная картина – дорога и деревья, вдалеке многоэтажные дома. Я смотрю на небо и четко произношу: хочу видеть энергию! Воспринимаемое вдруг становится подверженным изменению, все как-то смешивается в поле моего зрения. Но на мгновение я ясно вижу, как сквозь чистое небо проступили шестиугольники, связанные в одну структуру наподобие сот. Они состояли лишь из ярких линий, очерчивающих их форму. Затем, они исчезли, растворившись в фоне неба.

Окружающее так и не стабилизировалось, небо затянуло серыми тучами.

Я повторяю свою попытку, выкрикнув – хочу видеть энергию!

В этот раз, мне показалось, что тучи надвинулись на меня и сквозь них я увидел яркие линии, уходящие вертикально в небо. Они были не одинаковой яркости, как будто находились от меня на различном расстоянии. Через мгновение линии исчезли, а декорации сна полностью перемешались, создав какую-то сюрреалистичную картину.

Я сознательно выхожу из сна.»

Еще один пример:

«Я в сновидении.

Решаю поработать с провозглашением намерения. Сновидение устойчиво, но на всякий случай, делаю проверку взглядом на руки.

Затем, отчетливо выкрикиваю – хочу видеть энергию!

Ощущаю небольшую вибрацию.

Внезапно мои руки вспыхивают переливающимся светом.

Я подношу их ближе к лицу, и вижу, мои руки окутывает радуга!

Некоторое время я изумленно смотрю на это. Затем, оглядываюсь вокруг. Декорации сновидения остались прежними, но немного поблекли. Пробую рассмотреть себя, но не могу четко определить восприятие собственного тела. Кажется, что я вижу одновременно его контуры, и в тоже время – свет, который равномерно исходит от меня, подсвечивая все остальное...

Я снова смотрю на свои руки.

Эта область восприятия кажется наиболее яркой и четкой. Радужный свет колыхнется как будто на легком ветру. И его становится все больше, мои руки практически исчезают. Остается только этот свет и мое изумление.

В таком состоянии я находился какое-то время, затем начал проваливаться в обычный сон и проснулся.»

Попытка указания:

«В сновидении, после переживания длительного сюжета, решаю испытать метод «определения энергии» путем указания мизинцем руки на интересующие меня объекты или области сновиденного пространства.

Вокруг меня лес, я нахожусь на поляне, рядом небольшая речка и мост. Оглядываюсь по сторонам, в поисках наиболее подходящей области для эксперимента. Через какое-то время замечаю прохожего переходящего через мост на другую сторону реки. Недолго думая, я указываю на него рукой. Через мгновение, вижу, как фигура вспыхнула светом. Свечение не было интенсивным, создалось впечатление, что некий источник света, на мгновение, снизу подсветил образ человека.

Незнакомец, перейдя мост, скрылся из виду.

Я попробовал произвести подобные манипуляции с окружающими меня декорациями, но ощущал лишь небольшое их движение в области, на которые я указывал пальцем (в лучшем случае, некоторые из них незначительно подсвечивались слегка зеленоватым светом).»

Попытка безмолвного усилия:

«В сновидении я уже несколько раз провозглашал намерение «видеть», но это приводило лишь к изменению воспринимаемого — искажению или калейдоскопической смене декораций. В некоторых попытках объекты, на которые было направлено мое внимание, искажались радикальным образом, например, прохожий мог превратиться в сидящего на листике кузнечика.

Оставив на время попытки, я следую сюжету сна, удерживая осознанность на минимально необходимом уровне (чтобы меня не затянуло в сон). Сюжет сна о каких-то беспорядках в городе, о какой-то эвакуации. Я передвигаюсь вместе с толпой людей, вокруг много дыма, многоэтажные дома объаты огнем, где-то рядом упал самолет.

Останавливаюсь, решаю снова попробовать провозгласить намерение «видеть энергию».

Перевожу взгляд на персонажа сна, который последнее несколько секунд шел рядом со мной и что-то рассказывал.

В этот раз, я не выговариваю намерение вслух, а превращаю его в чувство, своеобразное усилие, максимально направленное на достижение цели.

Персонаж сна замирает.

Я повторяю свою попытку, и начинаю физически его теснить к машине, которая стоит позади него. В этот раз, персонаж рассыпается на части, словно какое-то керамическое изделие. Я вижу как из него, закручиваясь в спираль, вверх начинает «течь свет», вокруг также видны большие светящиеся пылинки. Через несколько мгновений свет исчезает.

Больше ничего у меня не получилось, поэтому я продолжил следовать сюжету, постепенно втянувшись в него.»

Пример сложенной попытки применить два метода сразу (провозглашение и указание):

«После попыток остановить внутренний диалог в сновидении, я решаю перейти к попыткам увидеть энергию во сне. Найдя объект, направив на него руку, я высказываю вслух намерение «видеть энергию».

С пространством и декорациями сна не произошло чего-то значительного, но в области пальцев руки замечаю нарастающее сияние, которое начало приобретать цветной, радужный оттенок, и продолжило распространяться на всю кисть.

Подняв другую руку перед собой, я заметил, как и вокруг нее начало раскручиваться цветное сияние. Мне показалось, что преобладали красный, зеленый и фиолетовый цвета. При движении руками, свечение на мгновение оставляло небольшой след.

Усилить или распространить этот эффект на другие области мне не удалось, поэтому через время, я провалился в обычный сон.»

Еще раз подчеркну: переживания такого плана относятся к начальным попыткам осуществить задачу «видения энергии» в состоянии осознанного сновидения, это лишь предпосылки опыта, обладающие вероятностью полноценной развертки новой перцептивной позиции. Конечно, многое тут неоднозначно, требует исследования и проверки, но, в тоже время, здесь присутствует фактический материал, от которого можно хоть в какой-то мере оттолкнуться в своих изысканиях.

*\*Прим. Авт.: – Основанием для данной идеи послужили книги известного писателя и антрополога Карлоса Кастанеды.*