Малкольм Годвин

ОСОЗНАННЫЙ СНОВИДЕЦ:
руководство к пробуждению для странника между мирами

(перевод с английского: Иван Харун)
(ivkh@list.ru)

Москва

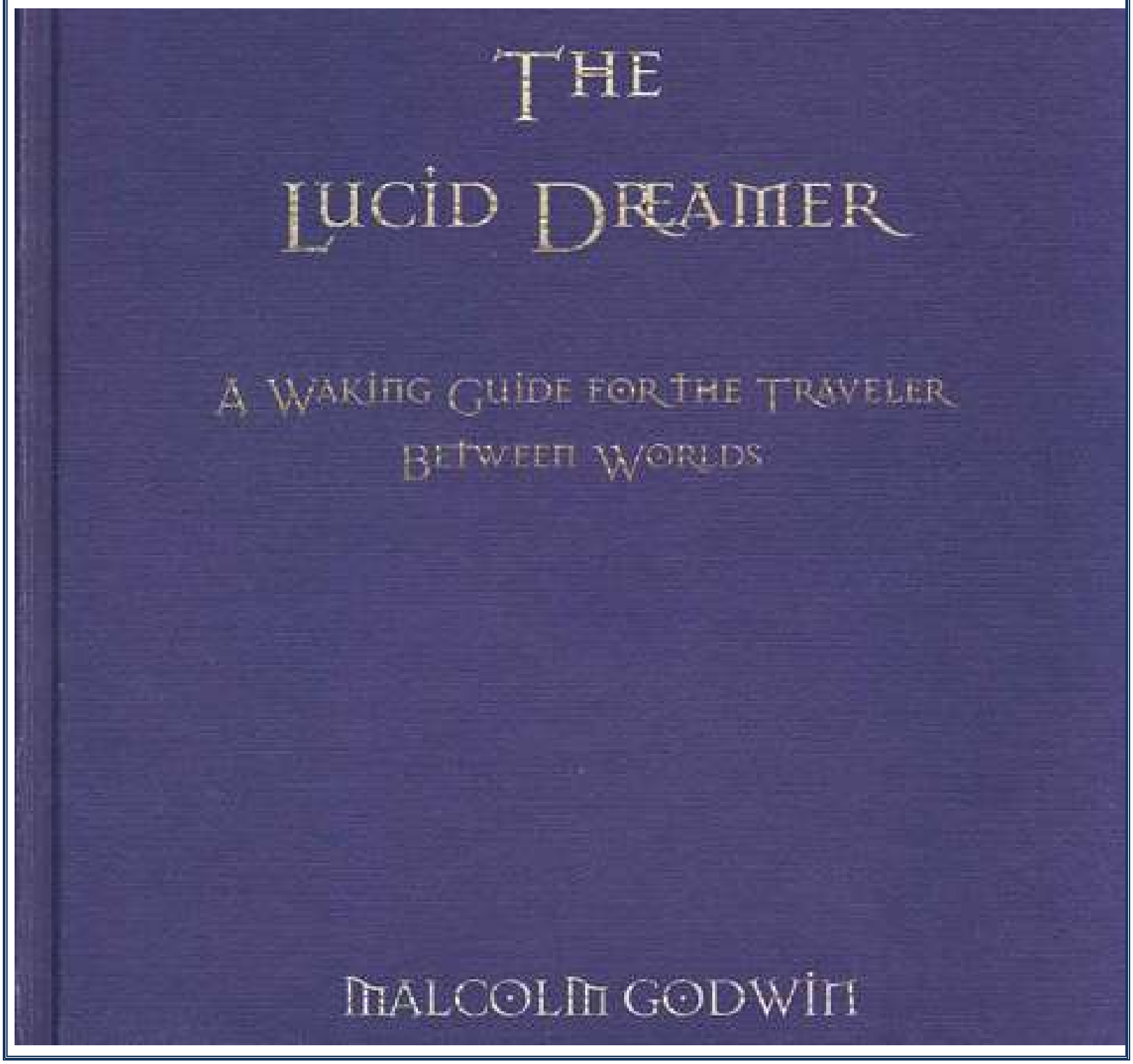
2012

Malcolm Godwin

THE LUCID DREAMER:
A Waking Guide for the Traveler between Worlds

ELEMENT
Shaftesbury, Dorset – Rockport, Massachusetts
Brisbane, Queensland

1995



АННОТАЦИЯ

Автор настоящей книги является профессиональным писателем и дизайнером-художником, а не исследователем осознанных сновидений, так что несмотря на привлекательное название книги, не следует от неё ожидать многого. Это единственная книга Малькольма Годвина (1936 г.р.), которую он посвятил осознанным сновидениям, другие его книги не имеют никакого отношения к рассматриваемому здесь предмету. Причём, вся достоверная информация об осознанном сновидении взята автором из книги С. Лабержа, даже цитаты других исследователей осознанных сновидений он берёт из его книги. Несмотря на позиционирование себя как осознанного сновидца, автор не привёл в книге ни одного собственного сновидения.

Книга может быть полезной разве что для начинающих интересоваться осознанными сновидениями, или для тех, кто любит книги с картинками, каковых здесь больше, чем текста.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчика
Предисловие автора

ЧАСТЬ I. ОСОЗНАННОЕ ЦАРСТВО
Глава 1. Проснись и сновидь
Глава 2. Преображение иллюзий в озарение
Глава 3. Тайные сновидцы
Глава 4. Царство забвения
Глава 5. Механизм сновидений

ЧАСТЬ 2. СТРАННИКИ МЕЖДУ МИРАМИ
Глава 6. Четыре врат
Глава 7. Сновидения силы
Глава 8. Целительные сны
Глава 9. Сны смерти
Глава 10. Пробуждающие сны

ЧАСТЬ 3. ПРОБУЖДАЮЩИЕ СНЫ
Глава 11. Сновидения реальности
Глава 12. Реальность сновидений
Глава 13. Создатель снов пробуждается

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Малькольм Годвин родился в Лондоне в 1936 г. Стал профессиональным художником и скульптором. В 1974 отправился в Индию и провёл там 7 лет, занимаясь иллюстрацией и подготовкой к изданию книг известного индийского мистика Ошо. Но судя по книгам автора, в Индии он совершенно ничему не научился (в смысле, ничему мистическому), хотя и называет Ошо своим учителем. В 1986 вместе со своей женой поселились в Италии, где участвовали в основании книжного издательства «Лабиринт» во Флоренции. Впоследствии перебрались в Англию, где создали свою собственную дизайнерскую компанию «Moonrunner Design Ltd.» (по дизайну книг). Годвин является автором следующих книг, которые, судя по их аннотациям, рассчитаны на широкую и наивную публику: «Music, Mysticism and Magic: A Sourcebook» (1988), «Angels: An Endangered Species» (1990), «The Holy Grail: its origins, secrets & meaning revealed» (1994), «THE LUCID DREAMER: A Waking Guide for the Traveler between Worlds» (1995) (русское издание: «Осознанный сновидец: руководство к пробуждению для странника между мирами», 2012), «Who Are You?: 101 Ways of Seeing Yourself» (русское издание: «Кто ты? 101 способ узнать себя», 2004), «Como Eres – 101 Tests» (2001), «Who Am I?» (2005). Информация взята с сайта автора: http://holygrailbook.weebly.com/about-the-author.html

Малькольм Годвин профессиональный писатель, а не исследователем осознанных сновидений. Другие его книги не имеют никакого отношения к рассматриваемому здесь предмету. Судя по тому, что в своей книге он не привёл ни единого собственного осознанного сновидения, можно заключить, что таковых у него не было и вовсе. Другим аргументом в пользу этого заключения являются его крайне расплывчатые фразы насчёт практики осознанных сновидений, некоторые из которых, образно выражаясь, и «на ухо не натянешь».

Собственно осознанным сновидениям посвящена лишь малая часть книги и то это пересказ своими словами книги Лабержа «Осознанное сновидение», даже цитаты из других источников он приводит по Лабержу; например, все цитаты, которые он якобы берёт из книг Гервея де Сен-Дени, Фредерика ван Эдена, Оливера Фокса и др. совпадают с приведёнными в книге Лабержа. Другим источником информации для его книги послужила «Тибетская книга мёртвых», которую он пространно цитирует и пересказывает. Каких-либо оригинальных идей относительно практики осознанных сновидений или их природы в данной книге нет. А чего ещё можно ожидать от профессионального писателя? Впрочем, в таком пересказе ещё нет ничего плохого, плохое начинается, когда автор берётся оперировать научными понятиями, в основном физическими, и тут сразу же обнаруживает своё полное невежество в данной области. Кроме этого он явно лукавит, когда то и дело повторяет, что та или иная псевдонаучная фантазия, заимствованная им у разных сектантов от науки, доказывается какими-то научными экспериментами, видимо только ему одному известными, раз он не даёт никаких ссылок на этот счёт. Видимо, чтобы компенсировать недостатки в содержании книги, автор решил усеять её рисунками; получилось как в анекдоте: «– Чего не хватает в этом фильме? – Смысла. – Что будем добавлять? – Спецэффекты»

Впрочем, принимая во внимание современный уровень качества книг на данную тематику, книга не такая уж и плохая.

И. Х.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Двадцать лет тому назад моя привычная жизнь совершенно неожиданно и круто изменилась. Ещё мгновенье назад я, признаться, влачил своё жалкое и бесцельное существование в Лондоне, как вдруг, образно выражаясь, мне на голову свалился кирпич, который хотя и не размозжил мне её, но стукнул меня так, что я увидел проблеск *реального* мира и осознал, что отныне ничто и никогда не останется прежним в моей жизни.

Как будто бы в сновидении, я одним махом отбросил всё, чем обладал, отрёкся от того, что я до сих пор любил и о чём беспокоился, и отправился в Индию, пылая божественным безумием и жаждой, отчаянно ища духовного учителя, который мог бы дать мне прикоснуться к тому, что, как мне казалось, стало моей главной и весьма труднодостижимой целью. Если что-либо и должно было быть выучено в следующие два десятилетия, то это было, как бы вы ни были близки к представлению того, что такое *нирвана*, преображение редко когда случается внезапно [предложение переведено дословно – прим. перев.].

Оглядываясь назад на прошедшие двадцать лет, семь из которых были проведены в Индии, больше всего меня удручает то, как много я забыл с тех пор как вернулся в суетный мир. Некоторые из нас, кажется, имеют одну поразительную способность – забывать даже самые ключевые и светлые события своей жизни. И именно в то время, когда я находился в Индии, в ашраме, я впервые в своей жизни пережил осознанное сновидение. Это был лишь один из многих необычайных эпизодов того периода, который умудрился полностью улизнуть из моего сознания вместе со всей другой психической эзотерикой и духовными безделушками, которые мне было трудно ещё нести.

Итак, в каком-то смысле эта книга выросла из почти ностальгического желания перепроверить многие из возникавших тогда у меня состояний изменённого сознания. В то время, мой учитель часто и во всеуслышание подшучивал над моим очарованием, граничащим с одержимостью, всяким эзотерическим мусором, к которому он относил и осознанные сновидения. Так что я и сейчас практикую осознанное сновидение с крайней осторожностью. Однако, оно кажется мне настолько естественным (для меня), что оно – это просто способ приспособить те освящённые временем техники, которые вызывают это состояние, и которые обычны для многих шаманских и мистических традиций.

Как следствие, подход, который вы найдёте на страницах этой книги, не является с профессиональной точки зрения ни психологическим, ни научным. Будучи далёким от того, чтобы быть воскресным мистиком – сорт наивного, религиозного примитива – мой единственный мандат, что я время от времени являюсь осознанным сновидцем, который всё ещё изумляется тому, что чувствует. Любой, кто переживал это живое состояние, согласиться, что огромный знак вопроса нависает, подобно мечу Дамокла, над бодрствующим миром сновидца, который вдруг перестаёт казаться таким устойчивым и определённо вещественным, как когда-то казался. Мир осознанного сновидения настолько богат, столь невероятно подробен и такой живой, что естественный, повседневный вид бодрственного мира может показаться почти плоской однообразностью с этой точки зрения. Ибо мир снов не только такой ясный и пространственно реальный, как любая вещь в нашем бодрственном состоянии, но его можно чувствовать всеми пятью чувствами, включая вкус и обоняние.

В своих поисках какого-нибудь объяснения этому явлению я полагался на широко известные шаманские и мистические традиции, которые находятся почти в каждой известной культуре в мире, в особенности в Индии и на Дальнем Востоке. И лишь недавно я также столкнулся с несколькими Западными моделями и парадигмами, которые, кажется, утверждают, что и научные и мистические традиции, по крайней мере, сейчас, ведут речь

в точности об одном и том же явлении.

Однако я не учёный, и как большинство из нашего метафизически ориентированного поколения, вынужден принимать на веру многие из модных и популярных идей по таким предметам как *новая физика*, *квантовая механика*, *морфогенетические поля* или *голографическая нейрофизиология*. Я не извиняюсь за это; сама сложность и крайнее обилие информации, имеющейся в нашем распоряжении, в современном мире исключает любой однофокусный взгляд. Все мы стали вырежь-вставь[1] экспертами, пожиная разношёрстный урожай, перетасовывая разнообразные «изюминки» из каждого предмета, и наклеивая их на стену в попытке найти какую либо закономерность или значение. И из того, что выучено при изучении мира новой физики, кажется, что учёные также подозревают, что наш кажущеся устойчивым и прочным мир может оказаться таким же вещественным и реальным, как и сновидение, о чём мистики Востока всегда утверждали. А это может быть как очень удобно, так одновременно и невыносимо ужасно.

Мой собственный ненаучный опыт осознанного сновидения, по-видимому, отражает некоторое количество этих новых теорий о природе реальности, которые подразумевают, что мы самым настоящим образом создаём физический мир, в котором живём, точно таким же способом, как мы создаём мир снов, в котором обитаем, когда пребываем в осознанном сновидении. И книга эта как раз и написана с позиции удивления от того, что это и в самом деле может быть так, а именно: что мы можем проснуться из этого *дневного сновидения*, которое все мы создали.

Малькольм Годвин,
Западный Дорсет, Англия, 1994

[1] Cut-and-paste – известная всем пользователям компьютера операция. Речь идёт о том, что всё наше знание составлено из вырезок. – И.Х.

ЧАСТЬ I
ОСОЗНАННОЕ ЦАРСТВО

Глава 1

Проснись и сновидь

Глава 2

Преображение иллюзий в озарение

Глава 3

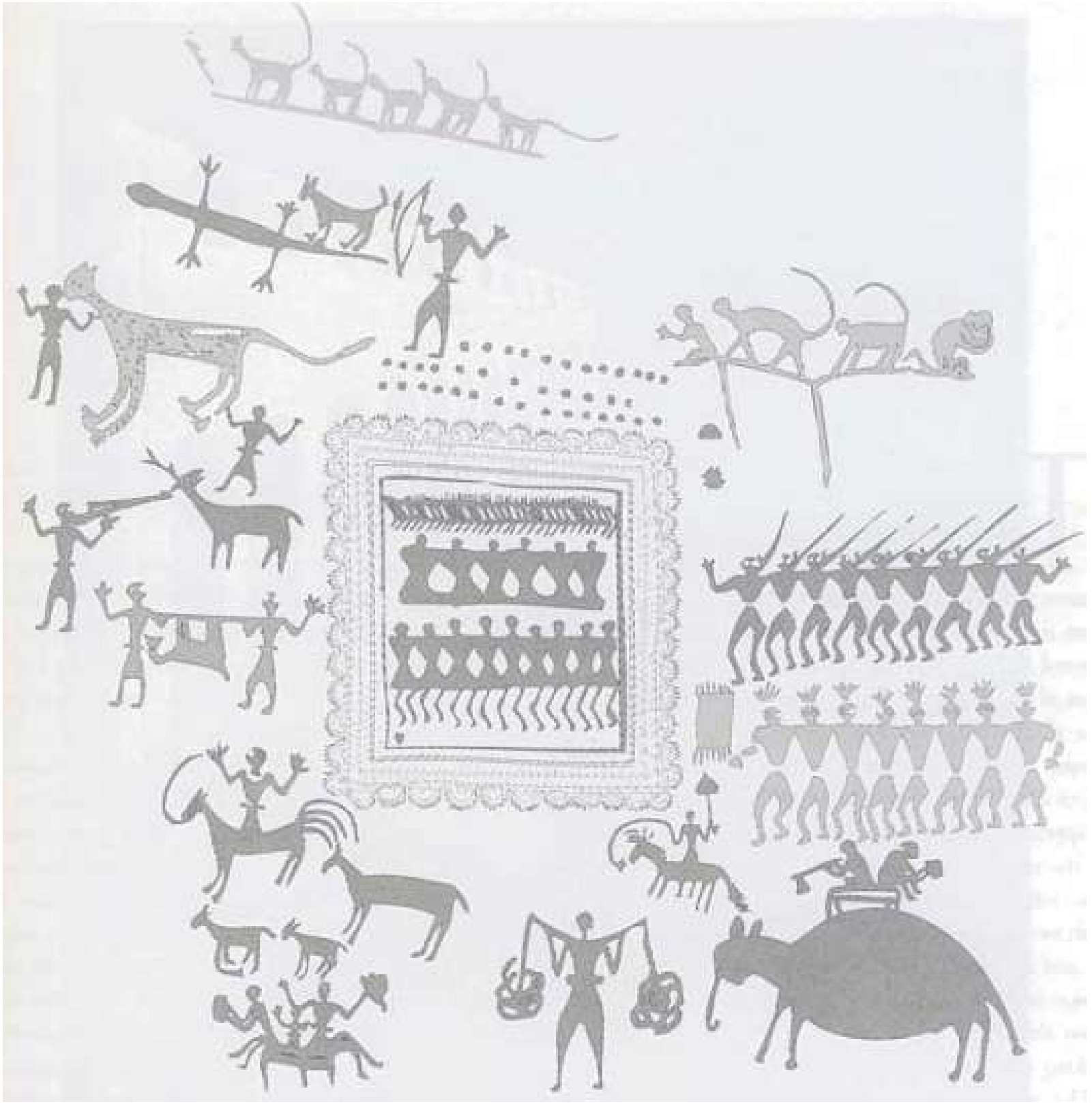
Тайные сновидцы

Глава 4

Царство забвения

Глава 5

Механизм сновидений



Ittal из дома в Kattumeru, Orissa, Индия. Племена Саара из центральной Индии рисуют эти итталы, или пиктограммы на стенах своих домов. Их считают сообщениями из мира духов. Такие изображения превращают стену, на которой они нарисованы, в дверь между духовным миром и материальным. О данном изображении было сказано, что оно приснилось мужу женщины, страдающей нервным расстройством. Это изображение свадьбы Джалйасума, бога, который был ответственен за состояние этой женщины. Шаманов просят быть посредниками между сновидцем и духом, либо одобряя, либо критикуя работу, предлагая изменения или дополнения.

ГЛАВА 1
ПРОСНИСЬ И СНОВИДЬ

Всё как сновидение или волшебное зрелище

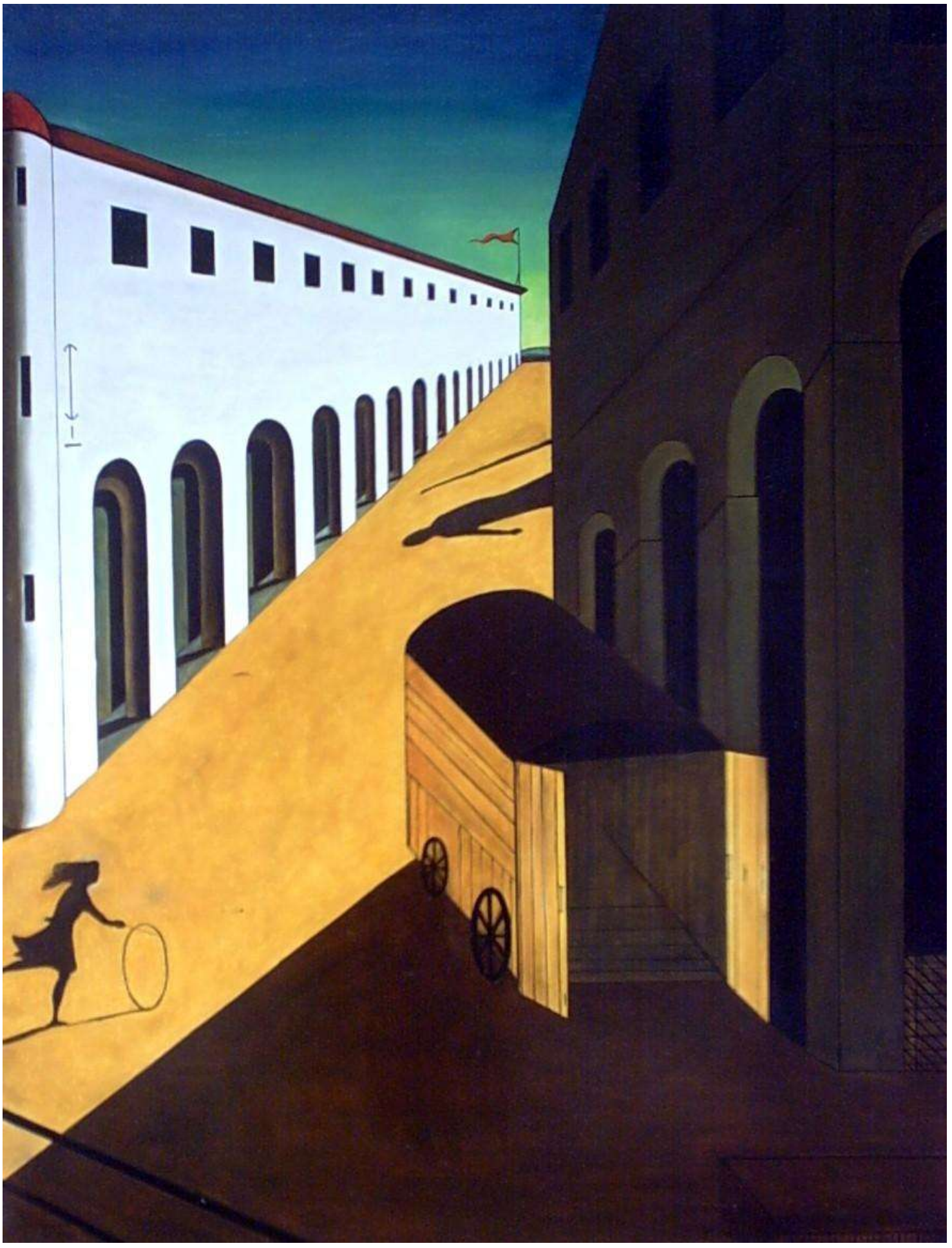
(Тибетско-буддийский трактат 11-го века)

Эта книга не имеет дела с содержанием, толкованием, анализом или символизмом сновидений, как большинство руководств по сновидениям, но скорее с самим материалом, из которого сделаны сновидения. И вопрошая о том, из чего соткано сновидение, мы сразу же сталкиваемся со своими любимыми и привычными идеями о том, из чего соткано наше бодрствующее состояние. Живая и яркая реальность осознанного сновидения вынуждает любого, кто переживает её, подвергнуть серьёзной переоценке то, что он воспринимал как реальность своей бодрствующей жизни. Главным образом нас будут интересовать два состояния – *бодрствование во время снови́дения* и *снови́дение*[2] *в состоянии бодрствовании*. Мост, который соединяет эти два состояния, построен из сторожевой осознанности как в нашем так называемом бодрствующем состоянии, так и в осознанном сновидении.

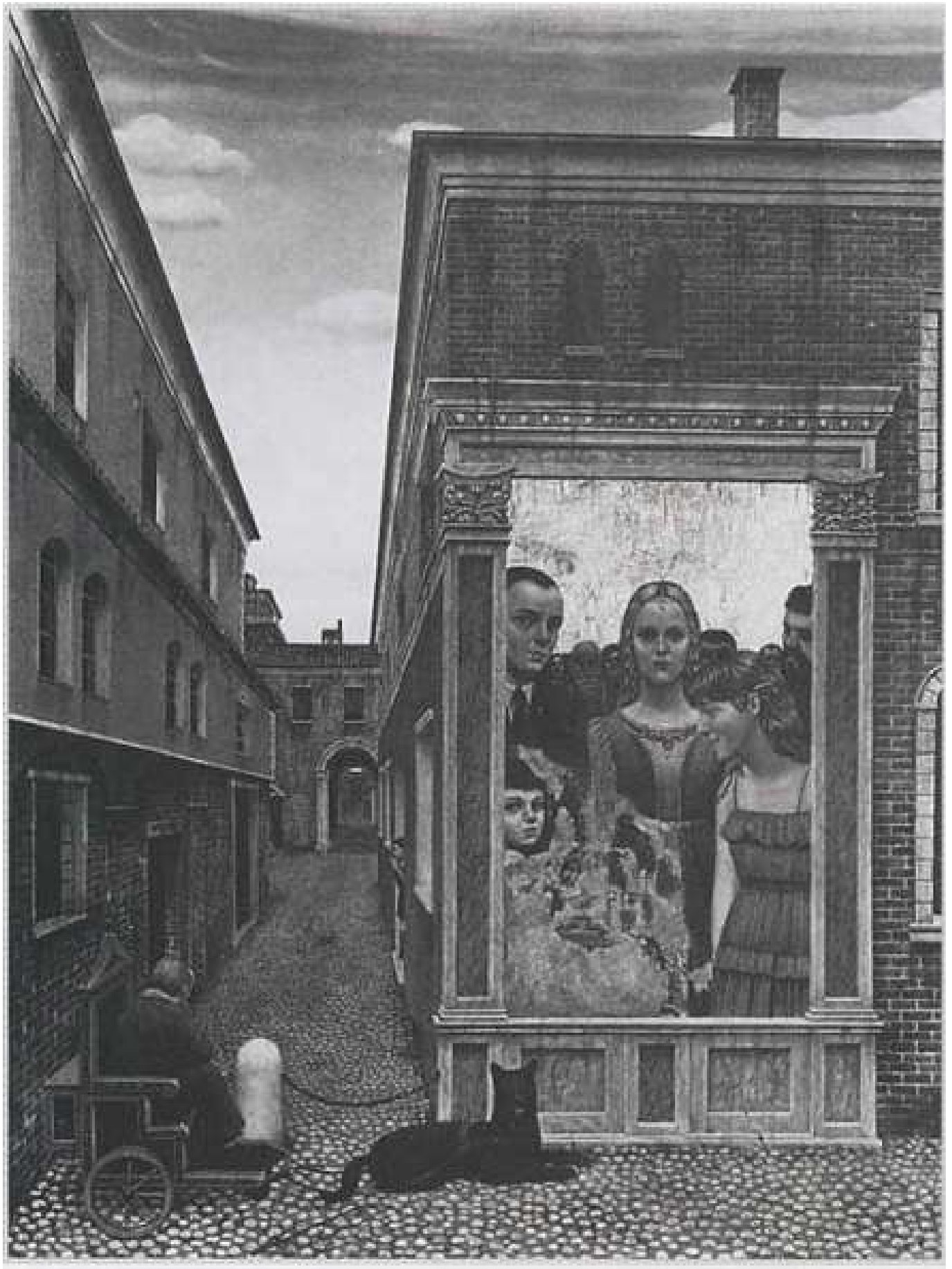
Явление осознанного снови́дения не вписывается ни в какие традиционные представления о сновидении и лишь в последнее десятилетие к этому состоянию был проявлен коекакой интерес научной общественностью, и оно стало известно в массовой культуре. Десять лет назад многие психологи и нейрофизиологи даже отказывались признавать его существование. Однако, благодаря настойчивым усилиям таких исследователей как Стивен Лаберж из Стэндфордского Университета или Кейт Хирн из Англии, осознанное сновидение внезапно и с большим энтузиазмом было признано как научная реальность.

Осознанное снови́дение – это состояние, пребывая в котором спящий оказывается осведомлённым и сознательным относительно того, что он сновидит. Картины воображения, переживаемые в этом состоянии, как часто утверждают, куда более ярки и полны жизни, чем в естественных, неосознанных состояниях, и даже самым опытным осознанным сновидцам крайне трудно сказать с определённостью, является ли это переживание бодрствующей реальностью или нет. В этом состоянии сновидец способен иметь контроль над теми, кого он видит и над тем, что он видит во сне, и чаще всего это переживание сопровождается чудесным и эйфорическим чувством обладания силой, обладания волшебными способностями. Осознанное сновидение по-прежнему остаостаётся сравнительно редким состоянием и в основном зависит от естественной предрасположенности или сноровки конкретного человека. Хотя некоторые люди, бесспорно, и имеют определённый талант к этому типу сновидения, всё же, с тщанием, терпением и настойчивостью почти каждый может быть сознательным в то время, когда по-настоящему спит и видит сон. Вы можете научиться управлять вашими сновидениями, вызывая их и направляя в любое желаемое русло с самыми чудесными результатами и озарениями.

[2] Имеется в виду слово *сновидение* как деепричастие, т.е. процесс, а не существительное. – прим. И.Х.



«Тайна и меланхолия на улице» / Джорлжио де Чирико. Каждый объект на этой сюрреалистичной картине вызывает чувство непосредственного присутствия, усиленное их тенями, которые кажутся почти что живыми. Осознанные сновидцы сообщают, что сновидные образы, как им кажется, обладают своей собственной внутренней жизнью с волшебным чувством реальности, которая куда большая, чем обычная повседневность.



«Вид улицы» Адельчи-Риккардо Мантовани. Неизвестно, как мозг может создавать такие подробности как на этой картине, нарисованной только с воспоминаний. Где хранятся такие впечатления и как мозг собирает новые «виды» и сочетания остаётся тайной.

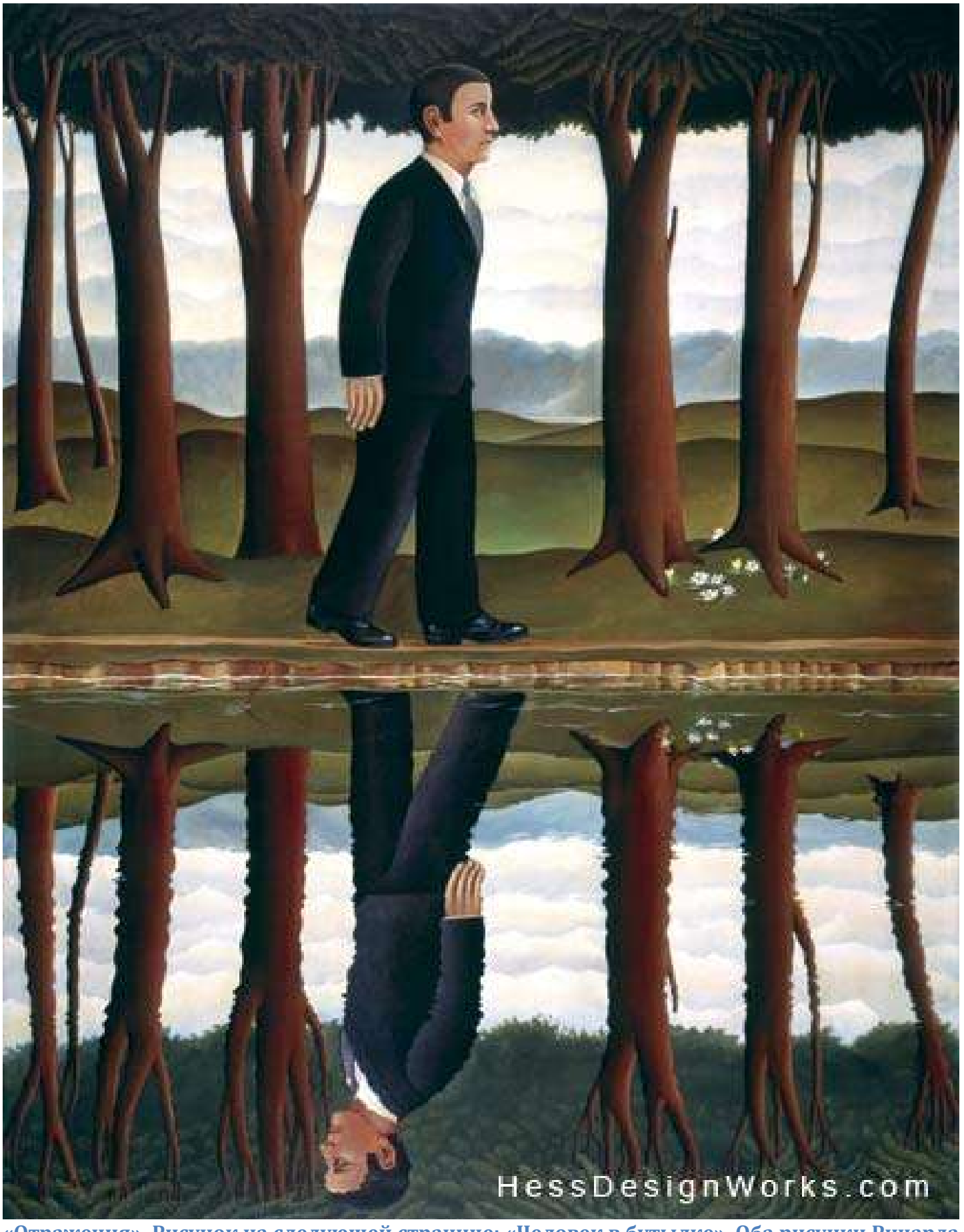
Вхождение Алисы в зеркало из «Аслиса в зазеркалье» Льюиса Кэрролла, иллюстрация John Tenniel'a. Алиса погрузилась в сон, когда она вошла в зеркальный образ её собственной комнаты, где всё оказалось перевёрнутым и всё же хотя многие законы были причудливыми и невозможными, этот мир выглядел таким же реальным как и её собственный. Осознанное сновидение часто переживается почти так же.

Один из центральных вопросов, требующих ответа, таков: есть ли какая-нибудь существенная разница между переживанием «быть бодрствующим» и переживанием «быть осознанным, находясь во сне и сновидя». Если эти два состояния окажутся более близкими, чем мы предполагаем, тогда то, о чём люди с необычными психическими способностями, шаманы и мистики всегда утверждали, окажется правдой. Во всех культурах, во всех системах верований и во все времена были видящие, которые утверждали, что наше восприятие естественного мира искажено, что мир, к которому мы привыкли, не более чем сновидение. Некоторые из нас радостно принимают то, что́ они говорят, но затем продолжают жить своей жизнью, как если бы мы ничего и не слышали. Быть может, это оттого так, что лишь некоторые из нас готовы подвергнуться строгостям либо шаманской, либо мистической жизни для того, чтобы лично проверить то, что́ они утверждают. Но что если они правы, и мир, в котором мы обитаем, и в самом деле, не более чем сновидение? Есть ли какой-нибудь способ, каким мы можем прямо это узнать, не подвергая себя изнурительным упражнениям и зачастую опасным посвящениям как мудрецов, так и магов?

Есть метод, доступный почти каждому, который позволит взглянуть на то, о чём толкуют мудрецы, и этот метод, это – осознанное снови́дение, которое в последнее время привлекло к себе значительный интерес как в Америке, так и в Европе. Это ещё мало понимаемое состояние сознания оказывается волшебным ключиком, которым можно открыть двери восприятия и проникнуть в природу как сновидного, так и бодрственного миров.

Хотя существование этого редкого вида сновидения лишь недавно стало известным настолько, что дошло до массовой аудитории на Западе, оно, на самом деле, является одним из древнейших и ценнейших даров человека. Кажется, оно образует центральное ядро практически каждой шаманской и мистической практики с самой зари возникновения сознания. Осознанное снови́дение позволяет шаманам или «странникам между мирами» посещать миры ду́хов, чтобы обрести целительные силы и новые знания как для себя, так и для своих ближних.

На Востоке этот вид сновидения уже давно был признан мистиками в качестве большого указательного столпа на пути к просветлению и духовной свободе. Однако, и для мистиков, и для мудрецов главной целью работы



«Отражения». Рисунок на следующей странице: «Человек в бутылке». Оба рисунки Ричарда Гесса. Проблема, с которой сталкивается каждый осознанный сновидец – как рассказать о различии между бодрственной реальностью и бодрственным сновидением. Осознанное сновидение может каждой своей частью быть как субстанциональное и условно реальное как естественная, бодрствующая жизнь. Но обе реальности всё больше кажутся чрезвычайными, художественными творениями ума и присущей ему запрограммированной работы.)

в осознанных сновидениях есть не обретение шаманской силы, но, в конечном итоге, пробуждение. И это пробуждение не просто в сновидении, но в том, что все мы считаем нашей бодрственной жизнью. Именно это пробуждение, которое осознанное сновидение отображает так поразительно, пробуждение от того, что мистики называют миром иллюзий и грёз [сновидений], и есть центральной темой этой книги.

Многие из сновидных состояний, обсуждаемых на последующих страницах, несут с собою некоторые опасности для неустойчивых умом, неосторожных или даже самых рассудительных и крепких среди нас. Для шамана или мага, снови́дение в самом прямом смысле может быть очень опасным предприятием. По правде говоря, имеется много тёмных и неясных закоулков, которые, будучи потревоженными, могут привести к опасным последствиям, если вы, как сновидец рискнёте туда зайти без должной предосторожности и осмотрительности. Если бы читатели принимали слишком близко к сердцу всякие духовидческие работы всяких шаманов, которые появляются на рынке, то они вполне могли бы потерять почву у себя под ногами, оказавшись в глубине враждебной территории.

Я намеренно держусь подальше от многих тёмных вопросов, связанных с движением тела сновидения в других мирах. В намерение этой книги не входит большее, чем исследование границ между различными состояниями сновидения и бодрствования с целью показать то, что мы, когда думаем что бодрствуем, являемся такими же спящими, когда мы видим сны. Все разнообразные упражнения и практики, которые вы найдёте в этой книге, преследуют одну цель – дать читателю почувствовать подлинный вкус осознанного снови́дения и позволить ему довериться своей собственной природе, которая и будет вести его дальше.

Однако, конечной целью является пробуждение, а не заблуждение в ещё большем лабиринте сновидений. Зарубив это себе на носу, мы будем часто вводить практики, которые являются медитативными больше чем обычно в работе со сновидениями. С одной стороны, работа над сновидениями часто освобождает большое количество энергии, которая попросту не находит себе выхода. Простые медитативные техники уменьшают внутреннюю суету и производят эффект *заземления* сновидца и установления безмолвия, при котором прекращается шум ума. Выбор медитативных техник варьируется во всём спектре мировых традиций, начиная с тибетской тантры, через буддизм и индуистские практики, и заканчивая техниками самовоспоминания мастеров суфийского исламского мира. Пытаясь представить и выразить то, что мы считаем нашей реальностью, мы создаём модели и представления, которые гораздо проще и легче понять, чем саму реальность. Проблема в том, что мы часто смешиваем эти оба, воображая, что если мы нашли слово для выражения предмета, мы поняли его природу. Вот уже три сотни лет, как представления Ньютона давали нам всем идею о Вселенной, которая, как оказалось в этом столетии, является ложной. Новая физика начала показывать, что Вселенная не является прочной механической структурой, как мы когда-то думали. Но оба эти взгляда – это всего лишь идеи о реальности, а не сама реальность. Это всего лишь слова, ярлыки, и мы стараемся наделить их субстанцией и забыть, что они не являются существующей реальностью.

СЛОВО К НЕОСМОТРИТЕЛЬНЫМ

Это сообщение ограничено словами; словами, с которыми вы либо согласитесь, либо нет. Но слова вторичны и они только ***о*** переживаниях. В лучшем случае мы находимся в положении, о котором даосский мастер Чжуан-Цзы сказал:

«Рыбацкие снасти употребляются для ловли рыбы; но когда рыба поймана, люди забывают о снастях; силки употребляют для ловли зайцев; но когда заяц пойман, люди забывают о силках. Слова употребляются для передачи идей; но когда идеи поняты, люди забывают о словах.»

Вот причина для включения различных методов, так что читатель сможет непосредственно пережить то, о чём идёт речь. Трудность в том, что территории упрямо становятся более и более неизвестными и часто слишком далеки от безопасности знакомого окружения. Многие из техник граничат с территориями сил-«сидх», тех выглядящих магическими способностей, которые проистекают из определённых йогических или мистических практик, как то: восхождение кундалини, видение цветных аур, интуитивные проблески будущего или вхождение в экстатичные трансовые состояния и внетелесные переживания. Всё это и в самом деле может быть очень странным. Так что важно подчеркнуть, что эти методы не для беспечных, пугливых или психически неуравновешенных. Требуется мужество, чтобы претворить их на практике.

Однако, есть сетка безопасности; необходимость самой настойчивости практиковать любой из них отсеет тех, кто не готовы принять на себя их последствия. И точно так же, если в какое бы время вы ни начинали входить в состояния, которые вы находите несносными, тогда сразу же прекратите исполнять такую технику и следуйте такой медитации, которая превышает их всех, и которая состоит в том, чтобы просто сидеть и наблюдать за проходящими мыслями и не отождествляться с ними. Это привносит ясность и чувство покоя среди того, что иначе могло бы быть очень возмущающим. Если вы достаточно целенаправленны, чтобы спровоцировать такой сильный отклик от следования любым методам, тогда вы определённо хорошо подготовлены, чтобы следовать и этому.

Но прежде всего не принимайте себя, или свои сновидения слишком серьёзно. В конце концов, ведь это всего лишь сны.

ПРАКТИКА СНОВИДЕНИЯ

Прежде чем перейти к следующей главе, проведите простой опыт, который даст вам кое-какое представление о качестве вашего воображения. Очень часто мы грезим, но мы редко обращаем внимание на то, насколько зрительно плотными могут быть образы, что мы создаём. Выберите один из предметов, изображённых на следующей странице, и, закрыв глаза, вызовите соответствующий образ в поле зрения вашего ума. Попытайтесь поворачивать этот предмет, наблюдая, как изменяется освещение его поверхности.

Вряд ли каждый читатель добьётся фотографической точности в воссоздании образа, плавающего перед взором его ума в темноте. Большинство из нас найдут трудным удержать любой стойкий образ вообще. Быть может это потому, что многие из нас используют слова, чтобы придать форму нашим внутренним образам яйца, шляпы или чего другого. Такое воображение примерно так же стереотипно как и книга детских заклинаний, и всё же наше несловесное воображение является часто неясным и тенеподобным, как в обычных сновидениях. Но в осознанном сновидении, мозг, кажется, обходиться без любой словесной потребности и предоставляет каждому, вне зависимости от его способностей, ясные и подробные умозрительные картины, к которым можно прикоснуться и тщательно обследовать и найти их плотно-реальными.

Рене Магритт. Ключ к сновидениям, 1930. **Художник соединяет повседневные предметы с обычными словами. Но слова независимы и никоим образом не описывают видимый предмет. Магритт указывает, не без юмора, насколько мы привязаны к словесным описаниям. Но мы не только зависим от слов, когда переживаем реальность, но также и от культуры, которая лежит в их основе.**

ГЛАВА 2

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ИЛЛЮЗИИ В ОЗАРЕНИЕ

Когда состояние сновидения рассветёт,
Не лежи в неведении, как труп,
Войди в естественную сферу неволнующегося внимания.
Осознай своё сновидение и преобрази иллюзии в озарения,
Не спи как скотина.
Практикуй то, что смешивает сон и явь.

(Тибетско-буддийская молитва)

Вышеприведённая цитата в совершенстве содержит в себе сущность того мира, который мы собираемся исследовать. Две тысячи пятьсот лет тому назад Гаутама Будда, будучи спрошен о том, кто он такой – воплощённый Бог, Дэва или святой – ответил просто: «пробуждённый». Никто и никогда не описывал это крайнее состояние просветления такими простыми словами. И когда он сказал, что он пробуждённый, он говорил о пробуждении от состояния, которое все мы считаем нашей бодрственной жизнью.

«Практика, которая смешивает сон с явью» описывает порог, который находиться на границе того, что мудрецы называют нашим зачарованным и сно-подобным состоянием, и явью. И мистики не делают никаких различий между тем, случается ли сомнамбулизм пока мы спим и видим сны, или когда мы бодрствуем и также видим сны [грезим, мечтаем].

Сама эта молитва могла равным образом произойти и от индусов, даосов, джайнов, суфиев, сибирских шаманов, австралийских аборигенов, или коренных американских знахарей. На Востоке мистики особенно подчёркивали, что мы человеческие существа, за очень редкими и выдающимися исключениями, являемся сомнамбулами практически всю свою жизнь, и что лишь некоторым мудрецам удалось выйти из этого мрачного колеса иллюзий и войти в ясный свет реальности. Итак, неважно согласиться ли кто-либо из нас, по крайней мере, в теории, с этими просвещёнными существами. Голый факт в том, что мы никогда это по-настоящему не узнаем, пока сами не окажемся в их озарённом состоянии.

Из опросов и соц-исследований, проведённых как в Америке, так и в Европе, кажется, что по крайней мере, тридцать процентов из нас в то или иное время своей жизни имели определённые проблески состояний сознания, которые бросают вызов и сотрясают все наши предвзятые представления о реальности. Они могут варьироваться от вполне обычных внетелесных переживаний, околосмертных переживаний, через телепатию, предчувствие, видение энергетических полей и аур, к сногсшибательным мистическим видениям, прямым переживаниям изменённого сознания, или просто пробуждения от нашего так называемого *бодрственного сновидения*.

Такие озарения могут прийти в результате продолжительных медитаций, практики различных духовных методов, или просто потому, что мы оказались в нужном месте в нужное время, когда падает «кирпич озарения». Но даже тогда, на основании того, что нам говорят мастера и гуру, эти возвышенные состояния осознанности, которыми мы так гордимся, всего лишь малая вспышка, освещающая несколько квадратных дюймов в иной обширной территории невообразмой Пустоты. Такие проблески, кажется, имеют своим единственным результатом заставить тьму казаться ещё более глубокой, чем раньше.

Любой, кому достаточно повезёт, чтобы быть с или слушать просвещённого человека, поймёт, что его пробуждённое состояние так разительно отличается от всех нас, что кажет-

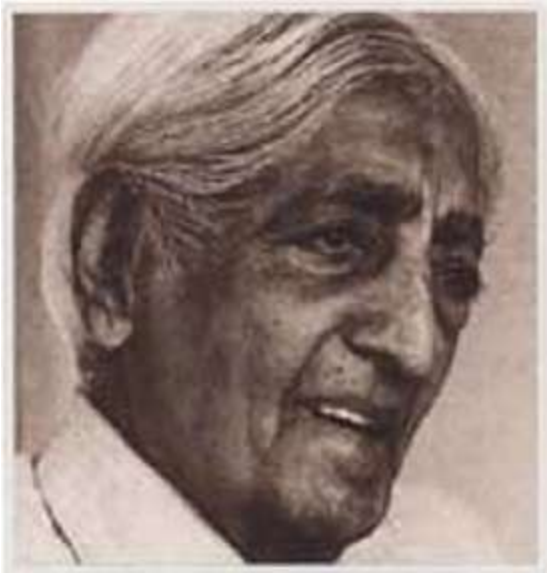
Спящая циганка (Генри Руссо, 1897). Загадочность этой картины частично обусловлена напряжением, испытываемым относительно того, является ли эта картина сновидением или реальностью. Видит ли во сне спящая женщина льва, или лев является настоящей угрозой в бодрсвенном мире. Быть может этот лев является звереподобным бессознательным, выжидающим момента, чтобы ворваться в жизнь. Сноподобный ландшафт, освещённый полной Луной ещё больше нагоняет безмолвия в дополнение к молчаливому струнному инструменту, лежащему возле женщины. Зритель и в самом деле не знает, сновидение ли эта сцена, точно так же как и осознанный сновидец не способен сказать, является ли то, что он переживает реальным или нет.

ся нет слов, которые могли бы адекватно описать это состояние, или как в него войти.

Мудрец Кришнамурти, например, был скорее чаще чем нет, до слёз подавлен перед его аудиторией, пытаясь передать своё понимание. Но чем больше он пытался, тем больше и он и его слушатели, кажется, становились раздражёнными и неудовлетворёнными, как если бы один говорил на суахили, а другие на инопланетном наречии альфа центавров. И дело не в том, что его слушатели были глупцами не больше, чем ученики учителя-мистика Георгия Гюрджиева были дурачками. Эти два духовных человека приобрели себе последователей среди самых сведущих и рассудительных людей нашего столетия, и, однако, насколько мы знаем, практически ни один из тысячи их учеников и последователей так никогда и не достиг просветления. Слова определённо, кажется, не являются правильным средством для передачи истины о реальности.

Но какое всё это имеет отношение к осознанному снови́дению? Да просто такое, что осознанное снови́дение может прямо помочь понять то, что эти мистики пытались показать, не прибегая к словам.

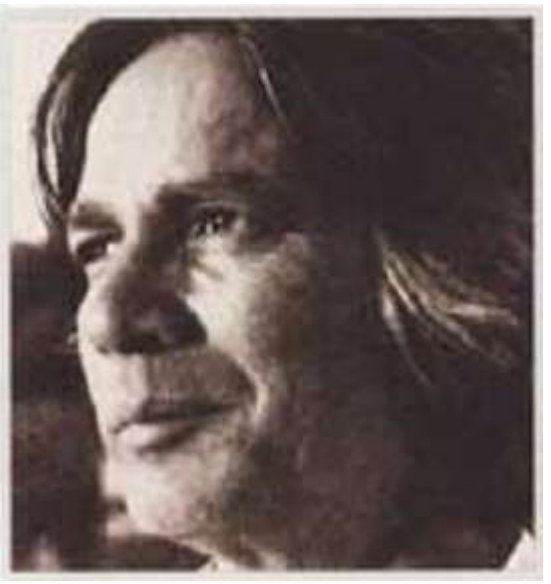
Все из нас спят, и насколько статистически известно, все мы видим сны. Мы также способны переживать те мощные сознательные сновидные состояния, которые могут проникать даже в наши уютные, привычные миры нормальности, и приводить нас к осознанию того, что то, что мы считали бодрствующим сознанием, является, быть может, ничем иным, как сновиде-



Джидду Кришнамурти, 1895–1986. Интенсивно подготавливаемый теософами, чтобы стать двигателем для Маттейа, или Мирового Учителя, он распустил саму организацию, которая собиралась продвигать его мессианство. Его настоящее пробуждение пришло в 1948 и он посвятил остаток своей жизни чтению лекций вплоть до своей смерти в возрасте 91 года. Но даже после многих лет непрестанных бесед, он публично признался, что не знает, как рассказать о том, как пробудиться.

Мехер Баба, 1894–1969. Индийский мистик, шедший путём суфиев. Чувствуя бесплодность попыток передать через слова, он оставался безмолствовать более чем сорок лет, только общаясь языком жестов, которые переводил один из его ближайших учеников. Его осноным посылом была любовь, а его неизменным кредо – «будь счастлив». Мехер Баба считал, что многие люди, которые казались сумасшедшими, на самом деле, был ближе к духовному пробуждению, но были настолько сбиты с толку своим начинающимся пробуждением, что они не в состоянии приспособиться к обычной спящей жизни.

Ошо Раджнеш, 1931–1991. Достингув просветления в 21 год, этот противоречивый мастер посвятил остаток своей жизни объяснению того, как пробудиться из наших сновидений. Он стал знаменитым по всей Индии и на Западе, как очаровывающий оратор и, в отличие от Мехера Бабы, ежедневно давал девяносто-минутные беседы как на английском, так и на хинди более тридцати лет. И всё же он признавался своим последним ученикам, что его слова бесполезны для передачи его учения, так как оно может быть только передано через причастие, а не сообщение. Из всех мистиков 20-го столетия ему удалось взволновать наибольлшее число людей, чтобы они осознали, по крайней мере, что они спят.



Ю.Г. Кришнамурти, 1918 –. В 1967 Ю.Г. вошёл в обычное состояние, или как он его называл «бедствие». Кода его попросили подитожить его учение одним предложением, его ответом был: «Это предложение – я не могу вам помочь.» Он был бескомпромисным в том, что утверждал, что все идеи о просветлении, медитации, себе не больше, чем сладкие сны. Реальность, – настаивал он, – совсем другое дело и многие из нас, живущие в своих сновидениях, касаются её лишь шестом. Он просто утверждал, что общение между человеком в его естественном стостянии и сновидящим, невозможно, и как бы то ни было, настаивал он, не нужно.

нием. Это не даёт никому самадхи или гарантированного просветления в этой жизни, но это может изменить ваше чувство реальности достаточно для того, чтобы коренным образом изменить ваше восприятие и понимание того, кем или чем вы являетесь.

Особая территория, которую мы собираемся исследовать является странной пограничной полосой или порогом между сновидением и реальностью, которая может дать любому из нас, у кого найдётся немного настойчивости и преданности, почувствовать вкус того, что описывают мистики и люди с неординарными психическими способностями. И этот опыт доступен всем нам прямо сейчас. Если мы удосужимся исследовать этот уникальный внутренний мир, тогда, по крайней мере, мы сможем понять насколько глубоко мы погружены в сон; и это может спровоцировать подлинное желание наконец-то проснуться.

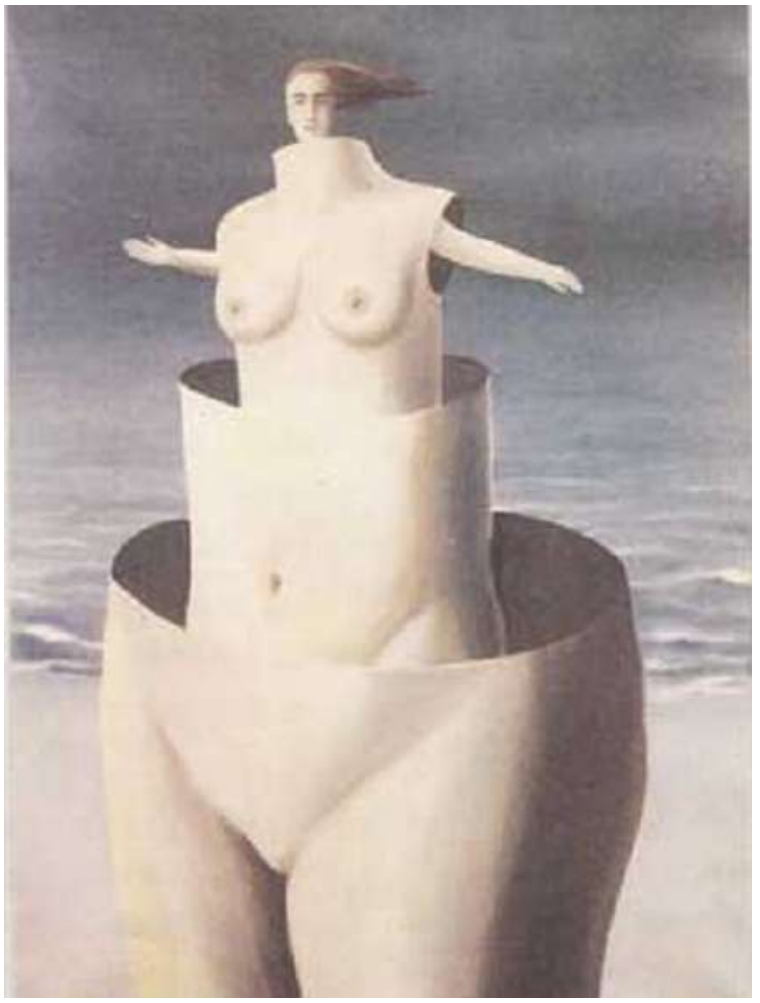
Мистики каждого религиозного убеждения кажется разделяют, по крайней мере, две вещи. Во-первых, они настаивают, что мы находимся во власти сновидений всё время, неважно, бодрствуем мы или спим. Но рассказывать нам об этом, пока мы продолжаем храпеть, кажется, не поможет нам совсем. Ибо эти люди, хотя и являются воистину пробуждёнными, всё же не могут, кажется, войти в наши сновидения, чтобы показать нам как проснуться. Однако, как бы сильно они ни пытались, их реальность выглядит такой разительно отличной от нашей собственной, что они часто отчаиваются когда-либо передать своё открытие.

Четыре великих мистика этого столетия, представленных выше, различными путями, постоянно пытались передать своё понимание, но равно постоянные неудачи со стороны их учеников и последователей понять показываемое, остаётся второй константой, общей для мистиков. Осознанное снови́дение – это естественный путь обойти слова и пережить то, на что они указывают, прямо.

Те, кто переживали этот тип осознанности, гораздо чаще признавали, чем не признавали, что это одна из высших точек их жизни. Для тех же, кто не бывали в таком состоянии, как объяснить, на что это на самом деле похоже?

> «*Когда состояние сновидения рассветёт*»

Обычным для большинства отчётов является упоминание о том, что спящий, поначалу, пребывает в неосознанном состоянии. Имеется такое полное и некритичное вовлечение в сновидение, что в него верят без вопросов, как в совершенно реальное. Затем случается нечто необычное, что внезапно теряет смысл для части критической способности ума, и сновидец оказывается в состоянии настороженного внимания. Позже мы покажем, что одним из наиболее действенных приёмов пробуждения осознанности является привычка помнить, что надо проснуться, если заметишь что-нибудь странное или неестественное.



Важность чудес. 1927 / Рене Магритт

> «Войди в естественную сферу неволнующегося внимания.
> Осознай своё сновидение и преобрази иллюзии в озарения».

Как только сновидец сознательно узнаёт, что это сновидение, оно обретает совершенно новое качество, становясь менее смутным и неясным, и несравненно более реальным.[3] Его реалистичность воистину устрашающа, но вот парадокс – *сновидец сохраняет ясное осознание того, что это всего лишь сновидение*. Это характерное отличие от состояния нашей естественной осознанности.

Эта стадия обострённого внимания и настороженности, невпадения в некритичное отождествление с действующими лицами, окружающей обстановкой, или со «сновидным я», должна поддерживаться, если сновидец не хочет соскользнуть назад в естественное бессознательное сновидение.

На следующем этапе, возникающем после осознания себя проснувшимся в своём сновидении, вы узнаёте, что вы можете, в буквальном смысле, *делать* всё, что вам вздумается, и *быть*, кем вам вздумается.[4] Вы имеете полный контроль над сновидением. Например, почти каждый сновидец хочет летать. Кажется, это является чудесным, основным и естественным человече-

[3] Не могу с этим согласиться. У меня было много случаев, когда с осознанием, сновидение становилось более расплывчатым. Конечно, здесь ещё не ясно, какой именно смысл автор вкладывает в термин «осознанность». – прим. И.Х..

[4] Автор слишком преувеличивает. В большинстве своих осознанных сновидений я далеко не всегда могу делать всё что пожелаю. Так иногда я хочу взлететь, но не могу, понимая при этом, что я в сновидении, и что это возможно. Большинство моих осознанных сновидений протекают как бы независимо от меня, я всего лишь наблюдатель. Когда же человеку действительно кажется, что он может делать в сновидении всё, что захочет, пусть проверит, сможет ли он действовать в нём по намеченному заранее плану, а не импровизировать. Дело в том, что если заранее нет плана действия, то очень легко в подобном состоянии обмануться, и принимать поток случайных побуждений к совершению того или другого за намеренные желания. Подобные переживания М. Уайтман называет фантазийными сновидениями. О том, что в сновидениях имеются независимые от нас элементы, также говорил и Ф. Эден. – прим. И.Х.

Метро / Джордж Тукер. Многие из наших сновидений отражают стрессы и страхи нашей бодрственной жизни. Кошмарные ситуации часто встречаются в кажущеся нормальных и повседневных местах. В неосознанных сновидениях мы являемся жертвами, не могущими ничего изменить. Но быть осознанным означает, что такое потенциально опасное место как метро может быть полностью изменено, как только сновидец обретёт полный контроль над своими действиями.

ским побуждением незамедлительно опробовать свои крылья сновидения, и очень немногие новоиспеченные осознанные сновидцы могут удержаться от представившейся возможности. Эти воодушевляющие полёты часто сопровождаются внимательным и любопытным обозрением мира, в котором оказался сновидец.

Зная, что каждое желание может быть выполнено, последующий порядок действий целиком зависит от вкусов сновидца.

Очень характерным явлением, следующим за осознанным сновидением, есть ложное пробуждение. Сновидцу кажется, что он проснулся. Это может казаться настолько реалистичным, что сновидец вполне уверен, что он проснулся, встаёт и идёт принять душ, начинает готовить завтрак и отправляется по делам. Большинство опытных осознанных сновидцев испытывают много таких «пробуждений», почти как если бы они были в серии вложенных матрёшек-сновидений, подобно тому, как изображено на рисунке Магритта, что на предыдущей странице. Каждое пробуждение принимается сначала за настоящее, пока не обнаружиться, что какая-нибудь мелочь «не на своём месте» и затем всё целое, что до сих пор считалось реальным миром, рушиться, и сновидец вновь осознает, что это очередное сновидение.

Для новичка, кажется и в самом деле, нет способа проверить что, находясь в том, что вывыглядит как комната из естественного мира бодрствования, является ещё одним сновидением. Едва ли можно это достаточно вбить в голову тем, кто никогда не переживал этого. Ветераны осознанных сновидений научаются проверять реальность двумя способами: боль и тяготение. Если вы можете летать, то с девяносто девятью процентной гарантией вы во сне. Если вы испытываете боль, вы вероятно не спите. Так что ущипнуть себя, кажется, является одной из лучших проверок.[5]

[5] Подобное может быть полезно разве что людям с расстроенной психикой, у которых отсутствует осознание реальности, а советовать такое могут те, кто не понимает что такое чувство сознания. На мой взгляд, все так называемые способы проверки сновидения, предлагаемые в изобилии разными писателями, совершенно бесполезны. Ведь если нет сознания, то и мысль о проверке не придёт, какие бы странности и нелепости в сновидении нам не снились, а когда есть сознание, то нет никакой необходимости в проверке. Приведу пример. Так мне приснилось, что я осознал сновидение, и я «решил» проверить, что это и в самом деле сновидение, и я «убедился» в том, что это сновидение. Но когда я проснулся, я понял, что это было обычное сновидение

Но даже окончательно проснувшись в физическом мире, сновидца может поджидать причудливое явление, которое часто связано с предшествующей осознанностью во сне. По пробуждении ото сна, сновидец иногда видит полностью сформированные и кажущеся вполне плотными образы в рамках настоящего пространства бодрствующего мира. Это явление не так необычно как мы можем предполагать. Такие бодрственные видения в основном известны как гипнопомпические галлюцинации, и, кажется, происходят, когда мозгу не удаётся, по какой-то причине, немедленно переключиться от сновидения к бодрствованию.

Но неискажающая реальность таких видений, вписанных в рамки физического мира бодрствования, ещё раз бросает вызов тому, что понимается как неоспоримая устойчивость нашего любимого физического окружения.

Итак, это типичная территория, которую мы будем исследовать. Такое сознательное снови́дение может быть вызвано настойчивым усилием. И всё же, это только начало того, что обещает стать странствием преображения для всякого, ибо как только «странник между мирами» обретает уверенность и решимость исследовать то, что составляет сновидение, а что реальность, тогда раскрывается обширный новый мир, который превосходит все наши предыдущие восприятия.

Вопрос, что возникает после первого же осознанного переживания, состоит в следующем: как можно определить разницу между этим видом снови́дения и обычной бодрствующей реальностью, когда оба состояния выглядят такими реальными, или такими снопободными? Современная наука, вплоть до последнего десятилетия, хранила немое молчание относительно природы снов и реальности.[6] Но этого нельзя сказать о мистиках, которые тысячелетиями твердят, что наш бодрственный мир является иллюзией и сновидением. Но любая прямая связь между духовностью и осознанным снови́дением практически неизвестна в Западных традициях.

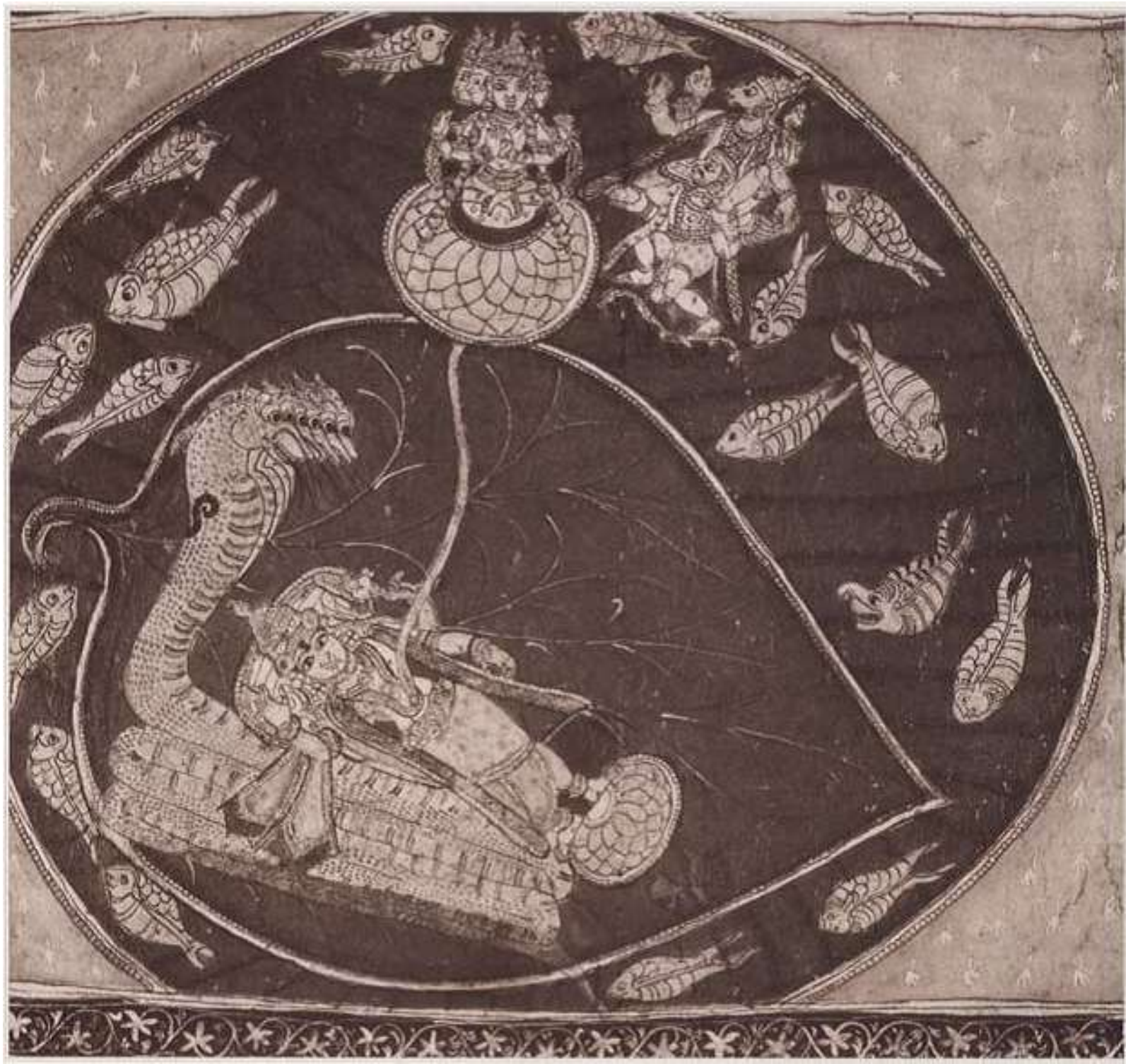
На Востоке, с другой стороны, осознанное сновидение уже давно было признано важной вехой на пути к просветлению. Кажущийся недосмотр на Западе обусловлен, вероятно, главным образом христианской подозрительностью ко всему паранормальному, за исключением тех исторических событий, что освящены церковью. Католическая инквизиция едва ли могла воодушевить на эксперименты в этой области и тогда как в Ветхом и Новом Заветах имеется богатая традиция сновидений, осознанное сновидение стало тайной наукой более связанной с алхимией, масонством и магией, чем с господствующей религиозной тенденцией[7].

Сновидные практики уже давно были в самом сердце большинства Восточных традиций. Тибетская школа Бонпо, которая широко применяет осознанное сновидение, как один из видом медитации, опережает буддизм более чем на 12500 лет, согласно записям их

без тени сознания. Если кто-то возразит, то я скажу, что только сам человек может определить, сознателен он или нет, никаких внешних критериев нет. О подобных сновидениях с ложным осознанием упоминают Эден и Фокс. Оливер Фокс действительно говорил о критической способности в сновидении, и о том, что возникновение осознанности, сопровождалось наблюдением несоответствия сновидения реальному миру, но он не говорил то, что ему многие приписывают, а именно, что проверка сновидения на наличие в нём несоответствий может привести к пробуждению сознания, ведь чтобы проверить уже надо быть сознательным, а если сознания нет, то проверка может всего лишь присниться, как в упомянутом случае. – прим. И.Х.

[6] Очередной ляп. Если под современной он понимает науку последнего десятилетия, то она действительно молчала раньше, но потому, что раньше её просто не было, а была «старая» наука, которая конечно же не молчала, о чём свидетельствует масса научной литературы. – прим. И.Х.

[7] Чистый свист. Я нигде не встречал упоминаний о том, чтобы в алхимии или масонстве речь шла об осознанных сновидений Конечно если не отнести к сновидениям то, что традиционно именуется «видением». Автор, разумеется, не приводит никаких подтверждений своим словам. – прим. И.Х.



Сновидение Вишны-Нараяны / 18 век, Южная Индия. Индусы утверждают, что творение физического мира есть сновидение бога Вишну. Брахма, которого считают сотворившим себя самого, представлен здесь исходящим из пупа Вишну, восседающего на цветке лотоса. Истинная природа переживаемой Вселенной, во сне или наяву, представляется как сновидение, майя, или иллюзия. На предыдущей странице изображена Сатчакра – элемент рисунка 19 века из Раджастана. Он представляет энергию в теле поднимающегося женского творческого начала, или Шакти, которая, как считается в Тантре, ответсвенна за творение Вселенной.

основателя Tenpa Shenrab, тогда как индийские Упанишады, которые намекают на сознательный сновидный мир [где это место в Упанишадах? Кто знает?], уходят назад более пяти тысяч лет.

Буддизм основывается на предпосылке, что мы всё время видим сны, и индуистская концепция майи ясно показывает нам, что всё, что, как нам кажется, мы переживаем, на самом деле, иллюзия, или постановочное сновидение, созданное Богом. Исконное божество всегда предполагается либо скучающим, либо одиноким, и таким образом, разделяется на части, которые забывают, кем они являются, они играют с Богом в какое-то подобие пряток во вселенной сновидений.

Слишком много мистиков и просветлённых независимо пришли к пониманию, что наш мир является для нас сновидением, чтобы игнорировать то, что они говорят. Так что, исследуя порог между сновидениями и бодрствованием, эту сумеречную область, где встречаются иллюзии, воображение и реальность, мы сделаем открытие, что имеются состояния сновидений и видений, которые предоставят нам проблески *реального мира*. Такие состояния являются нашим правом по рождению, а не исключительной территорией мистиков, шаманов или просветлённых.

Ведь мы все видим сны. Все мы проводим целые годы нашей жизни во сне, живя в иных вселенных с принципиально отличными структурными правилами и природными законами. И всё же, большей частью, мы нечаянно забываем их все в нашей так называемой бодрствующей жизни, пока, быть может, какой-нибудь незначительный поступок не спровоцирует воспоминания, которые смогут вернуть назад сновидению эпический масштаб, способный дать глубочайшее озарение на нашу природу и действия.

> «Не спи как скотина, практикуй то, что смешивает сон и явь.»

Эта книга задумана как руководство по сновидениям, оформлена так, чтобы помочь сновидцу запоминать и исследовать территории, которые он посещал и забыл. Она предполагает два существенно разных типа читателей. Тех, кто желает *знать* о вещах, и тех, кто имеют тягу к настоящему *переживанию* их. Эти две категории, каждая из которых имеет сдвоенные подмножества самих себя, будучи теми, чья природа в том, чтобы послать к чёрту пляж и броситься на сверкающие волны, и теми, кто предпочитают долгое время барахтаться вдоль берега океана, пробуя воду на холодность и медленно акклиматизируясь к идее о том, чтобы по-настоящему погрузиться в эту пучину.

Основной текст книги посвящён пограничной полосе между сновидениями и реальностью. Но вместе с этими теориями и гипотезами, имеется подборка методов для работы со сновидениями для тех, кто хочет прямого опыта осознанного сновидения.

Однако, как предостережение, скажу, что на этих страницах содержится много такого, что могло бы бросить вызов вашему способу восприятия мира. Необходимость в такой предосторожности очень сильно зависит от того, как вы подходите к данному предмету.

Для тех, кто осторожничает и не хочет браться за методы с шестом в любом случае, вы также имеете ваши особые страхи. Если вы всего лишь желаете знать о предмете, это просто означает, что вы должны нанять кого-нибудь другого для опытной проверки истины (что просто обременит вас мёртвым существительным *знание*, а не деятельным глаголом *познание*). Если вы решите познать прямо, тогда необходимо помнить, что то, что даётся слишком дёшево, редко бывает ценным. Исследование некоторых шаманских миров сновидений, представленное в последних главах, требует длительного, пылкого и зачастую чрезвычайно мучительного ученичества, которое чуждо большинству представителей западной цивилизации, которые хотят немедленных результатов.

Мудрость, – говорят, – единственная забота, и немногие готовы настойчиво следовать методу достаточно продолжительно, чтобы принести плод. И время, – вот что особенно нужно, когда дело касается исследования сновиденного мира, или того, что мистики могли бы назвать пробуждением.

Два окна выглядят как два глаза лица. Одна и та же девочка, кажется, смотрит из них обо-
Мы постепенно научаемся как у мистиков, так и у учёных, что наша любимая реальность
нием внутри самого мозга. Осознанное сновидение даёт прямое переживание этого факта,
ке реальный как и мир бодрствования.

Итак, с одной стороны, вы можете прочитать о видах сновидений и о творце этих сновидений, кого мы называем Делателем Сновидений. С другой стороны, если в старательно последуете некоторым из методов, медитаций и практик, рассеянных по этой книге, то вы прямо *испытаете* те сновидения и Делателя Сновидений. *Но на это потребуется время*. Тот, кто желает заполучить осознанное сновидение после однодневной практики, пусть лучше отложит эту книгу прямо сейчас.

Георгий Гюрджиев, – один из величайших учителей, или мастеров, нашего столетия, – требовал от своих учеников не менее шести месяцев напряжённой работы, прежде чем они могли пережить даже малейший проблеск сознательного сновидения. [Впервые слышу, чтобы Гюрджиев или кто-либо из его учеников писал об осознанных сновидениях. П.Д. Успенский, имевший опыт осознанных сновидений, которые он называл полусном, занимался исследованием сновидений до своей встречи с Гюрджиевым. В системе Гюрджиева одной из центральных тем, действительно, является «состояние сна», в котором пребывает «бодрствующее» человечество, и осознать нужно именно этот «сон», который мы называем «бодрствованием». За подробностями обращайтесь к книге Успенского «В поисках чудесного». – прим. И.Х.] Стивену Лабержу, – который более чем кто либо, привлёк внимание к осознанным сновидениям как учёных, так и общественность, – понадобилось более двух с половиной лет на то чтобы научиться вызывать осознанные сновидения с удовлетворительной регулярностью.

Человеком, который, должно быть, установил мировой рекорд в настойчивости, был Фредерик Майерс – один из основателей Общества Психических Исследований.

Этот кембриджский учёный,

прилагая «превозмогающие боль усилия», сподобился только трёх осознанных сновидений из трёх тысяч попыток. Хотя он считал себя слишком неодарённым, как сенсетив, чтобы достичь больше, он, всё же, смог прийти в восторг: «Я давно думал, что мы слишком ленивы, в отношении своих сновидений; что мы пренебрегаем ценными возможностями для эксперимента из-за недостатка однонаправленности воли.» Это было в 1887 году. Вероятно, в те времена люди были более настойчивыми.

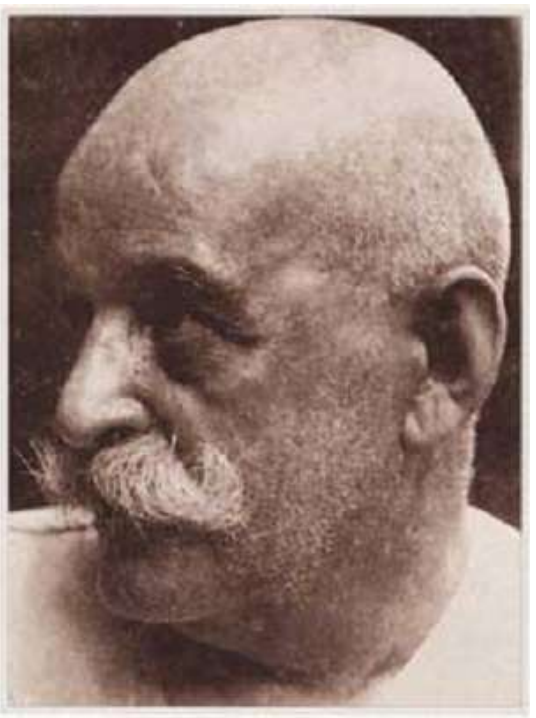
Хотя сегодня всё больше и больше появляется всевозможных практических семинаров по осознанным сновидениям, которые, возможно справедливо, обещают удивительные и быстрые результаты, всё же, возникает вопрос: готовы ли участники к тем коренным изменениям в сознании, к которым приводит сознательное сновидение.

Исследовать свою жизнь в сновидении – рискованное предприятие. Не каждый годен к этому, и некоторые приёмы, описанные в этой книге, могут завести вас в очень топкую местность.

Речь не о том, что «эго» может раздуться от чувства силы, которое в любом случае к этому приводит, но о том, что чем больше мы путешествуем на границе между тем, что мы считаем реальным и тем, что мы рассматриваем как сновидения, тем больше мы подвергаем опасности наш рассудок.

И на этих страницах будет исследоваться в точности та же самая нечеловеческая местность, с которой, по-видимому, имеют дело психи и шизофреники.

Ф. У. Г. Майерс был основателем Британского Общества Психических Исследований. Хотя он был не высокого мнения о своих психических способностях, он был ярым сторонником исследования осознанных сновидений.



Георгий Иванович Гюрджиев был харизматичным учителем, писателем и мистиком, который утверждал, что каждый человек, на самом деле, спит, и только когда он проснётся, он поймёт, что он всего лишь был в сновидении, когда считал себя бодрствующим.

Поэтому, в одном случае, вас призывают смело использовать разнообразные проверенные и испытанные приёмы, представленные на этих страницах, некоторым из которых тысячи лет, тогда как в другом случае, вас предостерегают слишком увлекаться.

Быть может самым простым и наилучшим советом будет такой: не принимайте всё это слишком серьёзно, или, по крайней мере, себя.

Избегайте слишком отождествляться с тем, что вы переживаете, поскольку золотым правилом в исследовании как осознанных сновидений, так и мира бодрствования является бдительность и избегание отождествления с происходящим.

И когда вы упрётесь в стену сновидения, когда ваш самый чудовищный кошмар безжалостно навалиться на вас, помните, сильнейшее оружие, что у вас есть – это смех, так как смех развеивает чары.

Чем серьёзнее вы становитесь, тем материальнее становятся и ваши страхи, и ваше царство сновидений.

В этом отношении, осознанность, весёлость, любовь, смех и жизнерадостность действительно выглядят как пять союзников-хранителей всякого странника в необычных мирах, о которых мы толкуем.

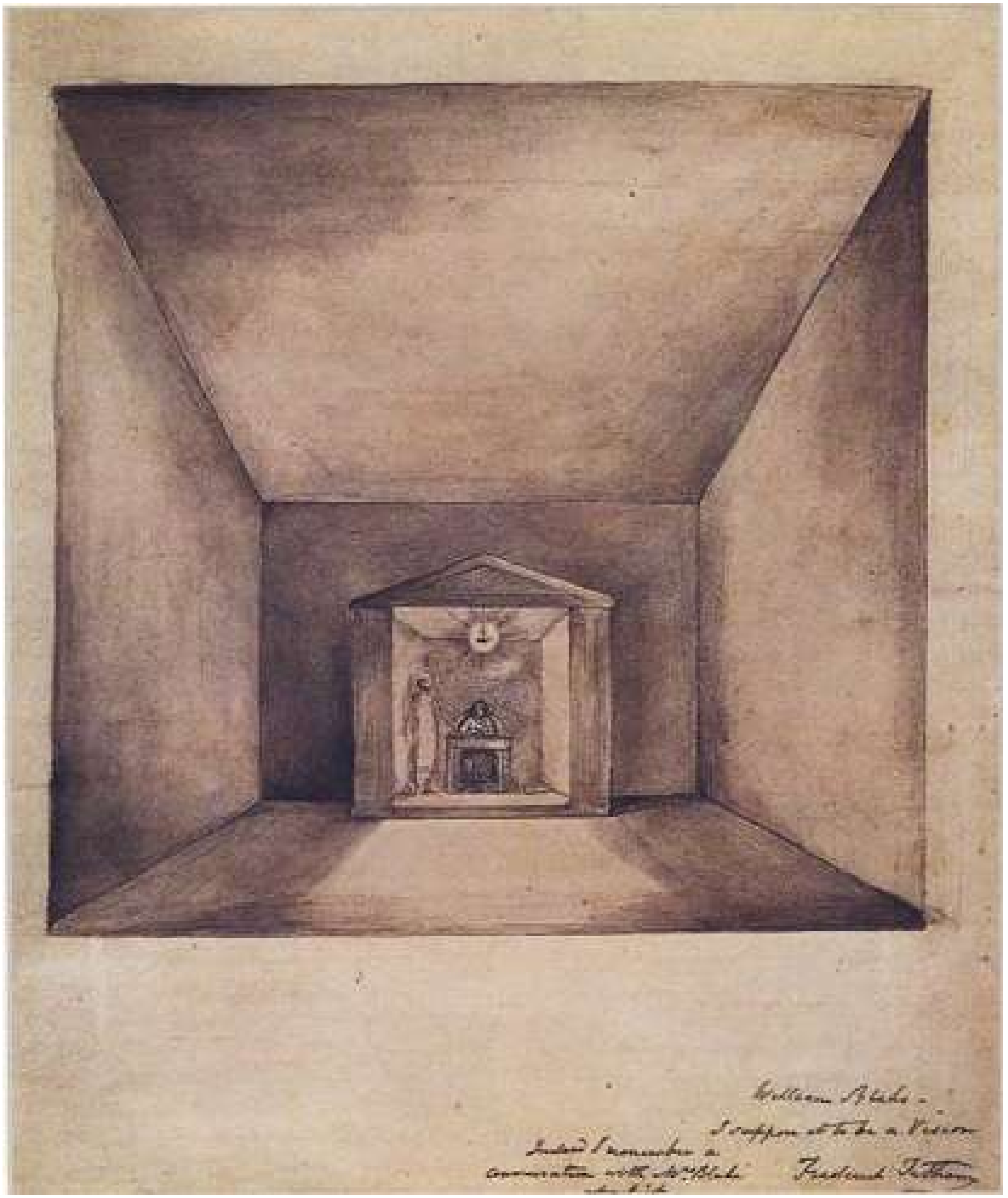


Рисунок Вильяма Блейка. Этот английский художник 19 века так сказал о своих видениях: «Дух и видение не являются, как то предполагают современные философы, облачными испарениями или ничем; они организованы и детально прорисованы, превосходя в этом всё то, что смертная и тленная природа может создать. Тот, кто не воображает в более сильных и лучших очертаниях, и более сильных и лучшем свете, чем его тленное и смертное око может видеть, тот не воображает вообще.» Сейчас считается, что многие из мистических видений Блейка на самом деле были сновидениями. Это никоим образом не умаляет его мистического воображения, но заставляет нас понять по сути священную и ясновидческую природу этого явления.

Одной из первых практик, которая поможет установить некоторую сознательную связь с вашим сновидящим «я», – вспомнить самые значимые и сильные сновидения, какие вы когда-либо переживали, либо в детстве, либо будучи взрослым. Это потребует значительных сознательных усилий вспомнить либо значимые, либо повторяющиеся сновидения, которые вы могли иметь, но, не прекращая попытки, короткие воспоминания начнут всплывать на поверхность. Запишите их кратко, эти записи понадобятся вам только для того, чтобы вызвать дальнейшие воспоминания.

Не пытаясь их анализировать, ищите какую-нибудь закономерность в обстоятельствах или образах, которые свойственны только вам.

Это могут быть сновидения, когда вам снилось преследование, или когда вы оказывались в затруднительных положениях. Ваши сновидения могут быть смешными или излишне серьёзными, но, в любом случае, сознательно вспоминайте тип сновидных миров, в которых вы обычно оказываетесь.

Если имеется повторяющийся сценарий, или сценарий к которому вас сильно влечёт, исследуйте его тщательнее. Это будет знакомой основой, от которой вы всегда сможете оттолкнуться и куда вы сможете направить ваше внимание. Затем просто вознамеритесь попасть туда в ваших сновидениях, и когда вы это делаете, примите решение, что вы запомните всё, что там произойдёт. Это обманчиво простое и всё же могучее средство сосредоточения своего внимания на месте сновидения.

Это может быть странный ландшафт или какая-нибудь особенная комната в каком-нибудь старом доме, где есть двери, которые вы никогда не открывали; это могла бы быть городская улица, на которой разворачивались многие из ваших сновидений. Каковой бы ни была ситуация или место, попытайтесь закрепить это в своём уме, говоря себе, что это будет место, где я обрету сознание, когда в следующий раз увижу его во сне.

Гравюра / Эшер

Этот простой метод по запечатлению представления, что когда бы вы ни нашли себя в этом месте, вы вспомните что это сновидение, является одним из самых действенных механизмов, запускающих осознанное сновидение.

ГЛАВА 3
ТАЙНЫЕ СНОВИДЦЫ

Мы живём в такое странное время,
что житие равняется сновидению,
И это меня учит, что человек
сновидит свою жизнь, бодрствуя.

(Жизнь – это сон / Калдерон)

Само возведение здания психоанализа за последние сто лет напрямую основано на сновидении. Фрейд рассматривал сновидение как «царский путь в бессознательное» и это мнение является главенствующим на протяжении столетия практически во всех школах психологии.

С таким настаиванием на толковании сновидений, просто диву даёшься, почему так мало упоминаний об осознанном сновидении всплывало на страницах многочисленных томов с рассказами о сновидениях в течение этих лет. Так почему же, после столь долгого периода пренебрежения и полного молчания со стороны профессиональных толкователей сновидений, осознанное сновидение внезапно как комета появилось в общественном сознании? Быть может это способность, которая развилась только в последнее десятилетие, или же человечество всегда располагало этим необычным даром становиться сознательным в сновидении?

Из древних текстов мы узнаём, что способность к осознанному сновидению была так долго как существуют письменность, так что кажется удивительным, почему так мало известно об этом состоянии в Западной религии и науке.

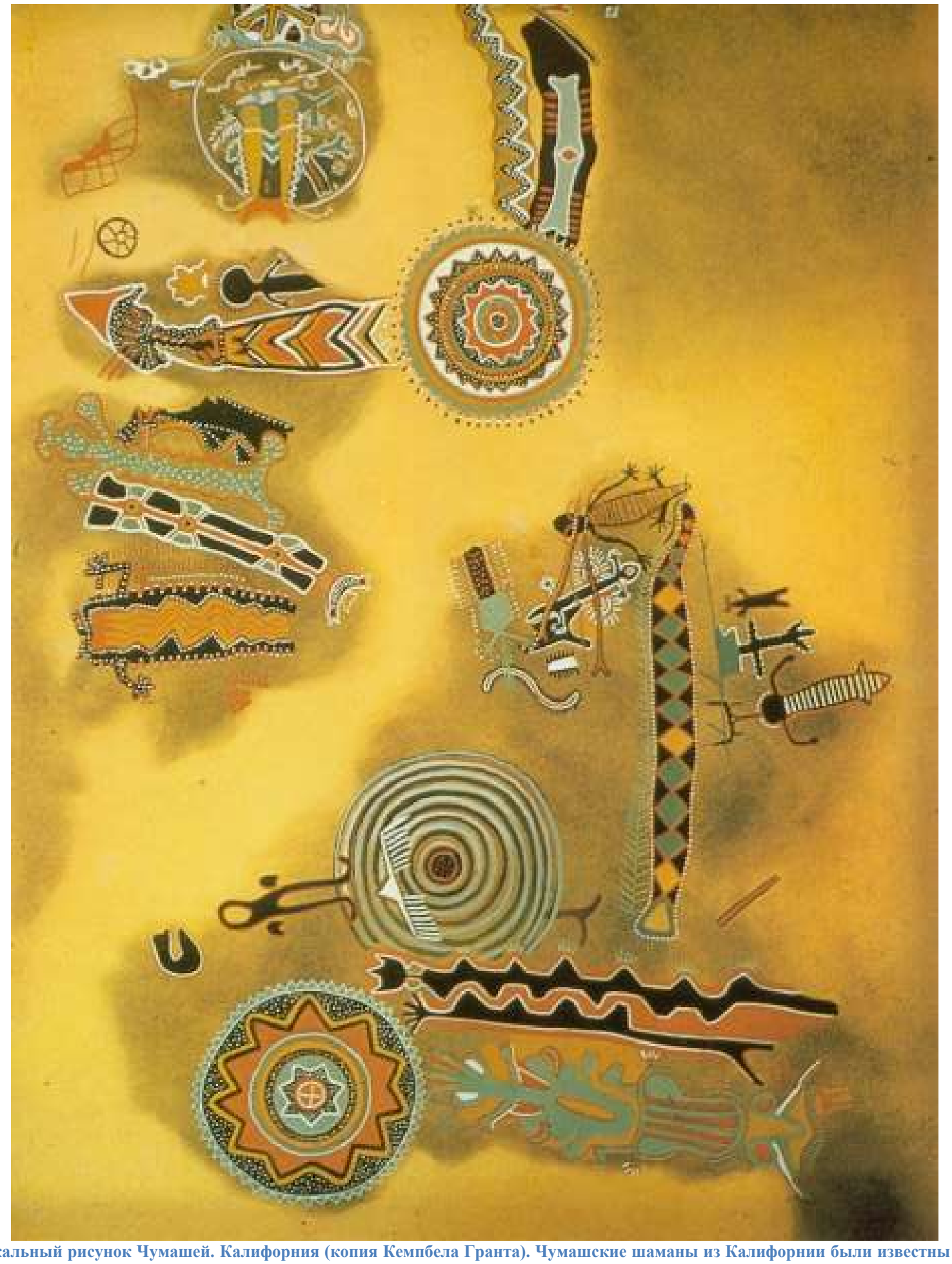
В фрейдистской терминологии, сновидения неизменно рассматриваются как отражения подавленных желаний и психологических расстройств. Для эффективного лечения, сновидения больного нужно проанализировать, разобрать и растолковать, так чтобы больной смог ясно увидеть природу своих проблем. Осознанное сновидение кажется находиться на противоположном конце спектра, находясь ближе к психологии здоровья. В отличие от патологических сновидений, осознанное сновидение побуждает сновидца говорить о себе прилагательными в превосходной степени, как то: *реальное, истинное, экстатичное, блаженное, откровенное, изумительное, благодатное, волшебное и божественное*.

Любопытно, но сам Фрейд даже не упомянул об осознанном сновидении в первом издании своего монументального «Толкования сновидений». Однако, во втором издании он таки добавил очень маленькую сноску, в которой он признаётся, что:

«...есть лица, которые несомненно сознают, что они спят и что им снится, и что им, следовательно, присуща сознательная способность направлять свои сновидения. Такой субъект недоволен, положим, оборотом, который принимает сновидение, он прерывает его, сам не пробуждаясь при этом, и начинает его сызнова, всё равно как популярный писатель по желанию даёт своей пьесе более благополучную развязку.»

Вот собственно практически и всё, что было сказано об осознанном сновидении отцом-основателем психоанализа.

Но едва ли можно обвинять его в этом, так как в его время практически совершенно отсутствовал интерес к этому явлению у психиатров, да и у всего научного сообщества. Когда Фрейд готовил вторую редакцию своей книги, знаменитый английский психолог Хэвлок Эллис совершенно отрицал возмож-



Наскальный рисунок Чумашей. Калифорния (копия Кемпбела Гранта). Чумашские шаманы из Калифорнии были известны своей способностью вызывать осознанное сновидение, чтобы совершать путешествия в мир духов. Они создавали мандалы ка эта, изображавшие их духовное путешествия, в основном так же как рисовали племена Саора из центральной Индии (см. стр. 9) или сновидные странники из Австралии итталы, или пиктограммы,

Слева: Зигмунд Фрейд (1856–1959). В свете современной нейробиологии, многие из предположений Фрейда оказались ненаучными и неверными. Многие работающие на этой ниве сейчас считают, что господство его недоказанных представлений о подавлении инстинктивных побуждений привело к изучению больного ума, а не здорового.

Справа: Хэвлок Эллис (1859–1939) был пионером своего времени, отстаивая более естественное выражение сексуальности, как гомосексуальной так и гетеросексуальной. Но, по-видимому, он был слеп к осознанному сновидению, отрицая даже возможность его существования.

Внизу: Карл Густав Юнг (1875–1961).

ность осознанного сновидения. «Я не думаю, что такая вещь действительно возможна, хотя она и засвидетельствована многими философами и другими людьми, начиная от Аристотеля и далее.»

Вероятно, он имел в виду упоминание, сделанное Аристотелем в своём труде «О сновидениях», в котором философ пишет: «Иногда, когда человек спит, нечто в его сознании позволяет ему понять, что всё происходящее — лишь сон». Во времена, когда он это писал, в четвёртом столетии до н.э., его соотечественники, греки, были, скорее, посещаемы сновидениями, чем имеющими их. Ночь породила Гипноса – сон – и мир сновидений. И этот мир существовал задолго до того, как сын Гипноса – Морфей – был назначен богом сна.

Незадолго до девятого столетия до н.э. Гомер разделил сновидения на истинные сновидения, которые входят через «врата из кости слоновой» и ложные, которые входят через «врата роговые»[8]. Но оба вида, тем не менее, были посланиями богов. Только последователи Пифагора и Гераклита, четыре века спустя, порвав с этой традицией, утверждали, что во время сна душа освобождается от тела и обретает способность общаться с высшими существами, а не наоборот.

На Западе, эта греческая вера, что сновидения являются посланиями богов, продолжала существовать. Христианская церковь много унаследовала из мифологии евреев, которые также считали, что сновидения были посланиями Бога, которые нуждаются в разъяснении первосвященников, пророков или снотолкователей.

---

[8] Вот это место из «Одиссеи» Гомера:

Так, отвечая, сказала царица Лаэртову сыну:
[560] "Странник, конечно, бывают и темные сны, из которых
Смысла нельзя нам извлечь; и не всякий сбывается сон наш.
Создано двое ворот для вступления снам бестелесным
В мир наш; одни роговые, другие из кости слоновой;
Сны, проходящие к нам воротами из кости слоновой,
[565] Лживы, несбыточны, верить никто из людей им не должен;
Те же, которые в мир роговыми воротами входят,
Верны; сбываются все приносимые ими виденья.

– прим. И.Х.

Оба Завета, и Ветхий и Новый, под завязку наполнены упоминаниями о сновидениях. Мы постоянно слышим, то в одних словах, то в других, что «если бывает у вас пророк Господень, то Я открываюсь ему в видении, во сне говорю с ним» [Числа 12:6]. Сновидения Иакова о лестнице [Бытие 28:12], сновидения Иосифа о сноснопах [Бытие 37:7] и о его возвышении над другими. И, наконец, толкование Иосифом сновидения фараона [Бытие 41]. Но единственными сновидениями, представлявшими интерес для иудеев и для первых христиан, были ночные видения от Самого Бога.

Гипнос (4 век до н.э.). Верили, что этот греческий бог касался человека своей палочкой, что вызвало сон. Но сновидения доставлял его сын – Морфей. Одним из наибольших вкладов Юнга в психоанализ была идея того, что психическое здоровье зависит от равновесия между бессознательным и сознательным. Он считал, что существует коллективное бессознательное, которые мы загнали в наши мифы, точно так же как мы общаемся с нашим личным бессознательным, когда мы сновидим.

Рождение Христа было оглашено Иосифу в сновидении, и жена Пилата рассказала своему мужу, чтобы тот не делал «ничего Праведнику Тому, потому что я ныне во сне много пострадала за Него» [Матфея 27:19].

Все библейские сновидения подаются как сверхъестественные откровения. Видение Иоанна на острове Патмос является самым превосходным примером. Но хотя такие сновидения – божественные или осознанные – были обычным явлением в библейские времена, то уже двенадцать веков спустя подобные божественные послания могли обратить на себя зоркий глаз инквизиции, чтобы быть истолкованными на этот раз как демонические. Так что иметь тонкие сновидения стало опасной практикой, как в том убедились многие так-называемые ведьмы и еретики ценой своих жизней.

В религиях, отличных от Христианства, ‘право’ на осознанное сновидение закреплялось за самыми значимыми членами общества – святыми, предсказателями, шаманами или мистиками. Как часть тайных учений и обрядов посвящения, такие сновидения силы приносили духовные дары как отдельным людям, так и всему племени или народу, и возвышали сновидцев в глазах людей.

Особенно так это было в жизни коренных народов Америки или Австралии. Поиск Видения – способ вызывания духовно значимых сновидений – не только свойственен североамериканским племенам индейцев. Он проявляется в различных формах и окрасках по всему миру. В его сердцевине, его сущность – всегда священна.

Для многих, *Лайлат аль Мирай* Мухаммеда, или ночное путешествие, и есть такой поиск видения – осознанного сновидения – если таковое действительно было, когда архангел Гавриил провёл пророка по Иерусалиму, сквозь семь небесных сфер, и, наконец, вознёс до Бога.

Итак, любой читатель, размышляющий о входе в царство осознанного сновидения, поступит правильно, если поразмышляет о священном качестве, присущем осознанному сновидению, в не зависимости от веры или религиозных убеждений. Вы войдёте в ваше собственное внутреннее психическое пространство в полном сознании. Царства духа, даже в тёмных уголках подсознательного ума, остаются духовными, являясь и восхитительными

Лестница Иакова / Адальберт Триллаас. Многие из библейских видений, как видение Иоанна на острове Патмос, который получил небесное откровение, очень подозрительно похожи на осознанные сновидения. Немногие из тех древних видящих могли отличить бодрствование от сновиденной реальности, были бы удивлены, если бы их спросили о такой разнице.

и отвратительными.

Если говорить исторически, то упоминания об осознанном сновидении восходят до времён до-аристотелевских. Если верить Тибетской Школе Бонпо (мастеров сновидения), то их основатель – Тенпа Шенраб – жил более пятнадцати тысячелетий назад. Если это не вписывается в рамки ваших исторических представлений, то вам, вероятно, ещё труднее будет принять тот факт, что коренные жители Австралии, имеющие самые древние на земле духовные предания, жили так, как утверждают, около сорока тысяч лет назад. Устные предания Индии, тексты Вед или Упанишад, как полагают, существуют не менее 5000 лет, тогда как Джайнские предания ещё более древние.

Хотя в разных преданиях даются различные наставления насчёт того, как вызывать или побуждать осознанное сновидение, все они считают, что быть сознательным во время сновидения является предпосылкой любого духовного пути.

Самые ясные писания по данному предмету, кажется, находятся в одном древнем тантрическом тексте – Vigyan Bhairav Tantra, – который является одним из величайших сокровищ индийского мира. В нём содержится *сто двенадцать* медитационных приёма, данных своей супруге – Деви – Господом Шивой. Слово *вигьян* можно грубо перевести как сознание, *бхайрав* – это перешедший за границу, и *тантра* – это метод. (Некоторые из этих методов находятся во Второй Части).

Две с половиной тысячи лет назад, жил один из величайших учеников Будды – Сарипутта. Писания тех времён говорят нам, что с углублением его медитаций, ему начали являться странные видения и осознанные сновидения. Они были такими реалистичными, так совершенно актуализированными, что он был убеждён, что они не были призраками, но такими же реальными, как и сам Будда.

Век, который можно назвать золотым веком осознанности, пришёлся на период с восьмого по двенадцатое столетие н.э., и выпал он на долю Тибета. В то время жили многие из величайших буддийских мистиков, когда либо известных, которые разработали самые ухищрённые приёмы Йоги Сновидений, приёмы, лучше которых так никому и не удалось создать. Как раз в этой необыкновенной атмосфере и была составлена и написана «Тибетская книга мёртвых».

Йоги-сновидцы создали высокоразвитую, основанную на опыте науку осознанного сновúдения, которую наш собственный научный век только начинает признавать, как ушедшую далеко вперёд от того, что мы знаем сейчас.

Наиболее ранний отчёт об осознанном сновидении в Западном мире появляется в письме, написанном примерно семь столетий после Аристотеля св. Августином, который процитировал одно сновидение одного лекаря из Карфагена – некого Геннадиуса. Этому человеку приснилось сновидение, в котором с ним разговаривал некий юноша «прекрасной внешности и властной натуры». В ряде следующих ночных сновидений, этот юноша расспрашивал его о природе и состоянии его сновидения. Геннадиус был спрошен, происходят ли эти события во сне или наяву. И когда сновидец ответил, что он знает, что он находиться во сне, юноша напомнил ему, что, несмотря на это, он продолжает видеть в своём сне. Это заставило сновидца пробудиться в своём сновидении (не просыпаясь). Юноша продолжил свой допрос: «Где сейчас твоё тело?» На что Геннадиус ответил, что оно в его постели. «Знаешь ли ты, что глаза в том твоём теле закрыты, и что теми глазами ты не видишь ничего?» – спросил юноша. «Раз ты спишь и лежишь в своей постели, то глаза твоего тела сейчас бездействуют, и однако у тебя есть очи, которыми ты видишь меня, и наслаждаешься этим видением; итак, после твоей смерти, когда твои телесные глаза станут полностью бездейственны, в тебе будет жизнь, которой ты будешь жить, и способность восприятия, которой ты будешь воспринимать.» Что так приятно услышать нам сегодня, как то было, вне всякого сомнения, и в случае св. Августина.

Пока персидские суфии занимались телепатией и совместными осознанными сновидениями, один испанский суфий двенадцатого

столетия – Ибн аль-Араби – утверждал, что человек должен учиться управлять мыслями в сновидении, и что благодаря этой бдительной осознанности ученик «извлечёт для себя много пользы. Каждый, – продолжает он, – должен побуждать себя к приобретению этой столь ценной способности.»

Танцующие дервиши – элемент картины из Рджпута (Индия) 1740 г. И персидские и индийские суфии широко применяли осознанное сновидение в своих медитациях. Одним из наиболее эффективных способов поддержания осознанности в сновидении, когда она начинает угасать – начать вертеться. Почему этот приём такой эффективный остаётся загадкой.

Христианский теолог, Фома Аквинский, даже даёт редкое и ценное указание, относительно того, когда сознательные сновидения случаются с наибольшей вероятностью, и, говоря это, он предвосхищает открытия наших нынешних исследователей сна на пятьсот лет. Он говорит, что осознанность чаще всего случается «ближе к концу сна, у трезвенных и одарённых сильным воображением людей».

Хотя и были отдельные случаи осознанных сновидцев, кажется, немногие пережили смутное время с четырнадцатого по восемнадцатое столетие. Вероятно, это было сочетание ревности *испанской инквизиции*, с одной стороны, и новой *эры разума*, с другой.

Так что только к середине девятнадцатого столетия появился настоящий первопроходец в области осознанного сновидения, кому удалось описать свои опыты в замечательной книге, озаглавленной «Сновидения и способы ими управлять»[9]. Это было первое систематическое исследование осознанности в сновидениях, написанное маркизом Гервеем де Сен-Дени. Он описывал, как он учился вспоминать свои сновидения, пробуждаться в них и управлять ими в своём дневнике, который охватывал двадцать лет тщательных исследований сновидений.[10] Но его работа была принята скептически научным сообществом того времени.

Даже когда знаменитый философ Фридрих Ницше сделал явное указание на своё собственное осознанное сновидение, когда сказал: «и быть может, многим, подобно мне, придет на память, как они в опасностях и ужасах сна подчас не без успеха ободряли себя восклицанием: *Ведь это – сон! Что ж, буду грезить дальше!*»[11] – даже тогда лишь немногие сплотились под этим знаменем девятнадцатого века для исследования этого явления.

Двадцатое столетие шло не намного лучше, хотя началось оно достаточно многообещающи. Писатель, поэт и психиатр, Фредерик ван Эден, хорошо известный и уважаемый в Голландии, кто ввёл в обиход термин ‘осознанное сновидение’, также был одним из первых, кто серьёзно и систематически исследовал состояние сна, и особенно, состояние сновидения, включающее полное воспоминание повседневной жизни, осознание себя спящего и способность произвольно действовать в сновидном мире.

В докладе, представленном Обществу Психических Исследований, как раз перед началом Первой Мировой Войны, он сообщил о более чем трёхсот пятидесяти своих собственных осознанных сновидениях, собранных на протяжении четырнадцати лет. Он

[9] Есть русский перевод: Леон Гервей де Сен-Дени. Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения. 2011. – прим. И.Х.

[10] Автор явно не читал книги Гервея, а цитаты из неё, как все другие вышеприведённые, он берёт из книги Лабержа. В вышеупомянутой книге Гервея, он говорит, что его дневник сновидений состоит из 22 тетрадей, в которых значатся 1946 сновидений, которые охватывают период более 5 лет. – прим. И.Х.

[11] Цитируется по изданию: Фридрих Ницше. Сочинения в 2-х томах. Том 1. М.: «Мысль», 1990 (Рождение трагедии или Эллинство и пессимизм). Автор в очередной раз берёт цитату из книги Лабержа. – прим. И.Х.

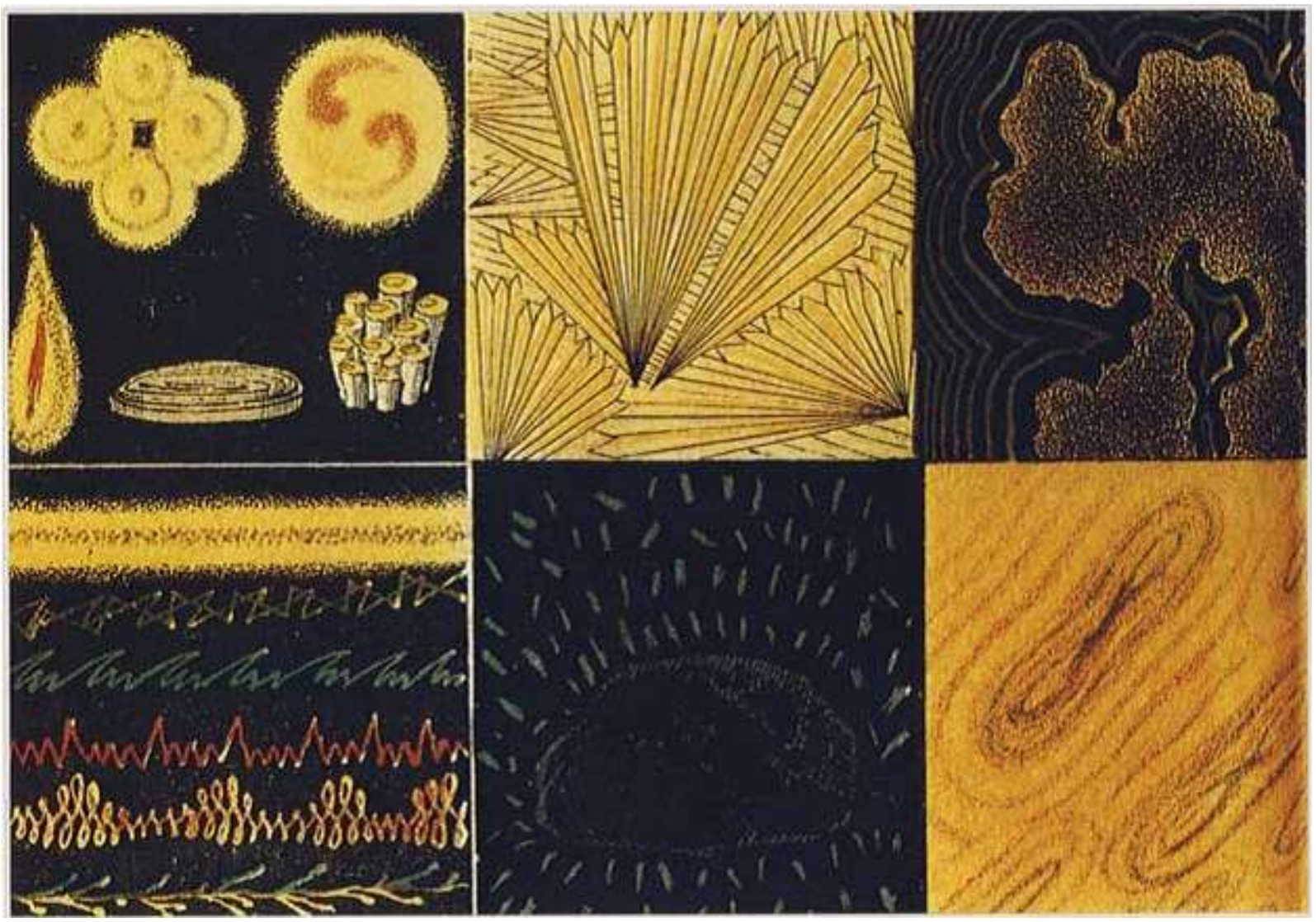


Рисунок из книги маркиза Гервея де Сен-Дени, изображающего зрительные картины, которые появлялись в начале сна.

утверждал, что спящий «достигает состояния совершенной осознанности и способен управлять вниманием и пытаться совершать различные волевые действия. И всё же сон, – подчёркивает он, – остаётся ненарушенным, глубоким и освежающим.»[12]

В своём обращении, он приводит один, теперь уже знаменитый, пример того, какие он пытался проводить эксперименты в сновидении. Он начал с того, что попытался разбить стеклянный бокал[13] в сновидении. Он воспользовался двумя камнями, но стекло не разбилось. Затем он взял «со стола изысканный красный бокал и со всей мочи ударил его кулаком, рассуждая тем временем как опасно это было бы в бодрствующей жизни; однако, бокал оставался целым». Недоумевая вначале, вскоре Эден обнаружил, что он разбился, «но немного позже, подобно актёру, пропустившему свою реплику». Он делает вывод, что сновидный мир, как бы великолепно он ни подражал реальности, всё же имеет много нестыковок и изъянов. Затем он выбросил осколки разбитого стекла в окно, чтобы услышать, будет ли звон. «Я ясно услышал шум и даже увидел двух собак, убегающих прочь, что было вполне естественно. Я подумал: ‘какой же забавной получилась имитация мира’. Затем я взял графин с красным вином и попробовал его на вкус, и отметил с совершенной ясностью ума: ‘Да, ощущение вкуса тоже можно испытывать по своей воле в мире сновидений, это действительно вкус вина’».

[12] Есть русский перевод: Фредерик ван Эден. Исследование сновидений в состоянии ясного сознания. 2011. – прим. И.Х.

[13] Автор, явно, не читал статью Эдена, так как там говориться о стеклянной пластинке (tablet of glass). Также он невнимательно читал книги Селии Грин, Чарльза Тарта, Патриции Гарфилд, Джейн Гакенбах, если вообще их читал, которые цитируют это сновидение. *Пластинка* «превратилась» через опечатку в *бокал* (goblet of glass) только в книге Лабержа, с которой автор без стеснении слизывает все цитаты. – прим. И.Х.

Этот эксперимент в сновидении почти полностью повторяет эксперимент, проведённый Гервеем де Сен-Дени за пятьдесят лет до этого. Он также задумался, на что будет похожа его фарфоровая тарелка, если он разобьёт её в сновидении. Я прекрасно могу себе представить его волнение от того, что он сейчас узнает, насколько хорошо «создатель сновидений» сможет воспроизвести разбитую тарелку. Ведь этого никогда не случалось в бодрствующей жизни, так что у памяти не было соответствующих впечатлений, чтобы воспроизвести их.

Маркиз Гервей де Сен-Дени провёл пять лет в постоянном наблюдении своих сновидений, сумев заполнить двадцать две тетради цветными рисунками. Он был одним из первых, кто экспериментировал с осознанным сновидением и показал, что есть возможность получить доступ к своим сновидениям просто уделяя им внимание.

Когда Сен-Дени пристально обследовал осколки, он был поражён детальностью увиденных «изломов с острыми кромками, декоративными рисунками, разделенными зазубренными надломами и неполными во многих местах. Редко когда я сновидел так осознанно.»[14]

Ван Эден по-видимому имел чувства осязания и слуха, равно как и чувство вкуса в полной мере, не смотря на то, что это был галлюцинаторный мир. Он открыл, что «ощущение обладания телом – обладанием глаз, рук, уст и т.д. – совершенно отчётливое; и всё-таки в то же самое время, я знаю, что физическое тело спит и занимает совсем другое положение». Он был убеждён, что каким бы странным это ни казалось тем, кто не переживал такого состояния, он, и в самом деле, имел второе тело – тело сновидения – что было популярной идеей в то время, которая была обязано своей популярностью главной выразительнице эзотерических идей того времени – Анни Безант.

Англичанин Хью Коллавей, более известный под своим псевдонимом Оливер Фокс[15], был другим осознанным сновидцем-самоучкой, у кого почти не было предварительного знания о других случаях. Его первый опыт осознанного сновидения случился с ним в возрасте шестнадцати лет. Как только он понял, что он бодрствует и, всё же, спит, качество сновидения изменилось настолько, что это крайне трудно объяснить тому, у кого не было собственного опыта.

«Мгновенно яркость переживания возросла стократно. Никогда ещё ни море, ни небо, ни деревья не излучали такую красоту; даже захудалые домишки казались живыми и таинственно прекрасными. Никогда я не чувствовал себя так хорошо, таким просветлённым, таким божественно-сильным, таким невыразимо свободным! Ощущения были обострены невероятно; но это длилось лишь несколько мгновений, и я проснулся.»

Это описание является одним из наиболее ярких и в то же время самым типичным для этого состояния. Фокс назвал эти сознательные и трезвенные состояния осознанными сновидениями[16], в которых, как он сказал, он мог вести себя «как маленький бог».

Термин Оливера Фокса может быть даже лучше подходит для выражения понятия осознанности [lucidity]. Термин ‘знание’ – куда более подходит для описания этого состояния. Сущностью осознанного сновидения является то, что человек действительно и несомненно знает, что это и реальность, и, всё же, сновидение.

В промежутке между двумя мировыми войнами об осознанном сновидении мало что было слышно, кроме некоторых странных случаев, имевших место в работе Георгия Гюрджиева – выдающегося мистика, который частенько прибегал к суфийским приёмам, для того чтобы разбудить своих учеников, дабы

[14] Стр. 261 по русскому изданию. – прим. И.Х.

[15] Имеется русский перевод его книги: Оливер Фокс. Астральная проекция: хроники внетелесных переживаний. 2011. – прим. И.Х.

[16] Dreams of knowledge, т.е. *сновидение* со *знанием* (того, что это сновидение). В английском языке нет слова, которое в полной мере соответствовало бы русскому слову ‘осознание’. – прим. И.Х.

они осознали своё истинное положение. В частности он пытался вызвать у них осознание сновидений, часто говоря, что большинство людей спят, когда они думают, что бодрствуют.[17]

Один из приёмов, способствующий возникновению осознанности в сновидении, сводился к тому, чтобы человек смотрел на свои руки в течение дня, чтобы быть способным «видеть» их с закрытыми глазами. Когда же такой человек видел во сне свои руки, то он вспоминал, что это сновидение и, тем самым, пробуждался в нём.

Один из наиболее выдающихся учеников Георгия Гюрджиева – П. Д. Успенский – экспериментировал со сновидениями ещё до встречи с ним. Успенский задался вопросом, возможно ли сохранять в сновидениях бодрственное сознание. В конце концов, он научился входить в состояние, которое он назвал *полусон*, в котором он был сознательным и мог определённым образом управлять материалом своего сновидения.

Не считая единичных журнальных статей, предмет осознанного сновидения в целом исчез из поля общественного и научного сознания на десятилетия. Молчание и забвение Западного Мира относительно этого предмета дало повод одному коренному жителю Австралии сказать: «белые люди не имеют сновидений. Они ходят другим путём». Феномен осознанного сновидения умудрился даже проскочить незамеченным в «психоделические» 60-е и в начале 70-их годов, когда исследования сновидений и обусловленных наркотиками «высших» состояний были на своём пике. Однако, к концу 70-ых к осознанным сновидениям неожиданно проклюнулся интерес, который расцвёл в совершенно новое отношение ко всему предмету.

В далёком 1948, один американский психиатр, Натан Раппорт, один из тех единичных исследователей, которые кое-что высказывали насчёт осознанного сновидения, в своей статье «Приятных сновидений!» прекрасно суммирует шаткие, хотя и прагматичные, знания по нашему предмету.

«Эти волшебные фантазии, те причудливые, но прекрасные сады, тó сияющее великолепие: – насладиться всем этим может только тот сновидец, кто наблюдает их с активным вниманием, всматривается восприимчивым трезвенным умом, с благодарностью за это блаженство, превосходящее всё то, что могут предоставить самые развитые таланты в реальности.

Чарующая красота, находимая в сновидениях, щедро воздаёт за их изучение. Но есть и более высокая цель. Познание и исцеление ума, не соприкасавшегося с реальностью, может быть достигнуто вниманием к сновидениям.»[18]

Кажется, что он и в самом деле держал свою руку на пульсе всего нашего поколения. Ибо это как раз то, чтó осознанное сновидение действительно предлагает – исцеление ума, не соприкасавшегося с реальностью.[19] В самом деле, осознанное сновидение сразу же заставляет человека, соприкоснувшегося с ним, задуматься над вопросом о самой структуре реальности; ведь мы не можем не спросить, если сновидение такое реалистичное, то что же тогда реальность? И сама постановка такого вопроса уже содержит в себе ответ.

Селия Грин, – парапсихолог из Англии, – опубликовала наиболее пространный обзор по сознательным сновидениям в книге под названием «Осознанные сновидения».[20] Но даже в 1976 году, спустя десять лет после своей публикации[21], она, кажется, говорила к стене, когда обращалась к научному сообществу.

[17] Автор совершенно не понял учения Гюрджиева. В его учении нет и намёка на какую бы то ни было работу со сновидениями. См. книги Петра Успенского, Мориса Николла и самого Гюрджиева, относительно книг последнего хочу предупредить, что большинство русских изданий являются переводом с английского языка, в которых фамилия автора записана как Гурджиев, тогда как оригиналы написаны на русском и изданы под фамилией Гюрджиев. – прим. И.Х.

[18] Очередная цитата, слизанная из книги Лабержа. – прим. И.Х.

[19] Идиома «out of touch with reality» означает также «не иметь представления о реальности». –

[20] Имеется русский перевод: Цилия Грин. Осознанное сновидение. 2003. – прим. И.Х.

[21] Автор ошибается. Упомянутая книга была опубликована в 1968 году. – прим. И.Х.

Селия Грин была одной из первых парапсихологов, исследующих одновременно внетелесные переживания и осознанное сновидение. Её работа была встречена со значительным научным скептицизмом, хотя её свидетельства были весомыми. Понадобились строгие лабораторные эксперименты Стивена Лабержа, чтобы окончательно убедить научное сообщество, что осознанное сновидение не только существует, но что они и открывает совершенно новые перспективы в нейрофизиологии.

Её слова были вполне разумными, но падали они на камни научной пустыни.

«Было бы интересно выяснить, каково нейрофизиологическое состояние человека, когда его ум пребывает в состоянии рациональной деятельности, хотя физически человек спит. Если бы оказалось, что это состояние в точности такое же как и состояние человека, спящего и видящего сны обычным образом, то это было бы странно и крайне интересно. Если же бы оно оказалось отличным, то характер этого отличия мог бы пролить свет на настоящую природу сна и характер работы ума.»[22]

Вслед за Грин идут ещё три крупных автора, работающих на этом поле, это: Чарльз Тарт, Патриция Гарфилд и Анна Фарадей; все эти люди были очарованы феноменом осознанного сновидения. Фарадей дошла до того, что заявила: «Это замечательное состояние сознания является, в моих глазах, одним из самых желанных рубежей опыта человека.»

Прежде чем Стивен Лаберж начал работать в лаборатории сна Стэндфордского Университета над своей диссертацией под руководством первопроходца в области сна и сновидений Вильяма Демента, никаких научно приемлемых экспериментов в области осознанных сновидений не предпринималось.

Первое большое достижение Лабержа в том, что он ввёл осознанные сновидения в лабораторные условия. Но что действительно привлекло внимание научного сообщества, так это то, что он и его подопытные смогли передать сообщения в бодрствующий мир из

Стивен Лаберж разработал целый ряд технически простых устройств, которые генерируют слабые электрические разряды или световые вспышки, которые воздействуют на сновидца, когда он входит в БДГ-сон. Многие из его испытуемых достигали осознанности уже после нескольких сессий в лаборатории.

сновидного царства. Используя движения как глаз так и рук, как он, так и другие смогли, продолжая спать и сознательно сновидя, посылать сигналы лаборантам, следящим за экспериментом.

После этих первых событий в начале 80-х начался настоящий «бум» всевозможных семинаров по снам, предназначенным для вызывания осознанных сновидений, так как оказалось, что имеется масса терапевтических направлений, в которых осознанность может помочь сновидцам в борьбе с навязчивыми кошмарами, или в понимании символизма своего внутреннего мира. Многие, кто не могли сделать что-то [из-за волнения, стеснительности, робости и т.п.] в бодрствующем мире, вдруг могли свободно сделать это в сознательном сновидении. Также оказалось, что это вселяет в людей уверенность и в их бодрствующем состоянии.

Обучиться чему-либо в осознанном сновидении куда более легче, чем в бодрствовании. Вот почему мистики побуждают своих учеников к изучению того, как сновидеть со-

[22] Цитата взята из книги Green C. The decline and fall of science. 1976.

Семь спящих – из иранской рукописи 1550 г. В двенадцатом столетии в Персии было много суфийских мастеров, которые практиковали осознанные и совместные сновидения в качестве медитаций. Невероятная способность быть частью коллективного сновидения, в котором каждый сновидец воспринимает один и тот же мир с одинаковыми подробностями, бросает вызов всем нашим представлениям о природе реальности. Этот рисунок представляет семь уровней человеческого развития, которые являются степенями «бодрствующего» сознания, которыми мы обладаем до подлинного пробуждения. [Откуда он это взял? Данный рисунок – это всего лишь иллюстрация к христианской легенде, перекочевавшей в ислам, о семи юношах, замурованных в пещере за исповедание христианства, которые уснули и проснулись через несколько веков, когда пещеру открыли.]

знательно. На многие медитационные приёмы, которыми легко овладеть в сновидении, в бодрствующем состоянии могут потребоваться годы практики, прежде чем будет достигнут какой-нибудь результат.

Лаберж также разработал некоторое число великолепных приёмов и даже некоторые технические приспособления для содействия осознанному сновидению. И всё же, общепризнано, что осознанное сновидение естественно случается только с пятью – десятью процентами населения, и даже в этих случаях для них требуется какой-нибудь пусковой механизм. Впрочем, те, кто никогда не имели самопроизвольных сновидений подобного рода, могут выработать у себя способность к ним, если они будут сильно мотивированы и добьются высокой степени вспоминания своих сновидений.

Главными препятствиями успешного вызывания осознанности в сновидениях могут являться всего лишь забывчивость [сновидений] и привычка. Следующая глава посвящена первому из этих препятствий – забывчивости. Мы исследуем, почему мы забываем и как мы можем с этим справиться. Проблемы, связанные с привычкой куда сложнее и они занимают оставшуюся часть книги.

ГЛАВА 4
ЦАРСТВО ЗАБВЕНИЯ

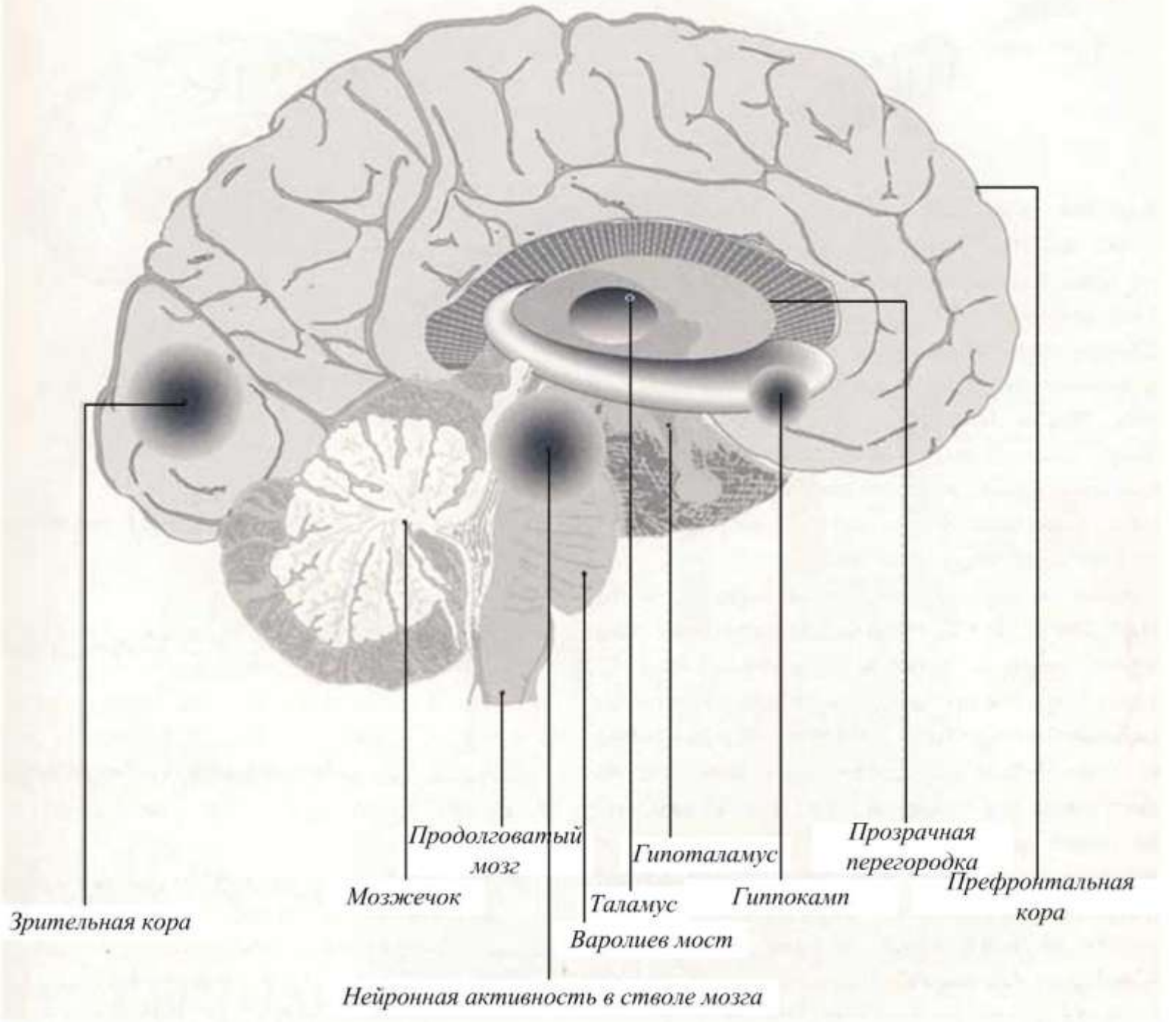
Написать нечто и оставить это после себя,
Это всего лишь сновидение,
Когда мы пробуждаемся и знаем
Что нет никого, чтобы прочитать это.
(Из коана Дзен мастера)

В течение нескольких последних десятилетий много чего было изучено в механизме сна и сновидений, и главным прорывом, который явился пусковым механизмом всей этой деятельности, является, как общепризнано, открытие, сделанное в Чикагском Университете, известное как БДГ, – аббревиатура для фразы «быстрые движения глаз». Многие читатели должно быть хорошо знакомы с открытиями Евгения Азеринского, Натаниеля Клейтмана и Вильяма Демента и целого ряда последующих исследователей. Очень важным для понимания является знание того, что происходит с нашей физиологией, когда мы сновидим, осознанно или нет; поэтому будет полезным привести здесь краткий обзор всего того, что было открыто в этой области.

Вначале физиологи обнаружили, что на протяжении всего нашего цикла сна имеются периоды, когда глаза, под веками, начинают очень активные движения. Эти периоды чередуются с периодами, когда глаза двигаются очень медленно или вообще не двигаются. Также было обнаружено, что испытуемые, разбуженные во время БДГ-сна, как правило, легко и отчётливо вспоминали свои сновидения, тогда как разбуженные не из БДГ-сна едва ли могли вспомнить даже фрагмент сновидения. Частота дыхания и сердцебиения во время БДГ-периода неразмеренная и обычно выше, но как только этот период заканчивается снова замедляется и становится ритмичной. Теперь мы знаем, из обширных исследований, проводимых по всему миру, после этого открытия, что цикл ночного сна состоит из некоторого числа чётко отличимых стадий.

На самом пороге сна, когда мышцы начинают расслабляться, возникает переходное состояние, часто называемое *гипногогическим*. Оно отличается чувством скольжения или парения, которое, у некоторых, сопровождается яркими, почти что психоделическими, зрительными образами. Многие спящие даже испытывают *гипногогическое вздрагивание*, когда они в буквальном смысле *впадают* в сон. Это может быть настолько волнующим, что пробуждает человека.

В лабораторных условиях, когда спящий входит в первую фазу сна, электроэнцефалограф, или ЭЭГ, который записывает изменения в электрической активности мозга, фиксирует заострённые, быстрые *альфа-волны* расслабленного, но бодрствующего мозга. Эти волны постепенно уступают место медленным, и более согласованным, *тета-волнам*, соответствующим лёгкой дрёме. Эта фаза может быть короткой, несколько секунд, или длинной – до десяти минут. Затем к тета-волнам присоединяются быстрые вспышки мозговой активности, показываемые на ЭЭГ как группы резких скачков, известных как *веретёна сна*. Эти последние синхронны с другими волнами, известными как *К-комплексы*, которые выглядят как крутые подъёмы и глубокие впадины. Как полагают, именно они свидетельствуют о фазе настоящего сна, хотя многие испытуемые, будучи разбужены из этого состояния, сообщают, что они размышляли, а некоторые даже настаивают, что они вообще не спали, но были



Механизм сновидений.

Схематичный разрез мозга показывает основные области, задействованные в сновидении.

Считается, что гиппокамп вместе с новой корой обеспечивает нейронную основу для длительной памяти. Полагают, что гиппокапм играет важную роль в принятии решения, заслуживает ли полученная через чувства информация быть сохранённой в памяти. Сейчас также известно, что он является источником тета-ритмов. Эти ритмы есть у всех млекопитающих во время периодов, критических для их обучения. Они являются отражением нейронных процессов, благодаря которым конкретная информация, важная для выживания биологического вида, запечатлевается. Что интересно: хотя тета-ритмы бывают только во время ключевого для выживания поведения каждого биологического вида (когда обучаются крысы, когда охотятся кошки, когда кролики чувствуют опасность), однако, все плацентарные и сумчатые млекопитающие имеют тета-ритмы во время БДГ-сна.

Это предполагает, что сновидение тесно связано с обучением и оно запускается в определённые моменты ночью нейронами ствола головного мозга и синхронностью тета-ритмов.

в полном сознании.

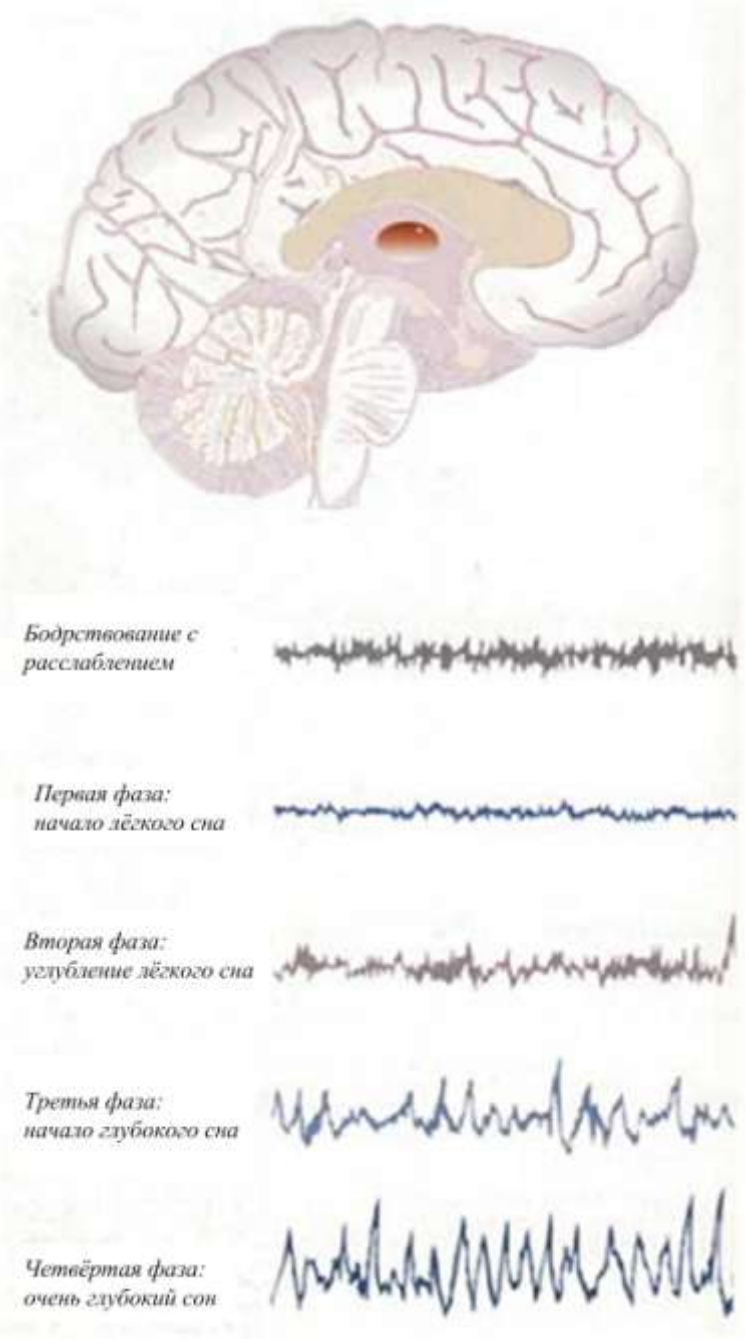
Примерно через двадцать минут после начала цикла сна, большие и относительно медленные дельта-волны начинают замещать веретёна и К-комплексы. Это – признак фазы, которую физиологи рассматривают, как действительно глубокое погружение в сон. Испытуемые, разбуженные из этой фазы, часто оказываются растерянными и дезориентированными, и хотят вернуться ко сну, и сообщают, что их умственная деятельность более похожа на размышление, чем на сновидение.

Итак, мы подошли к тому, что некоторые учёные называют «третьим состоянием существования», настолько оно отличается по своей природе как от глубокого сна, так и от бодрствования. О нём говорят, как о «парадоксальном сне», поскольку при том что поднимается давление крови, учащается пульс и волны мозговой активности становятся очень подобны волнам, когда мы бодрствуем, в остальном, тело, за исключением быстрых движений глаз (БДГ) и незначительных подёргиваний пальцев, становиться *практически полностью парализованным*. Полагают, что это естественный способ защиты спящего от совершения им насильственных действий, которые могли бы быть вызваны тем, что он видит во сне. Этот паралич мог образоваться в процессе эволюции, чтобы ограничить случайные движения спящих животных, которые могли бы выдать их ночному хищнику.

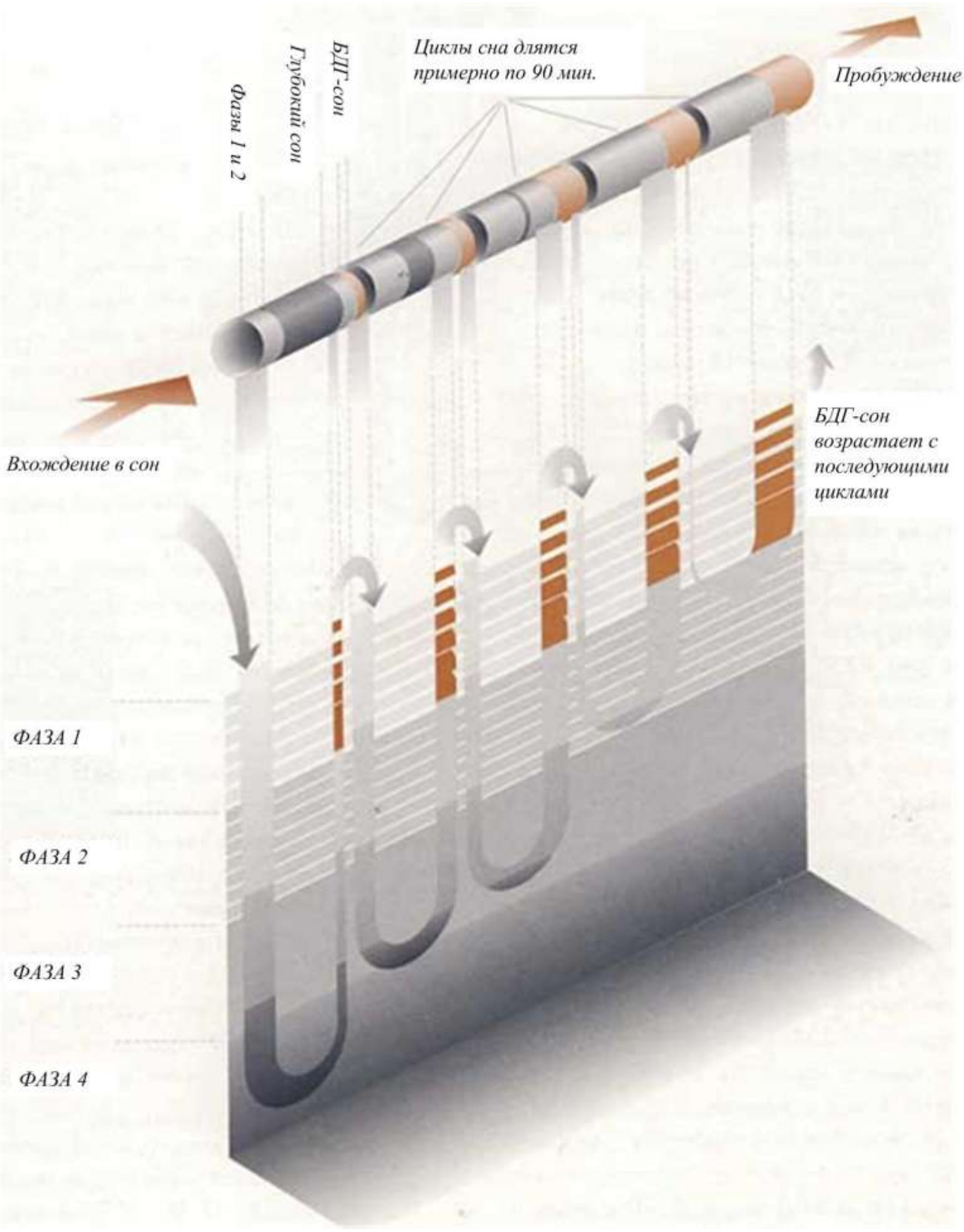
Человек, внезапно разбуженный из БДГ-сна, часто в течение нескольких секунд испытывает трудность с движением. Эта фаза обездвиженности, кажется, управляется нервными центрами, расположенными в древнем стволе мозга. Это состояние может объяснить многие из кошмарных ситуаций, в которых сновидец преследуется или пытается двигаться в сновидении и обнаруживает, что его руки или ноги как бы застряли в какой-то вязкой среде.

Первый БДГ-период ночного сна обычно длиться около десяти минут, после которого спящий почти просыпается, чтобы снова сползти во вторую фазу. Последующие фазы сна очень разняться у разных людей. Глубокий дельта-сон может вообще больше не возвращаться, и спящий будет поочерёдно находиться во второй фазе и в БДГ-фазе. Но обычно полный БДГ/не-БДГ цикл длиться примерно девяносто минут, что означает, что мы проходим через четыре–пять циклов за ночь.

С каждым девяностоминутным циклом, доля БДГ по отношению к не-БДГ увеличивается, так БДГ-фаза увеличивается от десяти минут, в начале сна, аж до одного часа под утро.



Четыре фазы не-БДГ-сна. Отчётливые паттерны электрической активности мозга, регистрируемые электроэнцефалографом, или ЭЭГ, показывают, что четыре главные не-БДГ фазы случаются обычно за период в 90 мин. Группы нейронов головного мозга генерируют слабые электрические импульсы, которые и регистрируются ЭЭГ. За каждым не-БДГ циклом следует короткий, от пяти до тридцати пяти минут, БДГ-сон, или сон со сновидениями, паттерн электрической активности мозг при котором удивительно похож на паттерн во время бодрствования.



Пять циклов сна, показывающих БДГ и глубокий сон

Это означает, что «сон со сновидениями» занимает двадцать процентов сонного состояния человека; так что, в среднем, мы можем рассчитывать почти на пять лет жизни в мире сновидений, и на проживание более 150000 сновидных приключений за всю жизнь.

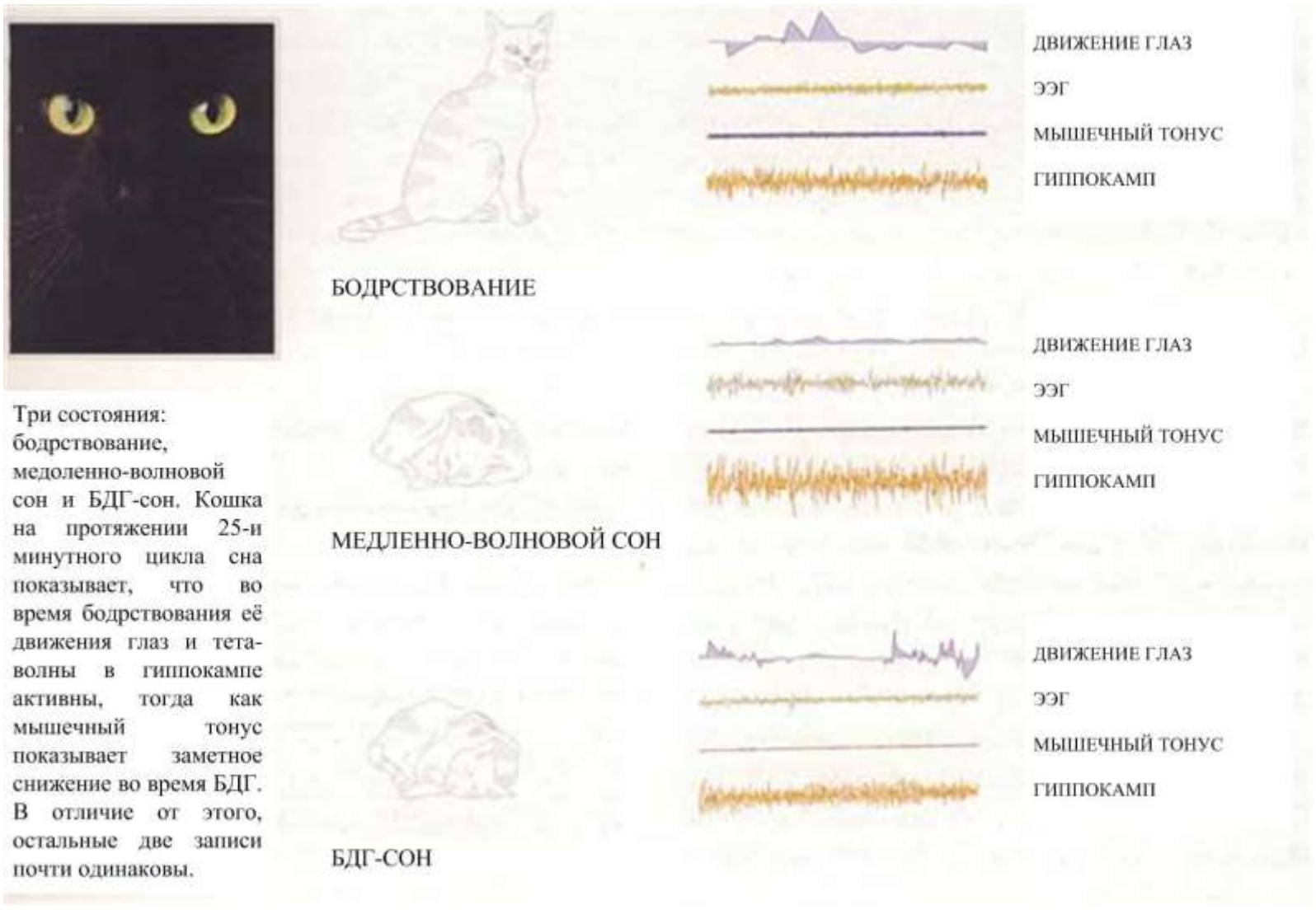
Но как только что мы видели, что существуют два прямо противоположных условия БДГ-фазы – *бодрствующий и возбуждённый* мозг в *парализованном* теле – то мы должны также рассмотреть то, что сперва кажется естественным процессом «промывки мозгов», который имеет место на границе между сновидением и бодрствованием.

Мы *забываем*.

Эта почти хроническая амнезия присуща обеим мирам. В сновидениях мы забываем о нашей бодрствующей жизни, точно также как мы забываем о нашем житии в сновидении после пробуждения. Любопытно, что во время сновидения мы постоянно обращаемся к нашей памяти, материалом которой заполняем наши произведения. Это усиление памяти и облегчение доступа к ней в сновидении резко контрастирует с нашей почти полной неспособностью восстановить эти воспоминания после окончания сновидения. Исследователи делают оценку, что более девяноста пяти процентов всей умственной деятельности во время сновидения теряется по пробуждении.

Удовлетворительного объяснения тому, почему так происходит до сих пор нет. Однако, поскольку практически все такие эксперименты со сновидениями проводились на людях западной цивилизации, у которых нет особого отношения к сновидениям, то эта причина может быть скорее культурная, нежели биологическая. Насколько известно, многие доиндустриальные культуры, или те, для которых сновидение имеет некоторое особое значение, не испытывают трудностей с воспоминанием сновидений.

Для каждого странника между мирами сна, главным препятствием является забывчивость. Когда мы переходим от повседневного мира бодрствования в сон, или из миров сновидений в мир бодрствования, мы склонны забыть всё, что пережили на пограничном пункте. Чтобы сновидеть осознанно, странник должен обрести способность помнить оба мира одновременно.



Три состояния: бодрствование, медоленно-волновой сон и БДГ-сон. Кошка на протяжении 25-и минутного цикла сна показывает, что во время бодрствования её движения глаз и тета-волны в гиппокампе активны, тогда как мышечный тонус показывает заметное снижение во время БДГ. В отличие от этого, остальные две записи почти одинаковы.

По обе стороны границы.

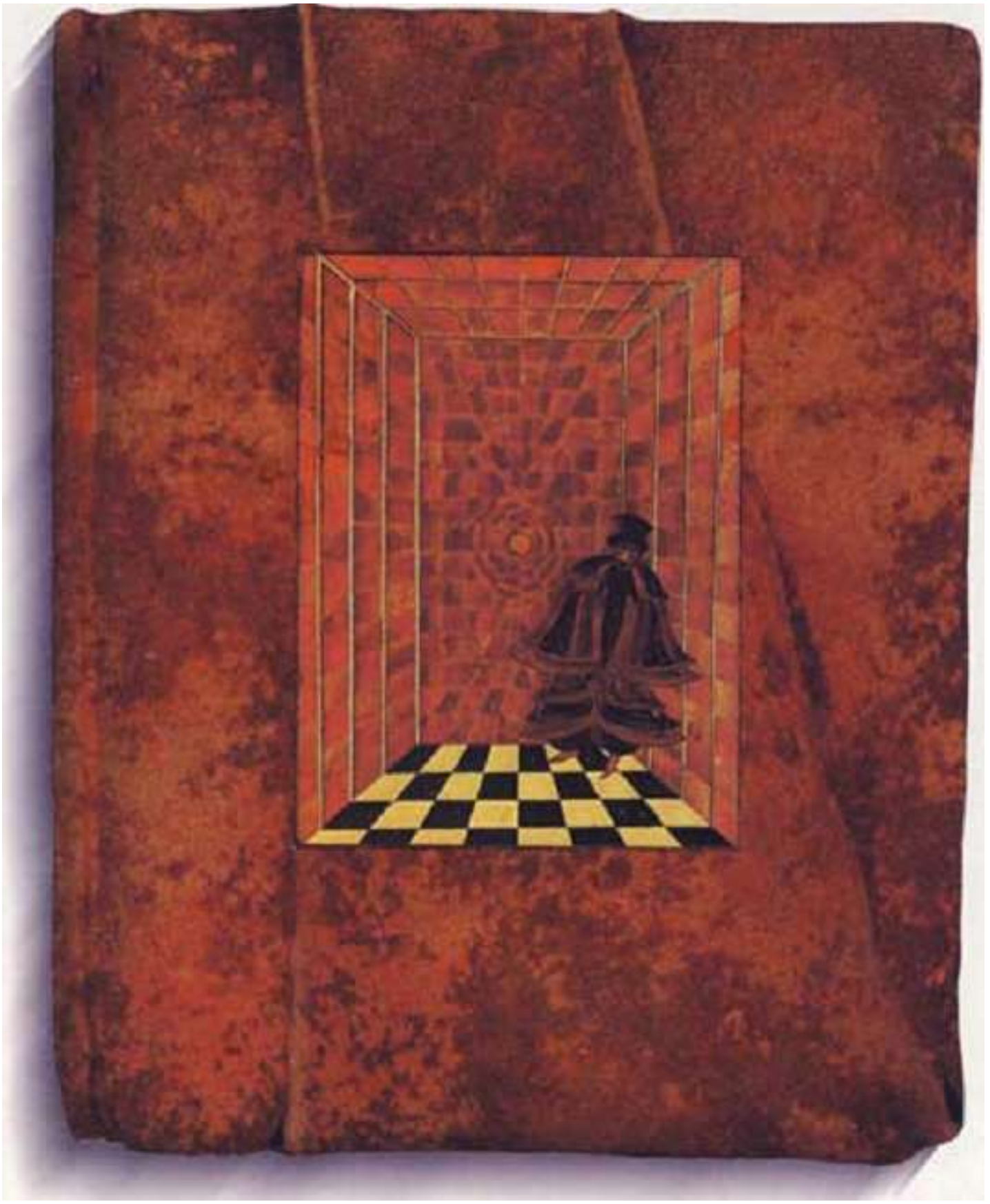
Что для нас важно, на нашем пути, так это то, что это забвение *по обе стороны* границы – в сновидение и в бодрствовании – может быть преодолено, но что в нашей обыденной и часто напряжённой западной жизни для достижения этого потребуется, по крайней мере, для большинства из нас, настойчивости и самодисциплины.

Так что с самого начала нашего путешествия в осознанное сновидение нам придётся руководствоваться двумя простыми правилами «большого пальца». Во-первых, с приближением цикла сна к своему концу, количество времени, проводимого в сновидении, приближается к максимуму. Поэтому, что касается осознанного сновидения, наиболее вероятное время, когда мы можем прийти в сознание в сновидении, – это на рассвете, в самом конце цикла сна, что даёт прекрасное оправдание тому, чтобы ещё полежать в кровати и поэкспериментировать.

Второе правило для путешественника по снам касается преодоления барьера памяти. Каждый новоявленный ловец сновидений *должен вести дневник сновидений*. Из всего множества ям и оврагов, которые встретятся на пути каждого, кто решит воспользоваться предложенными в этой книге приёмами, самым трудным препятствием является барьер памяти, который блокирует воспоминание наших сновидений. Как только вы начнёте вспоминать ваши сновидения более-менее ясно и в деталях, тогда оставшийся путь становится всё легче и легче, так как вы обретаете уверенность, что важные результаты не будут забыты. Это нельзя переоценить.

Сновидение бессмертия в Thatched Cottage / Чу-Чен, свиток 17 века, Китай. Когда мы видим две фигуры, одну – летящую по воздуху, другую – спящую, то мы спрашиваем, кто же видит сон. То ли это призрачная фигура в воздухе видит сон, то ли это кажущееся крепко спящий, текло которого пустило глубокие корни в землю?

Мой собственный опыт, как случайного осознанного сновидца, является типичным. Ибо когда я по-настоящему решил вызывать сознательное сновидение методически, мне потребовалось почти три месяца, чтобы достичь меры успеха, вспоминая два или три выдающихся сновидения после обрывочных образов. И эта способность является ключевой для достижения успеха во всём остальном. Вы найдёте несколько простых методов, которые, возможно, как раз из-за своих скромных целей, не вызывали к себе раньше интереса у большинства. Как бы там ни было, мы все хотим зрелищ – драматических видений и сновидений силы, и сразу; мы хотим танцевать, не научившись ходить.



Здесь и на следующей странице: страницы из дневника сновидений Юнга. Карл Юнг вёл дневник своих сновидений, который стал известен как «Красная Книга». В нём он зарисовывал и записывал должно быть одну из самых богатых жизней в сновидении за всю историю. Поэтому-то и странно, что у него никогда не было полностью осознанных сновидений. Если бы таковые были, то какой бы вклад он мог внести в наше понимание коллективного бессознательного, которое он мог бы тогда исследовать непосредственно.

Ведение дневника сновидений.

С этого дня и впредь, я буду назваться странником,
Отправившимся в путешествие.
Так-вот среди весенних ливней,
Ты будешь спать из ночи в ночь
Ютясь среди Камелий.

(Хроники Тревела-ворна-Сачела, Башо, 1690)

Держите ручку, бумагу, или диктофон возле своей постели, и если вы спите не один, будьте снисходительны и используйте небольшой фонарик, чтобы никого не разбудить. Сам дневник должен быть достаточно малым, чтобы поместиться под вашей подушкой или чтобы носить его с собой весь день, на тот случай, если что-нибудь днём заставит вспомнить вас ваше сновидение. Как ручка, так и дневник, взятые вами, должны служить только для записи сновидений. Даже такие незначительные правила, как это, создают чувство чего-то особенного, личного и важного. Это также означает, что даже беглый взгляд на эти предметы, имеющие своё особое предназначение, может стимулировать память. Это, в конце концов, ваш паспорт в иной мир.

Обязательно примите сознательное решение, что этот дневник есть место, где вы будете собирать ваш опыт в мире сновидений.

Какими бы странными ни казались эти вещи, они всего лишь помогают подтолкнуть вашу память. Большинство из нас проводили свою жизнь, не обращая внимания на сновидения, а теперь вы будете тщательно записывать каждую мелочь, имевшую место в них, так что наберитесь терпения. Помните также, что сновидения, как воспоминания, всегда имеют своё окружение. Никакое воспоминание не является элементом самим по себе. Младенцы, по-видимому, могут узнавать предметы, которые они видели раньше, только когда всё окружение, в которой они первоначально их увидели, остаётся той же самой. Положите тот же предмет на покрывало с другим узором и этот предмет покажется чем-то совершенно новым. Аналогично, наши взрослые воспоминания всегда заключены в какое-то общее окружение. Иногда, когда воссоздаётся это окружение, возникает и воспоминание того же предмета, хотя самого предмета там нет.

Я всегда невольно вспоминаю одну местность, когда слушаю определённый отрывок музыкального произведения. Весь оркестр, играющий девятую симфонию Бетховена, всегда воскрешает в памяти сельскую улицу в одной английской деревне, куда меня, как ребёнка, эвакуировали во время войны.

Вероятно, это случается от того, что старая церковь, которая присутствует в этой картине, была тем местом, где я должно быть слышал, как хор поёт вечерню, а теперь я наложил эту симфонию – впервые услышанную десять лет спустя – на церковное пение в окружении сельской улицы.

ЗАНЯТИЯ ПЕРЕД СНОМ

Перед тем как отправиться в постель, следует иметь в виду следующие полезные советы. Первый просто сводиться к тому, чтобы отходить ко сну с ясной головой, неотягощённой алкоголем, снотворным или просто усталостью. Сядьте и расслабьтесь, и просто позвольте уму очиститься от всякого хлама, накопленного на протяжении минувшего дня. Из всех упражнений, расслабление является, по-видимому, самым трудным для западного человека, находящегося под постоянным давлением событий повседневной жизни. Самым важным упражнением в успокоении тела, чтобы добиться лёгкого вхождения в сон, является размеренное, ритмичное дыхание. Простое медленное дыхание или дыхание по счёту, кажется, оказывает благотворное воздействие на многих новоначальных сновидцев, которым трудно отключиться. Другой метод состоит из поочерёдного напряжения, на вдохе, каждой мышцы тела, начиная со стоп, и последующего расслабления на выдохе. Продолжайте так, пока не дойдёте до головы.

АТМОСФЕРА УМИРОТВОРЁННОСТИ.

Если вы собираетесь хоть немного продвинуться по царской дороге сновидений, то для этого важно создать атмосферу умиротворённости. Практически бесполезно пытаться применять какие бы то ни было методы, если вы не можете отвести на них спокойное время.

Комната, в которой вы спите, должна быть в светлых и умиротворяющих тонах, или, для людей с экзотическим вкусом, её можно наполнить свечами и благовониями.

Травы, такие как розмарин, тимьян и лаванда, положенные под подушку способствуют, как замечено, спокойному и естественному сну, равно как и горячая ванна перед сном. Некоторые рекомендуют бросить в воду пригоршню измельчённого имбиря, который, как утверждают, очищает ауру.

В любом случае, главное – избавиться от какого бы то ни было напряжения в мышцах. Если эти указания вам кажутся немного смущающими, помните, что мистики, как правило, тратят годы на то, чтобы научиться входить в глубокое медитативное состояние, в котором они получают доступ к своим сновидениям, тогда как шаманам приходиться проходить через сложные ритуалы или продолжительные и часто опасные посвящения, чтобы удостоиться войти в мир ду́хов. Однако, кабинетный шаман, по-видимому, ждёт немедленного облагодатствования. Раз уж мы заплатили за книгу по сновидениям, то, конечно же, она должна дать нам блага по требованию. Но то царство или особый аспект нас, в который мы собираемся войти, не допускает быстрых решений или насильственного проникновения. Так что вам придётся научиться расслабляться и быть готовыми к длительному ожиданию. Теперь, в спокойном, умиротворённом, но ясном состоянии, скажите себе, что вы запомните свои сновидения этой ночью.

И чтобы по-настоящему вбить это внушение в свою так часто тупую голову – запишите его.

73 *The Dream* (1927)

Сновидение / Марк Шагалл. Содержание большинства наших сновидений в основном определяется тем, что случилось часы, предшествующие сну. Большинство сценариев являются творческими вариациями на конкретное поведение, бывшее днём и перенесённое в сон. Осознанное сновидение позволяет сновидцу почти безграничный спектр творческих возможностей, превосходящих наше дикое воображение.

ПРИСЯГА СУЩНОСТИ

Твёрдое решение сосредотачивает ваше внимание на цели. Ничего не произойдёт без серьёзного решения и настойчивой и постоянной практики. Но как только вы приняли серьёзное решение, или, как сказал бы Гюрджиев, «присягнули своей сущности», тогда ваше решение обретает под собой основу, нечто, что делает осязаемым то, что было бы совершенно эфемерным. Если вы будете просто сидеть в постели и говорить себе, что вы запомните ваши сновидения этой ночью, не вникая в суть этих слов, то это ни к чему не приведёт. Это очень похоже на самогипноз, и если вы знакомы с какими-нибудь гипнотическими техниками, то это окажет вам большую пользу. Однако, на этом этапе я обращаюсь к посвящаемому, а не посвящённому, так что если вы можете отправить послание, что вы «хотите запомнить ваши сновидения», по-настоящему настолько глубоко в вашу сущность, насколько это для вас возможно, то этого будет достаточно. Намерение, как мы вскоре узнаем, – единственное могучее орудие, имеющееся в распоряжении любого сновидца.

СПЯЩИЕ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Нет таких двух человек, которые бы засыпали одинаковым образом. И сам способ засыпания может влиять на выбор тех или иных приёмов, которые мы будем использовать. Так что будет неплохо затронуть этот предмет прямо здесь. Один человек может заснуть только закрыв глаза, тогда как другой может пролежать битый час, прежде чем отключиться. Некоторые из нас спят прерывисто, постоянно выныривая из своего полусна, тогда как другие спят мертвецки всю ночь.

Если перед сном применить простое упражнение на визуализацию, то тем, кто обычно засыпают сразу же, достаточно будет отвлечься от упражнения на секунду, как они тут же заснут. Дайте это же упражнение кому-нибудь, кто засыпает с трудом, или находиться в состоянии тревоги, и он не сможет заснуть всю ночь, думая об этом.

И ещё, бывает нарушение пищеварения. Если проводимые опросы верны, мы должны считать, что шестьдесят процентов читателей страдают от этого. Тибетцы, действительно самые искусные в медитации на планете, имеют 35 специальных пилюль для занимающихся медитацией, которые страдают от хронических спазмов желудка, и которые испытывают трудности с расслаблением. Для тех, кто действительно страдают этим, помогут ранние ночи и тёплые условия.

Возможной добавкой к вашему обычному списку витаминов может быть витамин PP [никотиновая кислота] и B6. Некоторые исследователи сообщали, что нехватка витамина B6, по некоторым причинам, делает воспоминание сновидений более трудным. У меня нет научного способа проверить эти утверждения, скажу только, что в моём случае, это, кажется, действительно помогло.

ВОСПОМИНАНИЕ.

Это очень мощная техника, особенно известная в Тантре. Перед отходом ко сну, сядьте с закрытыми глазами и медленно прокрутите в памяти прошедший день. Начиная с вечера и вспять через весь день, пока вы не вспомните то, как проснулись и какие у вас были при этом мысли. Важно быть настроенным на чистое созерцание, и не пытаться обсуждать чьё-либо поведение, включая и своё собственное. Будьте настолько бесстрастны, насколько это вам возможно – наблюдателем на холме, неотождествлённом с драмами и страстями, им наблюдаемыми. Это отличный способ избавления ума нежелательной и неуместной суеты. Качество ваших сновидений возрастёт, а число простых ненужных образов, накопившихся в течение дня, уменьшиться. К концу этой процедуры некоторые занимающиеся представляют себе, как опыт всего дня закачивается в воздушный шар и поднимается в небо, или заталкивается в бутылку, которая бросается в воображаемый океан. Это занятие также помогает достичь лучшего, чем обычно воспоминания сновидений.

Из Свитков Мёртвого Моря известно, что религиозные коммуны ессеев библейских времён верили, что сон – это малая смерть, и придавали ему большое значение. Когда члены этой коммуны отходили ко сну, они допускали, что могут больше не проснуться, так что с рассветом следующего дня, они как бы начинали новую жизнь, новое рождение.[23] Кажется, что эти люди старались не оставлять ничего незаконченным к концу дня. Все споры должны быть разрешены, обиды прощены и ссоры прекращены, так чтобы каждый мог отойти от повседневности, чтобы войти в ночь сновидения-смерти. Такой способ вхождения в сон мог означать, что человек засыпает необременённым нерешёнными заботами, так что сновидения могли быть более глубинными.

Картина Макса Эрнста. В сновидениях мозг прокручивает события дня, перетасовывая сцены и создавая новые ситуации путём причудливых сочетаний, как в сюрреалистичной картине, представленной здесь. Проделывая сознательный пересмотр того, что вы пережили в течение дня, перед сном, вы позволяете вашим сновидениям сделаться более мотивированными и отбросить всякий мусор. В этом состоянии ясности, любой выбор картины, которую вы бы желали увидеть во сне, становиться возможным.

[23] Вообще-то ложиться с мыслью смерти, и вообще «памятование о смерти» – это обычная для всех христианских подвижников практика, и кумранские рукописи здесь ни причём.

ПРОРИЦАНИЕ ЛИСА

Есть один замечательный инструмент для сновидений, который, если мне не изменяет память, использовался Догоном в северо-западной Африке и назывался «прорицанием лиса». Каждый читатель легко сможет его приспособить к своим нуждам.

Когда мужчина ищет помощи у старца или у прорицателя, то ему говорят «разложить» свою жизнь на песке за его жилищем. Это де-делается с помощью различных камней и деревянных палок, которые представляют разные стороны его жизни. Они могут представлять его жён, его скот, его родственников, врагов и друзей. Они могут представлять духовную проблему, не дающую ему покоя, или крайне трудное решение, которое ему предстоит принять. Как только человек разложил свою жизнь большим кругом на земле, старец кладёт небольшие миски с мясом и другой едой внутри «разложенной жизни» и человек отправляется спать.

Итак, что же произошло. Во-первых, человек решил, что с проблемой надо что-то делать. Он проделал определённую работу и направил свою энергию на поиск решения. Во-вторых, он разложил свою жизнь перед собой на различные части. Всё стало ясно и определённо в его уме.

Затем он *идёт отоспать* эту проблему. Эта фраза и её психологическое значение, кажется, подразумевает исцеление в почти каждой культуре. Отоспав её и поднявшись на следующее утро, он и старец обследуют «разложение». Ночью за пищей в мисках приходят лисы и опрокидывают некоторые камни и палки, представляющие собой жизнь человека и его хозяйство, и оставляют следы. Эти следы вместе со сновидениями, приснившимися человеку, затем толкуются старцем. Психологические преимущества этой системы самоочевидны. Человек упорядочил свою жизнь, присвоил каждому её элементу размер и место в общей схеме. Затем он отоспал её и его сновидения вместе с приметами, оставленными животными за его домом, затем истолковываются.

Эта исцеляющая процедура указывает ещё на одну причину ведения дневника сновидений, который должен содержать параллельно с воспоминанием сновидения и текущие мысли. Иногда, символы из сновидения внезапно обретают смысл в течение дня, и вы понимаете значение какого-нибудь образа, встреченного во сне.

Целью всех методов, приводимых в этой книге, не есть погружение в обычное истолкование, анализ или даже активную деятельность в сновидениях. Конечной целью является пробуждение сознание в сновидениях. Если вы уже являетесь более-менее постоянным осознанным сновидцем, то многие техники можно отложить в сторону, за исключением дневника сновидений.

Амма. – копия рисунка, сделанная Гриалем и Дитерлином в племени Догон из Ма-ли (Северо-Западная Африка). Шаманы племени Догон имеют большой репертуар знаков и символов, которые имеют сложное значение. Амма – это творец, который один породил 266 знаков. Таким образом, шаман, когда его зовут растолковать знаки, сделанные лисом, оказывается очень искусным и уважаемым служителем древней традиции.

ПО ПРОБУЖДЕНИИ

Завершающая часть всех предыдущих приготовлений приходит с рассветом. Не открывайте ваших глаз сразу же по пробуждении, или, чтобы не забыть это сделать, держите какой-нибудь предмет возле кровати, как напоминание. Вечером, перед тем как отойти ко сну скажите себе, что когда вы увидите этот предмет утром, вы вспомните свои сновидения.

Иначе, с закрытыми глазами, попытайтесь вспомнить хотя-бы фрагмент сновидения, который сработает как магнит, в отношении остальных фрагментов. Нам всем известно, какими эфемерными сновидения могут стать, когда вы захотите вспомнить их. Они, кажется, испаряются, оставляя лишь общее чувство того, что что-то произошло. Чтобы отвоевать эти воспоминания, надо им позволить всплывать на поверхность вашего сознания постепенно и стихийно. Пытаться охотиться на них изо всех сил бесполезно. Так что просто расслабьтесь с закрытыми глазами и ждите пока ‘ниточка’ появиться сама. Старайтесь не следовать ни за какими мыслями, которые обычно возникают у вас утром, например, проверить почту или не забыли ли вы заплатить за электричество. Просто лежите спокойно, пытаясь словить какую-нибудь зацепку, и сновидение не замедлит напомнить о себе. Если же никаких образов не появиться, то просто запишите в свой дневник те первые образы, которые были в вашем сознании сразу по пробуждении. Торопиться не надо.

Каждому сновидению в вашем журнале давайте название и указывайте дату. Записывайте все подробности насчёт того, кто вам приснился, во что был одет, какие при этом вы видели особые предметы или символы, а также ваше общее эмоциональное состояние. Не удивляйтесь, если то, что вам приснилось кажется вам с первого взгляда немного плоским. Только когда вы запишете это, вы вдруг поймёте, что это имеет какой-то особый смысл. Так бывает всегда.

Эти методы – только подготовка к следующим техникам, и предназначены для преодоления барьера памяти. Вызывание осознанного сновидения определённо задача не из лёгких, но без подготовки оно невозможно.

Простое ведение дневника сновидений также предоставляет вам возможность взглянуть на свою внутреннюю работу. Если параллельно вы ещё и ведёте обычный дневник, то вы немедленно начнёте замечать соответствия между царствами дня и ночи. Как мы узнаем позже, сам акт придания чему-то своего полного внимания наделяет это «субстанцией».

Животное ископаемое, включённое в булыжник может послужить предметом, который будет для сновидца напоминанием. Любой небольшой и, в остальном смысле, неважный предмет может быть полезен для сознательного вхождения в сновидение и вспоминания этого сновидения при взгляде на этот предмет по пробуждении. Короче, подготовка к пробуждению должна быть такой же тщательной и подробной, как и при засыпании.

ГЛАВА 5
МЕХАНИЗМ СНОВИДЕНИЙ

Если б человеческий мозг был слишком простым,
чтобы мы могли понять его,
То мы были бы слишком простыми,
чтобы иметь его.

(Эмерсон Поу)

Осознанное сновидение нанесло резкий и, как многие могут видеть, обескураживающий удар по Западным представлениям о том, что до сих пор понималось под сновидением. Как это новое явление вписывается в настоящие теории о том, как и почему мы видим сны?

Для начала, как сновидения описываются или определяются в Западной культуре? Очевидно, согласно общему мнению тружеников на этой ниве, сновидения определяются как яркие, галлюцинаторные события, случающиеся во сне, которые могут заключать в себе весь спектр ощущений.

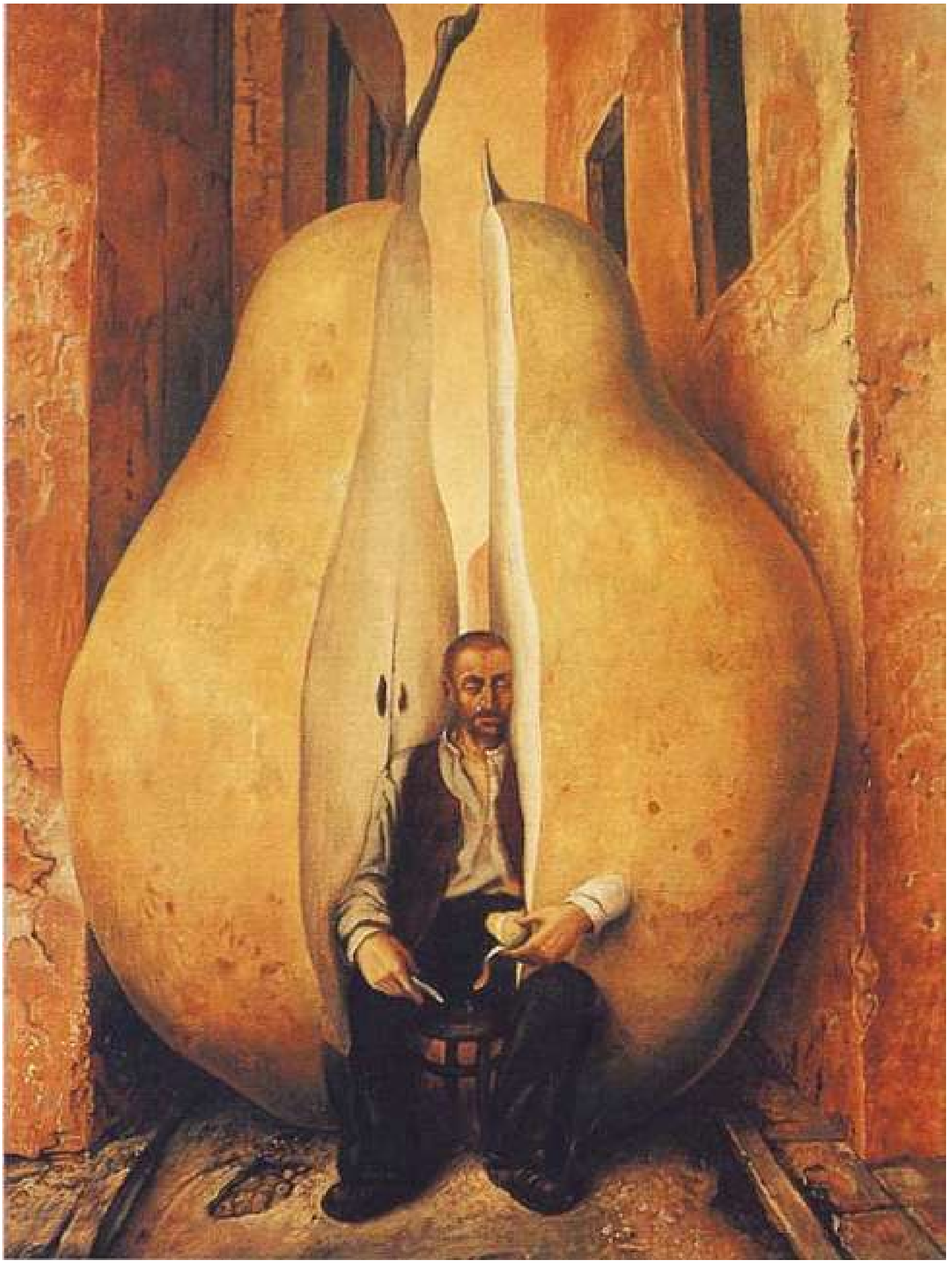
Хотя ви́дение является, по-видимому, главенствующей способностью в сновидениях, но осязательные и слуховые ощущения также присутствуют в большинстве наших сновидений. Вкус и обоняние, кажется, представлены плохо, а боль каким-то странным образом вообще отсутствует, даже когда многие сновидцы имеют мучительные кошмары, связанные с физическими истязаниями.

Нормальное, неосознанное сновидение рассматривается многими нейрофизиологами и психологами как галлюцинаторное и иллюзорное просто потому, что неосознанные сновидцы *не понимают истинную природу состояния, в котором они находятся*. Во время нормального сновидения человек воспринимает события некритически, как если бы они были подлинной реальностью; т.е. пока человек не пробудится в сновидении и не станет сознательным, или проснётся, только тогда картины сновидения воспринимаются как фантазия.

Во время сновидения мы явно теряем ту бодрствующую способность, которую можно было бы назвать критическим глазом. Вместо этого, мы пребываем в состоянии крайней доверчивости, в котором любое самосознание кажется отключённым или спящим. Сновидец живёт однофокусной реальностью, и крайне поглощён магией сновидных событий.

Подобный недостаток трезвого взгляда встречается и в галлюцинаторных состояниях психически больных, страдающих от того, что мы называем душевными болезнями. Также можно сказать, что некоторые из самых основных характеристик сновидящего сознания иллюзорны, и качество зрительных картин больше приближается к делирию, деменции и психозу, чем к нормальному и здоровому сознанию. Многие исследователи утверждают, что если бы это состояние сознания не сопровождалось сном, то о нас вероятно можно было бы сказать как о сумасшедших. Наши иллюзии чувств, когда мы сновидим, по-видимому, тождественны таковым шизофреников; нарушение ориентации во времени и пространстве, или некритическое восприятие сновидных событий достигает таких размеров, что напоминает поведение навязчивых психически больных. И даже нашу амнезию на всё то, что случилось в сновидении можно связать с потерей кратковременной памяти, имеющей место в старческом слабоумии.

Итак, в самом начале нашего исследова-



© 1995 Smithsonian Institution; Courtesy National Museum of American Art

На предыдущей странице: **Притча / Самюэль Бэк, 1975**. Неосознанные сновидцы не понимают истинной природы ни своего сновидного окружения, ни себя. Осознанное же сновидение открывает возможность не только к проникновению в свою психологию или к решению личных затруднений бодрственной жизни, но также и настоящее исследование самого мозга. Тогда человек может открыть размещение того одного, кто всё это создаёт.

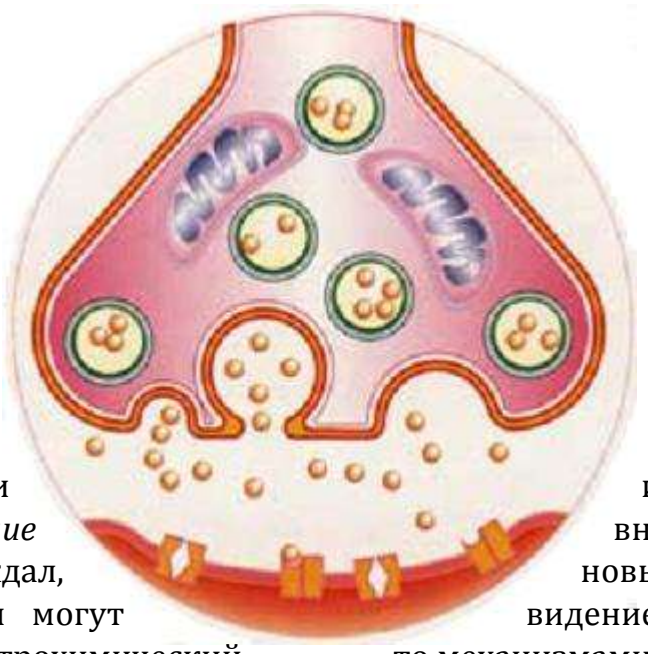
На этой странице: **Зал ожидания / Джордж Тукер, 1959.** Модель «скороварки» Фрейда для ума отражена в этой Кафковой картине, изображающей людей, ожидающих в кабинках по каким-то непонятным бюрократическим причинам. Фрейд считал, что бессознательный ум является толкучкой социально неприемлемых желаний и импульсов, и всегда пребывает около точки взрыва, но каким-то образом мы подавляем эти желания. Только в частной жизни наших сновидений мы можем дать волю нашему гневу, похоти, панике и страхам. Фрейд основывал свои предположения на ограниченном понимании того, как возбуждающие нейроны работают в мозге. Он не знал в то время о существовании тормозящих нейронов, которые, как теперь известно, играют большую роль в высших функциях мозга.

ния, наш кажущийся невинным процесс сновидения можно уподобить безумию. Есть даже некоторые психологи и нейропсихологи от официальной науки, которые на полном серьёзе утверждают и зарабатывают на этом себе на жизнь, что изучение сновидений есть изучение моделей психических болезней.

Загвоздка в том, что никто из учёных толком так и не знает, почему же мы видим сны. Хотя и есть кое-какое число правдоподобных объяснений, все они пока являются всего лишь догадками и, по-видимому, нет ни одной гипотезы, которая бы удовлетворяла всем фактам.

Есть две отличных друг от друга и противоборствующих школы мысли, рассматривающие вопрос сновидящего ума, хотя последние исследования начали стирать границу между ними. *Первая команда* утверждает, что сновидение – это сущностно психологическое явление, и психологическое содержание и значение этих странных событий лишено смысла. Сновидения рассматриваются как ничего не значащий мусор, выбрасываемый чисто биологическим уборщиком мозгов. Этот психологический, а точнее бихевиористский взгляд яростно опротестовывается *второй командой*, которая рассматривает сновидение как психологическое событие, в котором значащие образы всплывают на поверхность ума и тем самым дают ценные подсказки относительно внутреннего здоровья и поведения человека. Обоим группам можно простить тот однобокий фанатизм, с которым они отстаивают свои теоретические мнения. В конце концов, они обе зарабатывают себе на жизнь тем, что так страстно отстаивают своё право. Истина же, как это часто бывает, по-видимому, лежит где-то посередине.

Классический фрейдистский взгляд, который попал под огонь, как только учёные воспользовались более тонкими психологическими инструментами, зиждется на вере в то, что подсознательный ум чем-то напоминает котелок или скороварку, переполненную социально неприемлемыми желаниями и побуждениями. Фрейд верил, что она постоянно находится в состоянии закипания или взрыва, но каким-то образом нам удаётся подавить наши «котелки», чтобы предотвратить взрыв. При этом, время от времени, эта скороварка должна выпускать пар, чтобы не взорваться. Одним из таких предохранительных клапанов и является сновидение, или то, что, как мы уже слышали, Фрейд назвал дорогой в подсознание. Сновидения, согласно его мнению и мнению многих его последователей, предоставляют нам относительно безопасный способ заглянуть на то, что происходит в тайниках нашего ума. Но та часть ума, что ответственна за сновидение, очень хитра и часто маскирует содержащуюся в нём правду, чтобы не слишком смущать бедное, чрезмерно чувственное бодрствующее «я». И чтобы снять эту маскировку, и нужен опытный психоаналитик, который сможет обнаружить сокрытую правду.



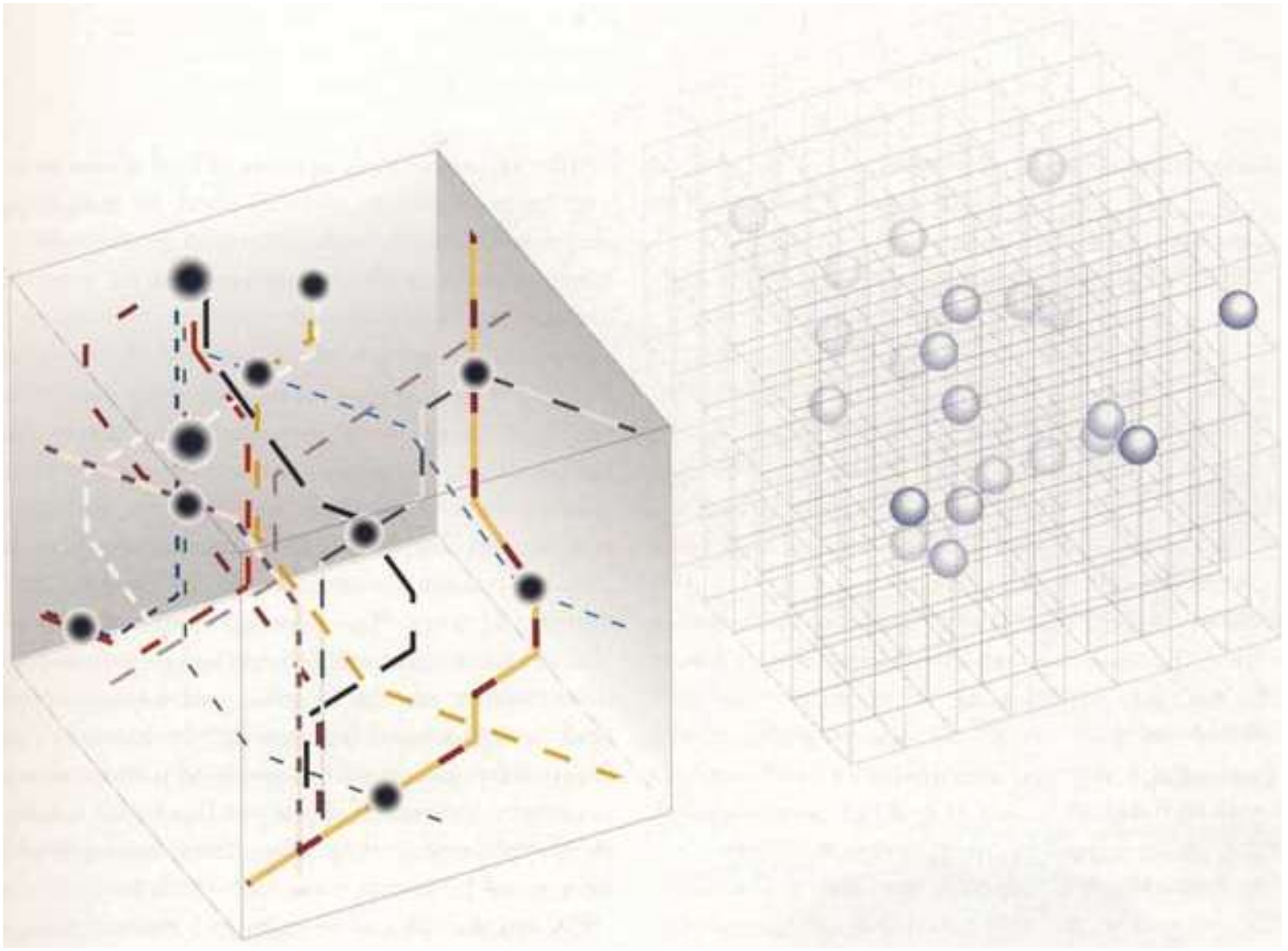
Сейчас известно, что Фрейд имел лишь частичное представление о том, как работают нейроны мозга. В его время науке были известны только *возбуждающие нейроны*,[24] поэтому он рассуждал, что время от времени они могут накапливать огромный электрохимический заряд, который каким-то способом должен найти выход. Большая часть этой психологической теории зиждется на модели «скороварки» с подавленным эмоциональным зарядом, ищущим какой-нибудь выход или предохранительный вентиль. Фрейд в то время не мог знать, что в мозге есть два вида нервных клеток: одни – возбуждающие, другие – тормозящие. И вообще-то можно сказать, что именно торможение играет большую роль в высших функциях сознания мозга.

Это лишь одно из многих открытий, которые бросили вызов фрейдистскому взгляду на психологическую основу сновидений. На протяжении последних трёх десятилетий, наметился постепенный уход от можно сказать дискредитированного психоаналитического подхода к сновидению. Реакцией на это явилось движение в сторону материалистического и механистического объяснения сновидений как электрических, химических и других процессов, протекающих в мозге.

Пользуясь лишь одной психологией для понимания сновидения, многие исследователи попались в ловушку. Ибо всё это звучит так правдоподобно, зная что есть реальные физические источники наших переживаний, которые могут быть измерены и локализованы внушительным множеством новых технологий. Но то ли сновидение создаётся просто какими-то механизмами мозга, то ли наши открытия обусловлены хитроумной технологией – это личное мнение каждого.

Один частный психологически обоснованный сценарий, который оказался более податливым и, в то же время, более противоречивым, чем большинство других, был предложен Дж. Алланом Гобсоном и Робертом МакКарли в 1977 году, который они назвали activation/synthesis. Со времён своего появления он прошёл через многочисленные серьёзные ревизии и является, вне всякого сомнения, единственной обоснованной механистической теорией. Среди прочего, эта теория подчёркивает то, что уже было известно, а именно, что наш мозг является творческим. Теория утверждает, что мозг настолько склонен искать во всём смысл, что он найдёт его и в образах, создаваемых случайными разрядами в его нервных клетках, даже если его нет. Также замечательным в этой гипотезе есть взгляд на мозг, как на динамический, самоподдерживаемый орган, который *порождает свою собственную информацию*. Мозг, по-видимому, обращается с внешним миром через посредство *идей* об этом внешнем мире. Затем он автоматически начинает накладывать эти идеи, которые он считает своими собственными истинами, на этот внешний мир. Так что можно сказать, что внутренне сотканн-

[24] Вообще-то физиологическоеучение Павлова о процессах торможения в мозге было разработано примерно в то же время, что и психоанализ, а учитывая известность Павлова, как нобелевского лауреата, Фрейд не мог о нём не знать.. – прим. И.Х.



На предыдущей странице: **Схема синапса**. Он находится на конце аксона, или главной магистрали нейрона. Каждый возбуждённый нейрон передаёт информацию другим нейронам путём генерирования электрического сигнала, называемого потенциалом действия. Эти импульсы распространяются подобно волнам вдоль аксона к его окончаниям, на которых имеются точки контакта с другими нейронами – синапсы – и через электрическое или химическое воздействие они тормозят или возбуждают соседние нейроны. Электрический импульс высвобождает нейромедиаторы, которые выходят из синапса и связываются с рецепторами, которые в свою очередь приводят к генерированию новых потенциалов действия. Когда нейрон достаточно возбуждён, чтобы преодолеть порог возбудимости, то он посылает электрический сигнал вдоль своего аксона. Обучение, по-видимому, связано с изменениями в торможении и возбуждении, так что влияние одного нейрона на другой изменяется. До недавнего времени, мы смотрели на мозг как на огромный массив из ящиков, каждый из которых имеет свою память, как изображено здесь на рисунке. На самом же деле, он больше похож на железнодорожную сеть, в которой некоторые станции, или узлы, используются чаще чем другие, как изображено слева на этом рисунке.

Старая психоаналитическая модель приписывает странность сновидений наличию внутреннего цензора, маскирующего неприемлемые бессознательные желания. Модель «активация-синтез» физиологическая, странность сновидений приписывается самой психологической природе БДГ-сна.

ный сновидный мир затем представляется сознанию как внешняя вселенная.

Первые исследователи ожидали найти, что мозг находится в некоторого рода состоянии отдыха во время сна и были удивлены, открыв обратное, а именно, что во сне наши мозги кажутся более активными, чем когда мы бодрствуем. Во время сновидения наблюдаются не только всплески интенсивности, но также и расширение спектра «видения». Невероятная изобретательность нелепых событий и причудливых образов, встречаемых в сновидениях часто превосходит наш опыт повседневной жизни. Часто наблюдается, что многие творческие решения казалось бы неразрешимых задач приходят гораздо легче во сне.

Гобсон и Маккарли предложили, что сон обусловлен «генератором состояния сна», расположенном в стволе мозга, который периодически запускает состояние сновидения во время сна. Они показали, что периоды, в которые этот генератор включен, совпадают с периодами БДГ-сна. В то же время *сенсорный вход* и *моторный выход* заторможены, что приводит к погружению тела в частичный паралич в период БДГ-сна. Передний мозг, или кора головного мозга в каждый БДГ-период заливаются импульсами, исходящими из ствола мозга. Под этой бомбардировкой, передний мозг, как считают, пытается придать значение и смысл этим полу-случайным вспышкам, создавая знакомые или причудливые образы, наиболее им подходящими. Другими словами, он интерпретирует эти случайные бомбардировки как сновидения.

Гобсон развивает эту идею: «Я считаю, что сновидение является указанием на генетически обусловленное, функционально-динамическое проектирование мозга, предназначенное для построения и проверки нейронных цепей, ответственных за наше поведение, включая познание и осмысление. Я также считаю, что эта программа проверки состояния является насущной для нормального функционирования мозга/ума, и что вы не должны запоминать её результаты, пытаясь извлечь с этого пользу.» Другими словами, содержание картин сновидения не имеет никакого психологического значения.

К несчастью для Гобсона феномен осознанного сновидения кажется подорвал основы этой теории. Ибо если предположение о activation/synthesis, а именно, что передний мозг пассивно создаёт картины сновидений из полу-случайных бомбардировок импульсами, приходящими из ствола мозга, было бы верным, то тогда как осознанный сновидец мог бы управлять своим сновидением? И почему имеется так много сообщений о радостной реакции на осознание себя сновидящим, что предполагает столкновение с восприятиями

скорее высшего порядка, нежели чем со случайными стимулами?

Недавно Гобсон пересмотрел свою теорию, признав глубокое психологическое значение сновидений и предположив, что активность ствола мозга может действовать как переключатель с одного сновидного эпизода на другой.

Более любопытной теорией является теория, выдвинутая нобелевским лауреатом Френсисом Криком из Салкского Института, что в Ла Йолле, Калифорния, и его коллегой Гремом Митчисоном из Кембриджа. Они утверждают, что функция сновидений состоит в удалении «некоторых нежелательных способов взаимодействия в нейронных сетях коры головного мозга. Мы утверждаем, что это осуществляется во время БДГ-сна посредством механизма обратного обучения, так что следы в мозге подсознательного сновидения ослабляются, а не усиливаются сновидением.»

Эта идея обратного обучения предполагает, что в БДГ-сне сложная ассоциативная сеть нейронов может оказаться перегруженной таким большим количеством поступающей информации. Тогда неокортекс[25] мог бы развивать то, что учёные назвали «паразитирующими» мыслями, которые могли бы действовать как вирусы среди других упорядоченных воспоминаний. Упомянутые исследователи пришли к выводу, что мы на самом деле «сновидим, чтобы забыть».

И снова, хотя это и вписывается в наши представления о нормальном сне, то любое осознанное событие совершенно не вписывается в этот сценарий. Сновидец может идти в любом направлении, которое он изберёт, либо следовать за картинами сновидений, которые предполагается забыть или вызывая совершенно новые события, которые он предварительно наметил в бодрствующем состоянии. Ведь экспериментальные исследования в лабораториях сна показали, что сновидец может предопределять в удивительной мере то, что ему присниться.

Эти два исследователя, подобно предшествовавшим им Гобсону и Маккарли, также были вынуждены пересмотреть свои первоначальные представления, говоря, что только сновидения с сумбурным содержанием являются результатом стирания паразитических мыслей и вместо «сновидеть, чтобы забыть» следует теперь читать «сновидеть, чтобы восстановить воображение».

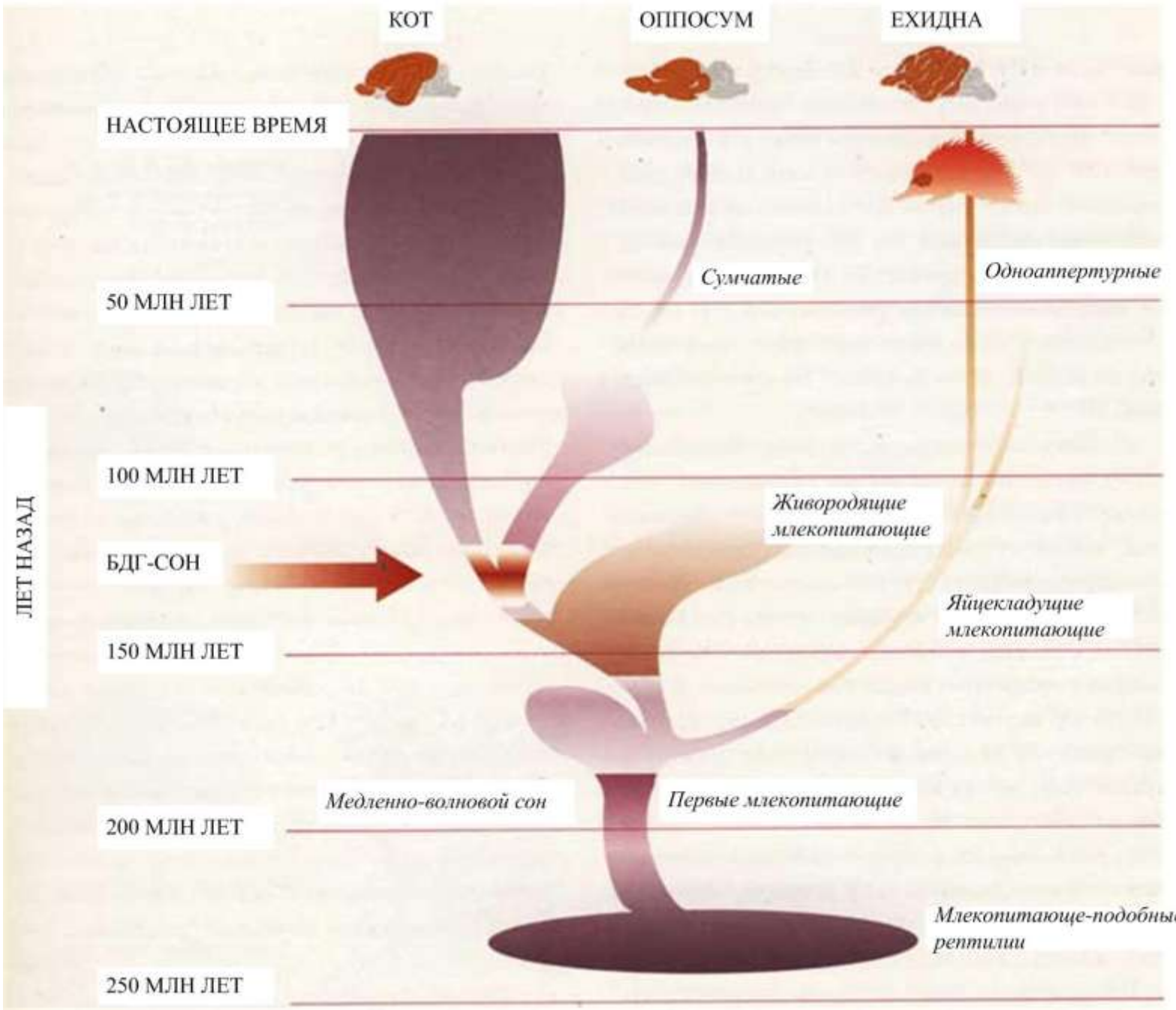
Итак, мы вернулись к исходному вопросу: для чего же нужен сон и сновидение? Какова его функция? Хотя сон включает в себя отдых и мы чувствуем себя отдохнувшими и с восстановленными силами после него, кажется, что нет никакой физиологической причины, которая бы отдавала предпочтение сну, чем простому лежанию и отдыху. Сон и сновидение должны иметь какую-то другую функцию, которую ещё предстоит только открыть. И мы знаем, что природа вряд ли бы создавала биологическое состояние, которым наслаждаются большинство млекопитающих, без иной цели, чем просто дать мозгу возможность выпустить пар.

Джонатан Винстон, на основании результатов своих исследований в области работы памяти во время сна, проведённых в Рокерфеллерском Университете, вплотную приблизился к возможно самой разумной причине сновидения у млекопитающих. Он говорит, что сновидение «отражает главное звено в работе памяти. В частности, исследования тета-ритма у низших приматов дали эволюционный ключ к предназначению сновидений. По-видимому, они являются ночными записями основного процесса памяти у млекопитающих; способы, которыми животные создают стратегии выживания и оценки текущего переживания в свете этих стратегий.»

Выглядит так, что БДГ-сон или же сон со сновидениями берёт начало в стволе мозга, который также ответственен за генерирование тета-волн в гиппокампе, или «аммоновом роге», который вместе с неокортексом, как считается, обеспечивает нейронную основу для памяти. Есть вещественное доказательство, что тата-ритм кодирует воспоминания во время БДГ-сна (см. стр. 47).

Это также идеально согласуется с господ-

[25] Эволюционно молодая кора головного мозга. – прим. И.Х.



Эволюционное дерево млекопитающих, показывающих ответвление плацентарных и сумчатых от яйцекладущих одноаппертурных. Первые млекопитающие появились более 200 млн лет назад и, как считают, у них не было сновидений, а только медленно-волновой сон и только спустя не менее 50 млн лет развился БДГ-сон. Ехидна, являющаяся живим примером ветви одноаппертурных (однопроходных), не обладает БДГ-сном вообще. Природа, кажется, пошла на альтернативное решение и взамен тата-волн, которые, как предполагают, ответственны за закрепление памяти во время БДГ-сна, выбрала «аппаратное», а не «программное» обеспечение. Поэтому у этих животных огромная префронтальная кора, по сравнению с остальным головным мозгом, которая сравнительно больше, чем у всех других млекопитающих, включая человека, но не обладает более эффективной программной обучения через сновидения. (Рисунок взят у Джонатана Уинсона)

ствующими теориями, утверждающими, что не-БДГ-сон образовался примерно 200 млн. лет назад, когда теплокровные млекопитающие начали появляться среди хладнокровных рептилий, то БДГ-сон и, возможно, сновидение, образовалось примерно 50 млн. лет спустя, когда первобытные «переходные» млекопитающие прекратили откладывать яйца и перешли к живорождению.

Как показано на рисунке (на предыдущей странице), природа, по-видимому, отдаёт предпочтение в это время программному обеспечению для БДГ-сна, нежели увеличению размера аппаратного обеспечения для того чтобы обработать опыт и сохранить новую информацию. Ехидна, или муравьед, – яйцекладущее млекопитающее (однопроходное) – даёт некоторое указание на то, каким образом это может происходить. Однопроходные[26] были первыми млекопитающими, которые эволюционировали из рептилий, и на ехидне отразилась дилемма, которая встала перед инженерией природы. Чтобы быть в состоянии накапливать память, необходимую для выживания, ехидна нуждается в большой префронтальной коре. По отношению к остальному мозгу, размер этой области действительно значительно и пропорционально больше чем у любого из приматов, включая и человека. Но у ехидны нет БДГ-сна, так что она, по-видимому, не видит сновидений. Тета-ритм имеет место во время взросления и он строит карты территории и сохраняет в памяти информацию для выживания, но когда она спит, тета-ритм отсутствует, так что её мозг не может обрабатывать информацию в это время. Но если бы, используя это аппаратное обеспечение для закрепления в памяти информации, муравьед развил бы высшие способности, то кора его головного мозга стала бы слишком большой для того чтобы вместиться в черепную коробку.

С образованием в процессе эволюции БДГ-сна и тета-волн в этот период сна, новые млекопитающие смогли обрабатывать критически важную для их выживания информацию, связанную с поиском пищи или способами охоты или бегства – деятельности, которые сопровождаются тета-ритмом. Во время сновидений эта информация ещё раз переживается, чтобы включиться в прошлый опыт и обеспечить постоянное обновление стратегий поведения.

Пока учёные толком не знают, почему природа создала сон вообще, то этот эволюционный сценарий предоставляет нам возможность строить догадки относительно того, почему мы видим сны. Сновидение может являться отражением механизма обработки информации, унаследованную от низших видов, который обеспечивает то, чтобы существенная для их выживания информация проходила повторную обработку и запечатлевалась во время БДГ-сна. Так собранная информация возможно как раз и является тем большим бессознательным, существование которого постулировал Фрейд. В этом складе воспоминаний, информация храниться в своём исходном сенсорном виде, что согласуется с тем, что мы находим в наших сновидениях, которые преимущественно несловесные и зрительные.

Новый эволюционный дар сна и сновидения людям обусловлен тем, что человеческие детёныши вынуждены рождаться с достаточно малым черепом, чтобы пройти сквозь детородный канал, черепом, который не достаточно большой, чтобы содержащийся в нём мозг мог успешно функционировать в окружающем мире. Но как только организм покидает утробу матери, природой была предусмотрена феноменальная компенсация, ибо мозг значительно увеличивается в первый год жизни. Самая большая скорость роста мозга наблюдается во время первых нескольких недель после рождения. И именно в те первые недели своей жизни, ребёнок пребывает в БДГ-сне ни больше, ни меньше как девять или десять часов в сутки. Некоторые нейрофизиологи предполагают, что тот внутренний источник, из которого исходят нервные импульсы, готовит ребёнка к тому, с чем ему вскоре предстоит столкнуться в его бодрствующей жизни и, в то же время, обеспечивает тот внушительный нейронный рост в самом мозге. Сновидения определённо могут быть идеальным способом

[26] С одним задним проходом и для пищеварительной и для мочеполовой систем, как у птиц. – прим. И.Х.

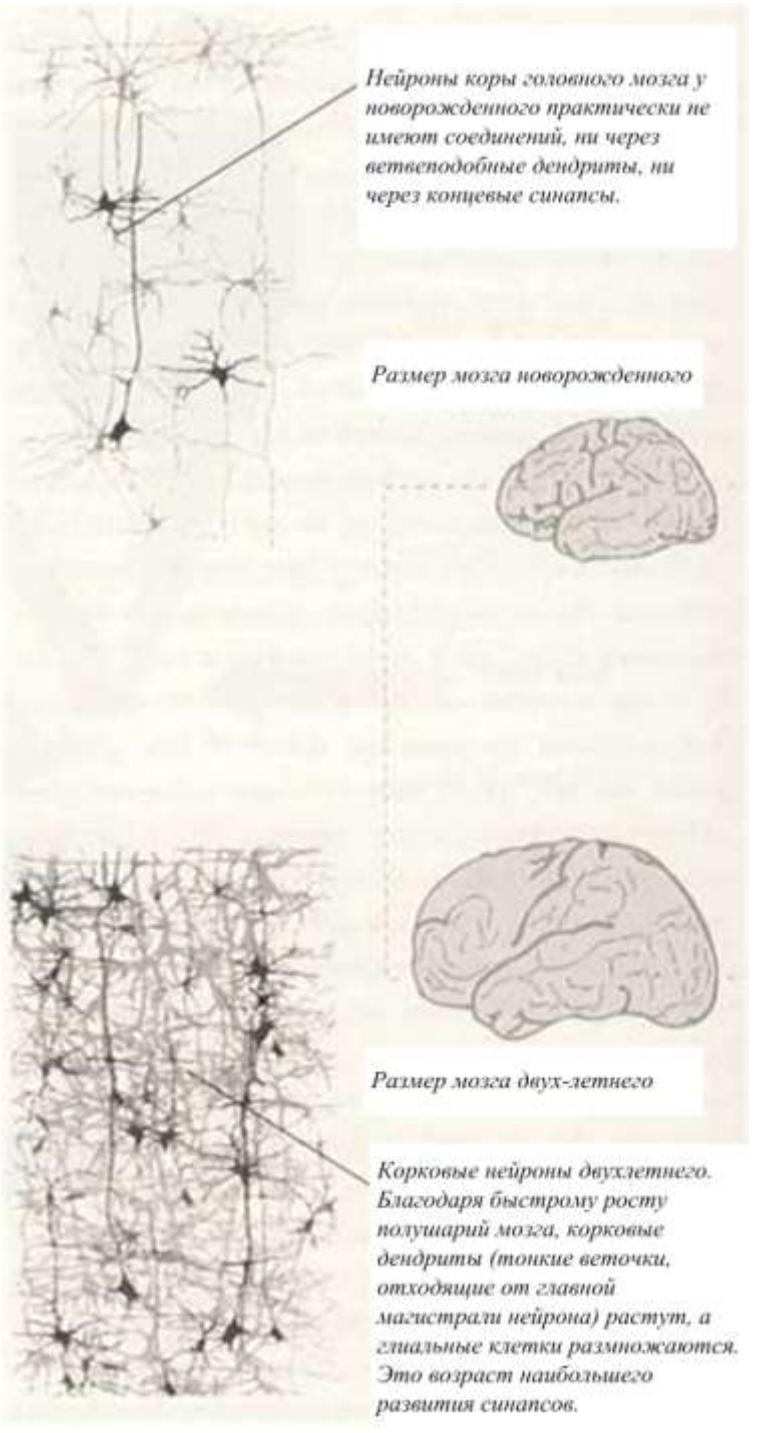
проверять и тренировать инстинктивное поведение, не задействуя соответствующие моторные нейроны.

У взрослых эта способность может сохраняться и использоваться для обучения и памяти. Но природа крайне экономна. Ибо она не только создаёт обучающий инструмент, который может использоваться в мире и уюте гнезда или дома, но она явно также обеспечивает и отдых для одной весьма особой части мозга. Но какая же часть мозга нуждается в отдыхе?

Известно, что большинство нейронов мозга, по-видимому, не нуждаются в отдыхе вообще. Вероятно наиболее чувствительная к усталости область мозга, найденная Гобсоном и МакКарли, оказалась той областью, в которой происходят метаболические процессы, связанные с синтезом и переносом нейромедиаторов к окончаниям нейронов. По-видимому именно аминэргические нейроны ствола мозга являются наиболее вероятными кандидатами на истощение нейромедиаторов, ибо эти группы клеток очень сильно уменьшают свою активность во время сна, которая падает до своего наинизшего уровня во время БДГ-сна. Также кажется, что эти нейромедиаторы, своей неактивностью, *сохраняются для следующего дня*.

Функциональное предназначение этих аминэргических нейронов особо связано с задачами *критического внимания и обучения*. Так что отсутствие, отдых или торможение этих нейронов идеально объясняет то полностью некритическое состояние сознание в сновидениях, которое слепо принимает самые диковинные события, проходящие перед ним, никогда не задумываясь над тем, как такие события могут случаться.

Когда аминэргические нейроны, по-видимому, отключаются в БДГ-сне, то и все наши мышцы также тормозятся. Это явление имеет место в этих циклах сна у всех млекопитающих. Это кажется ещё одним из потрясающих экономичных методов природы не только дать отдых мышцам и сберечь нейромедиаторы, но также и затормозить физические действия во время сновидений.



Рост клеток в коре головного мозга. По-видимому, такой ускоренный рост соединительных клеток во время первых двух лет обусловлен высокой долей БДГ-сна ребёнка.

Но если эти небольшие аминэргические нейроны, такие чувствительные к усталости, берегут свои синапсы для грядущего дня, то почему же другие нейроны и весь остальной мозг каждую ночь устраивают такие дикие и шумные танцы? Гипотеза «активация-синтез» утверждает, что большие и, по-видимому, неутомляющиеся нейроны разряжаются чтобы держать рефлекторные дуги мозга открытыми и наизготове. Так что здесь в активности мозга во время БДГ-сна мы видим не что иное, как работу программы техобслуживания, под-

держивающей каналы мозга в исправности.

И снова, природа постаралась, чтобы эта техподдержка не только держала в исправности основные магистрали, но также изменяла функциональную способность мозга посредством увеличенной активности, консолидации следов в памяти, сравнительной проверки информации, повторный обучающих паттернов и нахождением решений задач бодрствующей жизни.

Лучшим физиологическим объяснением, касающимся того что может происходить внутри мозга, когда мы видим сновидения осознанно или не осознанно, вероятно является объяснение на основании этой гипотезы «активации-синтеза». Кратко, это можно подытожить так:

Образы возникают в мозге во время сновидения даже при отсутствии поступления сенсорной информации извне. Такие галлюцинации являются результатом особого рода активации сенсорно-моторных рефлекторных дуг мозга, которые соединяют ствол мозга с другими подкорковыми центрами и с верхними моторными нейронами коры головного мозга или переднего мозга. Если нейроны высшего уровня зрительной системы возбуждаются тем же самым способом, когда они «видят» в бодрствующем состоянии, то они будут обрабатывать этот сигнал, *как если бы он приходил из внешнего мира*. Другими словами, наши нейроны коры мозга просто обманываются тем, что верят, что сигналы приходят извне. Мозг может распознать настоящее состояние, в котором он находится лишь из его контекста, а поскольку большинство восприятий имеют своим началом наше бодрствующее состояние, то мозг, в состоянии БДГ-сна, считает этот контекст естественным состоянием бодрствования.

Из-за того что меньшие аминэргические нейроны некоторым образом заторможены во время БДГ-сна, или просто отдыхают, ожидая следующего рабочего дня, то мозг теряет все свои контекстуальные и самообращательные[27] способности, и поэтому принимает самое вопиющее поведение своей внутренней жизни, представляя себе, что его содержание находиться «вне». Мозг придаёт смысл внутренне сгенерированным сигналам просто потому, что нет внешней информации, а только память, из которой строить. Из-за того что мозг теряет свою естественную способность к настороженности как к контексту, так и к само-обращению, то и нет целостной стабильности, которая сказала бы ему, что он галлюцинирует в сновидении. Только тогда, когда, по какой-то таинственной или случайной причине, способность к само-обращению вдруг пробуждается среди галлюцинаций, то мы находим себя в осознанном сне. Каким-то образом аминэргическим нейронам удаётся растормозиться и внезапно пробудиться.

Обычно БДГ-сон включается, когда аминэргические нейроны угнетены. По-видимому, они регулируют или управляют командами, отдаваемыми коре головного мозга, и одной из этих команд может быть приказ на запись и запоминание какого-либо конкретного опыта. Во время БДГ-сна эти нейроны не в состоянии получить никакое сообщение просто потому, что они неактивны. Это предполагает, что спящий, сразу по пробуждении, должен быть в состоянии вспомнить своё сновидение и таким образом быть в состоянии записать его. Но если между моментом пробуждения и попыткой вспомнить сновидение существует промежуток хотя бы в несколько секунд, то оно, вероятно, будет полностью забыто.

Впрочем, это не даёт ответ на вопрос, почему мы видим сны или кто дёргает за нити. Но мы знаем, что сновидение – это скорее естественная активность мозга, нежели послание от богов. Итак, мы можем теперь спросить, какова функция мозговой активности.

Мозг определённо чудесное и чрезвычайно эффективное биологическое орудие. Он инструмент нашего выживания как организма, и он, как инструмент познания, способен приспосабливаться к совершенно непредвиденным изменениям окружающей среды, которым наши инстинктивные, рефлекторные, привычные реакции не адекватны. Эта часть

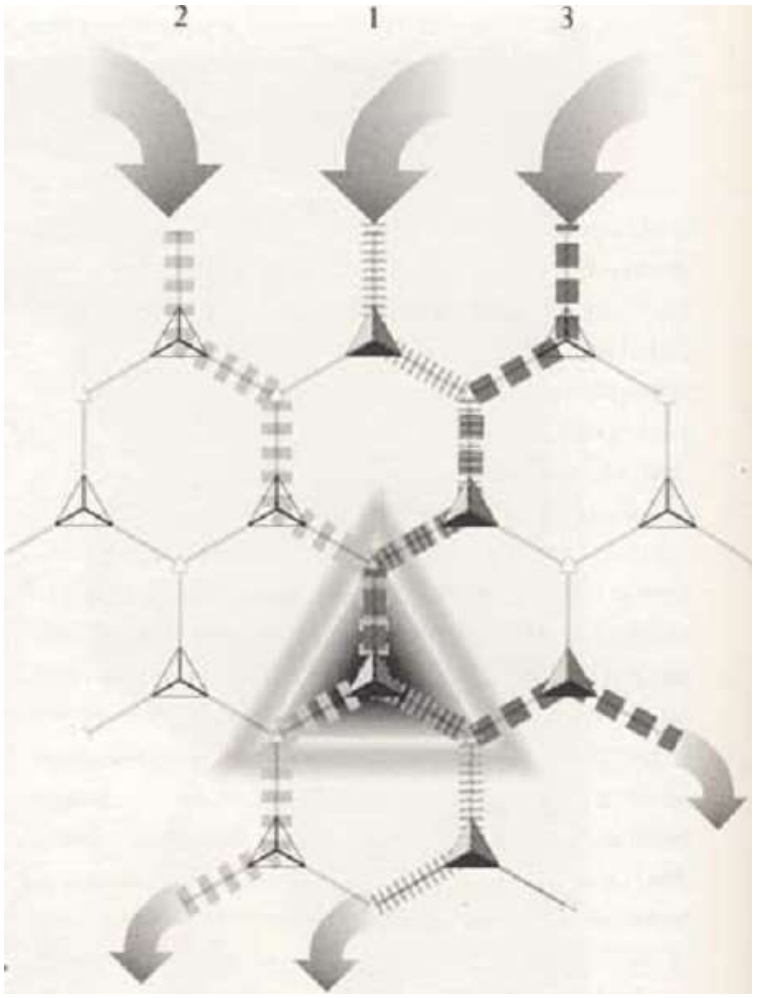
[27] Обращение программы к самой себе.

Диана / Людвиг Шварцер, 1972. Остаётся вопрос: кто или что на самом деле видит сон. Находится ли в каком-то отделе мозга «делатель сновидений», или сновидения – это всего лишь галлюцинаторный результат наших толкований случайных нейронных импульсов в стволе мозга?

нашего ума известна как рефлексивное сознание. Эта творческая внимательность есть та же самая познавательная функция, которая обнаруживается в осознанных сновидениях. И как метко заметил Стивен Лаберж «осознанные сновидцы способны действовать *рефлексивно* [*осмысленно*], а не просто *рефлекторно*. Важным для осознанных сновидцев является их освобождение от уз привычки.»[28] Говоря это, он мог бы процитировать одного мистика о привычном принуждении видеть наш бодрствующий мир таким прочным и неизменным способом. В осознанных сновидениях мы способны рефлексивно [осмысленно] реагировать на содержание нашего сновидения. Лаберж продолжает: «В виду этого, осознанное сновидение вообще не выглядит какой-либо аномалией или бессмысленной диковинкой; скорее, оно является одной из высших адаптивных функций, самым высокоразвитым продуктом миллионов лет биологической эволюции.» Великолепно!

Возможно, что самые последние предположения насчёт того как работает мозг (ум) являются и самыми радикальными и волнующими из всех, ибо они оказались первыми, основанными на биологии. Лауреат нобелевской премии, Джеральд Эдельман, и его команда считают, что мозг – это не биологический компьютер, а развивающаяся экосистема соперничающих клеток. Эдельман считает себя завершителем того, что было начато Чарльзом Дарвином, относительно его описания мозга как наисложнейшего организма, который приспосабливается к своей окружающей среде по закону естественного отбора. Точно так же как биологические виды вынуждены либо научиться приспосабливаться к постоянно изменяющейся среде, либо погибнуть, точно так же, как предполагает Эдельман, «нейронный отбор» помогает мозгу приспосабливаться к его постоянно изменчивой среде.

В этом великолепном полёте мысли, Эдельман и его коллеги выясняют, как нейроны могут выстраивать друг между другом связи, так что определённые случайные действия, которые вознаграждаются удовольствием или наказываются болью, связанные с работой определённых нейронных путей, укрепляются, тогда как не связанные – ослабляются. Эта теория выживания самых полезных нейронных сетей и их постоянная способность к «воспроизводству», или к расширению, может распространяться и на ночную деятельность спящего мозга. Во время БДГ-сна нейронные пути, которые уже закреплены, могут заново проигрывать события дня и таким образом могут расширять «дороги», превращая их в «шоссе» (см. рис.), и, в то же время, создавая



Мозг можно рассматривать как процесс «нейронного отбора», при котором определённые клетки выигрывают у остальных, просто благодаря числу их способностей создавать соединительные дороги с другими активными клетками. Именно эти клетки стремятся распространятся и исследовать, создавая новые связи, тогда как другие прекращают свой рост. По-видимому, сновидение есть способ проверки новых путей и стратегий (2), основанных на бодрственном опыте (1), который, в случае подтверждения последующими событиями (3), расширяет нейронные пути, создавая шоссе .

[28] В существующем русском издании книги Лабержа «Осознанное сновидение» эта фраза переведена так «осознанно сновидящие получают возможность действовать не только рефлекторно, но и гибко»; добавим, что перед этим термин «рефлексивное сознание» был переведен как «способность сознания отражать действительность» и «отражающее сознание», тогда как этим термином называют «*осмысленную* умственную деятельность». Понятно, что подобный перевод полностью обессмыслил данную идею. По ходу замечу, что настоящий автор здесь даёт всего лишь свой пересказ книги Лабержа, не добавляя ничего нового. – прим. И.Х.

ассоциативные связи, которые могут быть проверены на следующий день, годятся ли они для выживания или нет. Прелесть этой изящной теории в том, что она вписывается в то, что мы знаем и предполагаем о природе сновидений.

Мы видим, что неосознанное сновидение имеет биологическое значение просто потому, что оно позволяет нам обучаться вести себя в окружающей среде нашего бодрствования. Подробности и содержание неважны, но этот процесс в целом имеет огромное значение. Если говорить о значение сновидений с психологической точки зрения, то оно полностью зависит от конкретного сновидения, ибо не все виды сновидений имеют одно и то же значение. Хотя Фрейд мог верить, что сновидение является средством общения между перегруженным подсознанием и сознанием, и что современные терапевты могут утверждать, что это – внутренний процесс, предназначенный для психологического роста, изменения и преобразования, Лаберж предполагает, что это более походит на непроинтерпретированную поэму. То, что все мы являемся ночными поэтами, действительно имеет смысл.

Если мозг является физической основой ума и если сознание – это синоним слова мозг [brain-mind], как ясно заявили Гобсон и Макклари, то возникает вопрос, что первично? – наблюдающее [witnessing] сознание или мозг [brain-mind].

Многие мистические предания утверждают, что в раннем детстве наблюдающее сознание попадает в ловушку: – оно начинает отождествлять себя с хранящимися в мозге воспоминаниями. И как только мы теряемся в наших мыслях или в сновидении, т.е. не осознаём что мы сновидим, то это означает, что «наблюдатель» теряется в лабиринте мозга. Именно такая потеря осознанности и бдительности является результатом отождествления с мыслями, идеями или способами восприятия. Это [отождествление] является основой для ложного и эгоистичного чувства «себя». Возможно, что осознанность, или же бдительность, находятся ближе к первичному состоянию *наблюдающего сознания*.

Дают ли нам наши современные психологические теории хоть какое-нибудь указание на местоположение этого *призрачного творца* в наших механизмах сновидения? Кажется, на этот счёт среди исследователей царит полное согласие, заключающееся в том, что весь процесс сновидения начинается в стволе мозга, который, по-видимому, посылает «пусковые команды» в гиппокамп и в неокортекс. Они запускают тета-волны в гиппокампе, который, по-видимому, является необходимым для работы памяти. Что касается физиологов, то «делатель сновидений» сам является неотъемлемой частью механизма памяти. Для некоторых этот «делатель сновидений» является призраком БДГ, поэтом, посылающим песни в «я» коры головного мозга, тогда как другие продолжают полагать, что никакого «делателя сновидений» нет вообще, а есть всего лишь случайные вспышки импульсов, исходящие из ствола головного мозга. Но всё выглядит так, что если бы мы хотели найти этого неуловимого творца наших миров сновидений, мы должны заглянуть за пределы психологических теорий нашего времени. Точно так же, они предлагают возможные основания того, что, по-видимому, происходит, и могут быть использованы в качестве трамплина для наших исследований природы осознанного сновидения.

ФОКУС СНОВИДЕНИЯ

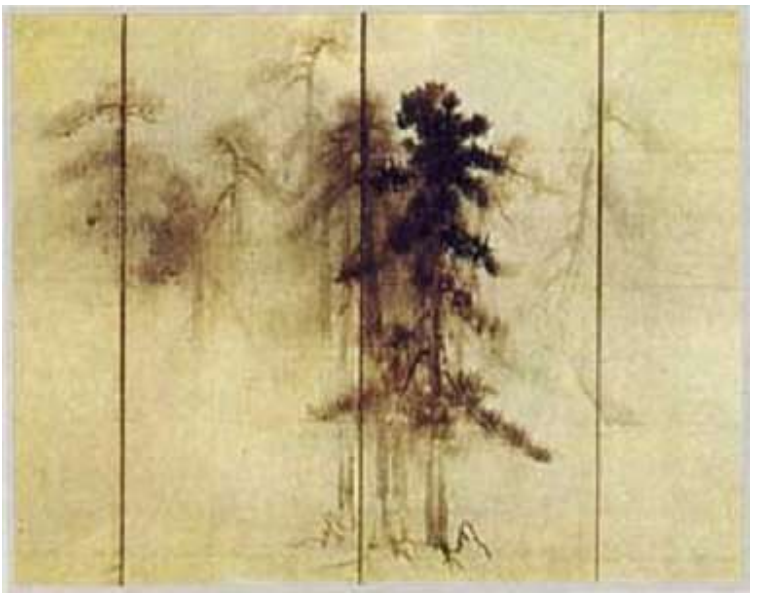
Если после исследования физиологических оснований сновидений, мы пришли к более-менее механистическому объяснению процесса нашего сна, то этот метод приветствует психологическое равновесие. Он показывает, что вы можете влиять на сюжет и исход ваших сновидений.

Выберете себе тему, которая так или иначе захватывает ваш интерес во время вашего бодрствования. Это может быть какая-то нерешённая задача, которая не даёт вам покоя, какое-то смущение, связанное с вашими отношениями с другими людьми, какое-то беспокойство о вашем здоровье или просто вопрос, как выйти из затруднительной жизненной ситуации. Какую бы форму это ни принимало, проводите некоторое время в день в обдумывании различных сторон этой ситуации. Как только вы разложили проблему в вашем уме, во многом таким же образом как и человек в «предсказание лиса» в последней главе, скажите себе, что вы найдёте решение в ваших сновидениях этой ночью, и что вы вспомните его по пробуждении.

Запишите всё, что бы вы ни вспомнили следующим утром. Возможно, вы обнаружите, что только что у вас было ясное и явное сновидение на избранную вами конкретную тему. Возможно, однако, что образы сновидения окажутся более тонкими и окольными. Например, озабоченность вашим здоровьем может вызвать у вас скорее образы города или сложного механизма, нежели настоящего тела. Ещё, вы можете проснуться с готовым решением вашей проблемы, не помня при этом, что вам что-либо снилось об этом. Не ожидайте немедленных, мгновенных результатов, но можете быть уверены: – вы получите положительный отклик на протяжении одной недели.

Если вы последуете этой простой процедуре, то вскоре обнаружите, что регулярные занятия улучшат вашу способность вспоминать сновидения и помогут вам решить много повседневных проблем, проясняя многие затруднения или смущающие ситуации нашей повседневной жизни.

Это один из наиболее творческих способов общения с вашим ночным сновидцем, и если вы можете установить связь с этой внутренней сущностью и определить, какие программы вы хотите сновидеть, то осознанное сновидение уже в радиусе досягаемости.



Экран (фрагмент) / Тохаку, Япония, 1590.

Ниже: **Сновидение Императора** / акварель, Китай. Легенда рассказывает об императоре Као Цое, жившем в период династии Шань, которому приснился человек, желавший ему помочь править великой китайской империей. Затем он нарисовал этого человека и послал гонцов во все уголки империи, чтобы найти этого человека. В конце концов, такой человек был найден. Император тотчас же его узнал и сразу же назначил его первым министром.

ЧАСТЬ 2
СТРАННИКИ МЕЖДУ МИРАМИ

Глава 6
Четыре врат

Глава 7
Сновидения силы

Глава 8
Целительные сны

Глава 9
Сны смерти

Глава 10
Пробуждающие сны

Ittal из провинции Ганган, Орисса, Индия. Здесь изображено сновидное странствие шамана Гамру на честь его жены. Дом посвящён их любимому божеству, а влюблённые изображены в объятьях. Их союз благословлён двумя сновидными детьми, сидящими на слоне.

ГЛАВА 6
ЧЕТЫРЕ ВРАТ

Почему око в сновидениях видит яснее, чем ум – в бодрствовании?

(Леонардо да Винчи)

Хотя существует столько видов осознанных сновидений, сколько и сновидцев, всё же полезно исследовать их в рамках каких-либо общих паттернов, разбить их на классы, каждый со своей особой средой, в основном определённой характером сновидца.

Любой, погружающийся в сновидение с «открытыми глазами», внезапно обнаруживает себя изменённым до неузнаваемости. Сама возможность быть способным дергать за нити в сновидном театре с его куклами, задействоавнными в странных сновидениях с причудливыми сценариями разворачивающихся пьес, всё время настораживает восприятие как сновидящего, так и бодрствующее «я». Как эта метаморфоза выражается, то это в основном определяется психологией сновидца.

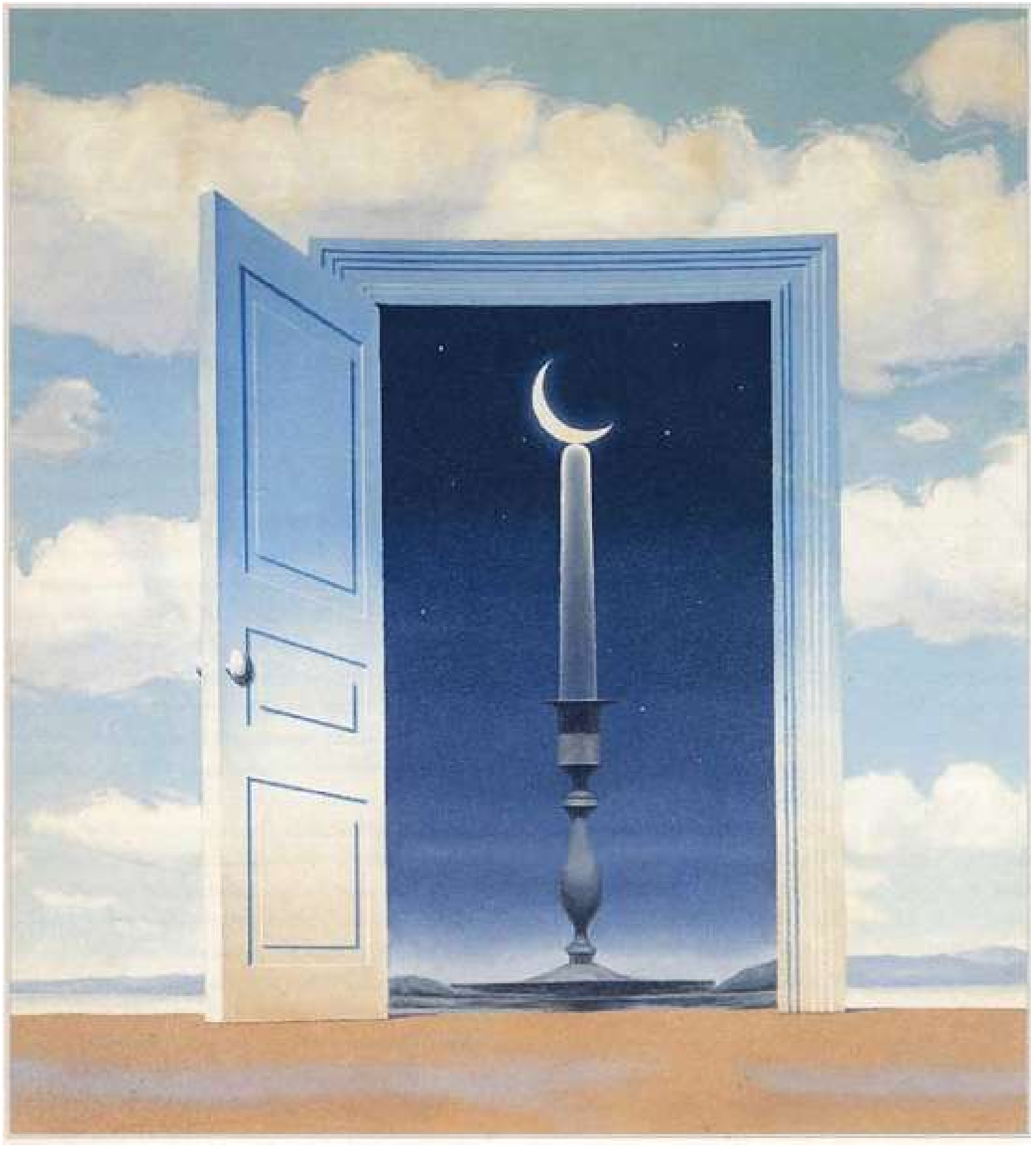
Быть осознанным сновидцев в первобытном обществе – это прослыть *караджи* – человеком знания, шаманом или ведуньей. Это быть тем, кто восходит по «воздушной верёвке». Если бы вам случилось воспитываться в среде тибетского буддизма, вы могли бы поискать руководства Ламы или йога-сновидца, кто мог бы направлять ваши исследования к духовной цели. Если же вы живёте в североамериканском или европейском обществе, которое ценит целителей или терапевтов, то это повлияет на ваши цели и определит то, как вы будете воспринимать мир сновидений.

Когда мы сновидим, мы никогда не находимся в одном и том же состоянии. Скорее, мы переживаем значительное число качественно различных изменённых состояний сознания, среди которых наши обычные смутные и неказистые сновидения являются лишь первой ступенью на замечательной лестнице видения. Одна очень своеобразная английская психолог, Мэри Арнольд-Форстер, которая научилась пробуждаться в сновидениях, написала ещё в далёком 1921 году следующее: «Сновидение сновидению рознь, и мы должны отказаться от предположения, что все они похожи друг на друга»[29].

В случае осознанного сновидения это особенно хороший совет, хотя по-прежнему трудно оценить, изменяется ли природа сновидений, или же преображается характер сновидца. В случае, который мы сейчас рассмотрим, будет видно, что изменением акцента, один и тот же вход может быть истолкован по крайней мере четырьмя различными способами. Когда новопробудившиеся сновидцы начинают исследовать живой и ясный мир осознанного сновидения, они иногда встречаются с ослепительно ярким светом. Один суфий-мистик пятнадцатого столетия, Шамсаддин Лахиджи, пережил этот космический свет в одном осознанном сновидении и почувствовал, что «вся вселенная, состоит из света». Он говорит о лучах света, которые соединились внутри него и быстро потянули всё его существо вверх. По достижении того, что он назвал Сферой Сфер, он оказался закутанным в свет без качества или измерения и он просто исчез как личность и, как казалось, вообще прекратил существовать. «Но, – он продолжает, – как только я обрёл своё высшее существование в Боге, я увидел, что этим абсолютным светом был я. Всё, что заполняло Вселенную, – был я; помимо меня не было ничего. Предвечный, демиург Вселенной, – это я.»

Стоя лицом к лицу с этой светимостью, наш суфий-мистик мог увидеть всё именно таким образом, благодаря имеющимся у него определённым духовным ожиданиям и устремлениям, основанным на мистическом

[29] Очередная цитата, слизанная из книги Лабержа «Осознанное сновидение». Складывается впечатление, что это единственная книга по осознанным сновидениям, которую прочёл настоящий автор. – прим. И.Х.



Зачарованный мир / Рене Магритт, 1953. Деталь фрески игровой комнаты в Knocke-Heist / Le Zoute, Казино.

предании в рамках его мусульманской веры. С другой стороны, какой-нибудь североамериканец, увлечённый целительским движением [holistic therapy movement], сможет увидеть этот же самый энергетический феномен в мифо-поэтических терминах Юнга, как происходящий в коллективном бессознательном. Ему может показаться, как свет бьёт фонтаном из Земли-богини и изливает свои целительные вибрации на сновидца. Шаман или маг, скорее всего, увидит весь этот энергетический феномен в терминах духовного мира.

Какой-нибудь умирающий человек, или имевший околосмертное переживание, может увидеть свечение ещё другим способом. Так например, наблюдается замечательное единогласие в сообщениях об околосмертных переживаниях, которое можно кратко изложить так:

Сначала умершему кажется, что он парит над своим телом, и затем сразу же втягивается в какой-то туннель, ведущий к ослепительному свету. В этом заполненном светом мире присутствует чувство умиротворённости и экстаза, и умерший встречает светлых сущностей, излучающих чувство огромного сострадания и теплоты. Часто весь этот эпизод сопровождается прекрасной музыкой и видениями прекраснейших долин, гор и лугов – поистине райских.

В «Тибетской книге мёртвых» сообщается о наставлениях, которые нашёптывает лама в ухо умирающему, которые кратко сводятся к следующему:

«Сейчас ты ощущаешь Сияние Ясного света Чистой Реальности. Узнай его. Твой теперешний разум, истинная природа которого есть пустота, который не имеет ни формы, ни цвета, ни свойств, пустой по природе своей,— и есть сама Реальность, Всеблагой Отец.

Твой собственный разум сейчас есть пустота, но пустота сия не есть пустота ничего, но истинно разум, незамутненный, сияющий, волнующий и блаженный — само сознание, Всеблагой Будда.

Твое собственное сознание, не сформированное ни во что, в действительности пустое, и разум, сияющий и блаженный,— оба они неразделимы. Союз их есть состояние Совершенного Просветления Дхармакайи.

Твое собственное сознание, сияющее, пустое и неотделимое от Великого Тела Сияния, не знающее ни рождения, ни смерти, и есть Неизменный Свет — Будда Амитабха.»

Нельзя сказать, что эти четыре класса переживаний являются чётко разграниченными видами осознанного сновидения, скорее они являются классическими предрасположенностями или, ещё лучше, вратами, которыми сновидцы входят в то, что по-видимому является близко параллельными переживаниями. Каждые врата ведут на главную дорогу или, изменяя знаменитую фразу Фрейда, предоставляют доступ к «царской дороге к пробуждению».

Во многих случаях, особенно в тех, когда человек не получал никаких предварительных указаний, или не принадлежит ни к какой духовной традиции, которая ясно определяет карты или простые схемы поведения, сновидец оказывается одиноким странником. Сновидцу остаётся положиться только на самого себя, когда он имеет дело с какими-то странными событиями и существами, встречающимися на его пути. Некоторые тибетские тантрические школы даже используют фигурки страшных и отвратительных божеств и демонов, чтобы спровоцировать у новоначальных осознанность. Когда они сталкиваются с такими чудовищами в своих сновидениях, то они осознают, что они в сновидении.

Достигнув свои цели, мастера сновидений оставляют бедных новоначальных сновидцев самих справляться с последствиями – шестиметровыми демонами в их сновидениях.

В Индии этот процесс, по крайней мере, кажется менее пугающим. Здесь йоги используют дыхательные упражнения, *прана*, чтобы обеспечить себе непрерывность сознания в состоянии сновидения. Но для большинства из нас, любое проникновение в осознанное состояние сновидения случается без руководителя. Поэтому нам полезно изучить те четверо врат, ведущих в мир сновидения. Каждые врата имеют свою собственную им характерную территорию и очень особую сцену, которую вы сможете узнавать в своих собственных странствиях. И даже если вы ещё не переживали осознанности в сновидениях, у вас вероятно будет определённая симпатия к тем ландшафтам, в которых вы будете чувствовать себя как дома. Четырьмя мирами, к исследованию которых мы приступаем, являются: Сновидения Силы, Сновидения Целостности, Сновидения Смерти и Сновидения Пробуждения.

На предыдущей странице: **Мишень**. Даже в этой абстрактной мишени мы можем начать видеть ассоциативные картины воображения после смотрения на неё только несколько мгновений. При этом легко наблюдать, как мы «заполняемся» информацией, создавая образы, которые вписываются в нашу культуру и образование. Здесь: **Танцующий шаман.** Элемент из рукописи пятнадцатого столетия, Турция.

Тотем совы, установленный на носу каноэ индейцев племени тлинкит, Северная Канада. Не удивительно, что такие ночные птицы как совы ассоциировались со смертью, миром духов и сновидений.

Этот «путь к силе» является тем, к которому чаще всего прибегают *шаманы*, *маги*, *знахари*, *люди знания* или *ведьмы*. Никакой из этих терминов не описывает адекватно особый характер этого призвания. Именно «призвание» – вот наиболее подходящий термин для определения этого. Шаман является человеком, который так или иначе призывается или избирается (часто даже отчаянно сопротивляется своей магической судьсудьбе), просто потому что у него есть определённые психические или духовные дары, или таланты. Странно, но многие из них слышат этот зов после какой-либо продолжительной и затяжной болезни, которая сильно походит на переживания психически больных. Шаманы сталкиваются с симптомами расстройства психики душевнобольных и они пытаются как-то интегрировать свой сновидный мир со своей реальностью. Вот что пишет один уважаемый историк религий, Мирча Элиаде, в своей книге «Шаманизм»:

«Шаман – это не только больной человек; он, прежде всего, вылечившийся больной, преуспевший в исцелении себя. Часто, когда призвание шамана или знахаря проявляется через болезнь или эпилептический припадок, посвящение кандидата равнозначно его исцелению.»

Эти часто вынужденные медиумы, посредством транса, видения или осознанного сновидения, способны проникать в иные вселенные и миры бытия. Для шамана, космос населён богами и духами, наполнен энергиями и вибрациями, тесно переплетёнными. В исступлённом трансе или в осознанных сновидениях, он может произвольно странствовать в часто не размеченных территориях, и воспринимать мириады паттернов, которые лежат под нашим обычным повседневным существованием. По сути, шаман является межмирским переводчиком, «странником между мирами», который посредничает от имени своего племени, клана или народа, а содержание и вид его осознанного сновидения очень сильно продиктован традицией и нуждами народа, которому он служит.

Внутреннее «сновидное путешествие», которое совершает австралийсий абориген караджи, например, является типичным для шаманов паломничеством куда-либо в мире. Эта сновидная дорога усеяна психическими ужасами и страшными опасностями, которые предстоит преодолеть или уклониться. Многие из этих жутких обитателей духовного мира, кажется, обладают страшной силой, пытаясь уничтожить сновидца, если у него нет внутреннего единства и определённости, с которыми им противостоять или оставаться бдительным и настороженным. Эти опасности настолько реальны, что сновидец должен прибегнуть к руководству старшего мага. Только такие учителя знают безопасные дороги, глубоко в сновидениях, которые поистине могут быть опасными и иногда даже приводить к смерти или сума-

сшествию. Один из шаманов народа Таман из Непала, рассказал антропологу Ларри Петерсу, как он путешествовал на наивысшее небо, чтобы встретиться с местным шаманским божеством – Гесер Гьялпо. Подготовку, которую получил этот *бомбо,* является частью того, что должно быть является старейшей в мире традицией осознанного сновидения, уходящий вглубь веков на тысячи лет. Это та же самая шаманская традиция, которая связана с мистическим буддизмом в Тибете. Вот что он рассказал Петерсу:

«Я вошел в прекрасный сад, где росло множество самых разнообразных цветов. Был там также пруд, окруженный золотыми мерцающими деревьями. За прудом стояло очень высокое здание — такое высокое, что достигало неба. На крышу вела золотая лестница с девятью ступенями. Я поднялся по этим девяти ступеням и увидел на крыше Гесера Гьялпо, который восседал на своем белом троне, покрытом цветами душ. Он был облачен в белые одежды, и его лицо тоже было белым. У него были длинные волосы и белая корона. Он дал мне испить молока и сказал, что я получу много шакти, которую смогу использовать на благо моего народа.»[30]

Слева: **Маленькая сова** / М. Кейтсби, 18 век.

Выше: **Маска** из племени Хайда, что на островах Королевы Шарлотты в Канаде.

[30] Цитата взята из книги Невилла Друри «Шаманизм». – И.Х.

Вторые врата в сновидения ведут гораздо ниже царской дороги в бессознательное Фрейда, чем к пробуждению. То, что семинары по сновидениям и таковые терапии процветают на Западе с почти тревожной скоростью, является свидетельством как очарования нашим внутренним миром снов, так и тем, что кажется является насущной потребностью в интеграции всех сторон личности в одно здоровое и нефрагментированное целое. Участники многих этих семинаров, посвящённых саморазвитию, обходят традиционную роль профессиональных психоаналитиков. Как иронично, но не без доли правды, заметил один «сделай-сам-сновидец»: «Когда-то сновидения были исключительно в ведении провидцев или психиатров. Теперь же сновидения в ведении сновидцев.»

Это особенно верно в случае осознанных сновидений, ибо возможность быть способным сознательно прогуливаться по этой царской дороге и ясно выбирать, какую из многочисленных боковых дорог исследовать, с полным знанием, что вся воображаемая картина содержит жизненно важные ключи к исцелению своей внутренней сущности, представляет невероятною возможность для своего роста.

Весь личный символизм сновидений доступен сновидцу и любой приём психологического пробуждения может быть использован, как бы, прямо в сцене события. Приём типа гештальт-терапии Фрица Перлза, при котором вы прокручиваете ваши сновидения в состоянии бодрствования и переигрываете их со всех сторон и со всех ролей, может быть использован осознанным сновидцем прямо на месте [т.е. в сновидении]. Сновидец может менять точки обзора, изменять символы, прямо в сновидении выяснять, кем на самом деле является тот или иной персонаж и что он представляет. Возможности, кажется, безграничны.

Если психологи правы в своём предположении, что сновидения являются целиком отражением нашего собственного внутреннего ума, то каждый элемент в сновидении должен тогда являться неделимым аспектом нашего «я». Если это так, то каждый из элементов играет роль в репетиции стратегий, предполагаемых использовать в деятельности следующего дня, или пытается разрешить конкретное затруднение прошлого. Тогда, быть сознательным о паттернах, мерцающих в существовании, определённо должно быть тем, что Фриц Перлз считал «царской дорогой к целостности».

Густав Юнг имел много сновидений силы, которые он методически записывал в то, что известно как «красная книга», которую законно можно считать самым знаменитым в истории дневником сновидений. Хотя он и не записал много осознанных сновидений, следующий особый пример имеет все признаки сновидения, в котором он был на пороге сознательного вхождения в это состояние.

«Я шёл по небольшой дороге, пролегающей через холмистую местность; светило солнце и у меня был широкое поле зрения во всех направлениях. Затем я подошёл к небольшой придорожной часовне. К моему удивлению, там не было иконы Девы Марии на алтаре, а также и распятья, но лишь чудесные цветы. Но затем я увидел, что на полу, перед алтарём, прямо передо мною, сидит йог в позе лотоса, в глубокой медитации. Когда я пригляделся к нему поближе, я понял, что у него моё лицо. Я содрогнулся от страха и словил себя на мысли: «Ага, так он и есть тот, кто медитирует обо мне. Он видит сон, и этот сон обо мне». Я знал, что когда он проснётся, меня больше не будет.»

На предыдущей странице: **Микрокосмический человек** – иллюстрация к видению немецкой игуменьи Хильдегарды фон Бинген, известной как «Рейнская сивилла». Многие её видения являлись, когда она спала и, по-видимому, имела крайне осознанные сновидения.

Здесь: **Мандалы-янтры**, Тибет. Юнг подчёркивал важность мандалы, как основного символа интеграции и исцелённости, которую можно найти в личных снах и в коллективных мифах.

Вознесение праведников / Иероним Босх. Это фрагмент знаменитой картины Босха, описывающей самое обычные явление, имеющие место в околосмертных переживаниях: туннель с ярким светом в конце. Христианин ожидает там увидеть ангелов света. Те же, кто находятся на более восточном пути, могут увидеть свет, исходящий от Будды, Кришны или Махавиры. Наш ум стремиться интерпретировать видимое категориями наших воспоминаний и ожиданий.

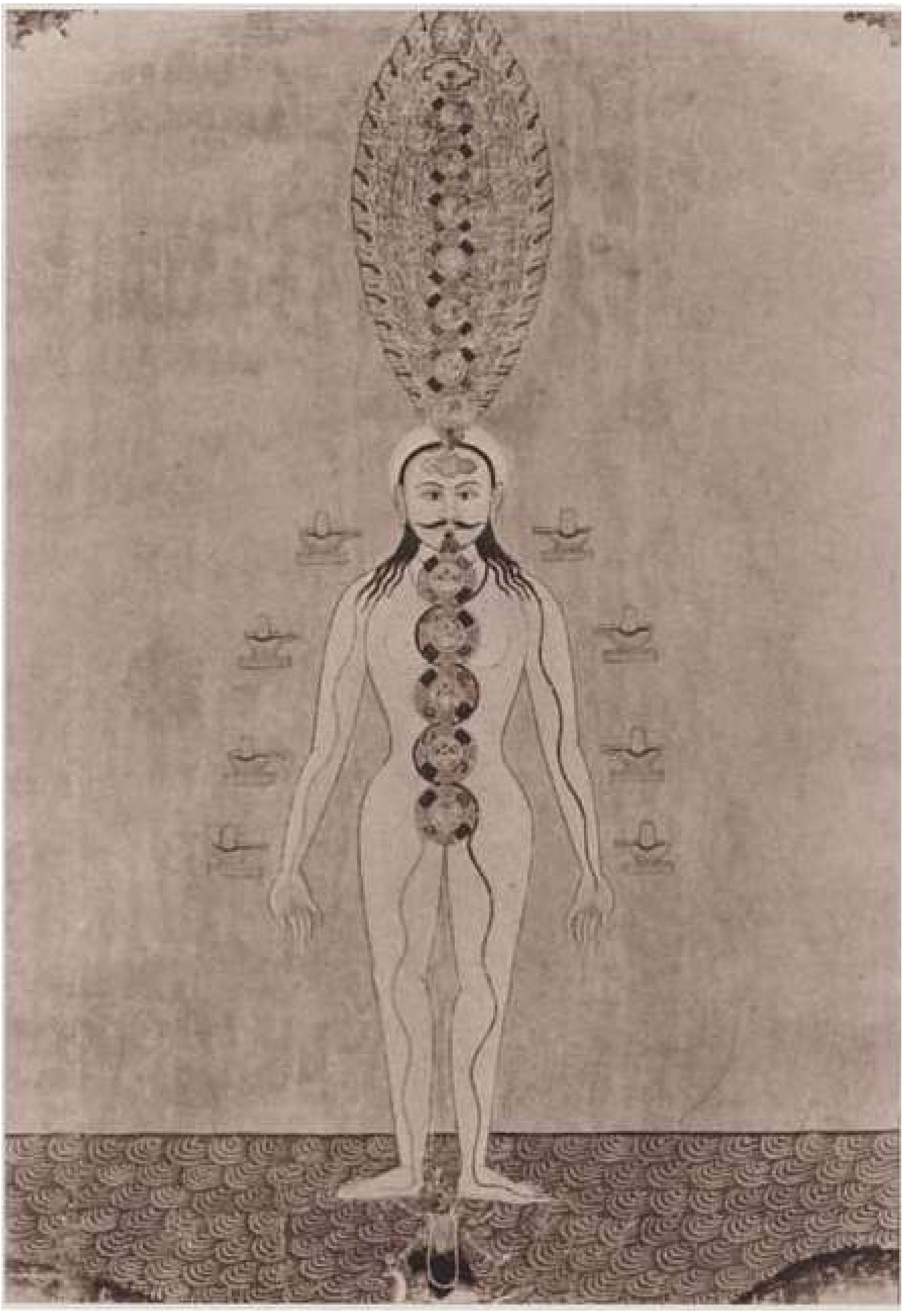
Это, как это ни парадоксально, – врата на «царскую дорогу к перерождению». Никакая другая культура никогда не уделяла столько внимания странствию, которое предстояло совершить умершему, как тибетская. «Тибетская книга мёртвых», в отличие от своего египетского аналога, что странно, совсем не основывается на смерти. Лучше было бы охарактеризовать её как «тибетская книга сновидений». Первоначально она родилась от странного союза между шаманскими традициями древней цивилизации Бон, процветавшей в Тибете, и медитативными представлениями индийских буддистов.

От этого невероятного союза возникла целая система *йоги сновидений*, которая достигла своего расцвета в период между восьмым и двенадцатым столетиями, когда и были разработаны большинство «практик умирания». Они имели дело с психической силой, которая остаётся от умершего, и с *бардо*, тем промежуточным миром, в котором оказывается умерший в момент смерти. В нём умерший сталкивается с полностью иллюзорной структурой, которую он сам взращивал на протяжении своей жизни. В момент смерти, как предполагается, мы можем прийти к осознанию, что вся структура нашей Вселенной создаётся сама. При смерти этот факт представляется перед нами в шесть стадий.

Но сам «бардо» есть свет, который представляется самой основой бытия. Есть два традиционных подхода к этому. В одном, тантрическом тибетском пути, йог пытается через осознанное сновидение предвосхитить смерть некой генеральной репетицией. Это совершается через проникновение в подлинную природу мира явлений, через понимание того, что это всего лишь сновидение. Обретая сознание в ночных сновидениях практик постепенно познаёт, что обычный мир бодрствования является, по своей сути, созданным из в точности такого же материала как и сновидения. Это предстаёт в момент смерти перед умершим и если он не побеждается силою того, что, в конце концов, является лишь его собственной проекцией небес или ада, и если он может преодолеть своё отождествление с являющимися образами и происходящими событиями, то он осознает их истинную природу и не родится снова в «сновидении бодрствования».

Другие традиции, такие как Дзогчен, возникновение которой берёт своё начало ещё в Старом Бон, самой древней и аутентичной шаманской религии Тибета, видят в осознанном сновидение только следствие, проистекающее из их практик «естественного света». Они идут прямо к свету бардо, почти совершенно не обращая внимания на сновидные явления. Они считают, что им не нужно искать просветления, ибо они уже просветлённые, но только забыли это из-за отождествления с феноменальным миром памяти и событий. Всё что им нужно, так это вспомнить благодаря своим практикам, что естественное состояние просветления уже есть, как и всегда было. Никакой трансформации не нужно, только просветление.

Но хотя они и уделяют совсем мало энергии сознательному сновидению, они всё же говорят, что их медитации являются более сильными и действенными во время их сновидений, нежели чем во время бодрствования, когда они у них слишком много житейских отвлечений. Приёмы используемые ими по сути тождественны таковым из практики «пробуждения».



Йог и энергетические центры / Раджастан, 18-й век. Восточный подход к тайнам сознания такой же строгий как научный подход на западе. Однако, каждый духовный предмет имеет свои разные карты внутреннего мира. На рисунке изображены психические центры, которые видны в эфирном теле йога, согласно индийской тантре. Текст, сопровождающий эту картинуперечисляет тридцать чакр; показаны только главные. Другие предметы, как то некоторые формы буддизма, перечисляют только пять чакр, которые тесно связаны с пятью скорлупами или телами.

Подлинным пробуждающим сновидением является прохождение через четвёртые врата и выход на *царскую дорогу, ведущую к реальности*. На этой дороге у вас есть все шансы встретить какого-нибудь мистика или мудреца.

Согласно многовековой философии индийской Веданты, мы можем находиться в трёх основных состояниях сознания. Таковыми являются: бодрствование, сновидение и безвидный сон. Есть и четвёртое состояние – Турийя – которое превосходит и в то же время объединяет их всех и является конечной целью *пробуждающего сновидения*. В каждое из этих состояний можно войти с полной осознанностью и, видимо, задействовать весь свой человеческий потенциал.

ПЯТЬ СКОРЛУП

В текстах классической Веданты говориться, что «я» заключено в пять тел, которые называют: – *пищевая*, или *грубая*, скорлупа, *животная*, *разумная*, *умная* и *благодатная* скорлупы. Пищевая скорлупа – это физическое тело, обитель бодрствующего состояния. Животная скорлупа определяет внутренние жизненные силы и деятельность внешних чувств. Разумная и умная скорлупы – это источники различения и отождествления, которые составляют «меня» и «моё». Животная скорлупа и таковая разумная и умная составляют тонкое тело – обитель сновидного состояния. Благодатная скорлупа, как говорят, проецирует остальные скорлупы в бодрственное или сновидное состояния. Все скорлупы сливаются в этой причинной скорлупе в состоянии глубокого сна.

Это всего лишь один из способов описания тел сновидения. Вместо пяти скорлуп, мы находим в тантрической традиции и у ближневосточных суфиев семь тел сновидений. Тела эти вполне соответствуют пяти уже упомянутым, но известны в иерархическом порядке духовной осознанности как: *физическое*, *эфирное*, *астральное*, *ментальное*, *духовное*, *космическое* и *нирванное*. Каждое тело сновидения сновидит согласно своим собственным правилам, или законам, в мирах и областях, характерных для каждого. По мере того как осознанный сновидец обследует каждый уровень и приближается к нирване, миры сновидений обретают всё большую и большую «реальность».

Основным телом сновидения является *физическое*. У него есть свои собственные простые спроецированные фантазии, свои собственные сновидения, связанные с исполнением телесных желаний. Эти сновидения представляют собой «мусор». При осознанном сновидении они выражаются в сексуальных фантазиях или других желаниях, которые сновидец не удовлетворил в бодрствующем мире. На основании свидетельств дневников осознанных сновидцев, сексуальные, материальные или другие телесные желания на удивление быстро уступают место любопытству, особенно любопытству к самому сновидному состоянию, и тем самым приводят в действие другие тела сновидений.

Эфирное тело чаще всего задействовано во *внетелесных переживаниях*. Если сновидец пребывает в неосознанном состоянии, то «эфирное» странствие вспоминается как простое сновидение, но когда он настораживается и приходит в осознание, то он может направить своё тело, куда пожелает.

Астральное тело может перемещаться в прошлое, что можно приравнять к посещению коллективного бессознательного Юнга, хотя его очень часто можно спутать с эфирным.

Ментальное тело, говорят, странствует как в прошлое сновидца, так и в его будущее, а в случае шамана – в прошлое и будущее его племени. Это тело также является *телом силы*, используемым колдунами и шаманами. Это, вне всякого сомнения, самое опасное сновидное тело из всех, так как оно способно, говорят, создавать всё что ни пожелает сновидец.

Чакры в тонком теле – рисунок из Himachal Pradesh, Индия, 1820г. В то время как на Востоке имеется долгая традиция понимания природы сознания и энергетических центров тонкого тела, Западная наука и нейробиология только начинает этим заниматься. Многие состояния, такие как внетелесные переживания, которые когда-то считались прерогативой только тех, кто посвятил свои жизни религиозным практикам экстаза, на саомм деле доступны каждому. И многие из экзотических и визионерских состояний подозрительно похожи на осознанное сновидение.

Это значит, что сновидец должен всегда быть начеку и настороже, чтобы не допустить *актуализации* сновидных существ, которые могут быть начиная с демонов и заканчивая буддами.

Когда мастер Дзен говорит своему ученику: «Если ты повстречаешь по дороге Будду – убей его!», то речь идёт о ложной дороге ментального тела, дороге, с которой легко можно свернуть в бодрствующий мир. Эта традиция визуализации–актуализации является одним из главных путей тибетской секты, которая имеет своим мастером-основателем Миларепу. Он был способен сновидеть сознательно и создавать все формы, какие ни пожелает. Однако, чтобы достичь этого состояния, он медитировал более восьми лет в уединении в замурованной пещере. Такая непоколебимая дисциплина и упорство вместе с руководством одного из величайших мастеров того века – Марпы – совершенно отличается от настроений современных сновидцев, занимающихся неисследованной областью чисто из любопытства.

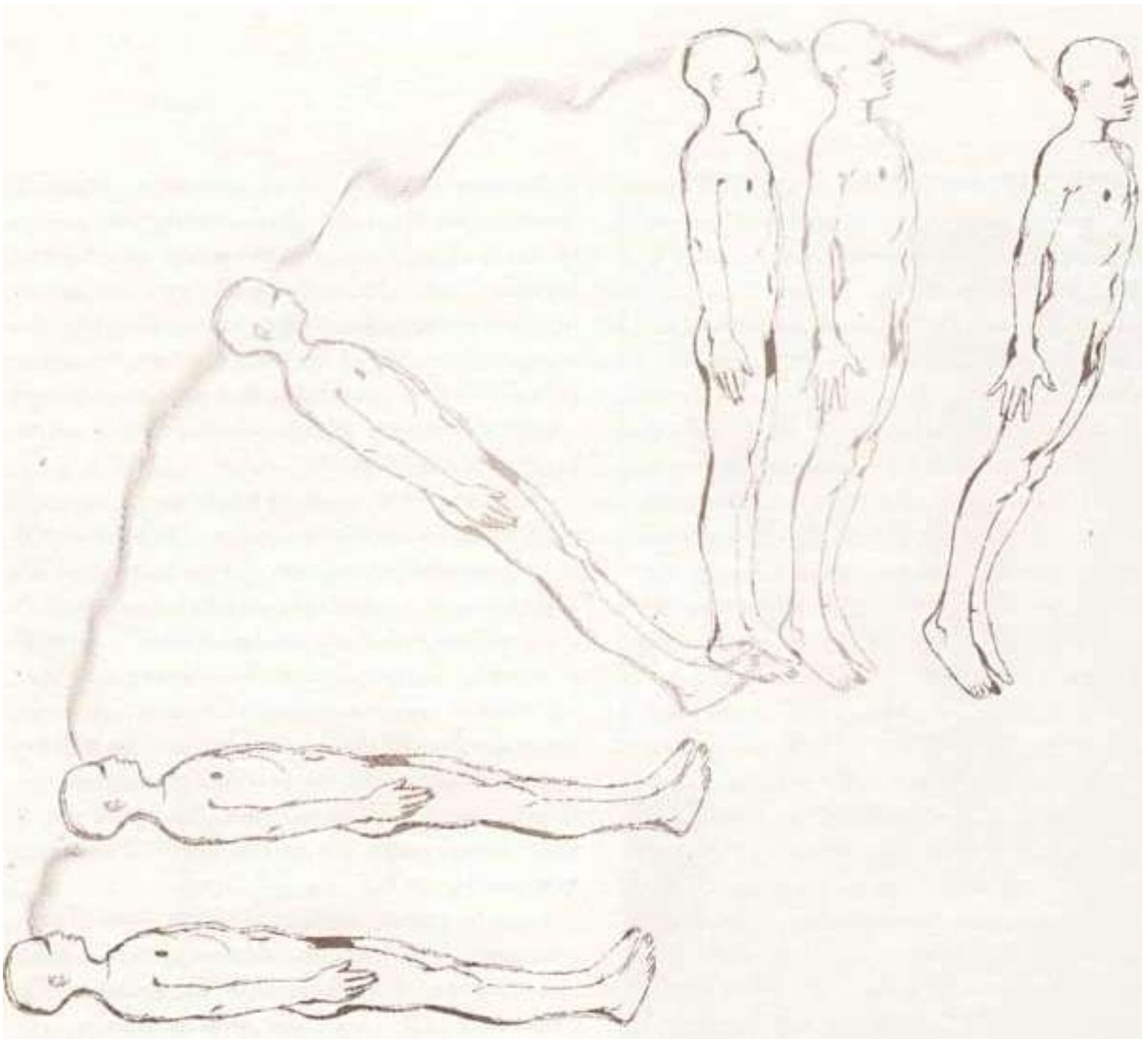
Духовное тело, говорят, способно войти в вечность, где, как однажды сказал Христос, описывая царствие небесное, «времени больше не будет». Предположительно, это мир архетипичных мифов, которые формируют основу коллективных сновидений людей. В этой области нет различия между сновидением и реальностью, луной или её отражением в воде.

Космическое тело сновидит бесконечность, вне времени и пространства. Это мир так называемого «большого сновидения», где материя и мысль становятся одним. Это то самое тело, которое использовал суфийский мистик Шамсаддин Лахиджи, когда увидел мир света.

Последнее, *нирваническое*, тело сновидения может быть описано только просветлёнными: Буддой, Мевлана Джалаладин Руми или Лао-Цзы. Но и в этом случае, каждый говорит о нём нечто совершенно отличное от другого. Это тело одновременно «сновидит» Ничто и Нечтость; звук и беззвучие. Нет двойственности, только разворачивающийся и сворачивающийся настоящий момент.

Отделение текучего, тонкого двойника нашего физического тела часто называется «астральной проекций». Строго говоря, есть много слоёв таких тел, с которыми мы только что познакомились. Эфирное является первым и наиболее вероятным кандидатом, которое большинство людей задействуют то ли во внетелесных переживаниях, то ли в *сновидениях полёта*.

Тело сновидения, в которое, выражаясь мистически, большинство осознанных сновидцев облачаются, когда переживание становиться глубже, – это астральное тело. Сновидцы, незнакомые с жаргоном Восточного или Западного эзотеризма, часто называют его просто «телом сновидения» или даже «вторым телом», что кажется куда более проще и прag-



Сильван Мульдон. В 1929 г. вышла книга «Проекция астрального тела». Её авторы: Хиеворд Каррингтон и Сильван Мульдон утверждали, что астральные путешествия доступны каждому, с достаточно сильным намерением.

Проекция астральное тела в представлении авторов, утверждавших, что «астральное тело затем совпадает с физическим телом в течение полного, бодрственного сознания, но во сне астральное тело выходит в большей или меньшей степени, обычно паря над ним, ни в сознании, ни под контролем.» Мульдон разработал методы для астральной проекции, которые очень похожи на технику «астральных врат» (см. ниже), но он настаивал, что астральное тело соединено с физическим серебряным шнуром, который, будучи повреждён, приводит к мгновенной смерти. Эта иллюстрация показывает, как астральное тело поднимается из физического, лежащего в постели. Согласно Мульдону, когда оно достигнет шести футов над кроватью, оно резко встаёт и с этого момента оно может перемещаться свободно. Однако, с современных позиций, его описания слишком похожи на описания осознанных сновидений.

матичнее, и что также позволяет обойтись без принятия какой-либо традиции с её непонятной терминологией и идеями, которые в любом случае не вполне подходят для описания этого переживания.

Как было подтверждено западными осознанными сновидцами в лабораторных условиях, это второе тело, по-видимому, способно исследовать другие измерения существования точно таким же способом, о котором говорят восточные мистики.

Хотя большинство внетелесных переживаний западных людей явились результатом несчастных случаев или счастливых случайностей, и большинство из них подозрительно похожи на осознанное сновидение, всё же есть приёмы, которые позволяют человеку переносить сознание из физического тела, которое мы считаем реальным, в более тонкий воспринимающий организм. Это тело сновидения позволяет человеку проплывать сквозь потолок, навещать друга в его обычной окружающей среде, или коренным образом изменять место наблюдения и встречаться со странными существами с других планов, которые кажется имеют мистический и легендарный статус.

Из опросов, касающихся паранормальных переживаний, проводимых в Соединённых Штатах, следует, что не менее сорока процентов опрошенных имели внетелесные переживания, или ВТП, в то или иное время своей жизни, или считают, что они внезапно оказывались в каком-то втором, не-физическом, теле. Многие из этих опрошенных считают астральный двойник своим реальным «я», а физическое тело не более чем оболочной воспринимающего сознания. В зависимости от религиозных взглядов этих людей, второе тело видится ими как дух, высшее «я» или душа.

Астральная или эфирная проекция второго тела, обычно имеющая место при внетелесных или околосмертных переживаниях, сильно напоминает сновидение; и в том что касается её ясности и кажущегося реализма, она почти неотличима от осознанного сновидения и часто с ним путается.

После того как Оливер Фокс условился о

Есть слишком много независимых свидетельств парапсихологов, мистиков и видящих о видении ими человека в виде светящегося овала, или яйца, чтобы просто игнорировать их заявления. Во многих шаманских рассказах, например, Карлоса Кастанеды, который утверждал, что являлся учеником индейского мга из племени Яки, Дона Хуана, эти светящиеся сферы считаются истинной природой наших тел. Каждое из наших светящихся яиц соединено с паутиной светящихся волокон, которые на Востоке известны как «волосы Шивы». Сдвигая положение центра этих кластеров, маг способен посещать другие реальности и миры, особенно в осознанном сновидении.

встрече со своим другом на астральном плане, он, будучи в постели, увидел как его друг «появился мгновенно, в яйцеподобном облаке интенсивного бело-голубого света, и стоял у моей кровати, строго на меня глядя. Он был одет в белый халат». Он продолжает: «Я увидел, что внутри бело-голубого овала, окружавшего его, располагались цветовые полосы».

Часто тело сновидения другого человека видится как яйцеподобная масса аурических цветов. Вот что писал ирландский видящий, Джордж Рассел:

«Сначала было мерцание света, а затем я увидел, что этот свет исходит из сердца высокой фигуры, на вид составленной из полупрозрачного, или молочно-мутного, воздуха и по всему этому телу пробегал лучистый, электрический огонь, центром которого, казалось, было сердце. Вокруг головы этого существа и развивающихся светящихся волос, которые окружали всё тело наподобие золотой пряжи, виднелась пламенная крыло-подобная аура. Из самого существа, казалось, исходил свет во всех направлениях; а оставшимся со мною впечатлением от этого видения была лёгкость, радость или экстаз.»

Итак, хотя многие внетелесные переживания вызываются сновидным состоянием, простым правилом является: чтобы вызвать проекцию второго тела, всё что необходимо – это чтобы тело стало инертным, а ум оставался бдительным. Глубокое расслабление физического тела, за которым следует волевое выдавливание второго тела может вызвать такое же осознанное состояние как и в сновидении.

Один прекрасный метод был придуман Оливером Фоксом, который был вынужден учиться сам постепенно, поскольку в западной культуре у него не было предшественников, к руководству которых он мог бы прибегнуть. Он разработал этот приём в 1930-х годах [автор ошибается; в 1920-х], который является настолько же действенным, насколько и прагматичным. Просто потому, что он был создан для Западного человека, он имеет много преимуществ над более туманными Восточными методами. Этот приём чем-то напоминает метод, изложенный в «Сто и двенадцати приёмах Шивы».

АСТРАЛЬНЫЕ ВРАТА

Практикующий должен расслабить своё тело и начать зрительно представлять себе воображаемый люк в своём мозге. Дыхание должно быть глубоким и размеренным, а глаза закачены вверх. Немного погодя, по телу распространиться некое онемение, начинающееся, вероятно, с ног. Некоторые могут испытать мышечное оцепенение, которое может стать весьма болезненным в начале, особенно в мышцах челюстей. В голове почувствуется давление, но если человек продолжит, то комната осветиться бледным сиянием, сопровождаемым короткими вспышками света и всёнаростающим шумом. Этот шум зачастую может достигать почти оглушительного рёва.

Теперь человек может испытать ощущение наличия двух тел – одного неподвижного и внешнего, и второго более текучего внутреннего тела, которое может восприниматься как запертое в первом. Весь фокус в том, чтобы зрительно представить себе со всей силой своего намерения, как это тонкое тело пробирается сквозь люк, представляемый в своём мозге. Бестелесное «я» собирается в шишковидной железе, как бы готовясь к прыжку сквозь эти воображаемые врата. Эта железа расположена в центре мозга, и долгое время её связывали с третьим глазом. Одно время эта железа даже считалась седалищем души.

Теперь освещение вокруг человека становиться интенсивно ярким, а шум нарастает, пока не возникнет необычное ощущение прохождения сквозь люк, сопровождаемое своего рода «хлопком», который означает успешное прохождение сквозь «астральные врата». Шум прекращается и свет стабилизируется, а человек, как повествует нам Фокс, «может неторопливо выбраться из кровати и выйти, оставляя своё тело позади себя в кровати».

План, на котором обитает второе тело, кажется, управляется законом: «что вообразишь, то и получишь». Это в точности тот же самый мир воли, с которым человек сталкивается в управляемом осознанном сновидении.

Другим исследователем внутренних измерений, который нашёл свою собственную технику, был Роберт Монро, который позже сотрудничал с д-ром Чарльзом Тартом с кафедры психологии Калифорнийского Университета. Монро подвергся исследованиям во время своих внетелесных переживаний. Было установлено, что волновые паттерны мозга соответствовали паттернам, наблюдаемым во время сновидения. Они сопровождались БДГ, хотя, в отличие от сновидения, его внетелесные переживания случались почти сразу после засыпания, т.е. им не предшествовал естественный цикл сна.

Его ранними экспериментами были увле-

кательные посещения его друзей, которые не были осведомлены о его присутствии, и исследование обычной, знакомой среды своего обитания, которую он позже назвал «Локация I».[31] Со временем его внимание начал к себе привлекать новый *план событий*, который он описал как

«необъятность, края которой неизвестны конечному сознательному уму, а глубина и измерение которой непостижимы для него. В этой безбрежности лежит всё то, чем мы наделяем Небеса и Ад.»

Он был вынужден назвать этот мир «Локация II». Это место, в котором время нелинейно и, в некотором смысле, вовсе не существует. Здесь есть только «теперь», в котором достаточно только подумать или помыслить что-то, как это тотчас же случается. Он считал, что это есть измерение, образы которого созданы умами тех, кто попадал туда в сновидениях, в мыслях или в смерти.

Монро настаивал, что эта Локация II является естественной средой второго тела.

Приёмы, используемые как Фоксом, так и Монро, являются отзвуком техник Герметического Ордена Золотой Зари девятнадцатого столетия, согласно которым человеку следовало расслабить тело и зрительно представлять себе лучистый белый свет, нисходящий вниз вдоль позвоночника аж до ступней. Затем его следовало направить вверх к голове через всё тело как вертящийся вихрь, оставляющий тело обездвиженным и сонным, к чему это и приводило. Наконец, когда адепт входил в сумеречную зону между сном и осознанным сновидением, бодрствующей оставалась одна только голова. Затем это магическое умозрение завершалось сосредоточением на различных символах и цветах, соответствующих каждой из четырёх стихий или духу. Это задавало некоторое направление, куда практикующий желал отправиться.

Установив существование этих четырёх врат к сновидной осознанности и той возможности, что сновидец действительно использует второе тело для перемещений в нём, теперь мы можем перейти к исследованию каждого из этих порталов в порядке очереди и тех царских дорог, на которые они выводят.

---

[31] «Locale I». В русском переводе, изданном «Софией»: *первая зона*. Что же касается достоверности приводимых Монро в своей книге своих внетелесных приключений, то в ней можно усомниться. Вот что пишет Скот Рого (Scott Rogo. Leaving the body, 1983): «... Монро утверждает, что его первые ВТП были связаны с приступами судорог и вибраций. Однако, несколькими годами ранее, он написал отчёт о своих переживаниях под псевдонимом Боб Рейм (Bob Rame). Отчёт был опубликован в 1962 г. д-ром Андреем Пухаричем (Andrija Pucharich) – независимым исследователем из Калифорнии – как одна из глав его книги «Beyond Telepathy». Большинство отчётов (Монро и Рейма) идентичны, за исключением того, что в отчётах Рейма, он признаёт, что его первые ВТП вызывались преднамеренно нюханием клея... Доверие к Монро ещё более пошатнулось, когда Дэвид Блэк (David Black, см. его книгу «Экстаз: внетелесные переживания») в 1973 г. решил проверить достоверность рассказов «Путешествий вне тела». Блэку не удалось отыскать ни одного человека, упоминаемого Монро в своей книге, которые могли бы рассказать о его внетелесных визитах, а сам бизнесмен из Виржинии [т.е. Монро] уклонялся от вопросов на этот счёт… Монро возможно и способен покидать своё тело, но он слишком преувеличил свои возможности и романтизировал свои отчёты... Что касается программы занятий в институте Монро (Gateway program), то Кейт Харари, например, имея предрасположенность к ВТП, пройдя эту программу (главным методом которой является hemi-sync), нашёл её бесполезной...»

Аналогичные мысли насчёт Монро высказал и Михаил Уайтман (J.H.M. Whiteman. The meaning of life. V.1: An introduction to scientific mysticism, 1986): «Его книга «Путешествия Вне Тела» вызывает довольно много вопросов, наиболее серьёзным из которых является вопрос о достоверности... Дэвид Блэк указывает на присутствие в историях Монро вымыслов и советует избегать обращения к ним в научных исследованиях...» – прим. И.Х.

ГЛАВА 7
СНОВИДЕНИЯ СИЛЫ

Я человек, имеющий обыкновение по ночам спать и переживать во сне всё то же самое, а иногда и нечто ещё менее правдоподобное, чем сумасшедшие – наяву.

(Размышления о первой философии. Рене Декарт)

Шаманские погремушки народов Хайда с островов Королевы Шарлотты. Шаманами часто становятся из-за своей предрасположенности к осознанным сновидениям, которые дают почувствовать вкус путешествия в двух мирах одновременно. Пока сновиденный мир обретает всё большую реалистичность, бодрственный мир всё больше походит на сновидение.

Часто сообщалось исследователями в столь разных, сколь и обширных областях, как религия, антропология и психиатрия, что между внутренними измерениями традиционного шамана и таковыми многих психически больных существует поразительное сходство. Зачастую, зов шамана [внутренний призыв стать шаманом], когда человек впервые обнаруживает в себе необычные способности к путешествию в другие духовные измерения, приходит во время великого несчастья, или изнуряющей физической или душевной болезни. Различие между тем, как относятся к шаману в его традиционном обществе и тем, как относятся к именуемому шизофреником в нашем Западном обществе можно выразить различием между словами «прорыв» и «разрыв». Как шаман, так и псих, кажется, переживают ужасные состояния, часто космические в своём измерении, в которых человека обступают и даже проникают в него страшные силы как добра, так и зла. Для того чтобы выжить, с этим приходиться либо смириться, либо сражаться, либо вступить в общение.

Как для мага, так и для психа вся Природа и её параллельное духовное измерение наполнены ду́хами, богами и силами, каждое из которых ведёт свою неповторимую жизнь и занимает своё место в космической иерархии. Но хотя и шаман и пациент, кажется, оба способны странствовать между различными мирами и состояниями, то только шаман знает, как объединить в своём сознании различные миры и присущие им законы. Серьёзное заболевание, стояние на краю жизни, или душевная агония, которые вталкивают шамана или шаманку в эти другие миры и из которых он или она, в конце концов, выходит исцелённым, а также и посвящённым.

Нет ничего удивительного в том, что в первобытных сообществах такие необычные состояния как эпилепсия и шизофрения считались проявлением духовного мира, а о таком человеке говорили как об избранном представители духов. Но не все, проявляющие такие склонности, выживали и становились шаманами. Лишь те, кому удавалось совладать с призраками тех внутренних миров, были по-настоящему «призванными». Этот стихийный зов, обычно через сновидения и трансовые видения, наделял человека сверхъестественной силой и заставлял действовать его как проводника и посредника между различными планами существования.

Что действительно важно для нашего ис-

Шаман, Сибирь, 1900 г.

следования, так это то, что анимистский шаманизм (слово «анима» на латыни означает «душа») не только самая древняя духовная профессия, предшествующая всем религиозным или мистическим школам за много десятков тысяч лет, но вероятно он произрос из сновидного опыта. Сновидения любого вида показывают, что сознание человека может существовать независимо от физического тела. Это означает, что первобытные люди начали воспринимать себя как двойственных существ: одно, ведущее дневную жизнь, и другое – сновидящая по ночам душа; последняя способна совершать духовные путешествия вне тела и в неведомые миры силы. Что действительно нас в этом захватывает, так это то, что большинство шаманских переживаний, кажется, уходят своими корнями в осознанное сновидение.

Духовное существо – рисунок на коре, 1914 г., Западный остров Арнхем, Северная Австралия.

Сделаем на время передышку и оставим нынешние теории, связанные с работой мозга, с их плоскими психологическими концепциями о сновидящем «я», и вместо этого поговорим о магических сновидениях шаманов.

Племена Минангкабау из Индонезии верят, что жизненная сила, сумангат, и в самом деле покидает тело во время сновидений и серьёзных болезней. Шаман, или дукун, должен спроецировать своё сознание в мир сновидений, чтобы умилостивить или прогнать злых и зловредных духов, враждебно настроенных против человека.

Чукчи с северо-востока Сибири верят, что болезнь имеет своей причиной потерю души. Духи могут, однако, быть привлечены в сновидениях помочь шаману найти и вернуть её владельцу.

Летун / Джон Уайт. Рисунок шамана 16-го века, Вирджиния. Осознанные сновидения дают сновидцу силу летать. Чувство невесомости и духовной свободы после этого само собой переходит в бодрственную жизнь. Из этих ночных путешествий, данный шаман, как он сам утверждает, преодолел сою тождественность с материей и научился становиться птицей.

В Сибири есть шаманы, чьи методы предвосхищают методы тибетских мастеров, составивших «Тибетскую книгу мёртвых». Шаманы Голди сознательно сопровождают умирающего или умершего в его странствии по Иным мирам, обращаясь к давно умершим родственникам, чтобы те помогли новоумершему. Почти то же самое можно найти среди народа Каро-батак Малайзии. Когда человек умирает, шаманка сопровождает душу в землю мёртвых в состоянии осознанного сновидения.

Коренные народы Америки полагаются на сознательное сновидение в их поиске видения, в котором они встречаются со своим особым тотемным животным, которое может раскрыть им секреты исцеления, дать знамения и показать им духовных врагов или союзников.

Из записей одного иезуитского священника, жившего среди Гуронов, мы узнаём, что

«Сновидение часто играет главенствующую роль на их советах; походы, рыбалка и охота, как правило, предпринимаются с их санкции, и зачастую только чтобы удовлетворить его. У них нет ничего настолько ценного, чем бы они с лёгкостью не могли пожертвовать ради сновидения. Оно предписывает их праздники, их танцы, их песни, их игры, одним словом, сновидение делает всё и поистине является главным богом Гуронов.»

В этом нет совершенно ничего необычного, так как в той или иной мере все американские племена ставят сновидение в центр своей жизни, и считают его даже самим источником и основой всего духовного. Они смотрят на сновидение как на странствия внутренней сущности по альтернативному миру, который настолько реален и вещественен, что любое событие там оказывает воздействие на бодрствующее состояние. Воин, укушенный в сновидении змеёй, будет искать целителя, который будет лечить его в

бодрствующем состоянии. И как аборигены Австралии могут научиться песням и танцам в сновидении, которые они затем передают всему племени, точно так же и ирокезы, чероки, шайенны, черноногие, кроу или навахо могут получать в сновидении индивидуальные указания насчёт своих тотемов или выбора целительных трав. Некоторые сновидения относятся к жизни всего племени и в них даются песни, танцы, средства лечения и узоры сложных рисунков на песке.

Осознанные сновидения силы были в особом почёте, ибо они давали великие духовные дары для племени и силу для сновидца, и многие из ритуалов и танцев племени были специально разработаны для увеличения выхода таких благословенных сновидений. Одним из таких ритуалов, приводящих к сновидению силы, был поиск видения. Как правило, это был крайне опасный и трудный обряд, часто отмечающий переход из детства или отрочества во взрослую жизнь. Обычно в него входят пост, уединение, бдения или состояния, вызванные наркотиками. Многие племена считали, что успешный поиск видения является важным для перехода во взрослое состояние для любого члена племени. Другим используемым методом была инкубация, которая включала уединение, медитацию и сон в священных местах силы.

Для таких народов как Ирокезы, сновидение было средоточием жизни, неотделимым от любой повседневной деятельности. Сновидение давало указания и всему племени, и отдельному человеку как действовать и каков смысл в этих действиях. В таких культурах как эта, где сновидения в таком почёте, сила мифа проникает в бодрствующий мир, и духовная реальность переживается в процессе деятельности в обществе.

В отличие от этого, наш Западный подход к жизни кажется бедным и фрагментарным, мирское и священное навсегда разделены. Большинство из нас крайне нечувствительны как к личным сновидениям, так и к нашим коллективным сновидениям, из материала которых создаются мифы. Большинство из нас слепы к невероятно богатым видениям и вдохновениям мира сновидений, неважно, видим ли мы этот мир осознанно сновидящим глазом или нет, и таким образом являемся

Духовное сновидение Опоссума / Тим Джапалджарри, Парунджа, Центральная Австралия. Этот замечательный отчёт о сновидении показывает всю местность и все события, которые случились с осознанным сновидцем, нарисовавшим это. Вот несколько сновиденных видений: A) Линия путешествия, B) Места отдыха в духовном путешествии, C) Порывы ветра, D) Сновидение Старца, E) Сновидение Яма, F) Бегущая вода, G) Места стоянок, H) Фигура духа смерти, I) Сновидение Солнца и Луны.

отрезанными от того самого коллективного источника, который создал наше общество.

Хотя многие из Североамериканских племён употребляют травы, для того чтобы вызвать видение, такие как полынь, трава сновидений, племена Центральной и Южной Америк имеют доступ к куда более широкому арсеналу галлюциногенных растений для вызывания трансово-осознанно-сновидного состояния, в котором они могут оставаться совершенно сознательными и бдительными. Пейот, священные грибы, конопля и полынь – всё это употребляется таким же образом как в Индии употребляется напиток, называемый Бханг. Шаманизм в таких субтропичных регионах приобретает даже более экзотический и психоделический оттенок, чем в северных краях, но основной принцип один и то же – быть осознанным и бдительным как в сновидении, так и в трансе.

СНЫ СМЕРТИ И ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Среди всех народов, австралийские аборигены, вероятно, обладают наибольшим шаманским осознанием мира снов. Считается, что их культура насчитывает 40000 лет, что делает её старейшим из известных в нашем мире духовных путей. Шаман, караджи, или «человек знания», верит, что болезнь или несчастье вызваны какими-то магическими или душевными событиями, часто связанными с духами времён творения, «временем сновидений». Сновидения продолжают связывать людей с тем, что они называют *временем сновидений* – первобытным состоянием, относящимся к творению мира на заре времени. *Время сновидений* – это мир мифических существ, впервые вдохнувших жизнь во Вселенную.

Женщина-Молния / Билиньярра Набегейо, 1974 г, Западная Земля Арнхем., Австралия.

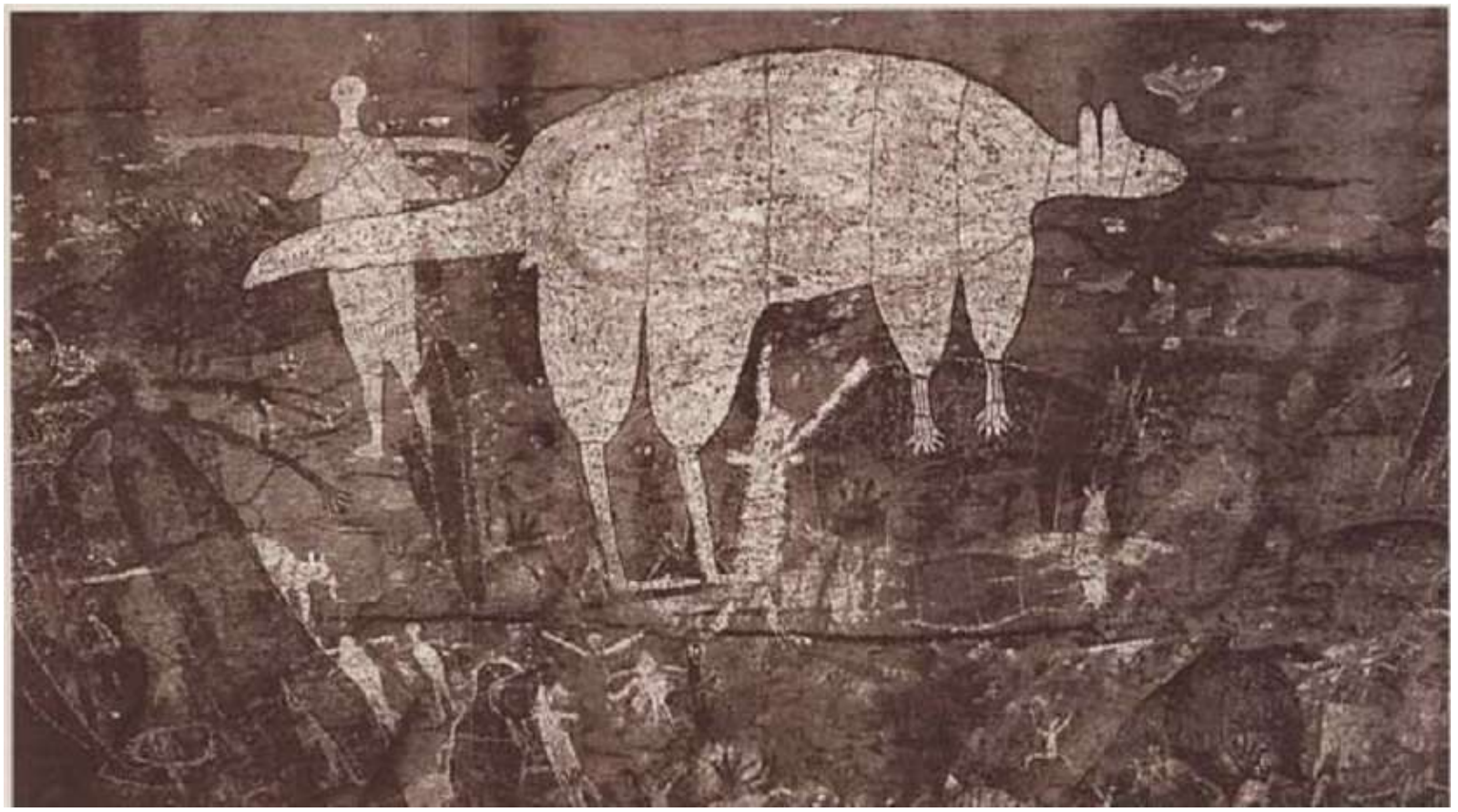
Как и большинство шаманов, их задача действовать посредниками между этим первобытным миром и миром их племени. Посвящение караджи выглядит архетипичным и почти вселенским процессом. В сновидении или в трансе кандидат убивается, или умирает. Среди народа Арунта в Северной Австралии кандидат в шаманы выбирается духами этого *времени сновидений*, которые бросают в него одно невидимое копьё, которое пронзает ему шею и язык, и другое, которое прокалывает ему голову от уха к уху. Затем его телу сновидений даются новые внутренние органы, а в его запястья вставляются кристаллы и даётся третий глаз, который позже становиться источником его магической силы. Он в прямом смысле перерождается. Этот вид смерти и перерождения видимо является существенной частью процедуры становления шаманом практически во всех культурах.

Основным образом для аборигенов является образ *радужной змеи*. Рассказывают, что когда-то давно на Землю спустилась радуга в виде длиннющей змеи, чьё огромное тело создало дороги и ручьи, горы и реки, когда она ползла по земле. Она предложила двум мальчикам укрыться от дождя в своей пасти, но случайно проглотила их, после чего они превратились в радужных Лоркит и улетели на небо. Это символ преображения у аборигенов. А преображение это именно то, чем шаманы или знахари озабочены больше всего.

Караджи обучаются райами, или духами, в осознанном сновидении, видению внутренним глазом, и многие «рентгеновские» рисунки северных племён указывают на эту способность. Ибо *человек знания* может *видеть*. Вот что говорит один из членов племени Яралд:

«Когда ты видишь старика, сидящего одиноко вон там в лагере, не тревожь его, ибо если ты это сделаешь, он на тебя «зарычит». Не играй возле него, потому что он сидит одиноко со своими мыслями, чтобы *видеть*. Он собирает мысли, чтобы он мог чувствовать и слышать. Возможно, он ляжет, приняв особую позу, чтобы он мог *видеть* во время сна.»

В Индонезии шаман Ибан в состоянии сновидения ощутил, как вскрыли его голову; вынули его мозг и аккуратно вымыли его, чтобы дать ему способность ясно видеть, в его глаза вбросили золотую пыль, чтобы он мог видеть душу, к его пальцам приделали острые когти, чтобы ловить блуждающие души и крепко держать их, и в его сердце вонзили стрелу, чтобы сделать его сострадательным к



Наскальный рисунок, изображающий миф аборигенов о Времени Сновидений / Мыс Пенинсула, Австралия.

больным и страждущим. Это делает наших модных «кабинетных шаманов» с Западными взглядами немного жалкими.

Как аборигены являются старейшими из осознанных сновидцев, так и тибетские шаманы являются самыми развитыми, в том смысле, что они довели шаманизм до возвышенного мистицизма. Здесь шаман-монах часто озабочен смертным переходом и помогает умершему войти в другой мир. Тибетская традиция магов намного опережает религии Индостана и Буддизм, и многие из их практик были восприняты буддизмом и даже даосизмом. Их самый великий буддистский святой, Миларепа, сначала был великим магом, который, если его жизнеописание является достоверным, мог даже вызывать грозы и другие явления. Мы рассмотрим эту культуру подробно в следующей главе, потому что во времена Миларепы, в Тибете двенадцатого века, возникли знаменитые школы Мастеров Сновидения, которые, по-видимому, использовали осознанное сновидение для медитации, что значительно ускоряло достижение просветления.

В тибетском мире шаманов, в противоположность мистикам, посвящение почти всегда является «избранием» через сновидение, а сновидение это неизменно является осознанным. Воздействие такого сновидения, как правило, было таким сильным и ошеломляющим, что посвящаемый умирал для своей прежней жизни, чтобы преобразиться в совершенно новое существо. Многие Западные представители, попадающие в осознанное сновидение впервые, сообщают о переживаниях, совершенно не сравнимых ни с чем в их бодрствующей жизни, чувствуя себя совершенно изменёнными и таинственно преображёнными этим событием.

Во многих рассказах о магических переживаниях шаманов, подавляющее большинство этих переживаний можно объяснить в терминах необыкновенной, но всё же естественной, функции, которую мы называем осознанным сновидением. И это предположение никоим образом не приуменьшает значение шаманского переживания.

Маска ныряющей птицы / Канадские индейцы. Птица символически связана с мирами снов, посещаемых шаманами и знахарями.

БОГИ, ДУХИ И ФРЕЙД

Хотя осознанное сновидение и может коренным образом преобразить характер посвящаемого, однако процесс полного преображения восприятия, кажется, идёт более медленным шагом. Вхождение в сновидение и пробуждение в нём не обязательно даёт ясное видение переживаемых явлений. Человек переносит программы своей культуры и общества прямо в мир сновидений и затем проецирует их на тот мир.

Например, когда я, человек Запада, вхожу в осознанное сновидение, я не несу с собой никаких идей относительно богов и ду́хов, так что маловероятно, что я увижу одного из них. Однако я ношу с собой некоторые идеи относительно сновидений и того как они строятся, и относительно психологического толкования Юнга или Фрица Перлза, или таких мистиков как Чань-Цзы с его парадоксом бабочки. Так что моё восприятие и взаимодействие со сновидением будет очень отличным от таковых шамана из Сибири. Например, у него есть ответственность перед своим племенем, тогда как мой западный эгоизм озабочен только собой.

Рассмотрим прекрасный рассказ шамана народа Тамангов из Непала, который мы только что исследовали. Как только сновидец взобрался по ступеням, древний Гесер Гьялпо «дал мне испить молока и сказал, что я получу много шакти, которую смогу использовать на благо моего народа».

Возьмём этот фрагмент и представим себе на мгновенье, что это сновидение приснилось нам, в котором остались все основные составляющие, но только теперь они наполнены содержанием нашей культуры. Без чувства ответственности, присущего шаману, это сновидение теряет своё значение и смысл. Если бы вы сознательно воспринимали происходящее, то вы, вероятно, действовали бы совсем иначе, чем шаман, и сами указания имели бы другую природу для вас. И всё же, тот факт, что вам предложили великий дар, и сказали, что у вас будет великая духовная сила, которая даст вам возможность помогать другим, по-прежнему могла бы оказать преобразующее воздействие на вашу повседневную жизнь.

Многочисленные сообщения о фантастичных посещениях инопланетянами и НЛО подозрительно напоминают осознанные или, по крайней мере, полу-осознанные сновидения. Если достоверность и реалистичность сознательного сновидения может даже ветерана заставить задуматься над тем, спит он или бодрствует, то вполне вероятно, что неподготовленный к таким переживаниям и ничего не знающий о данном явлении человек будет искренне, но ошибочно верить, что его посетили маленькие зелёные человечки.

Если у вас уже был некоторый опыт этой замечательной реальности сознательного сновидения, и также имеется небольшая психологическая подготовка, то вы можете сообразить, что послание Гесера Гьялпо пришло не от какого-то небесного посланника, но скорее всего от какой-то стороны вас самих, о которой вы и не подозревали, и что по какой-то таинственной причине вдруг всплыло на поверхность вашего сознания. От такого понимания смысл самого события никоим образом не умаляется, а возможно даже усилится.

ВЗГЛЯД МАГА

Многие рассказы подразумевают, что глазам шамана или мага сущность реальности представляется в виде энергии и сознания, а не как материя, и ум, воспринимающий эту энергию, мыслится как структура, а не как субстанция. Что общего имеют шаманы с мудрецами, так это желание проникнуть за восприятие повседневной привычной реальности, в которой все мы так или иначе находимся как в ловушке. Ибо, говоря языком восприятия, мы внедрили себя в одно и то же, хотя и коллективное, видение устойчивой физической вселенной с устойчивыми причинно-следственными связями.

Целитель из Северо-Американского народа Сиу совершает ритуальное подношение земле.

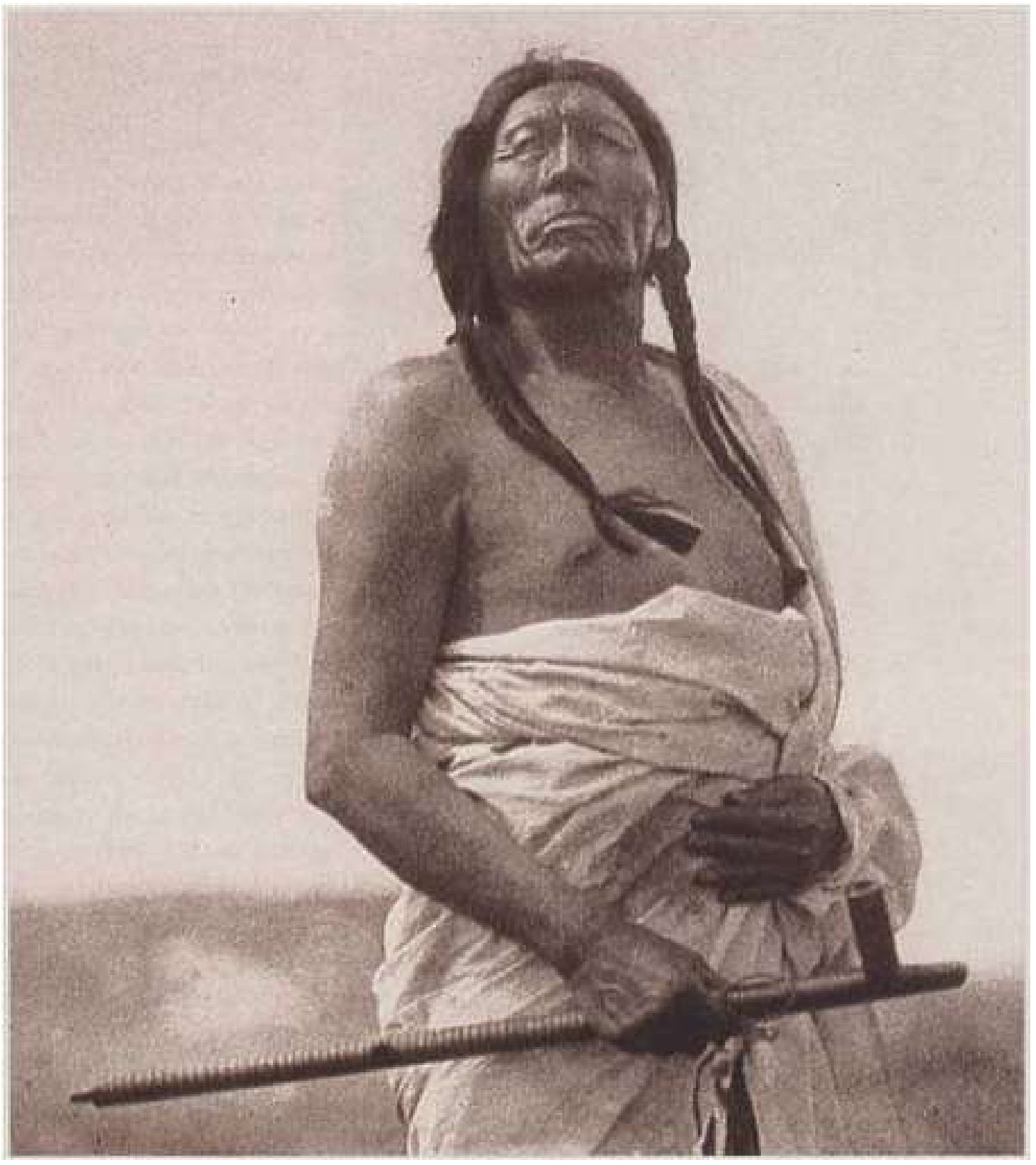
Для *видящего* же, все мы кажемся безнадёжно заточёнными внутри привычного энергетического поля, которое поддерживается и подпитывается всем нашим обществом и его верованиями. То, что все мы воспринимаем мир одинаковым образом, происходит от того, что в нас всех просто загружено одно и то же *программное обеспечение*, которое заставляет нас воспринимать его именно таким образом. *Наши ожидания вознаграждаются субстанцией*. И даже сам этот шаблон, под который мы подгоняем наш взгляд на вселенную, кажется, удерживает нас от видения её другим образом.

Конечно, можно заметить, что сам видящий, так же как и мы, находится в ловушке, только иного энергетического поля. И это, конечно, правда. Но что и мистик, и маг пытаются сделать, так это вырваться из любой тюрьмы восприятия и для этого они используют подобные орудия. Если чем и отличаются мудрец и маг, так это тем, что шаман ищет другие, духовные миры, из которых он извлекает силу и энергию как для себя, так и для своего племени, а вот мистик озабочен только тайной бытия и последующим стиранием чувства обособленного бытия, отделённого от остального существования. Т.е. один беглец от восприятия нацелен на поиск новых миров и их отличий, тогда как другой пытается стереть эти различия. Но для обоих Вселенная остаётся покоящейся на чистой энергии.

Художник-мистик, Вильям Блейк, однажды сказал, что «энергия – это наслаждение» и что только наша рефлективность заставляет нас придавать этой энергии качество вещей и объектов.

Эта склонность придавать значение и форму энергетическим структурам, кажется, является простой функцией выживания, но есть надежда на то, что иногда мы являемся чем-то большим, чем просто механизмом выживания. Однако, наша долгая история общественного программирования, достигшая своего пика в концепции существования Дарвина, согласно которой выживает наиболее приспособленный, кажется, создала такое восприятие природы, которое в свою очередь создало природу нашего восприятия. Мы воспринимаем только то, что мы научены воспринимать.

Если это так, то самые древние тексты, которые утверждают, что феноменальный мир не более чем иллюзия и сновидение, могут быть полностью правы. Древние видящие верили, что *энергия существования* вполне реальна, но вот наша интерпретация, или описание, её является целиком нашим творением.



Коренной американский шаман. Фотография взята из «Северо-Американские индейцы, 1907 и 1930» E. Curtis.

Мандалы. Юнг побуждал своих пациентов рисовать, считая это частью своей терапии. Он полагал, что мандалы, такие как эти, приводят к сосредоточению внимания, запуская более глубокое архетипичное воображение, которое действует как освобождающая и исцеляющая сила на психику.

Это доверие описанию «вещей» должно быть было необходимым для выживания нашего биологического вида, давая возможность нашим предкам видеть мир дуалистически, в терминах «еда – не еда», «опасность – безопасность», но после того как тысячи поколений воспринимали мир таким образом, мы, как социальный вид, построили из этих насущных переживаний мир, каким он должен быть, так что мы не можем уже видеть его иначе. Мы все запрограммированы коллективно верить, что мир состоит из предметов, а не из бесконечной сети структур взаимодействующей энергии.

Когда нам удаётся прорваться и увидеть хотя бы на мгновенье мир в других категориях, мы в лоб врезаемся в наше обычное убеждение твёрдой и физической определённости. Мы неспособны без основательного распрограммирования видеть мир как нечто другое, чем неоспоримо жёсткая и твёрдая Вселенная. И даже когда нескольким первым шаманам удалось вырваться из программы и попасть на другой план, они чаще чем нет переносили туда с собой свою старую привычку интерпретации. Так абориген караджи видит Солнечную Женщину, Молниевидную Фигуру или Дух Мими, тогда как исследователь в лаборатории сна может столкнуться с Богиней Земли, ангелом или мудрым старцем.

Кажется, что в сновидении мы иногда можем выскальзывать из этой смирительной рубашки зашоренных восприятий и воспользоваться возможностью посетить другие миры или увидеть наше великое предназначение.

Даже тогда мы всё ещё умудряемся закрывать видение нашими собственными склонностями как христиане, мусульмане, буддисты или даже фрейдисты. Итак, как неслыханно, чтобы мусульманские святые и мистики видели буддийских Дэвов, когда им сниться Аллах или посещения небес, точно также невероятно индуистским браминам видеть христианских ангелов.

Если правда, что большинство из нас просто находятся в ловушке программ нашей собственной культуры, то мы в одном шаге от того, чтобы сказать, что мы воспринимаем и действительно создаём мир вокруг себя, который, по крайней мере, кажется вполне возможным. Но мистики и маги в действительности говорят нечто куда более радикальное. Они утверждают, что в действительности мы *способны создавать миры из субстанции и ма-*

терии вокруг нас. Наши сновидения и желания могут актуализироваться. Если это так, тогда все мы ответственны за мир, в котором мы находимся. Что может объяснить необъяснимые, магические и чудесные события, которые шаман, целитель или святой способны явить, начиная со священного праха или швейцарских часов в руках индуистского святого Сатьи Саи Бабы, до невероятной хирургии, проводимой индонезийскими целителями.

Рисунок, сделанный Юнгом в своём журнале, который показывает архетипичного крылатого и мудрого старца, посещавшего его в сновидениях.

Как мы уже видели, рассказы видящих об энергетическом мире часто описывают его в терминах световой сети или нитей. Некоторые рассказы заходят даже дальше, где говорить-ся, что волокна это не только энергия, но самое сознание. Каждый человек, когда его видят как энергетическое поле, представляется состоящим из шаровидной или яйцеобразной формы света с нитями или волокнами, исходящими из центрального ядра. Многие описания также указывают размещение интенсивного кластера энергии, который выглядит точкой фокуса нитей, заполняющих паутинообразное окружающее пространство. Размещение этих эманаций, странно, зависит от конкретной традиции, к которой принадлежит видящий.

Многие Восточные традиции, например, размещают эту точку сборки нитей справа от физического сердца; некоторые настаивают, что она в третьем глазе, тогда как шаманы Центральной Америки говорят, что она располагается на расстоянии фут или около того сзади тела на уровне плеч. Несмотря на эти различия, все, кажется, согласны в том, что энергетическое тело человека составлено из света и что где-то на периферии ауры центрального шара располагается *точка осознания*, или внимания, в виде небольшого, но более интенсивного свечения.

Здесь мы впервые сталкиваемся с концепциями, параллельными новым научным теориям о голографической Вселенной, которые будут исследованы в Третьей Части. В настоящий момент будет достаточно заметить, что большинство мистических и шаманских традиций утверждают, что положение этой *точки внимательной осознанности* некоторым образом прямо ответственно за то, какой план, или мир, воспринимает человек. Воспринимаемые миры видимо зависят от того, какая из миллионов нитей в окружающем пространстве приведена в фокус этим кластером. Если точка внимания сдвигается из привычного ей положения, человек будет переживать совершенно другой мир. Кажется, что пока физики строят теории насчёт возможности параллельных вселенных, мистики и шаманы уже давно исследуют их и тщательно картографируют их территории. Это могло бы объяснить ту настойчивость, с которой практически все такие традиции, что в любом виде посвящения ветхий человек должен умереть, чтобы родился новый. Другими словами, для того чтобы вообще появилась возможность нового способа видения реальности, точка внимания человека должна сместиться в другое место на обширной матрице бытия из света и энергии. Чтобы сдвинуть её с её привычного положения, созданного коллективным мировоззрением общества и крепко впечатанного его приспособлениями для программирования, потенциальное видение должно очистить его взгляд путём отучивания от всего, что было запрограммированно. Итак, шаманы должны умереть как обусловленные члены общества, так чтобы программы символически, или действительно, стёрлись из их умов, уступив место новому *образу* [гештальт].

Как правило требуется психологический удар «кувалдой» значительной силы, чтобы сломать преграды восприятия, и это объясняет, почему имеется так много рассказов о кажущемся грубом обращении мастеров со своими учениками и почему они так настаивают на полном доверии со стороны учеников.

Чаще всего после неослабного напряжённейшего усилия посвящаемый должен суметь капля за каплей отбросить некоторые из выученных им программ восприятия. Сразу же точка внимания становиться более подвижной и сдвигается с места, к которому она хронически прикипела, в заветное место. Сделав это, она совершает квантовый скачок и попадает в новую позицию. Делая так, она соединяется с миллионами новых нитей в новой конфигурации, что открывает перед человеком новый мир или вселенную. Затем эта вселенная может восприниматься множеством различных способов, в зависимости от естественной предрасположенности, обучения и социального воспитания. Это мир энергетического тела. Те, кто обучены определённым техникам, или медитировали в конкретных мистических школах, могут начать видеть эти миры, как они есть, т.е. как световые, энергетические потоки, сознание и вибрации. Это резонирующая вселенная, о которой говорят тибетцы, принадлежащие традиции Дзогчен, когда они занимаются «практикой естественного света». Это тот мир бардо, который с такой точностью описывается в «Тибетской книге мёртвых».

Но большинство людей по-прежнему стараются интерпретировать энергетические потоки и кластеры как узнаваемые и знакомые предметы. Ослепительный свет может стать светом от фар машины или осветительными прожекторами в аудитории, и затем эти интерпретации проектируются в мир.

Считается, что многие из ярких и преобразующих сновидений, которые у нас бывают, обусловлены сдвигом точки внимания во время сна. Ибо во время сновидения мы, кажется, больше не поддерживаем такой жёсткий привычный способ восприятия, и наша точка внимания вполне естественно сдвигается, как она сдвигается у детей, чьи точки, говорят, являются очень подвижными, т.е. до того как общественное программирование начинает закреплять точку внимания ребёнка на одном привычном месте.

В сновидениях, говорят, мы можем более свободно перемещаться в других мирах и это определённо подтверждается многими пересказами осознанных видений, виденных святыми, шаманами, мистиками и им подобными.

Все мистические школы, неважно, основаны ли они мудрецом или магом, изучили методы, которые, используя осознанное сновидение, могут систематически сдвигать эту точку внимания. Осознанность сновидца тогда соединена со связным, относительно устойчивым, но коренным образом отличными энергетическими конфигурациями, или мирами. Эти миры, как утверждают, такие же реальные как и наш собственный, и есть бесчисленное множество описаний, которые подкрепляют твёрдые убеждения сновидцев, что они переживают нечто более реальное, чем сновидение.

В мире мистика имеется, по-видимому, два вполне отличных пути или дороги, ведущие к свободе и просветлению. Это путь *воли* и путь *непротивления*. На первом, основным является дисциплина и контроль. Простое повторение определённых упражнений по развитию воли медленно, но уверенно разденет сознательный ум, который поддерживает иллюзию нашей повседневности. Ум, по-видимому, не может выдержать простую настойчивость. В конце концов, он сдастся, даже если человек доведёт себя до полного изнеможения.

На пути непротивления человек не борется или не пытается плыть против течения, но плывёт по течению, или поворачивается по ветру. Оба пути, в конце концов, должны привести к одному и тому же пробуждению. Существенное отличие между магом и мистиком

На предыдущей странице: **Утренняя звезда**. Пектораль индейцев Кроу из центральных равнин Америки.

Здесь: **Платье для танцев** индейцев Арапахо с изображением серпа луны и черепахи. Это символизирует материальный, бодрственный мир, преодолеваемый воронами, сороками и звёздами духовно-сновидного мира, состоящего из более глубокой Вселенной коренных американских индейцев.

Богиня Кали. Рисунок из рукописи 19-го века. Эта богиня смерти кажется странным выбором для такого отчаянного поклонения Рамакришной. Но он был уникальным религиозным гением, испытавшим почти все духовные пути, включая Тантру и сновидение.

как раз и заключается в этой полярности путей. Используя силу воли и воображения, шаман ищет свободу, проходя по мириадам энергетических миров, тогда как мистик просто учится обойти их, считая их очаровательными, но ненужными отвлечениями.

Это наводит нас на вопрос, который возникает практически со всеми техниками, которые мы исследуем, и который должно сформулировать именно здесь.

Я сейчас оказываюсь в затруднении, ибо, как это ни парадоксально, но эти методы, зиждущиеся на *воле*, совершенно отличаются от того мистицизма, каким следую я. Мои собственные исследования под руководством одного мастера имеют прямо противоположную полярность по отношению к *пути воли*. И всё же этот путь имеет для меня много привлекательного. Мой руководитель безжалостно подшучивал над моей склонностью собирать всякий эзотерический мусор. Чем духовно чувствительнее я становился, тем больше он забавлялся, крепко вдалбливая такие понятия в мою духовную макушечную чакру. *Путь воли* – это путь эзотерика, который находится совсем с другого конца спектра от таких настроений, которые находятся на *пути дао*, пути потока или того, что можно лучше описать как *путь по течению*.

Маги и шаманы используют волю. Воля – это то, чем маг преодолевает преграды, и даже люк его собственного внутреннего погреба. Это то, что может толкнуть читателя в другие миры сновидения. Это, в конце концов, орудие большинства из методов, предложенных в этой книге.

И всё же, играя с некоторыми чрезвычайными зрительными явлениями, доступными в этих областях, добившись проникновения в природу окружающей реальности, настаёт момент, когда такие таланты и видения, не принося освобождения, становятся бременем. Такова проблема шамана. Обычное повседневное «я» раздувается и превращается в огромное духовное чудовище. Однако, чем более духовно надутым оно становиться, тем труднее это заметить, в особенности для владельца! Теория, лежащая в основе пути воли, кажется, утверждает, что чем кристалличнее становиться «я», тем легче его разбить. Но для этого нужен мастер с тяжёлым молотом.

Даже великий индуистский мистик, Шри Рамакришна, был так привязан к своим видениям богини Кали, что он застрял на ступени третьего глаза. Он мог видеть её везде, как в своих сновидениях, так и в бодрствовании. Её образ был таким же живым и реальным как и физический мир вокруг него. Его собственный учитель приказал ему оставить заветное видение, но Рамакришна просто не смог бы вынести расставание со своей возлюбленной богиней. Он нуждался в помощи. Старый учитель поднял с улицы осколок разбитого стекла и сделал глубокий порез на его лбу, в месте третьего глаза, пытаясь вытащить его из экстатического, но иллюзорного состояния, чтобы показать ему реальную ситуацию. Каким бы

болезненным и диким это вмешательство ни казалось, оно сработало. Но мало кто из нас оказывается таким удачливым, чтобы иметь такого учителя, учителя, который прошёл все ступени до нас и знает все искушения, которые встречаются в удалённых уголках нашего ума.

Итак, описав некоторые из опасностей на этом пути, спросим, есть ли способ испытать осознанное сновидение без сопутствующей духовной болезни «психической самоважности»? Если вы изучите какие-либо основные мистические или шаманские традиции, то вы откроете, что есть много дорожных знаков, которые указывают на такие опасности и предлагают альтернативные дороги. Эти методы неизбежно такие обыденные и заурядные, что трудно и представить, что они вообще духовные, и они определённо не могли бы привлечь к себе само «я», которое они предназначены выжить.

Рамакришна

Был случай с дзен-монахом, Гуй-Ненгом, который, говорят, пошёл к учителю, который спросил его, хочет ли он знать *об* истине или *быть* истиной. Когда он выбрал последнее, учитель послал его на кухню в качестве простого чистильщика риса, что было ниже даже новоначального монаха. Ему было сказано, чтобы он никогда не подходил к учителю, а просто чистил рис для братии. Спустя двенадцать лет он совершенно забыл о своём духовном поиске, но его ум расслабился и естественно, само собой, пришло просветление. Ревностным монахам обители недоставало того что было у него – без-ревностность.

И всё же, как ни парадоксально, даже на безвольном и непротивляющем пути должно быть целенаправленное и настойчивое настроение. Как примирить такие кажущиеся противоположными цели? – *Намерением*.

Намерение эквивалентно Гюрджиевской присяге сущности и является целенаправленным отношением к жизни, на котором настаивал учитель Карлоса Кастанеды, Дон Хуан. Термин «намерение» введён им, и что бы кто бы ни думал о достоверности рассказов Кастанеды о его ученичестве у мага, шаманские принципы, которые лежат в основе его книг бесспорно достоверные; и *намерение* является центральным шарниром, вокруг которого они вращаются.

Целенаправленное намерение становится сфокусированным настроением. Эта мысль посылается в более глубокий порядок реальности, как одна жгучая жажда. Более глубокий порядок имеет параллели с научными теориями новой физики, и мы вскоре столкнёмся с этой более глубокой реальностью, из которой разворачивается проявленный мир, в нечто, известное как «подразумеваемый порядок». Это само основание всего бытия, негатив реальности, из которой возникает проявленный мир явлений.

Как правило, мы осыпаем этот подразумеваемый порядок запутанной и беспорядочной цепью мыслей, часто совершенно противоречивой по природе. Результат оказывается таким же запутанным и беспорядочным жизненным паттерном, разворачивающемся взамен. Но если эти мысли свести к единственному связному паттерну, подобно лучу лазера, тогда и результат будет таким же связным. В мирах шамана и мудреца, мы ответственны за то, что мы привносим во вселенную. Они твёрдо верят в закон: что посеешь, то и пожнёшь. И хотя бы это казалось нелепым и притянутым зауши, они настаивают, что как мы думаем, так наш мир действительно изменяется, чтобы стать той мыслеформой.

Из этого вы можете заключить, что есть воля и *ВОЛЯ*. Возможно было бы легче смотреть на волю как на сырую энергию, и одним из постоянных препятствий, с которым сталкивается мистик, шаман и опрометчивый читатель, берущийся за любой из этих методов

вызывания осознанных сновидений, является нехватка энергии. Чтобы видеть, или дать клятву сущности, или быть внимательным, или намереваться стать сознательным во время сна, нужна энергия.

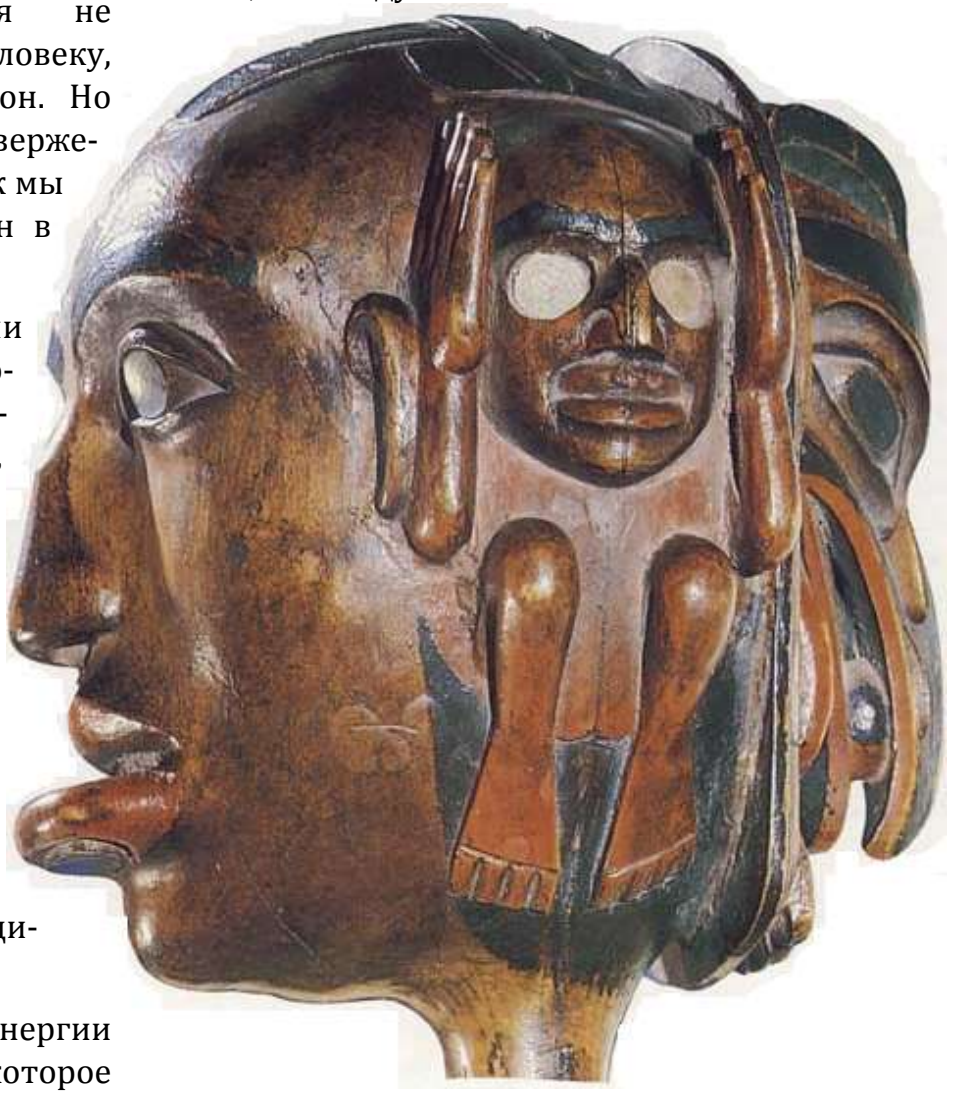
Поверхностно может показаться, что медитирующий, спокойно сидящий, ничего не делающий – это последний человек, которому нужна энергия не больше, чем человеку, валящемуся в сон. Но это не-делание скрывает настоящее извержение энергии, поднимающейся снизу, как мы теперь знаем, что мозг более активен в сновидении, чем в бодрствовании.

Итак, большая часть нашей энергии расходуется на поддержание мира вокруг нас, и энергия непрерывно высасывается. Один дзен-мастер, Иккью, называл этот мир желаний «протекающей дорогой». На ней, все мы умудряемся тратить наши энергии, преследуя желания и поддерживая коллективные иллюзии о самих себе. Она вся утекает в канализацию. Но благодаря различным усердным занятиям как шаману, так и мистику удаётся залатать некоторые из ненужных дыр, так что появляется достаточно энергии, чтобы заниматься медитацией, или бдительным сновидением.

Наибольшей дырой в резервуаре энергии является «я», то ложное чувство себя, которое является общественной маской [личностью] каждого индивидуума. Эта иллюзорная личность, которую мы безоговорочно принимаем за наше реальное «я», является самой большой энергосточной трубой, ибо она требует неустанного внимания для поддержания своего чувства собственной важности и разыгрываемых ею драм. Большая часть доступной энергии высасывается этим «я», чтобы поддерживать чувство своего достоинства, вместе с его непрестанной жаждой уважения к себе, любви и признания. Без этой постоянной утечки у нас было бы достаточно энергии, чтобы вырваться из тюрьмы привычного восприятия, которая и окружает нас, и создаёт чудовищное иллюзорное «я» на первом месте.

Мы ещё вернёмся к этому самовлюблённому «я» в следующей главе, ибо в сновидениях это «я» часто подвергается странным метаморфозам.

Следующие избранные методы являются либо традиционными шаманскими практиками, либо в духе шаманизма.



Колотушка в форме головы / Британская Ко-Колумбия. Ритуальные предметы подобные этому использовались в шаманских танцах и церемониях племени Хайда. Здесь одновременно есть изображение и человека, и птицы, указывающее на то, что шаман является странником между мирами бодрствования и сновидения.

Рисунок слева: **Тотем «Собака»** из Северо-Американского племени Сиу,

УМОЗРЕНИЕ

Для практики умозрения всегда полезно иметь запись барабанного боя или какого-нибудь повторяющегося звука. Перед сном человек расслабляется в темноте, или с повязкой на глазах, и зрительно представляет себе прохождение через длинный туннель к свету, виднеющемуся на другом конце. Благодаря непрестанному барабанному бою, человек чувствует как продвигается по этому туннелю всё быстрее и быстрее. Когда вы войдёте в светлый туман, вы можете воззвать к союзнику, или проводнику, чтобы помог в исследовании мира, в который вы попали. Он может появится в форме мифического животного, обычного животного или духа. Воспользуйтесь тем временем, пока ожидаете появления союзника, и не удивляйтесь его форме. Просто позвольте ему принять образ в вашем уме и не бойтесь, если он покажется в пугающем виде. На самом деле, многие шаманы утверждают, что чем более дико выглядит союзник или тотемное животное, тем лучшим будет ваш поиск видения. Позвольте этим воображаемым событиям идти своим чередом, и когда вы почувствуете, что пришло время заканчивать, сделайте прощальный знак союзнику, поблагодарив его за возможность попасть в этот мир и прося его прийти к вам во сне.

Вернитесь по туннелю и ждите сна, с уверенностью, что в сновидении последует продолжение этому; что с вами ещё раз разыграются такие же события, но на этот раз, когда вы увидите союзника, вы тотчас же пробудитесь в вашем сновидении.

Если позже ночью вам удастся вызвать осознанное сновидение, используйте в сновидении в точности такую же процедуру просыпания. На этот раз сила и реальность переживания будут коренным образом отличаться от таковых во время бодрствующего умозрения. Так что будьте бдительны и готовы, когда появится совершенно реалистичное тотемное животное или союзник, будьте не более напуганы, чем во время дневных управляемых грёз. Не пытайтесь управлять вашим сновидение с того момента как встретили вашего проводника; просто следуйте ходу сновидения настолько внимательно, насколько можете, оставаясь наблюдателем, помнящим, что всё это – сновидение и в то же время способным восхищаться переживаемым и неожиданными поворотами событий. Вхождение в «трещину между мирами», или в разрез во внутренней завесе, в мир духов – это архитипичная неожиданность. Но помните, что это сновидение, которое вы можете изменить, если оно примет нежелательное для вас направление.

Бубен / Северная Дакота. Осознанные сновидцы сталкиваются с духами-руководителями в своих поисках видений, которые дают им советы, наставления, обучают песням и новым танцам и дают особые талисманы. Рисунок на бубне, символизирующий четыре ветра служит как напоминание, или даже повторное вызывание переживания.

Деревянная маска / Остров Ниннивак, Гренландия. Многие шаманы чувствуют себя как дома в богатых тотемных мирах осознанного сновидения, так же как и в бодрственной жизни, и редко когда проводят различие между реалистичностью того и другого.

ТЕЛО СВЕТА

В осознанном сновидении обратите своё внимание на своё тело. Проверьте, каким телом вы обладаете. Делать это надо без какой либо спешки. Не торопитесь, если необходимо посмотрите в зеркало. Возможно вы уже видели *энергетическое тело из света*, но если нет, вы можете легко выразить намерение этого, и оно проявится. В каком виде оно предстанет – это полностью индивидуально.

Если вы увидите его с отдельным ярким кластером света и энергией где-то на периферии от центральной сферы, то обратите своё внимание на это место и посмотрите, что произойдёт.

Поэкспериментируйте с этим новым телом, позируя перед зеркалом, или отстранитесь от него, как если бы оно было скульптурой из света.

Если вы удовлетворены его видом, попытайтесь его использовать, войдя в его ауру и глядя сквозь его светимость.

Обратите внимание из какой части вашего нового тела вы можете *видеть* и испытывать радость от того, что вы можете видеть.

ГЛАВА 8

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СНЫ

…Что есть жизнь?
Ложь, полоса тени,
вымысел, судьба? Иллюзия?
Вся жизнь есть сновидение,
а сновидения, о насмешка,
всего лишь сновидение.

La Vida es Sueno (Жизнь – это сновидение)
Calderon

Тогда как мы можем сидеть, откинувшись в наших креслах, и размышлять о мире шаманов, или даже неуверенно пытаться практиковать некоторые шаманские техники, лишь немногие из нас по-настоящему могут воспринять такой опасный и живой мир; мы, съедаемые нашей городской или загородной окружающей средой.

Каким бы пылким ни было наше воображение, мы остаёмся в лучшем случае кабинетными шаманами, а в худшем случае хорошо осведомлёнными рассказчиками, которые вероятно даже не замечают луны и её фаз, и будучи спрошены не смогли бы даже сказать, луна прибывает справа или слева.

Как же может городской шаман чувствовать землю под заасфальтированными шоссе, или внутренние приливы и отливы, которые возникают в нас сезонно? По крайней мере, женщины находятся здесь в лучшем положении, чем мужчины, ибо они носят внутри себя, в своих матках и яичниках, те самые жизненные приливы и отливы. Но даже и в этом случае большинство из нас удалены от самих источников жизни, которые неразрывно связаны с племенными сообществами.

И всё же человечество чрезвычайно изобретательно. Многим из нас удалось создать искусственные пути вместо естественных. Не имея совместного опыта племени, мы умудрились создать такие приспособления как «групповая терапия» и «духовные семинары». Не имея знахарей и часто отвергая священников, мы создали психологов, психоаналитиков, терапевтов и гуру.

Для всё возрастающего числа людей, есть чувство не принадлежности ни к чему, чувство наличия стиля жизни, который только кажется имеющим смысл в искусственно созданном корпоративном порядке. Поэтому не вызывает большого удивления то, что так много современных горожан прибегают к их терапевтическому «племени», которое внимательно выслушает проблемы внутреннего роста и поощрит желание измениться к лучшему.

Кажется, надвигается неотвратимое движение к изменению себя, к преображению всех наших слишком человеческих слабостей в нечто «высшее» на более утончённых планах осознания, или просто собрать то, что мы чувствуем является нашим фрагментарным или множественным «я», по крайней мере, в единое, более управляемое целое.

Даже если мы отбросим все притязания на преображение в высшее существо, и просто примем себя, как есть, всегда найдётся несколько глубоких ран, которые можно исцелить и фрагментов, которые снова можно собрать в одно целое.

В этой странно неистовой сцене, есть простая самопомощь, которая естественна и доступна даром – осознанное сновидение. Оно не нуждается в руководителях, психологах и терапии. Здесь вы самостоятельны и независимы.

Даже самые заядлые критики использования осознанных сновидений в терапии допускают, что они имеют неоспоримое терапевтическое и психологическое значение. Но

О, как мне снились невозможные вещи / Уильям Блейк. Этот английский художник-мистик известен тем, что имел множество очень ярких сновидений, многие из которых, по-видимому, были осознанными.

открытым для дискуссии является то, что, будучи способным сознательно редактировать материал, который выскакивает из ваших бессознательных областей в осознанном сновидении, вы можете разрушить потенциальный эмоциональный заряд. Ибо символическое и архитипическое воображение, которое являет себя в обычных неосознанных сновидениях, может привнести глубокое изменение в нездоровом отношении или форме поведения, которое осознанное вмешательство может устранить.

Для меня, даже с такими предосторожностями, всё же кажется предпочтительным сохранять способность входить в сценарии своих собственных сновидений и сознательно встречаться с демонами и ангелами ума, чтобы переопределить и пере-интегрировать себя, скорее нежели чем оставить это какому-то непонятному психологическому «заряду», кото-

рый может сработать, а может и нет. Сам факт осознанности в сновидении подразумевает новое понимание, видение и преобразование.

На протяжении последнего десятилетия на осознанное сновидение смотрят как на целый букет терапевтических возможностей. Оно уже используется для борьбы с навязчивыми кошмарами, особенно у детей, которые, кажется, более способны к сознательному проникновению в сновидение, чем взрослые.

Более двух сотен лет назад шотландский философ Томас Рейд страдал от ужасных сновидений. Он со всей определённостью решил избавиться от них. Он начал напоминать себе, перед сном, что что бы ни случилось во время его сна, это всего лишь сновидение, и что на самом деле ему ничего не грозит. «После многочисленных бесплодных попыток вспомнить об этом во время появления опасности, – ему удалось разбудить свою бдительность, – и часто, когда я поскальзывался и падал в пропасть, я вспоминал, что это сновидение и смело прыгал вниз.» В наше время человек с расстройствами сна, у кого бывают постоянные кошмары, может научиться нажимать во сне сигнальную кнопку, когда начинается сновидение. А затем лаборант подаёт обратный сигнал, чтобы напомнить сновидцу, что он способен изменить содержание сновидения.

Этого же эффекта можно достичь гипнотическим воздействием на восприимчивых субъектов. Пациенту может быть дано внушение, которое вызовет осознанность, когда начнётся сновидение и затем он сможет смело посмотреть в глаза какого бы то ни было страха.

Вместо того, чтобы углубляться в детали человеческого потенциала или теорий, которые лежат в основании различных терапий, связанных с внутренним ростом, я предложу два вида управляемых визуализаций. Они помогут читателю играть активную и захватывающую роль в распутывании, идентификации и выяснении значения символов и образов, появляющихся в дневных грёзах.

Капустное платье / Моргенрот-Моргенгран. Способность изменять форму, становиться растением или животным – обычная черта осознанного сновидения.

Golconde / фрагмент картины Рене Магритта, 1953

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ – 1

Управляемые грёзы – чрезвычайно мощная техника, которая даст человеку ощутить вкус осознанного сновидения. Используемая вместе со многими другими более простыми методами вызывания сновидной осознанности, человек испытает не много трудностей с проникновением сквозь преграду бессознательного. Однако этот метод требует прибегнуть к помощи двух друзей. Было бы идеальным, если бы все трое менялись ролями (ведущий, сновидящий и записывающий) в этом мини практикуме.

Сновидец должен лечь с завязанными глазами и принять удобное положение на спине. «Ведущий» должен нежно потирать макушку головы сновидящего в направлении по часовой стрелке, а «писарь» – массажировать стопы каждой ноги, делая вращательные движения против часовой стрелки. Это успокаивает и расслабляет тело почти удивительным образом, и должно продолжаться в тишине примерно три минуты. Затем «ведущий» спокойным голосом говорит лежащему представить себе, как энергия ног расширяется вовне примерно на три дюйма. Сновидец должен совершать как можно меньше движений и просто давать знак поднятием пальца, когда он это сделает. Затем ведущий говорит, что эту энергию нужно вернуть назад. Затем то же самое делается с головой: расширение энергии на три дюйма и возвращение её обратно. Эта процедура повторяется, но каждый раз расстояние [расширения] увеличивается, сначала до шести дюймов, затем до фута и, наконец, до ярда. Каждый раз энергия возвращается назад в границы тела.

Затем сновидцу говорится расширить энергию на ярд вокруг всего тела, а затем расширить её до стен комнаты. Как только он это почувствует, ему говорится позволить этой энергии просочиться сквозь потолок до самой крыши дома. В этом момент, если сновидцу удалось войти в состояние визуализации, о чём он сообщает будучи спрошен, ведущий начинает направлять его вниманием. Если же нет, то ведущий продолжает сессию и время от времени спрашивает, становится ли визуализация яснее и реалистичнее. На практике ведущему это становится вполне понятно интуитивно.

Важно понять, что это – двухсторонний процесс, при котором вопросы заставляют участников осознавать, что они переживают. У сновидца может наметиться тенденция свалиться в состояние грёз, в котором внимание настолько отождествлено и пленено образами и мыслями, что оно просто теряется, и нет никакого критического отношения к происходящему. Роль ведущего заключается в побуждении сновидца к сохранению активного осознания. Когда сновидцу действительно удаётся войти в осознанное сновидение, то такой же вид внимания будет необходим, чтобы предотвратить сползание в неосознанное сновидение. Здесь в точности такой же принцип.

Может возникнуть вопрос, а что можно увидеть на крыше, или необходимо ли оборачиваться, или плыть вверх. На детали такой окружающей обстановки можно, с этой выгодной позиции, смотреть как на способ поддерживать сновидца строить визуализацию, пока она не приобретёт характер сновидения.

Как правило, к этому моменту, сновидец готов отправиться куда угодно и делать всё что угодно. Ведущий может предложить, не хочет ли он слетать в другие места, знакомые или неизвестные, или возможно ему хочется отправиться к звёздам. Старайтесь следовать тому, что вам нравиться больше всего. Не задавайте направление точно, но аккуратно и уверенно управляйте сновидцем небольшими предложениями, всегда проверяя, что это именно то, что хотелось бы сновидцу. Спросите, во что сновидце одет и нравится ли ему эта одежда, и что у него на ногах. Если на нём есть обувь, то на что она похожа, или к какому историческому периоду она принадлежит.

Часто в этот момент сновидец может испытать первое настоящее удивление, ибо ноги могут оказаться ногами маленького ребёнка, или чернокожими, если сам человек белый,

или наоборот. Столкнувшись с таким захватывающим поворотом событий, когда визуализация начинает захватывать, наш сновидец может проявить некоторое нежелание поддерживать разговор и станет раздражаться на действия ведущего. Но эта процедура предназначена для того, чтобы он не забылся в сновидении и происходящем. Поэтому важно это хорошо понять до начала визуализации, чтобы избежать усложнений во время сессии.

В обязанности писаря входит записывать всё, что говориться. Это можно легко сделать с помощью диктофона. Также полезно записывать эмоциональные реакции или возбуждение, выражаемые подёргиванием, улыбкой или движениями глаз. Каждый из трёх участников действительно может извлечь из этого пользу, так что не пренебрегайте туманными или повторяющимися зрительными картинами. Очень даже вероятно, что он будут полны сюрпризов и неожиданных поворотов.

Постарайтесь получить от сновидца указание даты или времени, к которому относятся видимая им сцена, её точное место, является ли она природным ландшафтом, гористой местностью, или это город или село. Пусть он подробно опишет строения, деревья, носимые одежды, как выглядят встречаемые люди или существа, и как они настроены по отношению к сновидцу.

Задавайте простые вопросы, или предложите сновидцу пройтись или исследовать эту сцену с различных точек обзора, или даже посмотреть на неё глазами одного из персонажей этого «сновидения». Иногда, такая попытка сновидца воплотиться в того или иного персонажа из такого «сновидения» и посмотреть его глазами на себя может привести к большому удивлению. Ибо часто образ сновидца оказывается совсем не тем, какой он ожидает увидеть.

Вся эта практика зависит во многом от творческой способности, находчивости и чувствительности ведущего в отношении к воображению сновидца. Поэтому важно, чтобы ведущий был заинтересован. Скучающий ведущий может испортить всю сессию, ибо грезящий находится в очень чувствительном пространстве и почти сверхъестественно ощущает малейшее эмоциональное движение в жестах или голосе ведущего. Иногда «сновидец» переживает то, что может показаться прошлой жизнью, которая может быть очень яркой и даже пугающей. Если сновидец испытывает страх, или он столкнулся с каким-то чудовищным образом, то ведущий должен спокойно и уверенно напомнить сновидцу, что он не беспомощный и вообще-то контролирует ситуацию; появившееся чудовище можно либо встретить лицом к лицу и тщательно его рассмотреть, либо прогнать из своих грёз. Глядя в лицо такому страху, сновидец часто обретает глубокое понимание своих скрытых страхов, несмотря на то, что целью этого упражнения не является толковать увиденное, но осознавать этот процесс и научиться взаимодействовать со сновидным материалом в безопасном и защищённом окружении.

Под конец сессии важно проводить «сновидца» назад к дивану [на котором он лежит] и мягко его приземлить. Для этого необходимо просто напомнить ему о возвращении через крышу в его тело. Как только он окажется в своём теле, скажите, что вы будете считать до десяти и затем пусть сновидец откроет свои глаза.

Фигура в Ландшафте / Премгит, 1992

Лес в дюнах / Пол Нэш.

Эта визуализация лучше делается двумя человеками: один ведущий, а другой с закрытыми глазами погружается мир грёз. В первой части этого опыта важно поддерживать беседу, ибо она кое-как удерживает сновидца от сползания в бесцельное мечтание, во время которого сновидец забывает обо всём. Если же вы желаете попытаться сделать это в одиночку с ручкой и бумагой, то просто записывайте всё что видите, как можно яснее и подробнее, после прочтения короткой установки, пока вам не сказано продолжать на своё усмотрение. Лучше всего это делать перед отходом ко сну, либо при свете свечей, либо при слабом освещении, необходимым только для записывания.

Вы идёте к небольшому лесу. На дворе весна и цветы на полях и лугах вокруг такие яркие и дышат цветом и жизнью. Лес расположен на склоне холма и к нему прямо от того места где вы стоите ведёт тропинка. Лёгкий ветерок приносит аромат новых цветов и трав, и солнце согревает вашу спину. Вдали виднеется высокая гора с блестящей в ярком небе вершиной.

Закройте глаза и представьте себе эту сцену. Когда вы нарисуете её в своём уме, запишите главные детали. Если вам хочется посмотреть снова, посмотрите и добавьте это до вашей картины. Выясните, знакомый ли получился ландшафт или вы там никогда не были раньше. Были ли там животные, птицы или, возможно, люди? Были ли вы один, или с кем-то ещё?

Вы продолжаете идти вниз по тропинке в самом лесу и вы видите всё новую растительность под деревьями. Возможно, на прогалинах между деревьями растут пролески и первоцветы. Может быть солнечный свет покрывает пятнами землю, или же деверья слишком высокие и густые, так что в лесу очень темно? Вы идёте спокойно со знанием того, что так как вы на самом деле не спите при этом, то ничего не может вам угрожать или даже потревожить. Просто наслаждайтесь этим видением, чем бы оно ни было, по мере того как вы всё глубже заходите в лес.

Опишите что вы чувствовали, входя в это место. Было ли оно дружелюбным или тревожным. Видели ли вы других людей или животных вокруг себя, были ли они дружелюбными или враждебными. Помните, вы не должны реагировать ни на какую угрозу, просто потому, что вы полностью себя контролируете и можете стать невидимым для них, если пожелаете. Когда вы увидите свет на другом конце леса, то, хотя бы тропинка вела и дальше, прекратите записывать.

Теперь вы выходите из лесу, и вы удивлены увидеть, что вы на пути к горе. Вы замечаете, что перед вами вход в пещеру, и тропинка обходит её и ведёт вверх к вершине горы. Вам хочется исследовать эту пещеру и в то же время подняться на вершину, которая не кажется такой далёкой, как вы думали. Подойдя ближе ко входу в пещеру, вы видите спускающиеся ступени, вырезанные в скале, но вы не можете сразу увидеть куда они ведут.

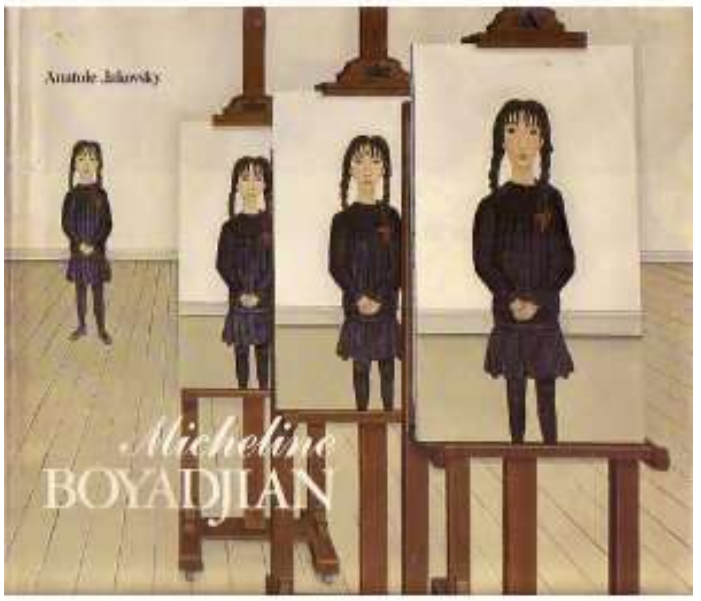
Выбирайте, куда пойти!

Опишите сцену перед собой вместе с чувствами, одолевающими вас в момент выбора, идти ли в пещеру или взобраться на вершину. Затем, приняв максимально удобное положение, лёжа или сидя, закройте глаза и последуйте согласно своему выбору. Не обсуждайте, не анализируйте и вообще не думайте о своём поведении или тех, кто вам может повстречаться. Просто помните, что вы глубоко в своих грёзах, и что психически вы параллельно существуете в ещё другом месте, времени или мире – у себя дома. Парадоксально, что тело выглядит сонным, когда вы бодрствуете и путешествуете по горам. Позвольте этому эпизоду разворачиваться без вашего контроля или редактирования событий. Просто оставайтесь безучастным свидетелем всего происходящего. Когда вы чувствуете, что такое-то событие завершилось или потеряло свой заряд, не спеша вернитесь в своё тело. Будьте настолько бдительны, насколько можете в тот момент, когда вы оставляете «сновидение» и «просыпаетесь». Запишите всё случившееся, пока оно свежо в вашей памяти и затем идите спать. За-

сыпая, вспоминайте, как вы погружались в свои грёзы. Припомните, когда проснётесь следующим утром, как вы возвращались в себя после управляемых дневных сновидений. Это может дать настоящее понимание природы того изменения, которое происходят когда вы просыпаетесь ото сна и наоборот.

Так как это обманчиво лёгкая и в то же время мощная техника, то попытайтесь повторять эту визуализацию с разными исходами, или даже разными сценариями. Например, вы могли бы начать с городской улочки возле конкретного дома. Вы могли бы выяснить погоду, автомобильное движение, открыты ли магазины и сколько людей на улице. Если вы зашли бы в какой-то дом или здание, то могли бы подняться на чердак или спуститься в подвал и начать там приключение.

Или вы могли бы начать с вообще другого исторического времени, либо с прошлого, либо с предполагаемого будущего. Аналогично, очень мощной визуализацией является визуализация плавания в лодке по таинственному озеру, и выборе между купанием в озере или полётом над ним. Какой бы сцены вы ни отдали предпочтение, пусть всегда в ней будет выбор: пойти вверх или вниз, вглубь. Конкретное содержание совершенно неважно. Наблюдайте все мелочи и хитросплетения как сюжета, так и актёров и заднего плана.



Мольберт / Мишлен Бояджян. Эта маленькая картина красноречиво показывает дилемму как визионера, так и сновидца. Кто есть кто – дебелое тело или блуждающий ум?

Но прежде всего, следите за изменениями в каждом состоянии и за поддержанием себя в осознанном состоянии. То, что вы делаете со сновидением – полностью ваше дело. Это будет иметь характер откровения, что бы ни происходило. Вы будете обнаруживать образы, которые совершенно неожиданные для вас, непредсказуемые и замысловатые. Скорее всего, вы будете поражены тем, насколько творческим и богатым оказывается сновидный материал. Если вы пытались записывать такое-то событие сознательно, вы терпели неудачу, и всё же каждый из вас вероятно окажется немного мастером, не совсем чтобы без усилий, используя эту простую процедуру.

Если же вы выберете работу с кем то ещё, то пусть они просто проведут вас через три первые стадии, при которых вы будете описывать [вслух] всё происходящее, и затем пусть они оставят вас завершить это событие в тишине.

По возвращении, вы можете, если захотите, поделиться с ними своим сновидением.

Позвольте сновидцу угадывать символизм и толковать его на свой манер, не оказывая на него никакого давления или влияния.

Умиротворение старого духа / Альберт Карл Виллинк. Мы часто беспомощны во время наших встреч с кошмарами в обычном неосознанном сновидении. При визуализации под руководством и в осознанных сновидениях такие чудовища можно вывести на чистую воду, и сновидец понимает как с ними работать.

Фриц Перлз, который должно быть является одним из наиболее проницательных психотерапевтов нашего столетия, подошёл к сновидениям с новой точки зрения. Он, как и Фрейд до него, считал, что лучшая дорого к бессознательному человека лежит через сновидения, но он также чувствовал, что простым интеллектуальным определением проблемы, которую сновидение выставляет, редко можно достигнуть лечебного эффекта. Он чувствовал, что человек может лучше раскрыть внутренний символизм сновидения путём прокручивания сновидения и проигрывания в нём все роли, поскольку каждая роль отражает какую-то сторону «я». Методы его «гештальт терапии» дают основание следующей технике. Её можно применять, как применял сам Перлз, по пробуждении из неосознанного сновидения. Куда с большей пользой ею можно заниматься во время осознанного сновидения. Давайте сперва посмотрим, как использовать его метод с неосознанным сновидением.

Фриц Перлз разработал технику, которую назвал «гештальт-терапия», участник которой по очереди разыгрывает роли всех персонажей своего сновидения, проникая тем самым в природу своего воображения.

У вас было особо сильное сновидение, состоящее из ряда элементов. Предположим, что в этом сновидении, вы заходите в какой-то дом, расположенный в лесу. Это таинственно и немного пугающе. По какой-то причине, вы думаете, что вы там кого-то должны встретить, но подойдя к входной двери, вы начинаете в этом сомневаться. Однако, на ваш стук в дверь, она открывается и в проёме показывается старомодный английский дворецкий, который приветливо приглашает вас. Вы входите и он говорит вам то, что вас ожидают. Вы медленно поднимаетесь по главной лестнице, которая очень большая и великолепно украшена в новом стиле. Она блестит, напоминая искрение фейерверка. Дойдя до лестничной площадки, вы в ужасе замечаете, что везде старьё, всякий хлам и бесполезная рухлядь. Всё покрыто толстым слоем пыли и паутиной. Вы пробираетесь сквозь весь этот хлам, продвигаясь по коридору, пока не подходите к закрытой двери. Со страхом вы думаете, открывать ли её, не зная, что там за ней. Наконец, вы набираетесь смелости, открываете дверь и входите. Оказавшись там, вы чувствуете, что это спальня учителя из дома напротив.

Посреди комнаты располагается огромная четырёхместная кровать, а на ней скомканное серое одеяло, и кто-то лежит. Возле спящего тела лежит какая-то книга. Вы осторожно подходите к кровати и смотрите на книгу и тотчас же знаете, что в ней содержатся священные тайны, которые вы искали всю свою жизнь. Вы проверяете, не проснётся ли спящий, если вы возьмёте книгу. С удивлением вы обнаруживаете, что его лицо вам знакомо, но вы не можете в точности вспомнить, где вы видели его раньше. Вы бросаете взгляд на огромное зеркало на стене и видите своё отражение. У него такое же лицо как и у спящего! Вы пробуждаетесь.

Теперь вы можете войти в то, что можно описать как психический театр. Вы играете роли каждого образа из сновидения. Вы становитесь домом и ощущаете его размер, его историю, количество комнат. Вы чувствуете, что это радостно или грустно, и какие события создала эта эмоция. Вы смотрите на приближающуюся фигуру, которая выглядит немного испуганно, оттого что в вас [доме] может находиться. Вы можете даже знать, что найдёт та сновидная фигура. Затем вы по очереди становитесь дворецким, лестницей, спальней, тайной книгой и спящей на кровати фигурой.

Вы можете узнать, что сниться спящему.

Такое активное участие после сновидного события типично для большинства современных терапевтических занятий, которые просто клонируют технику или идут дальше, чем её основатель. Такие проигрывания сновидных сцен могут оказать огромную помощь в раскрытии внутренних конфликтов, особенно когда они разыгрываются в группе. Часто такая ролевая игра даёт настоящие проникновение в природу проблем пациента, и проигрывание их в ретроспективе может привести к снятию эмоционального напряжения, что приносит беспокоящие фрагменты вместе в одно полное и завершённое целое.

Теперь рассмотрим сновидение, как если бы вы были сознательны в нём. Предположим, что как только вы увидели дом, вы осознали себя и поняли, что вы в сновидении. Вы знаете, что это сновидный дом, располагающийся среди сновидных деревьев. Вы также знаете, что вы можете прогнать его одним взмахом своей сновидной руки. (Именно в этом многие психологи видят опасность, ибо если сновидец может от этого избавиться, то весь психологический урок бессознательного может быть потерян. Однако также возможно, в случае если нужда в нём достаточно велика, что урок будет получен в сновидении другим образом.) В этом случае, вы чувствуете напряжение и заряд чего-то, что вас ждёт в доме и вы испытываете любопытство. Но страх рассеивается просто потому, что вы знаете, что это всего лишь сновидение и часть вас самих.

Когда дворецкий говорит, что вас ждут, вы можете спросить, кто ждёт вас и это может дать вам лучше понять ситуацию. Представим, что он скажет «Брайан». Это может насторожить вас. Взбираясь по украшенной лестнице, вы можете более тщательно обследовать её, чем в неосознанном сновидении, и если вы примете на себя роль лестницы, вы сможете узнать, что на самом деле это образ ствола мозга и что вы сейчас войдёте в свою черепную коробку. Затем каждый элемент может занять своё место, ибо войдя в спальню, вы тотчас же сопоставите её с передней лобной долей мозга, а скомканное серое одеяло на

Женщина Роза / Пол Дельво, 1936. Тема дома, или интерьеров дома, является излюбленной стратегией спящего «я». Интерьер может представлять тело или внутреннее «я», которое позволяет осознанному сновидцу исследовать свою обитель. Некоторые такие исследования приводят к глубоким озарениям относительно душевного и телесного здоровья.

кровати – как извилины самого мозга. Книга на кровати может быть преобразована в драгоценный цветок лотоса, или шишковидную железу, и вместо пробуждения вы можете попытаться разбудить самого себя, спящего на этой кровати.

Вопрос, который должен возникнуть в уме любого человека выполнившего это небольшое упражнение, состоит в том, кто, или что, создаёт эти сценарии, эти сновидения? Многие из вас могут обнаружить, если последуете предложенным методам, что творчество визуализации куда больше, чем вы можете ожидать от своей сознательной изобретательности. Если вы затем рассмотрите состояние настоящего сновидения, этот вопрос станет даже ещё более таинственным. Иногда образы настолько чужды и неизвестны, что вы уже не можете полагаться на свою память. Так кто, или что, сновидит эти образы? Может это «я», ум, случайные импульсы в мозге, или что?

Чтобы понять природу этого вопроса в контексте *целостного Роста Человека и Потенциального движения*, мы должны узнать, что же пытается с этим делать терапия прежде всего.

Большинство нынешних практикумов и терапий пытаются интегрировать личность, либо идя юнгианской царской дорогой к индивидуации «я», либо перлзианской дорогой к интеграции. Загвоздка в том, что в нашем современном и напряжённом мире, мы толком не знаем, что должна из себя представлять здоровая и полноценная личность, или кем должно быть «я». Основной акцент психология начала двадцатого столетия делала на патологию. Поэтому у нас есть много психологических теорий сновидений больных, но сравнительно мало здоровых.

Этот перекос образовался, как это ни парадоксально, тем фактом, что большинство нынешних терапий ориентированы на целостный подход ко всему человеку. Однако, терапевты, по-видимому, впали в дилемму, созданную околонаучным фоном психоаналитического поля; по банальной причине профессионального выживания, они научились оставаться настолько научными, насколько это возможно и старательно избегают любого намёка на религиозность или духовность в своих концепциях целостного и полноценного человека. Поэтому в большинстве подобных концепций имеется огромная дыра. И эта дыра становится всё более и более очевидной, когда терапия направлена на психологическую полноценность, не включая религиозное, или духовное измерение.

Если мы рассмотрим свидетельство ранних, или более первобытных культур, чем наш собственный материалистический по сути и технологически ориентированный стиль жизни, то мы обнаружим, что духовность, религиозность и магия создают основу жизни и что говорить о *полноценном* человеке – это говорить о *святом*[32] человеке. Мы являемся свидетелями ужасной потери этой духовности в нашей культуре, и наиболее ясно это заметно в наших представлениях о «я».

Одним из самых забавных (большего комплимента не скажешь) психоаналитиков нашего столетия, основателем гештальт-терапии, которую мы только что видели в действии, и, по умолчанию, создателем сотен её клонов на просторах Америки и Европы, был Фриц Перлз. Однако, даже этот успешный делок столкнулся с непреодолимой стеной в конце терапийного коридора, точно так же как и многочисленные «фанаты», записывающиеся в группу за группой с надеждой достичь полной интеграции. В конце своей жизни Перлз, продолжая избавляться от своей собственной патологии, заметил:

«Когда я сосредотачиваюсь на своём шизофреническом слое, я могу всё больше и больше оставаться бдительным и наблюдать тысячи приходящих явлений. Но затем я либо засыпаю, либо прихожу в такую тревогу и возбуждение, что часто не могу вынести этого возбуждения и блуждаю в смущении не имея якоря спасения.»

Весьма честно; но как можно увидеть в конце терапии, даже в конце жизни, всегда есть ещё одна дыра, нуждающаяся в заполнении. Вот что он сказал насчёт «я»:

«Сейчас мы, наконец, видим, как начинает приобретать очертания картина здоровья, невроза и психоза. Крайние случаи редки и почти каждый, так или иначе, участвует во всех этих трёх возможностях.

В состоянии здоровья мы соприкасаемся с миром и с нашим собственным «я», т.е. с реальностью.

В психозе мы не соприкасаемся с реальностью, а соприкасаемся с майей, иллюзорной системой в основном сосредоточенной вокруг «я», например, частые симптомы мании величия и ничтожности.

В нервозе имеет место постоянная борьба между «эго» и «я», между иллюзией и реальностью.»

Итак, метод Перлза, так или иначе, спус-

[32] В англ. языке слова полноценный (whole) и святой (holy) кажутся однокоренными, почему настоящий автор и намекает, что святой – это полноценный. Впрочем, слово whole произноситься в точности так же как и слово hole (дыра). Так что «английскую» святость можно с таким же успехом ассоциировать и с этим словом. – прим. И.Х.

кает иллюзорную систему, или эго, передавая эту энергию в распоряжение «я», так что организм может расти и использовать свой природный и полный потенциал. Для Перлза, как для экзистенциалиста, каковыми себя считают многие терапевты, основной вопрос сводится к тому, чтобы быть реальным, подлинным и полноценным «я». Но что именно они подразумевают, когда говорят о «я»?

«Это «я» представляет сновидение. «Я» работает, чтобы интегрировать и преобразовать динамику внутри того, что вызывается тем как мы проживаем, или не проживаем наши жизни.

Это то «я», которое представляет проблемы психики в каком-либо исцеляющем контексте и обращается за помощью к сознательной, или управляемой эго, стороне личности.

Это то «я», которое вопрошает и бросает вызов нашей осознанности, отношениям и выборам тем что представляет другие возможности исцеления нашему сознанию. Оно делает это через сновидение, сновидение что поражает, удивляет и приводит нас в восторг возможностью.»

Это слова Стрефона Каплана Вилльямса, во многих отношениях последователя терапии Перлза в области работы со сновидениями, который соединил два основных подхода к сновидению. Один – это юнгианское путешествие к индивидуации и полноценности, другой – изменение сновидного состояния, основанное на методах, приписываемых племенам Сеноев из Малайзии, так называемых «народ сновидцев».

Но этот «я», о котором он и многие его коллеги говорят, очень подозрительный тип. И осознанное сновидение позволяет ближе взглянуть на этого особого индивидуума, чем обычное.

Идея «я» на самом деле была частично позаимствована из индийской Веданты. Согласно этому источнику, основная природа человека в предельной полноте, или Атмане. Её также можно назвать природой Будды, Дао, или природой Христа. Это свободное от конфликтов осознание, блаженное и свободное. Оно включает эгоистичную индивидуальность, но также является и основой всего бытия; внепространственное, вневременное и присносущее. Оно не может быть разделено, ибо оно уже целое. Любое разделение иллюзорно. Целостность «я» предсуществующая, нераздельная, и не может быть видоизменена.

Итак, это едва ли соответствует тому «я», о котором говорили Вилльямс, Перлз и даже Юнг.

Согласно многовековой философии Веданты человек сталкивается с двойным узлом. С одной стороны, все мы хотим быть полноценными и мы интуитивно чувствуем, что полнота и единственность являются самой основой нашего бытия. Однако возникает дилемма, что само достижение того потустороннего сознания Христа или Будды влечёт уничтожение того, что мы знаем как своё отдельное «я», или «эго». Так что мы и в самом деле начинаем боятся своей буддической природы, и вместо того чтобы распознать её, мы создаём символические заменители её, и самой ошибочной из этих моделей является эго. Мы замещаем своим эго атмана и тем самым лишаем себя возможности распознания того, что мы уже являемся тем, что мы ищем.

Вот почему я лично думаю, что многие ньюэйджевские терапевты оказываются в растерянности, когда им никогда не удаётся достичь горизонта индивидуализации. Это пустыня с бескрайними горизонтами – вот где большинство терапий, в конце концов, останавливаются.

Да Фри Джон обозвал наши представления насчёт «я» нарциссическими. Он выходит за пределы любой терапии, нацеленной на достижение целостности, когда говорит, что «я»

«… это сокращение мира к форме его собственной отдельной личности.

Традиционные пути видят его спасение либо внутри, либо вовне.

Но нет спасения для Нарцисса.

Нарцисс должен умереть.

Спасение – это Реальность, которой нет дела до Нарцисса.»

Если мы действительно ищем реальность, которая скрывается за сновидениями, то мы должны выйти за обычные пределы терапевтических комнат и исследовать миры духа.

«Пока он является Нарциссом, он должен умереть.

Есть только одна Реальность, которая не является Нарциссом.

Поэтому, спасение – это Реальность, которая есть понимание.

Понимание – это отсутствие Нарцисса.

Где нет Нарцисса, там есть только Реальность.»

Если это звучит слишком серьёзно и туманно, то возможно вы будете лучше себя чувствовать с Дж. Кришнамурти, когда он просто забивает эго тупым топором. Оба эти мистика определённо заставляют нас быть немного осторожными, определяя, кто есть реальным *кем*.

«Пока мы живём в поле ума, должны быть сложности, должны быть проблемы; это всё что мы знаем. Ум – это ощущение, ум – это результат накопленных ощущений и реакций и всё, к чему он прикасается, обречено создавать страдания, смущение и бесконечные проблемы. Ум – вот настоящая причина наших проблем, ум, который работает механически ночь и день, сознательно и бессознательно. Ум – это нечто самое поверхностное и мы потратили целые поколения, мы потратили наши целые жизни культивируя ум, делая его всё более и более умным, всё более и более утончённым, всё более и более острым, всё более и более лживым и лукавым, всё это проявляется в каждом поступке нашей повседневности. Сама природа нашего ума лжива, лукава, неспособна смотреть правде в лицо, и именно это и создаёт проблемы; именно это и есть проблема.»

Итак, из того чему мы научились в терапии, кажется, что именно этот «лукавый» предположительно и посылает в сновидениях *нелживые* сообщения *лживому* бодрствующему уму, или «я»!

Хотя и экзистенциальными, и религиозными терапевтами принимается, что эго – это плохое и ложное чувство себя, терминология оказывается неясной, когда речь заходит о «я», «себе». Что я хочу этим сказать, так это то, что не нужно слишком быстро принимать этот жаргон, так как зачастую он приводит к заблуждению.

Один из самых странных уроков, которые вы получаете, когда попадаете в мир осознанных сновидений, заключается в том, что «я», с большой буквы или нет, начинает казаться таким же сновидным как и эго. Возможно более красивое, более золочёное, или лучезарное, но всё же сновидное. В осознанном сновидении, однако, часто есть таинственное качество неопознанного и настороженного сознания, которое, в данный момент, мы можем назвать «наблюдателем на холме». Именно это наблюдательное сознание является настоящей целью большинства мистических школ. Осознанное сновидение оказалось одним из простейших и эффективнейших путей, способствующих его естественному проявлению.

Девушка с книгой / Борис Заборов. В осознанном сновидении нам кажется, что мы менее склонны к чувству идентичности. Здесь легче войти в роль кого-либо совершенно отличного от нас, или вернуться в детство, или юношество.

MBOC

Это самый действенны метод из предложенных Стивеном Лабержом. MBOC – это сокращение от «Мнемоническое Вхождение в Осознанное Сновидение». Он опирается на нашу способность обращаться к контексту для запоминания чего-либо. Когда я взгляну на узелок своего носового платка, я вспомню, что должен заплатить налог за машину. Мы создаём мысленные связи между тем, что хотим сделать и будущими обстоятельствами, при которых мы намерены это сделать. Лаберж продолжает:

«Словесная формула, которой я выражаю своё намеренное усилие, такова: «В следующий раз, как увижу сон, я хочу вспомнить, что вижу сон». Необходимо ясно определиться, «когда» и «что» вы намереваетесь сделать.

Такое намерение я обычно формулирую либо сразу после пробуждения из ранней БДГ-фазы, либо после периода полного бодрствования, как описано ниже. Для достижения желаемого эффекта очень важно делать больше, чем просто бездумно повторят эту фразу. Вы должны по-настоящему вознамериться добиться осознанного сновидения. Вот рекомендуемая процедура, расписанная пошагово:

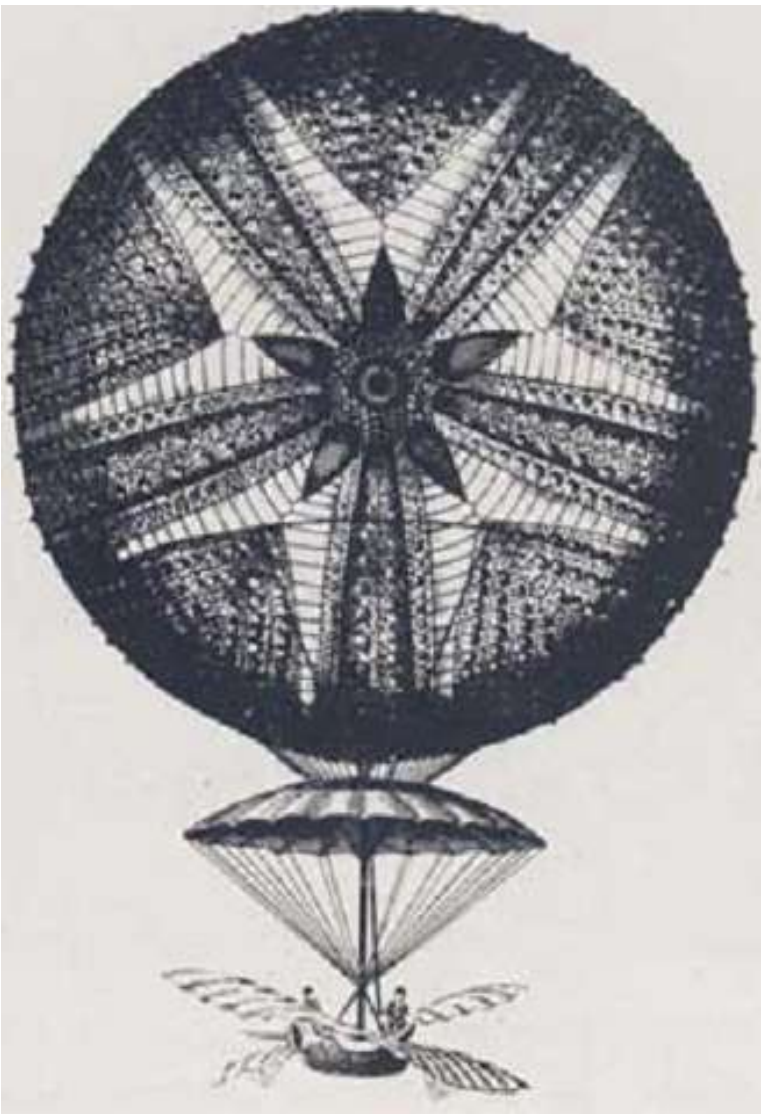
1. Рано утром, после непреднамеренного пробуждения ото сна, прокрутите этот сон у себя в голове несколько раз, пока не запомните его.

2. Затем, продолжая лежать в постели, и возвращаясь ко сну, скажите себе: «В следующий раз, как увижу сон, я хочу вспомнить, что вижу сон».

3. Зрительно представьте себе, что вы снова в том же сновидении; только на этот раз представьте себя полностью понимающим, что вы на самом деле видите сон.

4. Повторяйте второй и третий шаги до тех пор, пока ясно не почувствуете, что ваше намерение закрепилось, либо пока не уснёте.»[33]

Лаберж проводит интересные параллели: настрой ума, задействованный в этой практике, очень похож на таковой, когда мы решаем проснуться в определённый час. Способность установить внутренний будильник, чтобы проснуться из наших сновидений, может с лёгкостью быть использована для пробуждения в наших сновидениях.

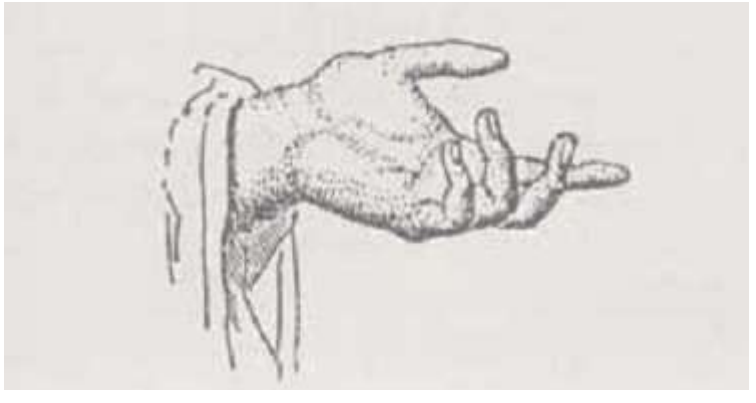


[33] Лаберж С. Осознанное сновидение.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ РУК

Техника Георгия Гюрджиева[34] опережает более чем на семьдесят лет технику, описанную Карлосом Кастанедой, которую ему якобы передал его учитель из индейского племени Яки, Дон Хуан. Суть её очень проста. Предмет вашего внимания не имеет значения, лишь бы он был вам знаком. В данном случае – это ваши руки. В течение дня заставьте себя почаще смотреть на них. Закрывайте глаза и зрительно представляйте себе их, как только вам представится свободная минутка. Ожидая сна, помните, что вы делали весь день и снова зрительно их себе представляйте. Возьмите этот образ с собой, когда засыпаете и скажите себе, что когда вы увидите их снова, вы будете видеть сон, и что вы должны стать достаточно сознательным, чтобы пробудиться в своём сновидении.

Это – простая практика по выработке привычки, для достижения эффекта которой понадобится время, но это, вероятно, и самый успешных из всех спусковой механизм. Ученики Гюрджиева указывали, что для достижения хоть какого успеха, на это обычно уходило от трёх до шести месяцев, но это работает. Установление ассоциации между видением своих рук и пребыванием в сновидении имеет также дополнительный эффект подмывания ваших привычных предположений бодрствующего состояния.



[34] Ещё раз замечу, что хотя я знаком с учением Гюрджиева не понаслышке, я впервые слышу о «технике визуализации рук» в его системе и вообще об осознанных сновидениях. Настоящий автор, разумеется, не даёт никаких ссылок на этот счёт. – прим. И.Х.

САМОГИПНОЗ

На ниве целостной терапии существуют десятки методов самогипноза. Простейший состоит в том, чтобы занять удобное положение, наиболее вам подходящее. Затем, начиная с ног, прочувствуйте каждый мускул и каждую часть ноги, сначала напрягая их, а затем расслабляя. Чувствуйте, как напряжение-расслабление медленно распространяется вверх по телу, наподобие ряби. Делайте это медленно, давая время каждой части тела достичь полного расслабления. Когда дойдёте до головы, начните обратный отсчёт от десяти до нуля, с мыслью о том, что когда досчитаете до нуля, вы будете в состоянии лёгкого транса. Помните, что вы можете выйти из него, сосчитав от нуля до десяти.

Оказавшись в состоянии транса, вы можете дать себе установку как можно более простыми словами, что вы распознаете и запомните свои сновидения. Можете сказать себе, что в такое-то время ночи вам присниться такой-то предмет. Также хорошо бы иметь такой сновидный предмет возле кровати, чтобы напоминать себе о своём решении осознать сон. Когда вы увидите этот предмет в сновидении, вы пробудитесь в нём. Храните этот предмет в специальной обстановке, и каждый раз, когда смотрите на него в бодрствовании, говорите себе, что вы видите сон.

Когда вы дадите установку своему трансовому сознанию, аккуратно усильте её простым повторением. Будьте уверены, что ваше послание достигнет цели.

ГИПНОЗ

Вы, конечно же, можете обратиться к хорошему гипнотизёру, который сможет вызвать более глубокий транс, чем это сможете сделать вы сами. Это будет куда более эффективно. Но будьте абсолютно уверены в своих намерениях и в том, что гипнотизёр в точности понял, что вы от него хотите. Не все гипнотизёры имели дело с осознанным сновидением. Они должны в точности знать, что вы понимаете под пробуждением в сновидении. Перед тем как записаться на приём узнайте, имеет ли он опыт в этом деле. Большинство современных гипнологов знакомы с этими процедурами.

КОМНАТА

Приведём сценарий осознанного сновидения для тех сновидцев, кто способны осознанно сновидеть по желанию.

Примите решение создать комнату, которая будет стоять отдельно от всех других миров. Предпочтительнее начать с двери, к которой только вы имеете ключ. Вы открываете дверь и начинаете творение секретной комнаты, только для себя одного. Это – ваш храм, священное, уютное место, где вы можете быть собой и чувствовать себя совершенно непринуждённым. Вы замечаете, что вы собрали некоторое число предметов. Здесь все ваши надежды и желания. Картины и рисунки на стенах комнаты изображают эти желания и устремления. Здесь вы найдёте воспоминания любимых вами людей, или вы сможете повидаться с ними здесь через волшебный портал, что в стене. Здесь находятся в некотором виде все «сливки» ваших воспоминаний. Просто позвольте им образоваться медленно после того, как вы создадите всю комнату, как ваше внутреннее святилище. Когда вы покидаете комнату, вы можете запереть дверь, чтобы удостовериться, что только вы можете туда войти.

Старайтесь возвращаться в эту комнату каждый раз, когда сновидете или помните сделать так. Осматривайте время от времени воспоминания и проверяйте, не изменилось ли что, или не хотят ли вам что-либо сказать некоторые знаменитые люди, приходящие к вам через портал. Возможно, они брали какие-то предметы в комнате. Это особое место – это ваша проверка на целостность и здоровье, комната вашего «состояния дел».

Девочка в комнате/ Мишелин Бойджян, 1969.

Техника комнаты сновидения очень мощная, так как даёт вам основу. Чем чаще вы используете предметы в этой комнате, тем более вещественными они становятся. Если вы можете иметь в этой комнате такой же предмет как и вашей спальне, то он послужит вам спусковым механизмом для вызывания осознанного сновидения. [Интересно, а сам автор это проверил? Если да, то почему не обмолвился об этом ни словом?– прим. И. Х.]

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СНЫ

Возможно теми, кто смогут извлечь наибольше пользы от занятий осознанным сновидением, будут физически неполноценные, или прикованные к постели. Каждому, кто ограничен в своей способности двигаться, кто немощен, слеп, или страдает другими расстройствами органов чувств, осознанное сновидение может дать пережить необыкновенное чувство свободы. В мире осознанного сновидения можно вернуть зрение, молодость и новая энергия позволит такому человеку с ограниченными способностями снова побегать по лугам, чувствуя силу своих ног. Предлагая такие преобразования, кажущиеся такими реальными и которые могут обнимать все чувства, осознанное сновидение может исцелять как душу, так и тело.

Любой прошедший программу биологической обратной связи, в которой, например, человек зрительно представляет, как здоровые клетки замещают раковые, может добиться неизмеримо больших результатов применяя для этого осознанное сновидение. Точно так же как практикующий медитацию может погрузиться в неё глубже во время осознанного сновидения, чем во время бодрствования, так и пациент, пытающийся зрительно представлять исцеление, часто сталкивается с многочисленными внешними отвлечениями, которые мешают ему погрузиться достаточно глубоко. Осознанное сновидение устраняет все отвлечения, ибо как только направление сновидения установлено посредством внутреннего намерения, то эпизод разворачивается с такой интенсивностью, которая исключает любые отвлечения.

Один из методов, который может оказаться полезным любому физически ограниченному, сводится к тому, чтобы выбрать какую-то деятельность, о невозможности заниматься которой человек сожалеет. Это может быть всё что угодно, от быстрого бега под палящим солнцем через пляж в море до занятия любовью. Выберите что-нибудь, что задействует все ваши чувства на полную, и с равными промежутками в течение дня закрывайте глаза и зрительно представляйте себе ту сцену, какую хотите разыграть. Если можете найти какую-нибудь открытку, фотографию или другой какой предмет, например, камешек, вызывающий у вас воспоминания о пляже, имейте его при себе. Перед тем как отправиться спать ещё раз представьте желанный образ как можно более ясно и *вознамерьтесь* увидеть его этой ночью во сне сознательно. Если вы будете посвящать этому своё нераздельное и однонаправленное внимание, это, в конце концов, произойдёт. Нейронные связи нуждаются в усилении путём повторения и настойчивости, чтобы вымостить дорогу к сновидной осознанности.

После того как желанное сновидение настанет и вы насладитесь чувством физической свободы и вновь обретённым здоровьем, вы сможете уделить время сознательному обследованию своего бодрствующего тела, чтобы выяснить есть ли что-либо, чем вы можете помочь ему в его исцелении.

Одним из таких способов является ждать на пляже, чувствуя наполнение себя энергией, которой вы хотели бы поделиться. Вы можете пойти к кому-либо, лежащему на кровати, что выглядит немного странно, так как она стоит у моря. Вы узнаёте в лежащем там себя и чувствуете, что вы можете, водя руками над телом, поставить диагноз тяжёлой физической болезни. Вы нежно поглаживаете ту часть тела, которая нуждается в вашей избыточной энергии, зная, что делая это, вы исцеляете. Продолжайте так пока этот лежащий не отреагирует, но не примешивайте сюда своей воли. Позвольте вашему больному двойнику, или физическому «я», действовать самостоятельно. Вы может быть обнаружите, что этот другой «вы» вскочит из кровати и броситься в море, или просто пошевелится и улыбнётся

вам. Что бы ни произошло ждите. Если вы сможете повторить эту процедуру в последующих сновидениях такой же природы, то вы получите самый мощный из возможных метод исцеления, ибо вы будете *намеревать*ь ваше собственное выздоровление, которое не может не перейти на бодрствующее состояние. Хотя подготовка и настойчивость могут оказаться трудными, вознаграждение будет поистине огромным.

Пуруша – Космическое начало, Индия. Тантра начинает с тела. Оно символизирует весь упорядоченный космос. Понимание своего тела, здорового или больного, даёт глубокий взгляд на природу реальности. Иногда какая-либо физическая недееспособность становится неожиданной возможностью для исследования своего внутреннего мира, который, в противном случае, никогда не был бы исследован.

ГЛАВА 9
СНЫ СМЕРТИ

Уснуть? Но есть же сновиденья...
Вот беда: Какие сны в том смертном сне приснятся,
когда мы совлечёмся плоти.

(Вильям Шекспир. Гамлет, акт 3, сцена 1.)

Говорят, что смерть ложного чувства «я», это как задуть свечу. Это одно из значений буддийского термина Нирвана. Что действительно исчезает, так это не «я», а тот иллюзорный образ, в который мы умудрились облачиться.

Мудрец знает, что этот иллюзорный мир состоит из образов, виденных в сновидении, единственными творцами которого являемся мы сами. Смерть – это всего лишь ещё одно сновидение, но такое, какое мистики больше не создают.

В буддийской Дхаммападе сказано:

«Кто смотрит на мир, как смотрят на пузырь, как смотрят на мираж, того не видит царь смерти…

Серьезность – путь к бессмертию. Легкомыслие – путь к смерти. Серьезные не умирают. Легкомысленные подобны мертвецам.»

Для тех из нас, кто ещё считают себя живущими в мире сновидений и иллюзий, что можем мы ожидать после смерти и какая часть нас действительно умирает – заключённое в плоть «эго», высшее «я», кто? Находиться ли творец всех этих сновидений среди первых жертв?

Так как именно тибетцы, благодаря познаниям, добытым в осознанном сновидении, систематизировали и каталогизировали моменты после смерти так тщательно, то мы кратко рассмотрим их представления об «эго», ибо это главный актёр в том, что, как они говорят, случается по смерти.

Во всех нас есть разделение между «я» и «ты»; это – основное отделение эго, которое видит вещи дуалистично. Здесь *меня* и там *их*. Обитатели некоторых тихоокеанских островов даже не имеют в своём языке слова для «я», но «здесь». Идеал счастья, с точки зрения эго, – это перенести всю территорию «их» в «здесь» и «моё». Беда в том, что борьба с целью достижения этого в высшей степени иллюзорного состояния возводит ещё более высокую стену между внутренним и внешним пространством человека.

Эго постоянно посылает патрули из своей самосозданной крепости, чтобы выяснить, не может ли оно расширить свою территорию, или нет ли там угроз, которые нужно устранить. Информация, получаемая этими патрульными становиться тем, что тибетцы видят, как три основных яда. Тот, что может усилить эго и приростить его территории, – это влечение страсти; тот, что реагирует на угрожающие извне силы – агрессия; и всё, что не

На предыдущей странице: **Погребальный папирус** с изображениями из «Египетской книги мёртвых». Богиня Нут охватывает землю усеянным звёздами телом, когда душа взвешивается на весах.
Здесь: **Масонский напольный ковёр**, 1804. На Западе именно франкмасоны пытались создать такой порядок, который бы помогал им преодолеть границы бодрствования, материальной жизни. Изображение гроба символизирует то, что здесь речь идёт о некоем процессе умирания, а лестница означает восхождение к пробуждению.

может ни усилить, ни напугать рассматривается с пренебрежением. Из этих трёх – страсть, агрессия и пренебрежение – возникает целая сложная серия планов и подпланов, которые держат эго полностью поглощённым. Эти основные три соединяются посредством гордыни и дискриминации.

Сама концепция «эго» лжива изначально, но, согласно буддизму, из этой ложной идеи возникает кармическая цепь. Эту цепь можно видеть как складка за складкой фантазии, которая покрывает коркой существо, и которая даже переходит из жизни в жизнь. Эта цепь может быть только прервана медитацией, сознательным сновидением, которое требует достаточно длительной практики, чтобы увидеть истинное положение, или моментом смерти, когда всю иллюзию можно увидеть во вспышке просветления.

Погребальный саван из могилы Хсин-Чуй, эпоха Хан, 193–145 до н.э. Саван разделён на три отдела: подземный мир, земля и небеса.

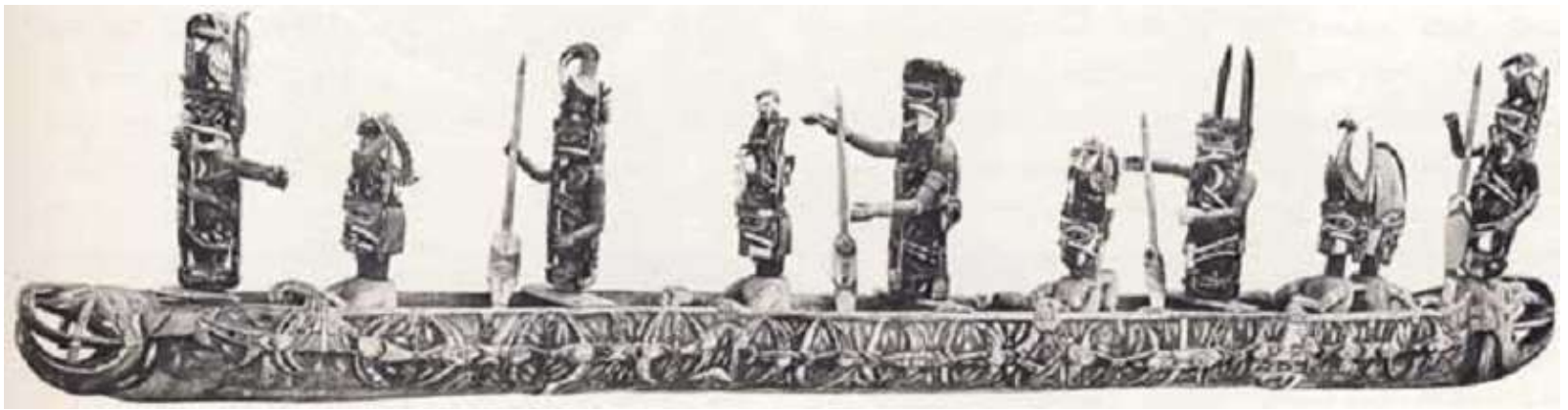
На следующей странице: **Посмертное путешествие** (резьба по дереву, Новая Гвинея). Маланганы из Новой Ирландии вырезают каноэ, представляющие путешествие через великое разделение. Для них переживание туннеля со светом в конце может быть истолковано, как восход солнца над океаном.

ОПЫТ УМИРАНИЯ

Конечно, всё, что можно сказать о смерти может опираться только на веру. Мы просто не желаем знать, пока мы не испытаем это, несмотря на увещевания священников, великих религиозных текстов, или рассказов просветлённых людей, уверяющих нас, что смерть есть то или это. Вероятно, самое большее что мы можем знать об этом состоянии, это благодаря внетелесным и околосмертным переживаниям. Однако, даже когда кто-то «возвращается», будучи объявлен клинически мёртвым, это совсем не означает, что он действительно был мёртв. В конечном счёте, он вернулся, чтобы рассказать свою историю, и в любом случае мозг, как известно, продолжает вполне лихорадочную деятельность до тридцати минут после остановки сердца такого человека.

После изучения более чем восьмиста предсмертных видений, собранных как в Индии, так и в США, Осис и Гаралдсон установили, что переживаемые видения поразительно похожи на описанные в Тибетской книге мёртвых восьмого столетия, Египетской книге мёртвых, опередившей её более чем на три тысячелетия, или на отчёты, содержащиеся в древнеиндийских текстах, типа йога-сутрах, и в литературе средневековой Европы до инквизиции и просвещённого века, которые на время обломали такие ростки.

Главными чертами являются, во-первых, что вновь «умерший» кажется парящим над своим телом, осознавая что происходит. Обычно бывает как бы магнитное притяжение к туннелю, или коридору.



Оказалось, что рассказы людей, переживших выход из физического тела, уж очень подозрительно напоминают отчёты об осознанных сновидениях.

Другой неожиданностью стало то, что околосмертные переживания оказались куда более разнообразными, чем думалось. Выяснилось, что более чем один человек из двадцати, как в Америке, так и в Европе, имел некий вид переживания «умирания» и оживления и возвращения в нормальное повседневное состояние. На основании большого числа собранных данных о таких людях, выяснились две замечательные вещи. Первое – постоянство точки наблюдения, и второе – если это в действительности осознанные сновидения, то это явление гораздо более обычное, чем считалось.

В моём собственном случае, когда я почти было не умер от гепатита, когда был в Индии, меня заверяли те, кто болели им, что это самая «духовная» болезнь, если болезнь можно называть духовной. В какой-то момент меня начало засасывать в какой-то тёмный коридор. Можно было видеть его конец, залитый тёплым и радостным светом. Но поперёк туннеля была протянута тонкая красная линия, пульсирующая наподобие лазера. Возникло инстинктивное чувство, что по пересечении этой линии, не будет возврата назад. Соблазн был велик, хотелось покончить с мучительной болезнью, но так или иначе я вернулся назад, с большим сожалением, чувствуя, что там ещё оставалось слишком много незаконченных дел.

Космическое дерево. Иллюстрация Дионисия Фрехера к книге Якова Бёме. Западный страх перед смертью резко контрастирует с Восточными концепциями перерождения. Но и у нас были редкие личности, такие как Бёме, кто предлагали более широкий и менее пугающий взгляд. На вершине этой схемы находится сущностная единица, которая приводит к дуализму Вечности и Природы, который, в свою очередь, через божественную искру, или вспышку молнии, приводит к нашему Солнечному Миру.

Тем, кому удавалось достичь конца такого туннеля, почти неизменно оказывались в мире ослепительно яркого света. В конце концов, такого умершего встречали друзья или родственники, или какой-то дружелюбный проводник. Окружающий мир постепенно приобретал очертания, обычно райские, согласующиеся с тем представлением о рае, которое было характерным для культуры, к которой принадлежал данный человек.

Из доступных свидетельств, как из недавних исследований, так и из отчётов, содержащихся в Йога-сутрах индийского мудреца Патанджали, жившего две тысячи лет назад, предсмертные отчёты и околосмертные переживания не являются галлюцинаторными, или иллюзорными, но, по-видимому, являются путешествиями в совершенно отличные, многомерные миры реальности.

Согласно безупречно трезвоголовому бизнес-президенту Gallup Poll, исследователи, собиравшие и оценивающие околосмертные встречи для национального обозрения, обнаружили «тренды, указывающие на супер-параллельную вселенную какого-то рода.»

Помимо столкновения с миром, который кажется состоящим из ослепительного света и часто описываемого как «высшие вибрации», околосмертные субъекты часто упоминают «космическую музыку», – музыку сфер, которая не столько мелодия, или даже не звучание, но скорее как сочетание частот. Люди, имевшие околосмертные переживания, часто упоминают, что напоминает описание Христом небес, где «не будет больше времени», что пространство, время и место – всё это теряет смысл.

Когда ум сталкивается с высшими частотами света и энергии в какой-то момент умирания, он продолжает работать, как и всегда, переводя эти частоты в известный феноменальный мир цветов, деревьев, лугов и людей. За пределами обусловленного видения лежит мир, где мысль есть свет, а свет есть мысль.

В экспериментах регрессивного гипноза, когда человека заставляют вспомнить преджизненное состояние, было обнаружено, что пациенты сообщают о всех тех же классических картинах, обычных для околосмертных переживаний, включая проход через туннель[35], через воду или по мосту, встречая давноумерших родственников и друзей, а также лучезарных проводников.

Другой характерной чертой околосмертного переживания является мгновенное обозрение своей жизни, например, утопающий, который видит, как перед ним в мгновенье ока проходит вся его жизнь. Тем, кому удалось вернуться от смерти, или кого гипнотизировали с целью вспомнить другие жизни, сообщают, что каждый момент прокручивается во всей своей полноте, от важных до самых обыденных. Все они утверждают, что это занимает только мгновенье, и всё же чувствуется каждая эмоция, каждое ощущение и рассудочная память сопровождает эти короткие прокрутки. Позже мы увидим, что этот обзор жизни можно увидеть в виде голограммы, хранящей потрясающее количество информации. В момент смерти *фокус внимания*, с которым мы уже встречались в сновидениях силы, по-видимому, выскальзывает из физического энергетического тела и своей привычной фиксированной позиции, и делая так, сканирует весь ход жизни человека, одновременно переживая всю и каждую мельчайшую её часть. Часто сообщают, что эта информация поступает кластерами или кусками.

Инструкции тибетской книги мёртвых сводятся к тому, чтобы отпустить всё, и принять смерть как продолжение жизни. Она даёт ясные и подробные описания того, что может пережить умерший на различных стадиях этого пути. Но по сути, текст представляет собой постоянное напоминание о том, что то, к чему человек так привязан, и что он должен часть за частью оставить, является всего лишь сновидениями.

[35] Насколько я слышал, подобные преджизненные образы связывают с пребыванием в утробе матери и рождением. Например, проход через туннель – это образ настоящего прохода через детородный канал. За подробностями обращайтесь к книгам Станислава Грофа. Так что и характерные образы околосмертных переживаний можно объяснить воспоминанием своего рождения или внутриутробного существования. – прим. И.Х.

Некоторые школы мистицизма, в которых родилась Тибетская книга мёртвых, говорят о существовании трёх основных стадий смерти и перерождения.

Первая – это узнавание сноподобной иллюзии феноменального мира и того, кто проецирует эту иллюзию. Затем наступает пробел, в котором нет сновидений, но только светоносная реальность. Наконец – вхождение в утробу матери.

Мандала Самантабхадра (Высший Будда), Тибет.

Тот же, кто умирает сознательно, кто переживает пробел чистоты, и входит в утробу с полным осознанием, родится бдительным и сознательным, и достигнет в той жизни просветления.

Техники, находимые в Тибетской книге мёртвых, только тогда могут пригодиться, если их осуществляет лама, кто знает всю традицию и кому безоговорочно доверяет умирающий. Если закрадывается сомнение, то все труды напрасны.

Шаманы Малайзии имеют подобные методы, которыми они входят в состояние осознанного сновидения, во время которого, как они утверждают, они сопровождают умершего в его странствии в земли мёртвых. Мы можем видеть, что тибетские методы возникли из того, что по сути является шаманской традицией; в данном случае традицией Бон, которая была задолго до буддизма. Однако, здесь имеется чудный союз между этими древними путями и буддизмом, который обязан своему существованию Падма Самбхаве, жившему в конце восьмого столетия. Он сыграл главную роль в обращении тибетцев в буддизм, так как, вместо того чтобы отрицать ранние, более магические, родные верования, он включил в него их магию, равно как и Дзогчен, Бон и Тантру. Этот чрезвычайный поступок привёл к чудесному синтезу в целом тибетском пути жизни, в котором медитация, магия и сновидение, кажется, нашли совершенное выражение, непревзойдённые никакой другой культурой.

Учения Дзогчен, самой древней школы медитации в Тибете, первоначально возникли в Оргене, северо-западной Индии, возле горы Кайлаш, центре древней традиции Бонпо. Основатель Дзогчен передал его Падме Самбхаве, который принёс его в Тибет. Эти традиции стали источником Книги мёртвых. Первоначальное учение утверждает, что мы по своей сути просветлённые, наше бытие «светлая сознательная осведомлённость». Нам не нужно искать просветления, ибо мы уже пребываем в этом состоянии блаженства, но только забыли об этом, отождествившись с феноменальным миром, состоящим из воспоминаний и событий. Всё что нам нужно, так это чтобы наша светозарность и видение проснулись, а первоначальное и естественное состояние просветлённости там есть, как и всегда было. Ничего не нужно преобразовывать, только просветить. И осознанное сновидение рассматривается как одно из основных орудий, которое поможет осуществить это.

Тибетская Йога Сновидений является на самом деле чем-то вроде генеральной репетиции перед последним занавесом. Адепт научается осознавать свои сновидения и естественную светозарность состояния промежутка сна. Будучи в состоянии управлять иллюзиями того мира, спящий может преодолеть странные сноподобные события при смерти, когда ум создаёт много призраков как добрых, так и иных.

Сама эта книга не совсем основана на смерти. Её можно было бы вполне назвать книгой перерождения и возможно было бы лучше описать как «Тибетская книга сновидений». Первоначально возникшая из добуддийских традиций Бон, смертные практики имели дело с психической силой, которая

Колесо Бытия, Тибет.

Циклический паттерн в этом колесе Сансары, рождения, смерти и перерождения есть постоянная составляющая всего тибетского буддизма. Вся деятельность понимается не иначе как сновидение.

Смерть на бледном коне / Альберт Райдер, 1847–1917. Художник был затворником, мистиком и сновидцем. Этот образ смерти в гонке по кругу усиливает представление о жизни и смерти как о нескончаемом круге, в котором мы продолжаем, круг за кругом, сновидеть и всё же не осознавать этого.

оставалась после смерти. Книга мёртвых идёт дальше, чем работа со следами; она имеет дело с бардо, т.е. промежуток или интервал, который случается в момент смерти. Но бардо так же и часть и участок всего нашего положения, когда речь идёт о феноменальном мире. Это там мы можем встретить совершенно иллюзорную ткань, которую мы создали, чтобы поддерживать жизнь. Эта иллюзорная матрица ещё раз встречается при смерти. Тибетские буддисты утверждают, что мы создаём всю ткань наших вселенных. При смерти мы сталкиваемся с этим фактом, выраженным в шести стадиях. Они соответствуют шести психологическим и иллюзорным мирам Ада, Голодных Привидений, Животных, Человека, Завистливых Богов, и Богов. Мы либо узнаём эти привидения чем они являются (нашими проекциями), либо мы отождествляемся с ними и ещё раз соединяемся с колесом иллюзорной жизни.

Что кажется более подходящим любому представителю Западной культуры, так это бардо. Первоначально тибетское слово «бар» означало «между» и «размежёвывать». Таким образом, хотя слово бардо чаще переводится как «между» или «промежуток», оно также и «межа» или период между *замешательством* и *замешательством, собирающимся преобразиться в мудрость*, или безумием, собирающемся преобразиться в благоразумие. Это промежуток между прошлым положением и тем, что собирается начаться.

Переживание бардо – это переживание светозарности, которая кажется является самым основанием человеческого бытия и только наблюдательное сознание, невозмущённое отождествлением, может видеть её, чем она есть на самом деле. Все остальные переживания есть сновидение.

Даосский мудрец Чань-Цзы 2500 лет назад написал:

«Как я могу знать, что мёртвые не сожалеют, что они когда-то молились за жизнь? Мы пьём вино в наших сновидениях, а утром проливаем слёзы; мы проливаем слёзы в наших сновидениях, а утром идём на охоту. Пока мы видим сны, мы не знаем, что видим их, и в середине сновидения толкуем его в нём; не раньше пробуждения мы узнаём, что мы видели сон. Только после окончательного пробуждения мы узнаем, что это окончательное сновидение.»

ПРАКТИКА СВЕТА

Этот метод является одной из медитаций, используемых школой Дзогчен как часть их «Практики естественного света». Эта укороченная версия первоначальной, данной современным мастером Намхай Норбу Ринпоче, может дать практику вкус как осознанного сновидения, так и светозарности, которая называется Ясным Светом, и которая возникает в момент засыпания.

Сосредоточьтесь на белом тибетском слоге А в центре вашего тела. Это соответствует звуку А-а-а-а-ах. Если вы предпочитаете западную «А», то используйте её. Если это труд-трудно представить себе зрительно, напишите её на куске бумаги, или воспользуйтесь этой страницей. Пристально смотрите на этот образ, затем закройте глаза и у вас на сетчатке глаз останется белый послеобраз.

Суть в том, чтобы попытаться закрепить этот образ как присутствие в вашем уме настолько ясно и отчётливо, насколько можете. Будет полезно воображать второй образ, исходящий из первого А. Так можно продолжать пока у вас не будет цепь из А, возникающих друг из друга, и медленно достигающих макушки головы. Постарайтесь удержать это А когда вы засыпаете и вы обнаружите, что состояние бдительности и ясного сознания естественно перейдёт в ваше сновидное состояние.

Тибетцы вообще-то не очень озабочены осознанным сновидением как таковым, которое возникает в результате этих практик, а просто считают его побочным результатом. Их главная цель – осознать полное присутствие естественного света во время сна.

Естественный свет – это основное свечение существа. Если этот свет, любопытно называемый «сын», узнаётся в течение жизни человека, то при смерти, такой человек будет способен слиться с «материнским» светом. Этот материнский Ясный Свет считается дзогченцами естественным, врождённым свечением, как он видится в посмертном состоянии.

Эта техника более прекрасна для тех, кто интересуется состояниями бардо, ибо она содержит в себе весь посмертный опыт.

Есть шесть бардо или промежутков, и всех их можно исследовать посредством осознанных сновидений.

Первое – обычное бодрствующее состояние сознания. Второе – время сновидений, когда мы спим. Третье бардо – состояние медитации, которая покрывает весь спектр к реализации. Четвёртое – умирание, когда растворяются пять стихий нашего тела друг в друге.

Пятое – бардо реальности, которое возникает из галлюцинаций и привидений. (Именно в этом бардо практика осознанного сновидения такая просветляющая. Образы имеют такую же сноподобную реальность, встречаемую в сознательном сновидении и практик может узнать их как иллюзию. Если вы можете сохранить бдительность и неотождествляться в этот момент и узнать образы как проявления своего ума, то просветление, говорят тибетцы, обеспечено.)

Шестое и последнее бардо – перерождение индивидуума в то, что тибетские буддисты воспринимают как колесо сансары, или круговоротом иллюзорного мира, рождения, смерти и перерождения.

Дом мёртвых / Пол Нэш, 1932

ГЛАВА 10
ПРОБУЖДАЮЩИЕ СНЫ

Я не тот, кто, найдя себя пробуждённым,
не знает кто он есть,
Я не тот, кто, найдя себя
в сновидениях и видениях,
думает, что он вернулся к своему глубокому «я».

(Да Фри Джон)

Для многих мистиков первейшее дело человека в жизни видится как достижение понимания того, что наш мир сновидений не отличается от нашей бодрствующей реальности: оба являются иллюзией. Так что же случается на «царской дороге к реальности», к истинному пробуждению?

В древних текстах Мандукья Упанишад, очень почитаемых многими тибетскими буддистскими традициями, как и на их родине Индии, есть описание четырёх состояний сознания в одном звуке.

АУМ – первичный звук, состоящий из трёх букв и последующего звука ОМ. Эти четыре элемента означают четыре уровня сознания.

Звук А соответствует состоянию пробуждения и познания, направленного вовне. Это общепринятая реальность, коллективное соглашение, как описание того, что реально. Также называемое Общее-для-всех-людей.

У – состояние сновидения, реальность личной духовной жизни, которая ещё называется Сверкающей.

М – глубокий сон, сознание неразделённого единства. Это блаженный сон, в котором нет сновидений, и который называется Праджня.

Говорят, что одновременное звучание этих трёх, ОМ, является четвёртым, Турийа, о котором ничего нельзя сказать точно. Это предельная и непостижимая тайна Универсального Сознания.

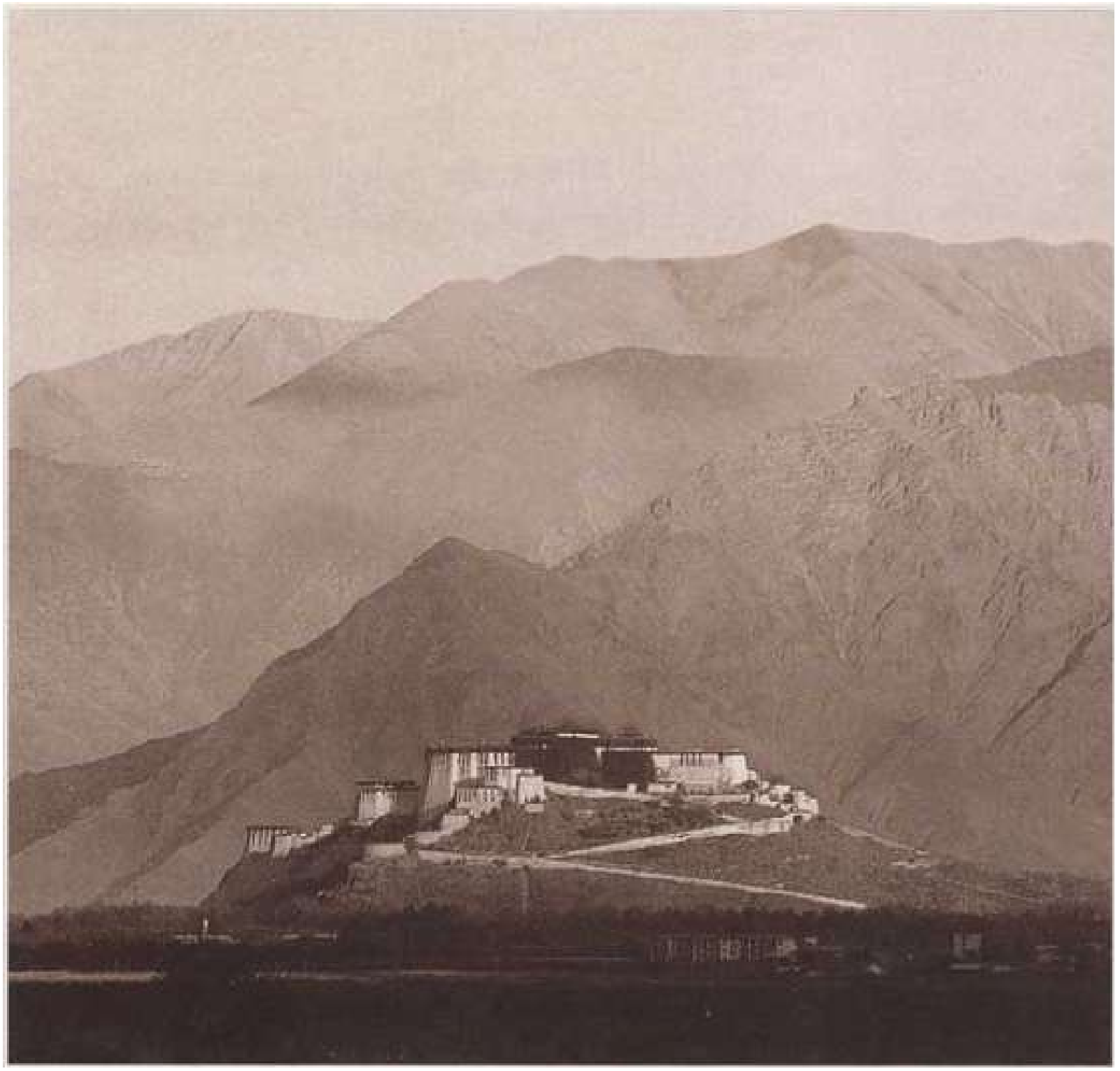
Квинтэссентный посыл, данный либо учителем-индуистом, Шанкара, или тибетским святым Миларепой, состоит в том, чтобы пройти через три эти состояния сознания (бодрствования, сновидения и сна без сновидений) к четвёртому и последнему состоянию, турийи, человек должен путешествовать в полной осознанности [lucidity].

Через различные йогические техники, упражняющийся постепенно становиться сознательным в каждом состоянии с полным и бодрым осознанием, и затем он просто пробуждается.

Систематическая и научная методология по становлению пробуждённым и осознанным достигли небывалых высот в двенадцатом веке в Тибете, о чём свидетельствует жизнь самого знаменитого из тибетских мастеров – Миларепы. Школа, которую он основал, была по сути выжимкой из многих традиций, включая шаманскую Бон и Дзогчен, учения, которых Гараб Дорж передал Падма Самбхаве через таких просветлённых индусов и тибетцев как: Наропа, Тилопа, Нагарджуна, Марпа и мастер тантры Сараха.

В чос-друг, или шести доктринах, которые описывают ступени на тибетском пути к просветлению, мы находим:

Мандала ОН-HRM, Раджастан, 19-й век. Эта мандала представляет ОМ, изначальный, всё-проникающий и всё-включающий звук и символ Верховного.



Дворец Потала возвышается на Красном Холме в Лхасе. Фото Пэта Фока. Тибет породил исключительный религиозный синтез магии и мудрости.

Индуистский мистик и буддист 18-го столетия, Пдама Самбхава, соединил учения тантрического буддизма и древнее шаманское знание традиции Бон, присущее Тибету, и создал уникальное религиозное мировоззрение. Никакая другая культура не была так перегружена концепциями тантрического буддизма, не имела так много просветлённых мастеров, или не была так озабочена осознанными сновидениями и их практикой, на которую смотрели как на возможность глубже проникнуть в природу смерти и окончательного пробуждения от того, что они считали миром иллюзии.

Завоевание Тибета и последующее трагическое разрушение культуры оказало непредвиденный эффект распространения тибетской культуры, через его духовных изгнанников, по всему западному миру, неся из первых уст слово таких великих учений, как учения Миларепы.

1. Жизненная теплота: управление телесными функциями.

2. Иллюзорное тело: понимание иллюзорной природы тела и всех явлений.

3. Сновидения: понимание того, что раз сновидения иллюзорны, то иллюзорны и все переживания феноменального мира как в состоянии сновидения, так и бодрствования.

4. Ясный свет: состояние естественного света, который есть осознание бытия без вмешательства ума.

5. Бардо: промежуток, являющийся промежуточным состоянием, с которым сталкиваются в момент смерти и рождения. И наконец

6. Перенос: перерождение.

Миларепа воодушевляет многих будущих осознанных сновидцев. Он был великим магом, могучим шаманом, перед тем как свернул на путь к большим истинам. Он учился у выдающегося мастера Марпы, и всё же даже после многих лет ученичества и упорства, он не достиг даже и первого уровня, являющегося самым лёгким препятствием для обычного посвящаемого. По всему Тибету было много молодых йогов, которые легко достигали мастерства в Жизненной Теплоте, являющейся йогическим контролем над телесными функциями, но не «Мила». Только после восьми лет уединённой медитации и постоянных ритуалов очищения, он сумел, наконец, достичь третьего уровня – Сновидений.

«Ночью в своих сновидениях я мог беспрепятственно перемещаться во Вселенной в любом направлении – от вершины горы Меру до её основания, и во время этих путешествий я всё видел живо и ясно. Таким же образом в своих сновидениях я мог претворяться в сотни различных личностей, каждая из которых обладала моими способностями. Все мои многочисленные формы могли пересекать пространство и достигать Небес одного из Будд, слушать там проповеди и, возвратясь, проповедовать Дхарму многим. Я также мог превращать моё физическое тело в огненную массу, в поток воды или озеро. Приобретя беспредельные сверхъестественные способности, даже если они были только видениями, я был счастлив и вдохновлен достигнутым.»

Но это было только начало его странствия, ибо для йога, тантриста или мистика осознанное сновидение остаётся только для начинающих. В лучшем случае это второстепенное явление, каким бы зрелищным оно ни казалось.

С другой стороны, в трансовых состояниях шамана сновидение используется как приспособление для интеграции и исцеления как сновидца, так и его соплеменников. Это самоцель. Однако, мистик использует осознанное сновидение только как первую ступень, на пути к полному пробуждению от того, что мы знаем как бодрствующий мир, который они называют лишь другим сновидением. А внимательная осознанность является ключом.

Но, насколько я понимаю, причина, почему многие мастера испытывали такое удовольствие, когда их ученикам удавалось пробудиться в сновидении либо благодаря настойчивости, либо случайно, в том, что это свидетельствует о начале пробуждения. Ибо в самом акте осознанного сновидения, человек начинает шевелиться в большем сне [т.е. мире] просто от того, что стал бдительным и осознанным.

Когда вы обретёте настороженное и наблюдательное настроение, зная, что всё разыгрывающиеся перед вами есть сновидение, то это затем позволит вам смотреть на свой бодрствующий опыт в таком же свете. С пробуждением осознанного наблюдателя, эго начинает отступать, ибо это ложное «я» также видится как мираж, таким же невещественным как и всё остальное. Там где есть только наблюдатель, там настоящее пробуждение. Беда в том, что эго там быть не может, чтобы оценить это.

Мастер Дао Ле-Цзы сказал:

«Воспринятое духом – это то, что случается во сне. Воспринятое телом – это то, что происходит наяву. Поэтому то, о чем мы думаем днем, ночью мы видим во сне: так встречаются тело и дух. Вот почему, когда дух сосредоточен, мысли и сновидения сами собой рассеиваются. Скоротечные превращения всего сущего не могут объяснить те, кто доверяются только пережитому наяву, и их не могут по-

Ночное путешествие Мухаммеда / рисунок 15-го века. В тонком сне Мухаммед совершил путешествие на мифическом коне «Бурке», во время которого посетил все святые места и встретился пророками и святыми. Затем он вознёсся через небеса, узнав великие тайны и посетил различные небесные сферы и уровни ада. Говорят, что Пророк сказал: «Мои глаза спали, а моё сердце бодрствовало.»

нять те, кто доверяют только увиденному во сне. Нет, не напрасно было сказано, что настоящие люди древности забывали о себе наяву и не видели снов, когда спали!»[36]

Согласно Ле-Цзы, есть восемь доказательств пробуждённости и шесть проверок на сновидение. Эти доказательства таковы: 1. События, 2. Действия, 3. Прибыль, 4. Потеря, 5. Печаль, 6. Радость, 7. Рождение, и 8. Смерть.

Шесть проверок более в природе классов, или категорий, сновидения, которые таковы: 1. Обычный, 2. Тревога, 3. Мышление, 4. Память, 5. Ликование и 6. Страх.

Всё это кажется весьма посредственным по сравнению с необычными переживаниями Миларепы, но для человека Дао нет нужды различать между сновидением и бодрствованием, так что весь предмет не рассматривался с одержимым очарованием индусов или тибетцев.

Буддисты кажется придерживаются взглядов, что наш бодрственный, иллюзорный мир является одним из миров страданий и печали. Сидеть в холодной пещере наедине восемь лет, жить как нищий, питаться только жгучей крапивой и позеленеть от такой диеты, как то было с Миларепой, чтобы оставить этот мир страданий, кажется немного контрпродуктивным. Вряд ли он кому-то понравится.

Но его одинокая история охватывает только одну методологию и является, другими словами, весьма редкой. Есть и другая школа тибетских тантристов, которые по крайней мере, живут в своих пещерах совместно в телесном и духовном союзе, и даже живут совместно в сновидениях.

[36] Цитата из книги «Дао де Дзин» в переводе Малявина. – прим. И.Х.

Западные исламские традиции учредили духовную веру во многие созерцательные состояния их мистиков путём отождествления промежуточного мира между материальным и воображаемым; между бодрствованием и сновидением. Алам аль-Митрал, говорят, является миром, где фигуры и образы имеют реальное существование сами по себе. Великий суфийский мистик Ибн аль Араби говорит о нём, что сила активного и осознанного воображения, развитая в нём до точки «что он предстаёт мой мистический возлюбленный мне зрительно в телесном, объективном, экстраментальном образе, точно так же как архангел Гавриил явился телесно на глаза Пророка.»

Рама и Сита, Раджастан, 18-й век. Индуистские божества неизменно имеют уравновешивающую пару, например, Шива и Паравати, или Вишну и Лакшми. Отношения между мужскими божествами и их шакти таковы, что Пуруша, будучи сознательным наблюдательным началом, обозревает мир, который был создан его супругой – Пракрити.

Но лучший способ описания сновидения пробуждения это уступить дорогу прямому переживанию его.

Сновидения Пробуждения коренным образом отличны от осознанного сновидения. Хотя состояние осознанности остаётся необходимым условием, эти состояния нельзя строго даже называть сновидениями, ибо они существуют в интервале между состояниями бдения и сна, как то показывают следующие техники.

Эти техники пришли из индусской Вигья Бхайрава Тантры, в которой Шива отвечает на поставленные вопросы, от нашего имени, его возлюбленной Деви. Она также известна как «сто двенадцать», так как там даются 112 медитативных техник. Предположительно это предельное число и индуистские тантристы настаивают, что эти медитации нельзя улучшить. Происхождение этих текстов уходит вглубь на пять тысячелетий и, однако, эти методы так же годятся ныне, как и тогда.

Деви, кажется, задаёт очень философские вопросы, типа «Какова твоя Реальность, мой Господин?» Шива же не отвечает ни на один из них философски, но скорее описывает техники, которая даст ищущему прямой опытный вкус этой реальности. Он не даёт вопрошающей знание о реальности, но возбуждает в ищущем желание опытного постижения. Тогда вопрошающий сможет узнать на своём собственном опыте. Это не система веры, не второустная идея, но прямое причастие, достигаемое использованием метода. А «метод» – это одно из значений слова тантра.

После вводного слова эти индуистские тантрические сутры раскрывают серию простых техник, которые имеют прямое отношение к нашим начальным экспериментам с бодрствующими сновидениями. Первая техника касается того, как вызвать осознанное сновидение, и в седьмой сутре ищущему даются такие указания:

С незаметным дыханием в центре лба когда это достигнет сердца в момент сна иметь направление над сновидениями и над самой смертью.

Однако этот метод сам по себе не полон и прежде требуется некоторое понимание пятой сутры:

Изображение третьего глаза и Сахасрара-чакры, Непал, 17-й век.

Внимание между бровями!
Да будет ум прежде мысли.
Да наполнит форма сущность дыхания к макушке головы
и там зальётся светом.

Теперь это звучит ещё более непонятно и «духовно», чем это оказывается на практике. Мы должны помнить, что это перевод текста многовековой давности и на современном языке звучит скорее как инструкция к мотоциклу или как кулинарный рецепт. Это по сути прагматично. Давайте рассмотрим этот первый метод, который может привести к работе над сновидениями.

Внимание между бровями – это всего лишь указание на сосредоточение на третьем глазе, под которым мы теперь понимаем шишковидную железу. Современная наука ещё точно не выяснила, какова её функция. По-видимому она спит у взрослого человека, если она не была как-то активирована. Если вы закроете глаза и сосредоточите свой мысленный взор между бровями, то почувствуете странное натяжение, как если бы вы задействовали совершенно новую группу мышц. Некоторые чувствуют это как напряжение, но если вы продолжите, то эта лёгкая головная боль, постепенно исчезнет, заместившись мощным ощущением притяжения. Это место весьма магнетично и жадно на внимание, как если бы оно долго жаждало его. Это внимание начинает шевелить и пробуждать спящую железу к жизни. Пока это происходит, чрезвычайно трудно осознавать любую другую часть тела, или сосредотачиваться на какой-либо из мыслей, какие у вас обычно бывают. Скорее, мысли кажутся отдельными сущностями, живущими своей жизнью, танцуя на вашей внутренней сцене. Даже лишь после нескольких минут такой медитации, в человеке, кажется, возникает значительное расстояние между тем, что можно назвать наблюдательным «я» и мыслями.

Говорят, что из всех медитативных техник, эта самый естественный путь отделения себя от болтающего ума. Но она также может быть и одной из самых занимательных для ничего неподозревающего внутреннего странника. Ибо третий глаз – это мощный фокус воображения. И под этим понимается не просто обычные грёзы, или пустые фантазии, но есть слишком много случаев самых чрезвычайных с теми, у кого третий глаз открылся. Воображение – это реальная сила, которая может создавать то, что когда-то называлось чудом.

Гипноз также создаёт фокус в третьем глазе. Воображение и актуализация не являются различными состояниями, но одним и тем же. Для третьего глаза нет различия между сновидением и реальностью.

Индуистские мистики утверждают, что третий глаз – это центр божественного сновидения и что что бы он ни сновидел актуализируется. Именно с этой проблемой столкнулся Рамакришна, когда стал настолько сосредоточенным в своей любви к богине Кали, что он актуализировал её, и его учителю потребовалось решительное действие, чтобы рассеять этот образ.

Из-за такой опасности новоявленные искатели должны очищать себя от всех нечистот ума, иначе такие актуализациии могут быть бедственными.

Всё ещё трудно убедить здравомыслящих людей западной культуры, что то о чём они грезят становится реальным и вещественным, но мы будет исследовать свидетельства таких утверждений в следующей главе. В данный момент, однако, всё что необходимо, так это следовать нашей сутре.

Да будет ум перед мыслью. Просто наблюдайте за мыслями, держа внимание между бровями. Вы почувствуете, как ваши закрытые глаза закатываются назад в вашей голове и приковываются к невидимому третьему глазу. Сохраняйте осознанность в этом простом акте и позвольте мыслям приходить и уходить как бы вдалеке.

Да заполнится форма сущностью дыхания к макушке головы. Это дыхание касается не простого воздуха, но праны, некой таинственной невидимой силы, которую индусские йоги считают основой всякой жизненной энергии. Отбросьте научные аргументы насчёт того, что всё уже открыто, что касается этой таин-

Пустыня из сна / Малкольм Годвин. Как только человек сможет управлять ходом и формой своих сновидений, его творческие возможности становятся безграничными. Сновидеть невозможное – это одна из прелестей, доступная каждому, кто овладеет осознанным сновидением.

ственной силы. Здесь мы имеем дело с чистым психическим воображением, так пусть же оно процветёт. Вообразите себе, без какого бы то ни было сильного усилия, что эта сущность дыхания, прана, наполняет вашу голову целиком и изливается с макушки вашей головы подобно спокойному роднику. Пусть это излияние света покроет вас и даст почувствовать себя очищенным и перерождённым.

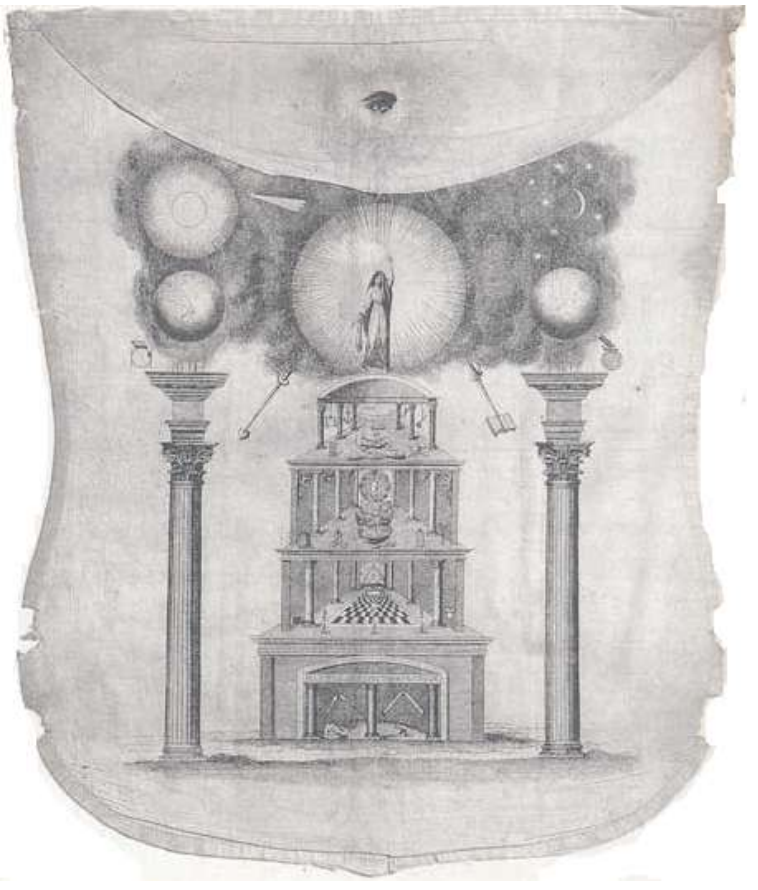
Вся техника, которая воистину прекрасный опыт, даже если вы не достигнете мгновенного просветления, или самадхи, подготовит вас к седьмой сутре, которая прямо толкует о сновидении. Но относитесь ко всему этому спокойно. Не нужно принимать весь этот эзотерический, или мистический, материал слишком серьёзно. Ваше духовное эго может иметь некоторые инвистиции в этом, но в тот момент, когда вы словите себя что вы становитесь угрюмы или фанатичны, помните, что два эти качества воздвигнут непреодолимое препятствие вашим усилиям. Крепко зарубив себе это на носу, продолжим наше странствие.

Седьмая сутра:

С незаметным дыханием в центре лба когда это достигнет сердца в момент сна иметь управление над сновидениями и над самой смертью.

Мы уже разобрались с первым указанием, так что мы соединяем эту сутру в момент сна. Действительно важной частью здесь является позволить чувству праны, которое вы впервые испытали в третьем глазу (что является наилегчайшей отправной точкой), начать истекать из вашего сердца и заполнять всё ваше тело. Пусть это происходит, когда вы засыпаете, и вы обнаружите, что станете сознательным в вашем сне и будете иметь управление над вашими сновидениями… Это верно как для пробуждения в сновидении, как и для определения, какой вид сна вы будете иметь, когда заснёте.

Индуистские мистики подчёркивают, что если человек становиться мастером сновидения, то он не только может управлять ходом сновидений, но может прекратить сновидения вообще. Ибо когда сновидение прекращается, человек входит в сон, подобный смерти. Мистики настаивают, что сон – это короткая смерть, а смерть – это длинный сон. И когда вы сможете управлять своими сновидениями, то вы на первой ступени на пути к способности управлять вашей бодрствующей жизнью, ибо материал сновидений также воображаемый источник бодрствующего «я».



Масонский фартук, подаренный генералом Джорджем Вашингтоном члену своего правительства в 1770 г. На нём изображена схема почти вселенского призыва, но которая, тем не менее, показывает западный подход к просветлению через рассудок и символизм. Между колонами с Солнцем и Луной над ними, показывающими двойственность известной Вселенной, находится центральная, уравновешивающая колонна человеческого сознания, которая представляется четырёхэтажным храмом. Внутри этого сооружения человек может достичь божества. Многие осознанные сновидцы сообщают о сновидениях, содержащих колонны, глаза, храмы и светлые фигуры, что означает, что наши архетипы такие общие, как предполагал Карл Юнг.

ПАДЕНИЕ МЕЖДУ МИРАМИ

Следующая медитативная техника Шивы очень специфична. Она связана скорее с процессом пробуждения, чем сновидения, но использует сон как отправную точку.

В момент сна,
Когда сон ещё не наступил
и внешнее бодрствование угасает,
В этот момент открывается Бытие.

Сейчас мы вступаем на очень священную и, для многих, очень опасную территорию. Эта техники ни для праздного любопытства, ни для тех, кто не прочно держится за реальность.

Сколькие из нас переживали внезапное чувство падения, как раз в момент засыпания? У некоторых это падение может продолжаться кажущуюся вечность, прежде чем они вскочат с кровати, чувствуя как их переполняет адреналин.

У суфийских мистиков имеется даже специальная подготовительная стадия, прежде чем приступать к такой технике как эта. Она называется «падение в тёмный колодец».

Завязав себе глаза, представьте себе падение в бездонный колодец. Вы просто без конца падаете и падаете, всё глубже во тьму. Есть только бесконечная и вечная пустота, в которую вы погружаетесь. Миновав страх этого переживания, вы начинаете чувствовать всё нарастающие умиротворённость и безмолвие. Это так прелестно, избавиться от всех привязанностей, от всего знакомого и привычного. Понятно, что в любой момент вы можете открыть глаза или снять повязку с глаз, но где-то в глубине вашей души процесс падения продолжается. Впрочем, это только подготовительное упражнение перед основным.

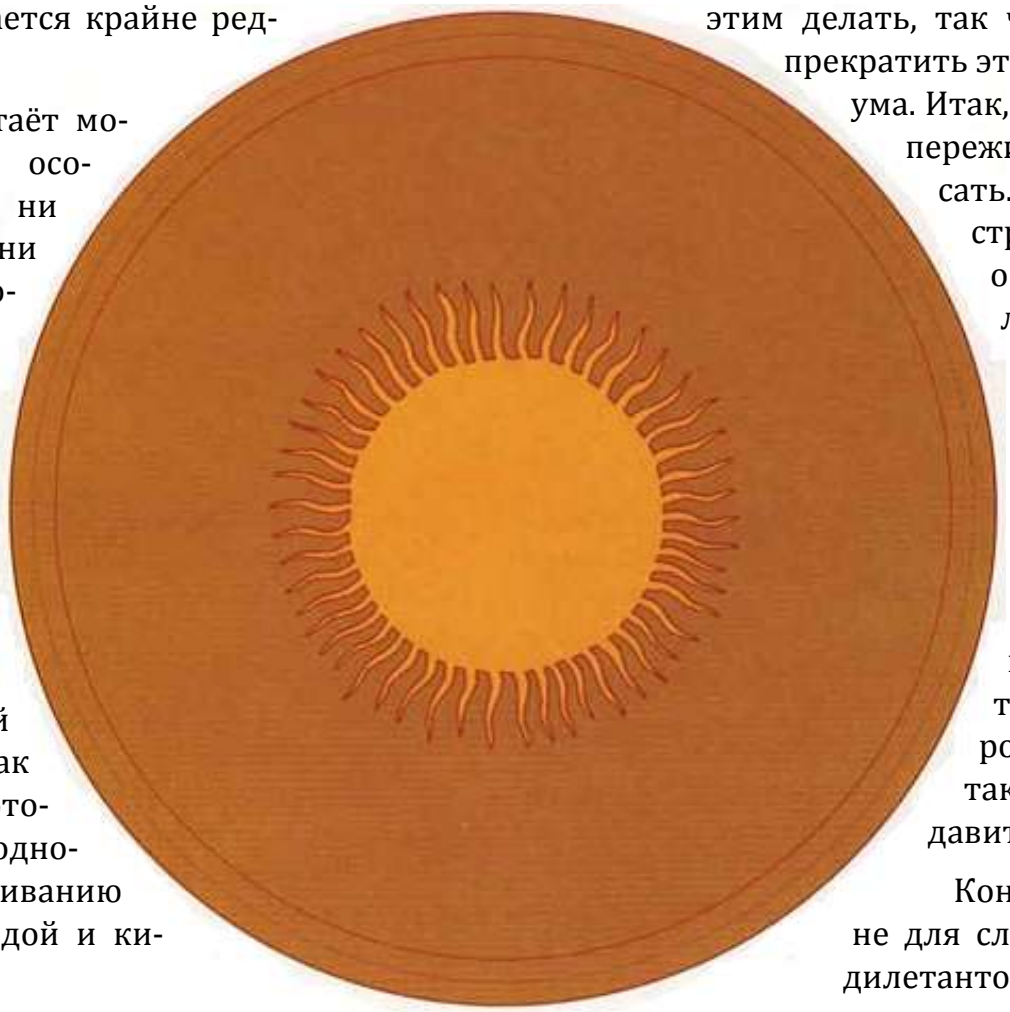
В момент сна, когда сон ещё не настал. Это порог, перекрёсток, когда человек ещё не уснул, но уже и не бодрствует. В этой точке процесс меняется, делая решительный скачок из одного состояния в другое. Это промежуток между двумя состояниями и, говорят, что в этот промежуток можно взглянуть на своё подлинное Бытие – на то, кем и чем вы являетесь. Это известно как вмешивание в свой сон, ибо в такие моменты вы на самом деле бодрствуете, а то что вы переживаете является решительным и преобразующим.

Согласно тибетцам ум входит в состояние сновидений. Но практикующие Дзогчен, например, пытаются теперь обрести осознание состояния естественного света, так что когда сновидения возникают, человек осознаёт, что он сновидит сновидя. В этом суть тибетской работы со сновидениями, в отличии от шаманского поиска видений, или лабораторных экспериментов на Западе.

Индуистская традиция, с которой мы начинили этот рассказ, дает очень простое руководство к действию. Отправляясь спать, просто расслабьтесь и ждите. Прислушивайтесь к каждому ощущению, когда вы скатываетесь в сон. Не пытайтесь что-либо делать с этим, просто ждите и наблюдайте. Постарайтесь оставаться бдительными и настороженными. Настоящим момент, когда вы перейдёте от бодрствования ко сну, – незаметный, тонкий, мизерный промежуток, но он есть. Другой метод из «ста двенадцати» говорит о наблюдении промежутка между вдохом и выдохом. Это в точности такой же процесс. Промежуток, в котором человек может взглянуть в реальность, такой куцый, что он проходит прежде чем вы заметите. Некоторые практики оптимистично заявляют, что для того чтобы пережить то о чём они говорят требуется, по крайней мере, три месяца. Я склонен быть более щедрым в своих оценках. Тридцать лет – это только начало, но всё зависит на самом деле от степени важности этого для самого человека. Если вы посвятите всего себя этому занятию, это может случиться с первого раза.

Увы, такое случается крайне редко.

Но там настаёт момент, когда вы осознаёте, что вы ни бодрствуете, ни спите. Часто говориться, что это очень страшное место, ибо человек внезапно обнаруживает себя в пустоте, в широкой и постоянной пустоте вечной бездны. Это, как описывают некоторые, подобно одновременному обливанию себя ледяной водой и кипятком.



Йоти, или начало света. Свет – это проявление лучистой энергии, и феноменальный мир – это отражение форм, созданных этим светом (изображение из Тантры)

Это случалось со мной, когда я был ребёнком. Каждый раз, когда меня втягивало в эту пустоту, меня там переполняло чувство блаженства и, в то же время, невыразимый ужас, который отдёргивал меня в нормальный мир. Мой смущённый отец не знал что со всем этим делать, так что он сказал мне прекратить это, пока я не сошёл с ума. Итак, в мои семь лет эти переживания начали угасать. Сколько детей страдают подобным образом от заботливых рук своих родителей? Многие из нас переживают подобные высокие состояния в детстве, но поскольку они не вписываются в общепринятые нормы, то наши родители стараются такие проявления подавить.

Конечно, эта пустота не для слабых сердцем, или дилетантов. И всё же, когда вы падаете в «колодец между мирами», когда вы ни бодрствуете, ни сновидите, вы чувствуете *реальность*. И этот опыт падения в другое, совершенно отличное измерение есть один из признаков неминуемого пробуждения.

ПАРАДОКС ЧЖУАН-ЦЗЫ

Идея, что всё и вся действительно есть иллюзия, является основным верованием, которое проходит сквозь всю Дальневосточную культуру. Ничто из того что мы переживаем нельзя проверить на истинность. Действительно, нет способа выяснить, является ли то что мы видим или слышим иллюзорным сновидением или нет.

Чжуан-Цзы был даосским мастером в Китае четвёртого столетия до н.э. Однажды утром он проснулся с загадкой для своих учеников. Той ночью ему приснилось, что он был прекрасной бабочкой, но по пробуждении возник вопрос. Был ли это Чжуан-Цзы, кто видел себя во сне бабочкой, или это бабочке сниться, что оно проснулся как Чжуан-Цзы?

Мы не знаем, проверял ли он осознанность своих учеников насчёт того, как отличать реальность сновидений и бодрствования, но суть этой коротенькой байки, заключающаяся в размытости понятия реальности и сновидения, владеет умами не только даосов.

Эта размытость реальности и сновидения была одной из тем, предложенных Сократом. У Платона в Теэтет, греческий мудрец спрашивает: «можно ли доказать, что мы вот в это мгновение спим и все, что воображаем, видим во сне или же мы бодрствуем и разговариваем друг с другом наяву..» Теэтет соглашается, что они могут быть во сне. Довольный тем, что его друг понял идею, Сократ говорит: «Ты видишь, что спорить не так уж трудно, тем более что спорно уже то, сон ли это или явь»

Для менее изощрённых умом людей, этот парадокс кажется неуместным. Среди солнечных племён из пустыни Калахари такая проблема не имеет значения. Вопрос о том, что есть сновидение, а что реальность, включён в их понимание «Большого Сновидения, которое сновидит нас.»

Индуистская дискуссия насчёт иллюзорного характера феноменального мира, проводимая индуистским философом-мистиком Шанкарой, часто спотыкалась об ужасный вопрос о страдании. Любопытно, мы видим, что страдание является мерилом реальности, даже для йога.

Йог, живя в дхарме,
заявил: «хотя страдания и не реальны,
но когда конец этой булавки
вонзается в мою кожу
мне не нравиться думать, что я чувствую.»

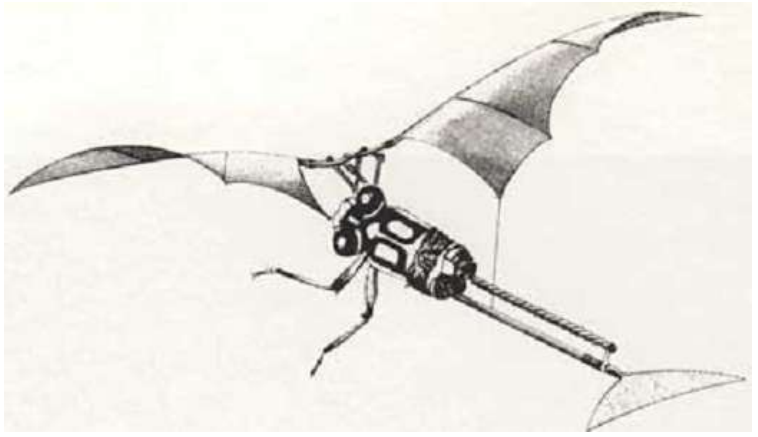
И всё же следует помнить, что настоящая, физическая боль редко появляется в сновидениях, даже осознанных, за исключением, когда у нас уже есть какая-то физиологическая проблема в нашей бодрствующей жизни.

Давайте снова обратимся к Чжуан-Цзы:

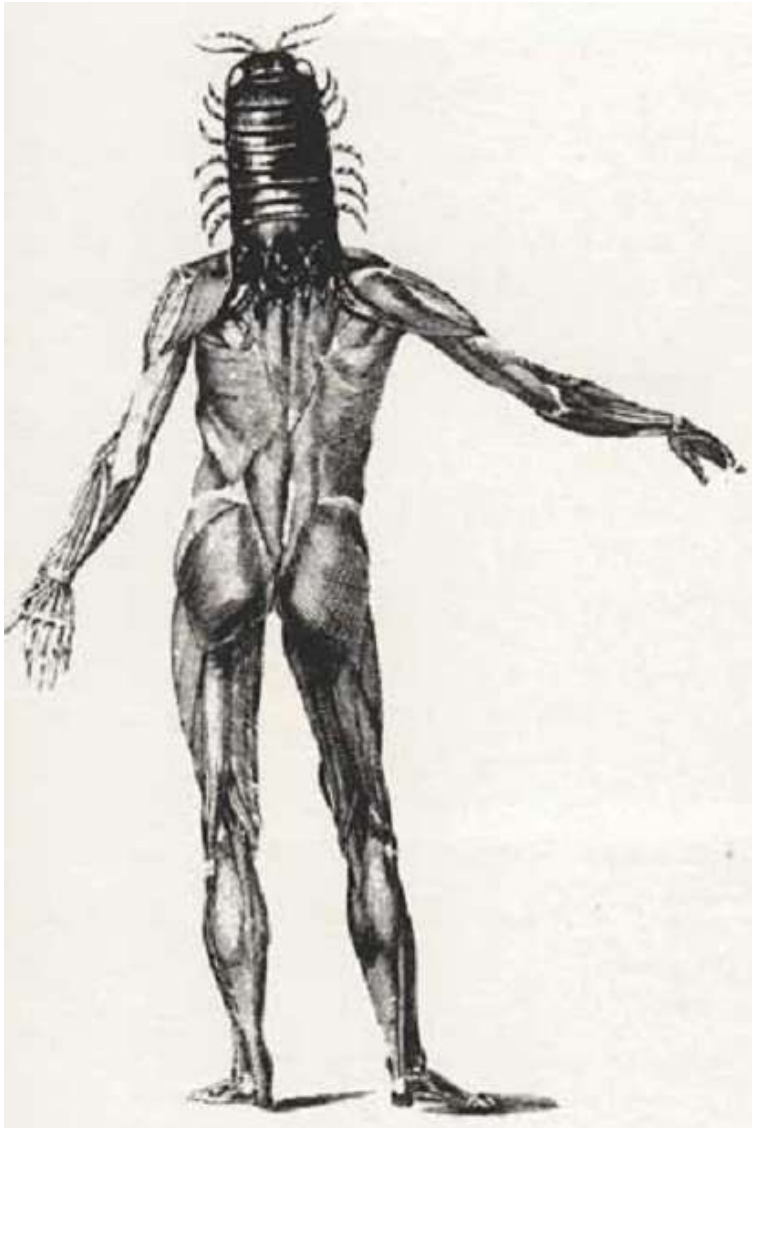
«Кто-то во сне пьёт вино, а проснувшись, льёт слёзы. Кто-то во сне льёт слёзы, а проснувшись, отправляется на охоту. Когда нам что-то снится, мы не знаем, что видим сон. Во сне мы можем даже гадать по своему сну и, лишь проснувшись, знаем, что то был только сон. Но есть ещё великое пробуждение, после которого узнаёшь, что в мире есть великий сон. А глупцы думают, что они бодрствуют и доподлинно знают, кто в мире царь, а кто пастух. До чего же они тупы! И вы, и Конфуций — это только сон, и то, что я называю вас сном, тоже сон.»

Это мир майи, или иллюзии. Это слово в Индии имеет отличное значение от того, что мы понимаем на Западе. Иллюзия не настолько нереальна, как просто невозможно различить. Мы не можем определить, что реально, а что нет. Нет ничего определённого, мы смущены и всё настолько в потоке, что даже своё собственное наблюдательное «я» не кажется реальным.

До сих пор мы исследовали миры осознанных сновидений мага, сивиллы, шамана, терапевта и мудреца. Но что мы знаем из настоящей, фактической, научной и объективной реальности как нашего состояния бодрствования, так и сновидения?



Мистик может настаивать сколько хочет, что мир нашего бодрствования всего лишь сновидение, но что скажут на это наши учёные? Ниже мы кратко исследуем мир новой физики и нейрофизиологии, чтобы узнать, могут ли с этим согласиться современные учёные.



ЛОЖНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Читатель, которому уже удалось пережить несколько осознанных сновидений, вероятно также столкнулся с ложными пробуждениями и с трудностью распознания их. Вам кажется, что вы проснулись и совершаете привычные вам действия, а затем понимаете, что вы всё ещё спите. Любопытная странность – чем больше осознанных сновидений, тем больше случаев фальшивых просыпаний. Кажется, есть несколько удовлетворительных объяснений этого явления. Возможно, это происходит потому, что сновидцы уже верят, что они пробуждённые, или что ожидание настоящего просыпания с угасанием осознанного сновидения приводит к этому результату.

Какова бы ни была причина, есть множество методов преодоления этих ложных пробуждений, что позволит сновидцу продолжить сновидеть с неослабным сознанием и бдительностью. У всех их есть один общий фактор – ощущение быстрого движения. Некоторые осознанные сновидцы предпочитают кружение, или вращение, как юла, тогда как другие предпочитают падать на спину, в пропасть или с обрыва.

Два таких метода, которые больше всего мне нравятся, это – полёт с акробатическими трюками или создание занавески, или двери, сквозь которую вы со всей силы бросаетесь.

Я где-то читал, что есть косвенное свидетельство, что возможно есть связь между вестибулярным аппаратом и созданием вспышек БДГ во время сновидения. Если такая связь и существует, то это может объяснить то, что активные движения в сновидении заставляют мозг углублять БДГ-сон и тем самым продлевать осознанное сновидение.

СЧЁТ БАРАНОВ

Это видоизменение одного из очень старых методов, который когда-то давно использовали, чтобы заснуть. Ожидая сон, представляйте себе баранов, перепрыгивающих через невысокий забор. Конечно, потребуется время и немного труда, чтобы зрительно представить каждого барана и как он прыгает. При этом внимательно считайте каждого барана, как только он перепрыгнул через ограду. Помните, что это только бараны из сна, призраки, созданные вашим собственным воображением. Итак, считая баранов, напоминайте себе: «Один баран, я вижу сон, два барана, я вижу сон…» Это поможет сохранить бдительность, и вы будете помнить, что всё это сновидение.

Эта техника, вообще-то, призвана привести человека в осознанное состояние в не-БДГ-сне, первой фазе сна. Но такие сновидения (в начале сна) редко длятся более нескольких секунд[37] и часто связаны с гипногогическими образами. Однако, этот метод, кажется, тоже работает и в поздних фазах сна, ближе к утру.

Этот метод в особенности подходит для тех, кто засыпает легко и быстро, и у кого бывают гипногогические образы.

ПРОЕКЦИЯ ТЕЛА СНОВИДЕНИЯ

Это очень простой метод и в то же время чрезвычайно эффективный для некоторых сновидцев.

Когда вы сползаете в сон, представьте себе, что ваше расслабленное тело поднимается к потолку и проходит сквозь него и дальше через крышу. Оно может отправиться куда вы пожелаете, но важно, чтобы это тело было как можно дальше и делало нечто совершенно отличное от вашего лежащего и почти спящего тела. Если вы можете отождествиться с этим спроецированным телом, то когда вы уснёте, вам будет легче осознать себя в нём.

[37] Это противоречит опыту Гервея Сен-Дени. См. его книгу. – прим. И.Х.

Летящий человек / Марк Пенберти

МЕТОДЫ ТИБЕТСКИХ МАСТЕРОВ

Атиша, Триждывеликий, родился в Индии почти тысячу лет назад. Был назван трижды великим из-за того, что одновременно был учеником трёх просветлённых мастеров. Он совершил путешествие из индийских Гималаев в Тибет. И именно на этой плодородной земле, он сумел сформулировать своё великое учение – Семь Правил Тренировки Ума.

Нас будет интересовать только одна сутра из его работы, которая открывает целую последовательность медитативных техник, которые могут привести к окончательному пробуждению сознания. С первого взгляда она может показаться простой до абсурда, чтобы быть медитацией вообще.

Принимай все явления за сновидения.

Не обманитесь этой кажущейся простой техникой; она – один из наиболее мощных и сжатых методов когда-либо придуманных.

Когда Атиша говорит о «явлениях», он указывает на всё и вся, на великое и малое. Он включает и мирское и духовное, от бурчания в животе до энергетических потоков в чакрах. Пока есть восприниматель и воспринимаемое, Атиша называет это сновидением. И пока все наблюдаемые явления являются сновидение, наблюдающее сознание, наблюдатель, – нет.

Если вы проникнитесь этим методом и будете стараться воспринимать всё вокруг себя, как сновидение, как невещественное и нереальное, как любое ночное сновидение, то настанет момент, когда вы задумаетесь, а не сновидение ли вы сами. Если *объект* является сновидением и нереальным, то как насчёт *субъекта*, который сновидит этот объект? Одним из первых результатов, к которому приводит этот метод, является то, что ваше ложное чувство себя, эго, начинает испаряться, ибо оно – часть всей той иллюзии, что вы живёте. На поддержание этого чувства собственной важности требуется постоянная трата энергии, а принятие того, что всё есть сновидение, отрезает эго от доступа энергии и оно начинает растворяться.

Парадоксально, но в ходе убеждения себя, что всё есть сновидение, возникает новое чувство реальности. Однако, сейчас нас интересует только одна из второстепенных веток этой медитации, а именно осознанное сновидение. Ибо непрерывно думая в течение дня, что всё есть сновидение, приведёт к тому, что такое настроение ума начнёт проявляться и в ночных сновидениях, и внезапно вы начнёте осознавать себя в глубоком сне.

Что касается Атиши, то этот новый результат преображает повседневную жизнь, ибо как только человек стал сознательным, сновидение видится тем, чем оно есть – иллюзией. Осознанность и Сновидение не могут существовать бок обок. Как только объект и субъект теряют свою реальность, возникает новое наблюдательное «я», которое показывает просто то что есть. Вот настоящее пробуждение.

Не будем позволять себе слишком далеко уноситься такими духовными обетованиями, прежде чем они настанут. Пока, просто вооружимся этой техникой, тратя на неё быть может два часа в день, чтобы постараться сосредоточить на этом энергию. *Принимай все явления за сновидения.* Что касается вызывания осознанных сновидений, то более успешного метода нет.

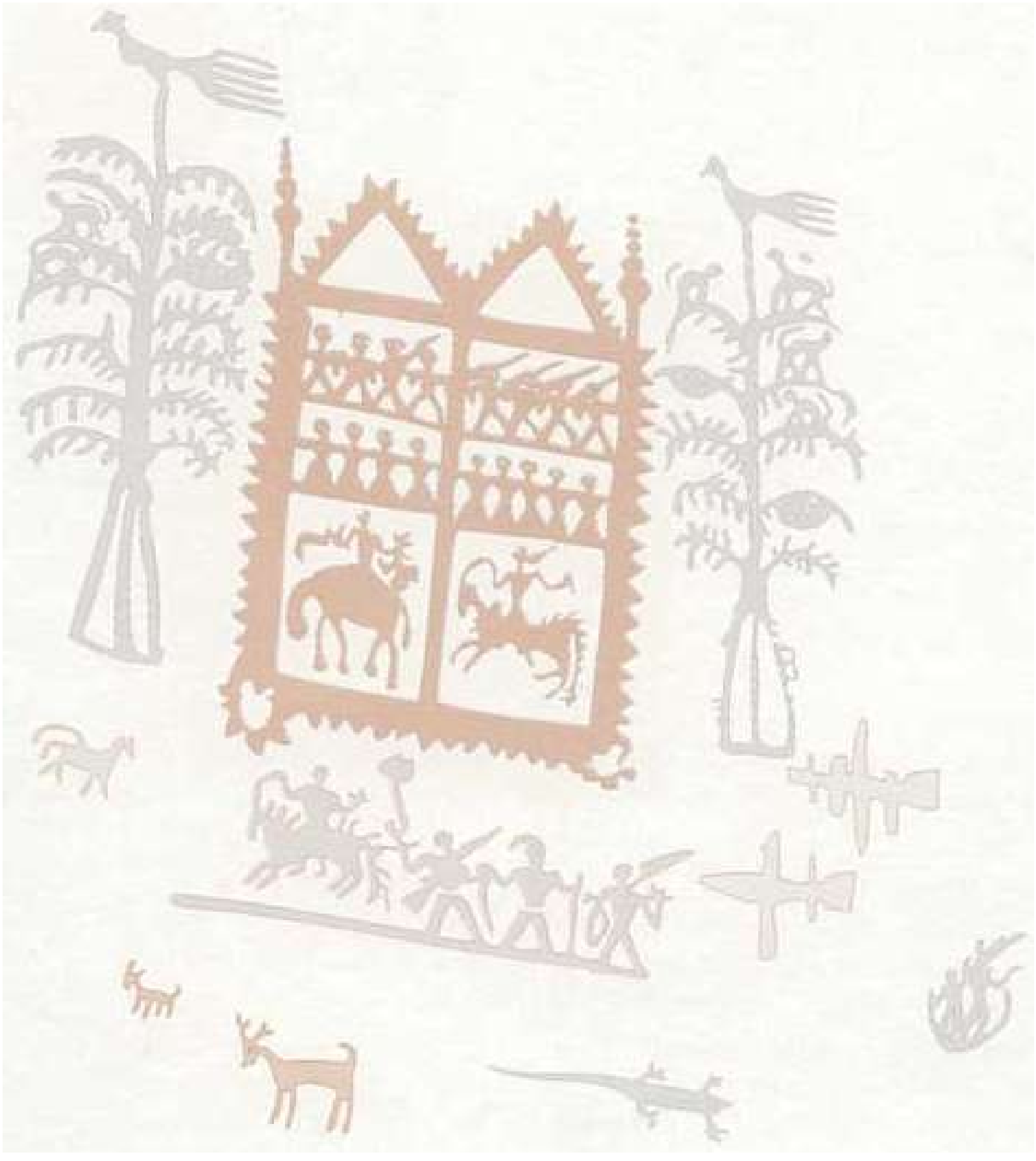
Аллегория / Джозеф М. Ганди. Эта картина 19-го века мировых религий выражает романтический и экзотический взгляд на миры духа. Такие популярные фантазии имеют мало что общего с реальностью, которая может лежат в истоке любой религии, и Атиша рубит под корень наши мифические представления о духовных измерениях, когда он утверждает, что все явления, включая даже духовные, всего лишь сон.

ЧАСТЬ III
ПРОБУЖДАЮЩЕЕ СНОВИДЕНИЕ

Глава 11
Сновидения реальности

Глава 12
Реальность сновидений

Глава 13
Создатель снов пробуждается



Иттал из дома Тиссано, провинция Ганджам, Орисса, Индия. Эта пиктограмма сделана женщиной-шаманом и изображает её духовного мужа с его друзьями. Две фигуры внизу справа представляют духовных детей шаманки, которых она видит в своих сновидениях.

ГЛАВА 11
СНОВИДЕНИЯ РЕАЛЬНОСТИ

Если бы только современная физика поверила, что сновидения, которые мы называем бодрствующими восприятиями, имеют лишь чуть больше подобия к объективной реальности, чем фантастические сновидения сна.

(Бертран Рассел)

До сих пор мы видели как, сквозь историю, мудрецы и маги всегда утверждали, что мир, который мы воспринимаем как твёрдый и устойчивый, не более чем сновидение. Теперь и учёные выдвигают теории, которые подтверждают этот взгляд, и нигде не продвигается так быстро как в фундаментальной физике это радикальное изменение перспективы, этот сдвиг парадигмы, которая бросает вызов всем нашим предвзятым понятиям о природе реальности. Важно понять, что эти теории, которые мы сейчас рассмотрим, не являются окончательно установленными. Они, скорее, указывают на захватывающие возможности, которые заслуживают беспристрастного рассмотрения. Большинство из них на стадии дискуссий, но никто и не оспаривает честность выдвигающих их учёных.

Конкретные гипотезы, которые захватывают наше внимание, и которые имеют отношение к природе осознанного сновидения и бодрствования, следующие:

1. Новые нейрофизиологические теории, основоположником которых является Карл Прибрам, о голографической Вселенной, согласно которым мозг действует как луч лазера и голографическая пластинка одновременно.

2. Общие теории о природе реальности, основанные на квантовой механике и явлениях микромира, согласно которым сознание может оказывать влияние на физический мир.

3. Новые концепции *имплицитного* и *эксплицитного* порядка как основы *холистическго движения*, которые были предложены физиком Давидом Бомом.

4. Природа морфогенетических полей, выдвинутая биохимиком Рупертом Шелдрейком.

Эти четыре теории вместе указывают на голографическую Вселенную полей, в которой наблюдатель не рассматривается больше как отдельный, стоящий вне событий, но как неотделимая часть целого. Это коренной сдвиг в том, как мы всегда смотрели на роль наблюдателя.

Наука, по определению, всегда была изучением явлений, опирающимся на частичные наблюдения, эксперименты и измерения. На что новая физика явно указывает и что является верным на субатомном уровне, так это что нет такой вещи как чисто объективная точка зрения. Учёный теперь рассматривается как активный участник эксперимента в новой «субъективной роли». Как возникла эта новая идея, что она означает и почему она так важна для новоявленного осознанного сновидения?

Кажется, мы как раз прошли через тот период, который можно было бы назвать золотым веком научного метода. Мы окружены плодами традиционного способа воззрения на вселенную, начиная от космических шаттлов и до посудомоечных машин, от стирального порошка до искусственного интеллекта. И пока наука держится за относительно большие вещи, как Боинг-747 и планеты, технари могут предсказывать, как будут вести себя материя и энергия в том, что кажется относительно стабильным и твёрдым миром. Однако, именно на фундаментальных уровнях энергетического спектра эти вещи не совсем то, к чему мы привыкли. Ибо как только учёный пытается предсказать, или даже посмотреть, на поведение самой фундаментальной и самой малой

Карнавальный вечер / Генри Руссо. Является ли наш мир абсолютной и незыблемой реальностью, или он является уникальной, всегда изменяющейся фантазией, создаваемой заново каждым из нас? Новая физика предполагает, что он более иллюзорный, чем мы можем себе даже представить.

из вещей, существование показывает своё другое и странное лицо, как сюрреалистичное сновидение.

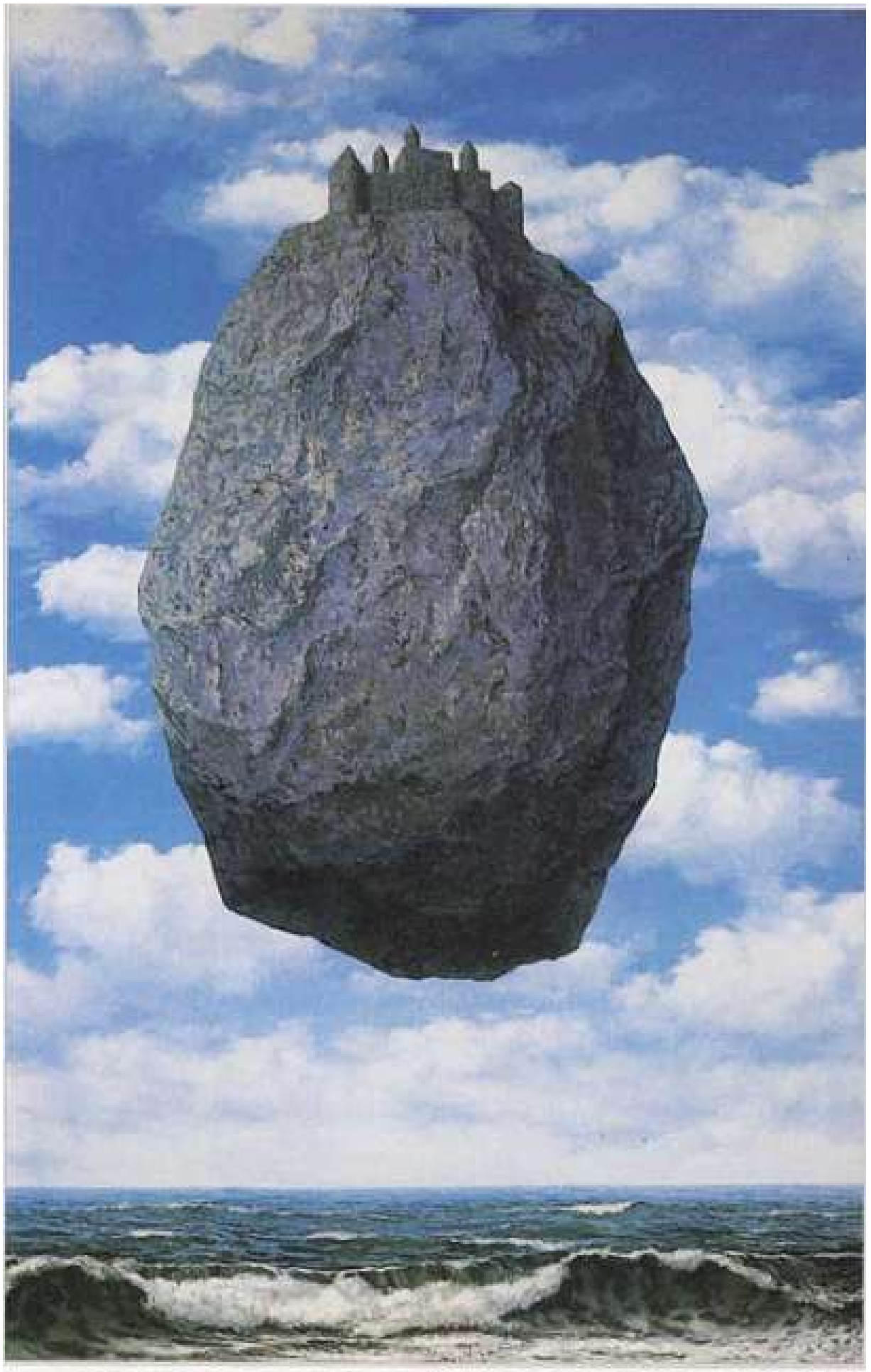
Такие «вещи» как электроны, которые составляют нашу кажущеся твёрдой Вселенную, по-видимому могут даже менять «лица» как только они замечают, что за ними наблюдают, как если бы они стеснялись вторжения в их личную жизнь.[38] Они не только меняют свою форму и поведение от волн до частиц, как только кто-то взглянет на них, но когда наблюдатель пытается измерить из размер, местоположение и скорость, они вдруг кажись перестают существовать в пространстве и времени вообще. Эти мельчайшие кирпичики материи мира, будучи совсем не твёрдыми и не устойчивыми, демонстрируют нежелание быть вообще. И к замешательству учёных, связанному с невозможностью зафиксировать что-либо на достаточно длительное время для наблюдения, кажется, добавляется и то, что нет такого процесса, при котором *следствие* неизбежно следует за *причиной*.

Если б так было / Ив Тангю, 1939. Художник изобразил странные морфологические предметы в совершенно бесформенном виде. Что есть реальность внешней вселенной, когда она кажется является плодом наших умов, создающих их привычные очертания?

В настоящее время учёные, работающие на квантовом уровне, могут только измерять и предсказывать поведение мельчайших обитателей субатомного мира в терминах теории вероятности. И именно этот принципиальный переход от *причинной* модели Вселенной к *статистической* и создаёт замешательство в научном сообществе.

Однако, тревожное чувство, вызванное открытием того, что Вселенная куда менее вещественна, чем когда-то предполагалось, пока не поколебало фундамент науки. Пока только под вопрос поставлена объективная роль наблюдателя, т.е. до какой степени сам акт наблюдения явления изменяет это явление.

[38] Автор явно не понимает, что популярная научная литература, из которой он начерпал подобной информации, давая очень упрощённое и приспособленное для привычного понимания описание, по очевидным причинам, предназначена для возбуждения интереса у читателя к серьёзным занятиям, и по ней ни в коем случае нельзя составлять мировоззрение, особенно, когда речь идёт о квантовой физике или теории относительности. Так например, автор не уточняет что значит наблюдать частицу? А это значит, что она должна провзаимодействовать с прибором наблюдения, т.е. саму частицу наблюдать невозможно, но только событие, по которому мы узнаём о частице. Будучи знаком с физикой, скажу, что проводимые здесь аналогии совершенно неуместны. Упоминаемые автором «передовые учёные» не привели никаких научных обоснований своим домыслам. Нет ни одного эксперимента, который бы доказал голографичность Вселенной или мозга, или существование морфогенетических полей. Действительно научный подход к изучению мистических состояний сознания содержится в книгах математика Михаила Уайтмана. С позиций математической логики мистические состояния описывает философ-логик Франклин Меррел-Вольф. – прим. И.Х.

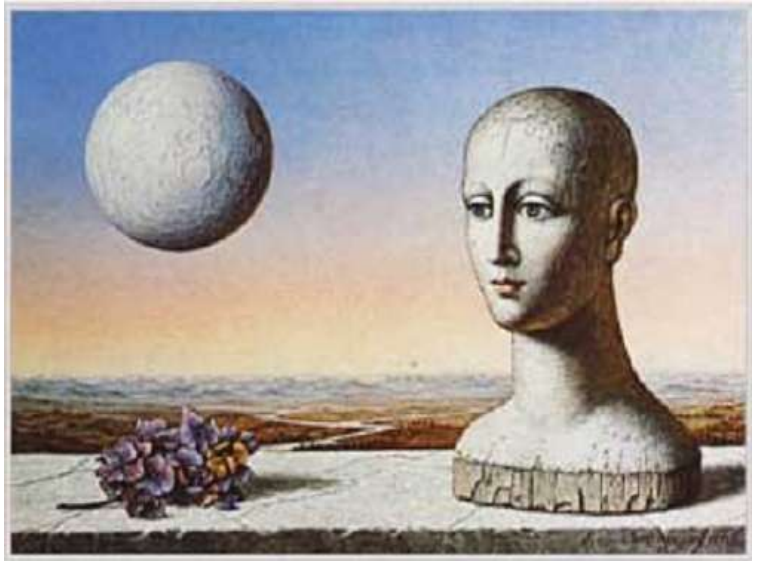


Замок в Пиренеях / Рене Магритт, 1961. В свете новой физики, мы можем больше не считать скалу твёрдой, просто потому что мы привыкли так считать.

Также, кажется, что сознание является главным подозреваемым в деле о создателе твёрдого и знакомого всем нам мире материи. Потому что до сих пор наблюдатель всегда был вне наблюдаемого, сознание никогда не входило ни в какое уравнение. Но на глубочайших уровнях материи, этот традиционный взгляд на феноменальную Вселенную всего лишь пробный, в лучшем случае неточный, а скорее всего ошибочный, а это означает, что все наши кажущиеся стабильными физические законы нуждаются в полном пересмотре. Если классический наблюдатель не может больше отгородиться стеклянным экраном, чтобы наблюдать Вселенную и не оказывать на неё воздействия, то это означает, что роль учёного сразу и безвозвратно переходит в роль участника в целом эксперименте, и он начинает действовать подозрительно как мистик.

[Автор совершенно не понимает физику. Высказывание, что самое наблюдение изменяет наблюдаемое явление, действительно часто встречается в литературе по квантовой физике, но наблюдение в физике – это не наблюдение голым сознанием голого электрона. Любому маломальски знакомому с физикой человеку понятно, что наблюдаются события, в которых участвует частица, а не сама частица. И затем, по этим событиям, вычисляют предполагаемые характеристики частицы, и именно этим исключительно мыслимым характеристикам приписывают неопределённый характер, чтобы объяснить наблюдаемые события.]

Именно это открытие и его теоретические следствия являются такими критическими для понимания мира наших снов и для идентификации того, или чего, что создаёт такие невероятно достоверные миры сновидений.



Медитация / Людвиг Шварцер, 1971. Проблема большинства языков, особенно западных, заключается в том, что они построены в основном на именах существительных. Ничто так не опредмечивает события как существительные. Существительные переводят живые процессы в инертные, неизменные вещи. Это-то и определяет главным образом, как большинство из нас воспринимают мир, в котором мы живём. Мы видим камень твёрдым, просто потому что мы у нас есть слово для него.

В этом новом, возможном, взгляде на Вселенную, которая предсказуема только статистически, мы оставляем уютную безопасность механистической, детерминистской и причинной реальности и кажется с головой бросаемся в парадигму немеханистического, нематериального космоса. Как заметил астроном сэр Джеймс Джинс ещё в 1932 году:

«Вселенная начинает выглядеть больше как великая мысль, чем великая машина. Ум больше не кажется случайным вторженцем в царстве материи; мы начинаем подозревать, что мы должны скорее приветствовать его как творца и правителя царства материи.»

Будущее статуй / Рене Магритт

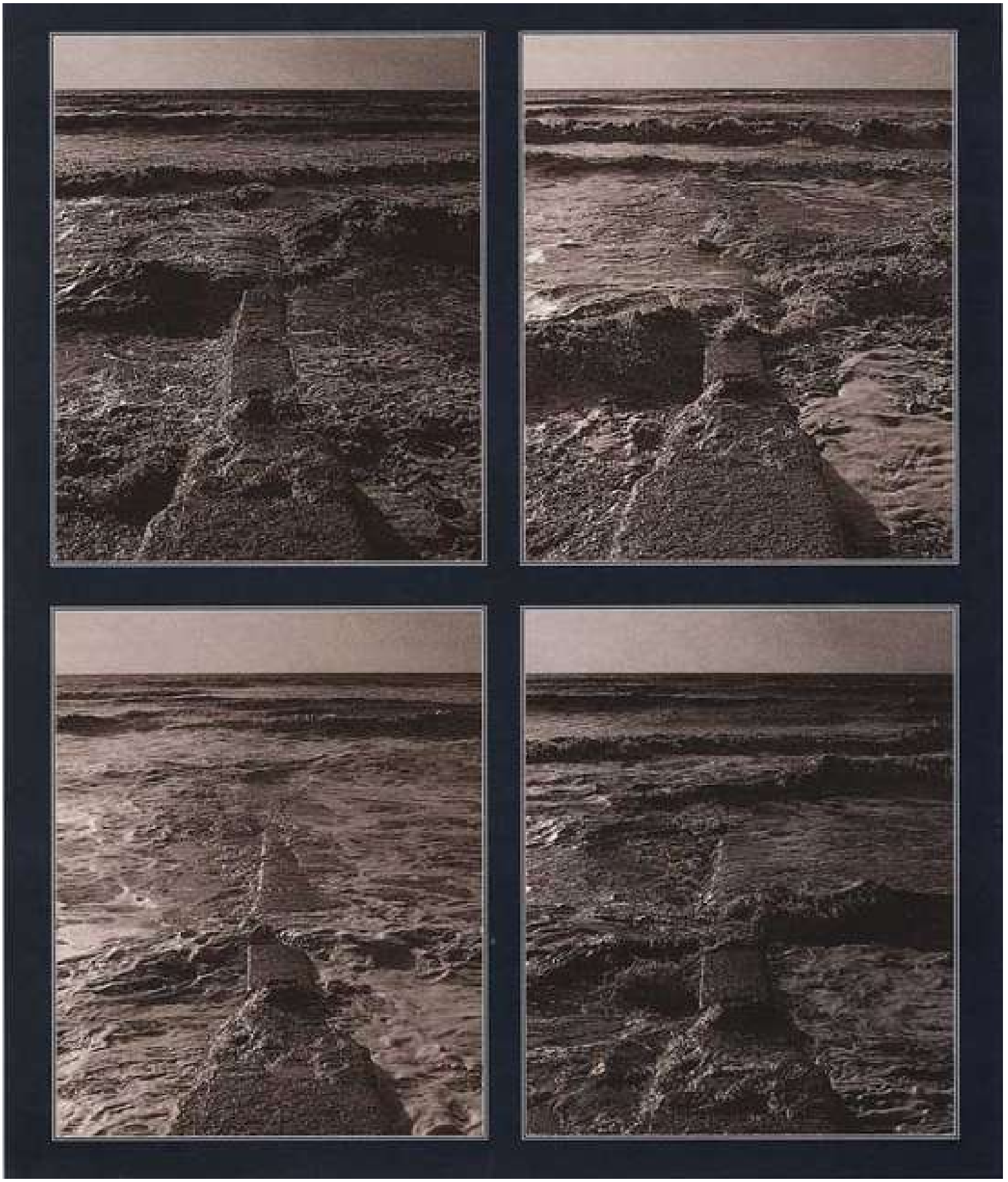
Спустя более полстолетия эти слова кажутся ещё более важными, так как многие экспериментальные открытия и целый ряд новых выводов, кажется, подтверждают пророческий характер его предсказаний.

Итак, «золотой век» науки, который достиг своей вершины спустя три десятилетия после Второй Мировой Войны, кажется вошёл в кризис. Революционные идеи, которые теснят старые догматы, можно подытожить так: Вселенная не является причинно-следственной и детерминистской, как мы думали и, следовательно, нуждается в более целостном взгляде на себя, это во-первых; и во-вторых, сознание не может стоять в стороне от физического космоса, ибо именно сознание, кажется, создаёт его. Материя и сознание всё больше мыслятся как континуум, или [силовое] поле. Ум и Вселенная кажутся единым, обширным, взаимосвязанным, многомерным энергетическим полем в полях; все эти вложенные поля, кажется, резонируют друг с другом, создавая интерференционные картины различием своих частот. И именно эти интерференционные картины, кажется, создают то, что мы знаем, как феноменальная, или материальная, Вселенная.

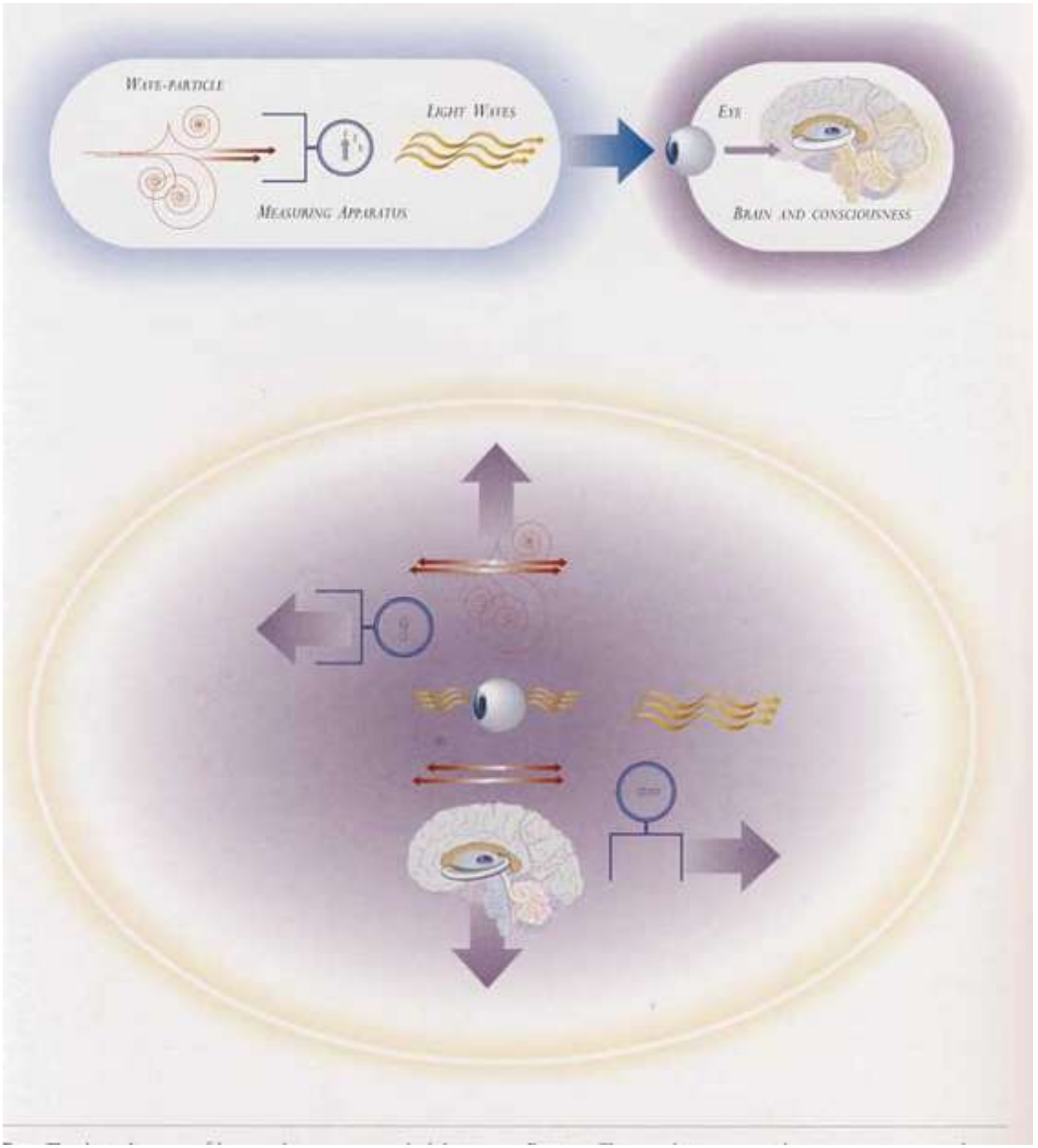
В теории относительности Вселенная рассматривается как ряд событий с единой временной структурой, в которой объект вторичен, будучи выражением длинной причинно-следственной цепи процессов.

В квантовой физике, с другой стороны, Вселенная рассматривается как ряд объектов, волн, или частиц с единой логической структурой. Процесс – вторичен и рассматривается, как отображение объектов их различными условиями. Итак, существенным вопросом науки сегодня является, феноменальный мир состоит из *сущностей* или *становлений*?

Есть подозрение, что мы запрограммированы самим нашим линейным языком воспринимать наш мир в терминах *причины* и *следствия*, как *имя существительное*, действующее, или подвергающееся действию *глаголом*. В этих лингвистических рамках мы также воспринимаем прошлое, настоящее и будущее. И всё же, мистики всех вероисповеданий с доисторических времён вдалбливают нам, что ничего не происходит ни в прошлом, ни в будущем. И то и другое не существует, есть только здесь и сейчас, только *это* мгновенье может быть реальным. Всё происходит в вечном сейчас. Завтра никогда не настанет,



Волны на волнорезе. Чтобы определить волну мы должны разложить время на прошлое, настоящее и будущее, тогда как в реальности, волны непрерывно возникают и исчезают, являясь текущим событием. Наши методы мышление пытаются зафиксировать наше переживание в виде набора ярлыков, которые на самом деле не существуют, и всё же мы работаем с ними, как если бы они были.



Вверху: Классическая концепция того, как наблюдатель замеряет поведение частицы. Существование видится как две отдельные реальности – мир «вне» и наблюдатель «здесь».

Внизу: Новая физика предполагает, что нельзя отделать наблюдателя от наблюдаемого. Сознание кажется и источником и создателем феноменального мира.

так же как невозможно дойти до горизонта.

В классической ньютоновой вселенной, время абсолютно; это экран, на котором разворачиваются события в линейной причинно-следственной последовательности. Время для Ньютона не было мысленным построением. Для нужд нашей повседневности «классическое приближение» работает очень хорошо. Беспилотные космические корабли могут садиться на Марс с идеальной точностью, используя ньютоновы начала. Только когда мы рассматриваем поведение на субатомном уровне, или смотрим на реальность глазами осознанного сновидца, или мистика, тогда такие приближения не клеятся. Мы больше не можем предполагать, что каждое событие, будь оно твёрдым или эфемерным, прошлым, настоящим или будущим, занимает конкретное место в пространстве-времени. В квантовом мире, кажется, нет времени, нет прежде и нет после, так что вопросы типа *когда* или *где*, по определению, не имеют смысла. Так не напоминает ли это всё сновидение?

ПРАКТИКА СНОВИДЕНИЙ

Это – разновидность Восточной техники, известной как *тратак*. Перед сном поставьте зеркало таким образом, чтобы вы могли удобно сидеть перед ним примерно полчаса. Поставьте возле него зажжённую свечу, так чтобы ваше лицо хорошо освещалось. Пристально смотрите на свой отражённый образ не моргая (этому помогают глазные капли). Вы обнаружите наличие странной связи между мыслями и морганием, и эта техника позволит яснее наблюдать без постоянного отвлечения на посторонние мысли. Лицо в зеркале начнёт меняться совершенно драматически, подобно серии волнистым и текучим маскам. Многие практикующие считают, что они относятся к прошлым жизням. Это неважно; всё что нас здесь заботит, так это то, что это лицо не является чем-то постоянным. Вознамерьтесь увидеть этой ночью во сне себя смотрящим в зеркало на своё сновидное «я». Наблюдайте меняющиеся лица, а затем пожелайте увидеть своё настоящее лицо. Постарайтесь не иметь заранее составленный представлений, которые могли бы повлиять на результат. Занимающиеся медитацией утверждают, что в бодрствующей жизни образ в зеркале исчезнет полностью. В осознанных сновидениях это может привести к ещё большему удивлению. После этой практики, вы можете почувствовать сильное чувство целостности и полноты в вашей последующей бодрствующей жизни. Но после этого задайте себе вопрос. Кто наблюдал вас? Мистики утверждают, что это наблюдательное сознание, которое видится как всеобъемлющая реальность, изображённая на втором рисунке напротив.

ГОЛОГРАММА

Я верю в будущее преображение
тех двух кажущихся противоречивыми состояния –
сновидения и реальности –
в нечто абсолютно реальное,
сюрреальное, так сказать.
(Андре Бретон)

Идея, что Вселенная имеет много сходства с голографией, возникла при решении вопросов, как и где в мозге хранятся воспоминания. Ранние исследования в области физиологии мозга показали, что мы, по-видимому, каким-то чудесным образом храним практически всё, что с нами когда-либо случалось, начиная с самых банальных моментов жизни до крайне важных. Под гипнозом или при электростимуляции отдельных областей мозга пациенты оказываются способными живо вспоминать мельчайшие подробности совершенно забытых событий их жизни. Вопрос, который поставил в тупик нейрофизиологов, был прост: где мы можем хранить столь много информации? Очевидно, что «пространство памяти» ограничено размерами самого мозга. Кажется, просто невозможно физически вместить память всей жизни в размеры черепной коробки. Должны быть какие-то другие объяснения. И одна из моделей кажется наиболее подходит для такого объяснения. Это голография.

[Нижеследующее описание автором явления голографии лучше пропустить. Автор совсем не дружит с физикой. Лучше почитайте в специальной литературе.]

В основе голографии лежит явление интерференции. Точно так же как пригоршня камешков, брошенных в тихий пруд создаёт множество круговых волн, перекрывающих друг друга и создавая интерференционную картину, так и голограмма является интерференционной картиной световых волн.

Любые волны, будь то волны на воде, или радиоволны, могут создавать интерференционные картины. Однако лишь чистота лазерного света создаёт особенно чёткие картины, и голограммы образуются, когда один лазерный луч расщеплён на два. Один луч отражается от фотографируемого объекта, тогда как другой скрещивается с этим отражённым, создавая интерференционную картину, которая затем запечатлевается на светочувствительной плёнке (см. рисунок). Изображение на плёнке похоже на ряб на воде от брошенных в пруд камешков и, однако, когда свет другого лазерного луча просветит эту плёнку, то появится трёхмерное изображение исходного объекта. Человек может ходить вокруг этого необычно реального изображения, как если бы это был настоящий объект, видя даже стороны, скрытые от фронтального взгляда. [Полный бред! Автор не дружит не только с физикой, но и со своей головой! Изображение находиться на фотопластинке и видеть его можно только глядя на эту пластинку! только в отличие от обычной фотографии здесь изображение кажется трёхмерным и находящимся перед пластинкой. Но если вы захотите взглянуть на него сбоку, то вы, естественно, ничего не увидите.]

Что в особенности впечатлило одного нейрофизиолога, Карла Прибрама, так это способность голографической пластинки воспроизводить информацию, даже когда её разрезать на части. Хотя в этом случае трёхмерное изображение становится расплывчатее, но даже мельчайший фрагмент исходной пластинки будет проецировать целое изображение объекта. Таким образом, в отличие от других записывающих устройств, например фотопластинки, или CD, каждая мельчайшая часть голографической пластинки содержит *всю* информацию, записанную целиком [дословно].

Учёные, работающие над природой памяти, выяснили, что отростки нейронов мозга

обмениваются электрическими посланиями, которые вероятно организованы наподобие интерференционных картин голограммы. Это создаёт постоянно движущуюся и многомерную голограмму в мозговом поле, которая и составляет удивительную сложность нашего ума и создаёт наши идеи о мире вокруг нас.

Данный голографический подход предполагает, что действительность – это на самом деле частотная область, а наш мозг – кодировщик, который преобразовывает эти частоты в то, что мы воспринимаем как феноменальный мир. «Частотная область» – термин, придуманный Карлом Прибрамом для описания интерференционных картин, которые возможно составляют глубокий уровень действительности. Так как мозг, по-видимому, отсеивает всё, что не вписывается в наши существующие представления о нашем мире, то мы склонны держаться за наши старые способы видения мира. Мистики, шаманы и осознанные сновидцы, кажется все наделены необычной способностью блокировать редактирующую программу и, таким образом, испытать проблески исходной частотной области во всей её красе.

Итак, эта модель объясняет как мы сохраняем так много воспоминаний в ничтожно малом объеме нашей черепной коробки. Голограммы обладают феноменальным объёмом для хранения информации. Огромный объём информации не только сохраняется на единственной пластинке, но если угол освещения лазером этой пластинки изменится, даже чуть-чуть, появляется возможность записать другое изображение на той же поверхности. [Вот это новость! Из какого пальца он это высосал! На одной пластинке можно записать несколько изображений, только если пластинка многослойна и запись разных изображений производится на разные слои.] Всё что необходимо для извлечения этих многосложных изображений, так это освещать пластинку под теми же углами, когда делалась фотография.

Прибрам предполагает, что аналогичный процесс может иметь место в мозге и что подобные действия бывают, когда мы забываем или вспоминаем пережитый опыт, или когда мы связываем воспоминания, которые почти не имеют ничего общего друг с другом.

Эта характерная черта всей голографической парадигмы является основной для нашего понимания как сновидений, так и привычного, почти зависимого, *сведения* наших бодрствующих восприятий в единую, устойчивую и неизменную картину мира. Точно так же как и пластинка, будучи освещена лучом лазера, выявляет множество меняющихся изображений, так и с нашим внутренним эквивалентом пластинки или сдвигами луча, мы вспоминаем или забываем как личные, так и коллективные воспоминания. И возможно, что эта самая способность перемещать наш *фокус внимания*, особенно во время сновидений и в трансе, по обширной голографической библиотеке существования, и объясняет такое совершенно отличное видение от видения в нашем обычном бодрствующем состоянии.

Чтобы понять эти часто тёмные и сложные идеи яснее, мы должны обратить наше внимание на то, как нам удаётся строить наши восприятия бодрствующего мира.

Эвклидовы прогулки / Рене Магритт

Когда мы воспринимаем то, что мы считаем «внешней действительностью», на самом деле мы воспринимаем сенсорный вход – изображение, вызванное на поверхности нашей сетчатки светом, или звук, дошедший к барабанным перепонкам – которые затем интерпретируются различными нервными рецепторами и направляются в наш мозг. Мы не воспринимаем изображение находящимся на сетчатке глаз, или звук, как дрожание барабанной перепонки. Чтобы воспринимать так нужно осознанное усилие, на которое немногие из нас способны. Вместо этого мы видим изображение вне нашего мозга и аналогично информацию от других органов чувств мы помещаем вне себя. Так что, когда мы думаем, что чувствуем твёрдость камня, в действительности речь идёт не о «внешней» реальности, а скорее о комплексе нейрофизиологических процессов, происходящих в нашем мозге.

Out of things alive / Jeroen Henneman

Как же тогда наше серое вещество отличает между внутренней и внешней реальностью, между иллюзией и действительностью? И *кто кого* пытается одурачить, когда они обе смешиваются?

Вот где голография находит такую прекрасную аналогию, ибо она является иллюзией по сути, и её крайне трудно отличить от настоящего и вещественного оригинала. Она обладает видимым существованием в пространстве, но эфемерна как радуга, когда вы попытаетесь к ней прикоснуться, или исследовать её с помощью инструментов. Голограмма – это виртуальная реальность, видимая там где её нет, почти так же как и изображение, внутри зеркала, или мираж в жарком пустынном воздухе. Голографическая пластинка – вот настоящее месторасположение изображения, точно так же как серебро за стеклом зеркала является местоположением отражённого изображения, или капли дождя – местоположение цветов радуги.

Из последних исследований вытекает, что наш мозг и все наши чувства в действительности могут работать как комплексный частотный анализатор, который преобразовывает и кодирует все картины, получаемые в виде системы волн, почти так же как и голограмма преобразовывает интерференционные картины обратно в изображение исходного объекта. Это приводит нас к вопросу, что если «картинка» в нашем мозге того, что мы считаем реальностью не картинка вовсе, а аналог голограммы?

Фред Алан Вольф предложил вероятное объяснение осознанного сновидения в рамках голографической модели. Он указывает, что голографическая пластинка на самом деле генерирует два изображения, как представлено на рисунке выше. Виртуальный образ, который появляется за пластинкой, не имеет вещества, местоположения или протяжения в пространстве больше чем отражение Луны в воде. Он появляется благодаря рассеянному свету. Но перед пластинкой другой, настоящий образ попадает в фокус, и он обладает протяжением в пространстве. Обычно он не виден, пока там не оказываются, например, пылинки. В отличие от виртуального образа, этот образ не иллюзорен, а реален. [Бред сивой кобылы!] Вольф предлагает, что все сновидения являются внутренними голограммами, а наши обычные сновидения – лишь виртуальные об-

разы с задней стороны от нашей внутренней мозговой *пластинки*. Реалистичность осознанных сновидений может быть объяснена возможной способностью мозга создавать реальные образы. Далее Вольф делает ещё один шаг, ибо он считает, что если сновидный наблюдатель шагнёт в волновой фокус, то «такой наблюдатель окунётся в сцену, и сцена, попадающая в фокус, «примет» его». Будучи сам время от времени осознанным сновидцем, он подтверждает, что нет большой разницы между переживанием «внешнего» мира и мира внутри наших голов.

Здесь следует подчеркнуть, что хотя голографическая парадигма быстро находит поддержку среди нейрофизиологов [хотелось бы узнать хоть одну фамилию!] как модель, объясняющая, как работает наш мозг, или наши восприятия, она, всё же, остаётся крайне противоречивой. Однако есть много других учёных, в самых разных областях, которые пришли к подобным заключениям относительно природы реальности. И в каждом случае, наши привычные предположения и восприятия реальности, как показано, покоятся на очень шатком основании.

НОВАЯ ФИЗИКА

Те, кто верят в существование –
глупы как чайники.
Но те, кто верят в несуществование –
ещё хуже.

(Царские песни Сараха, Тибет 12 век.)

В предыдущей главе мы рассмотрели физиологические модели работы мозга и как они могут объяснить некоторые из процессов сна. Большинство физически обоснованных теорий хором поют о чрезвычайных способностях нашего биокомпьютера. Так оно и должно быть. Они поют о таких вещах как: ствол мозга, нейронные разряды и бомбардировка переднего мозга. Мы чувствуем, что это реальные вещи, которые можно понять, так как они вписываются в наши привычные представления.

Теперь, в противоположность этому, мы ещё раз вступим на совершенно иную территорию, чтобы рассмотреть дальнейшие свидетельства, которые утверждают, что наше настоящее понимание твёрдой, приземлённой реальности на самом деле не более, чем совершенное сновидение. И поскольку истинная природа сновидной реальности является нашей основной заботой, то мы должны кратко рассмотреть и эти новые идеи.

Первая дилемма, с которой мы сталкиваемся, состоит в том, что те странные концепции новой физики просто не могут быть измерены традиционными научными мерилами, потому что, по определению, они принадлежат тем старым научным моделям, которые оказались не адекватными. Основным препятствием к любому пониманию радикального сдвига, который произошёл в физике на протяжении последних шестидесяти лет, является то, что сама структура науки находится под вопросом. Новая физика просто предлагает, что наблюдатель не отделим от наблюдаемого. Отсюда следует, что сознание не только изменяет материю, но должно быть самой основой материи.

Более шестидесяти лет тому назад, Вернер Гейзенберг высказал идею, которая постепенно просочилась в самые основания классической физики. В 1927 году он огласил свой революционный *принцип неопределённости*, согласно которому невозможно одновременно измерить положение и скорость субатомной частицы [Автор упустил ключевое слово – *точно* измерить, а не просто измерить. Измерить местоположение и скорость частицы с погрешностью, превышающей постоянную Планка не составляет особого труда.] Он считал, что эта неопределённость возникает из-за неизбежного возмущения объекта самим процессом измерения. С тех пор эта идея выросла и последующие квантовые эксперименты показали, что сознание в действительности изменяет состояние материи. [Явная ложь. Никакие квантовые эксперименты ничего такого не показали. Где источник подобной информации?]

Лауреат нобелевской премии по физике, Эжен Винер, спустя тридцать лет после Гейзенберга утверждал, что без явного учёта сознания учёным не удастся адекватно описать процессы в квантовой механике. Он предположил, что связь между сознанием и тем, что известно как объективная реальность, следует пересмотреть в корне. С тех пор многие выдающиеся физики, такие как Дж Скарфатти, Джон Вилер и Хью Эверет обсуждали этот предмет.

Скарфатти, предполагая, что материя может зависеть от сознания, делает ещё один шаг и предлагает, что именно гравитационное поле ответственно за взаимодействие сознания и материи. Он считает, что живые организмы организуются «биогравитонами» (разновидность гравитона – гипотетической частицы, которая, как предполагается, некото-

рым образом ответственна за структуру материи). Эти биогравитоны могут управляться коллективным или индивидуальным сознанием и именно они взаимодейтсвуют с полями, которые управляют формой и структурой материальной, проявленной Вселенной. В общем, он говорит о поле сознания, которое взаимодействует с другими полями, почти так же как и Вилер предположил, что Вселенная сотворена участвующими наблюдателями.

Тем не менее, никто не может убежать от распространения новой мысли, утверждающей, что сознание играет активную роль в том, что нам известно как физическая Вселенная. Подобно осознанным сновидцам во сне, мы, по-видимому, даже можем изменять материальную Вселенную в состоянии бодрствования и менять её код просто *желая*, чтобы он изменился. Однако, хотя старый взгляд на Вселенную как на определённо плотную, как было показано, иллюзорный, перед лицом таких принципиальных и волнующих идей, мы всё ещё цепляемся за то, что кажется здравым смыслом этого знакомого взгляда.

Картина физического мира, которая вытекает из квантовых экспериментов, такая сюрреалистичная и так похожа на сновидения, что немногие могут легко смириться с её выводами. И если некоторым учёным удастся сделать концептуальный квантовый скачок, то они, скорее всего, окажутся глубоко в мире мистики, а не в детерминистской и эмпирической области науки. Новая физика, кажется, делает ни что иное, как создаёт новую мистическую науку, такого вида, которого никогда не существовало прежде на Западе, которую можно даже назвать «религией» человеческого сознания, или «психологией» космоса как *действующего на само себя сознания*. И переопределяя роль учёных, какое лучшее описание можем мы получить для сновидения, и осознанного сновидения в частности, чем *действующее на само себя сознание*?

Адам, True to Mesure / Рудольф Хаузер, 1973. Проблема с измерением субатомных частиц в том, что инструменты, используемые для их измерения составлены из них же. Если частица имеет неопределённую скорость и местоположение, то так же и инструмент. Таких парадоксов полно в этой области.

НЕУДОБНЫЕ ГИПОТЕЗЫ

Вопрос, какой может задать любой обыватель вроде меня, это как все эти спекуляции могут повлиять на наше обычное мировоззрение. Если действительно в понимании природы сознания и материи произошла революция, то почему она проходит так тихо и почти незаметно для широкой публики? [А потому, что никаких сдвигов в понимании природы сознания и материи на самом деле нет. И всё, что здесь понарассказывал автор, – бред воспалённого воображения с подтасовкой фактов.]

Давайте сначала перечислим главные открытия квантовой физики за прошедшие полвека, чтобы выяснить, что эти открытия могут сказать о нашем представлении о реальности. Поступая так мы увидим, что этот перечень скорее напоминает мир осознанного сновидения, чем бодрствующего.

1) Сознание, по-видимому, изменяет физическую Вселенную. Наблюдателя нельзя больше рассматривать в стороне от наблюдаемого явления, он не может не изменить. [Откровенная ложь!]

2) Всё больше и больше выясняется, что наше описание мира и наше представление о том, как он функционирует смешано с тем, как он функционирует на самом деле. Другими словами, мы настолько застряли в мире наших представлений *о мире*, что мы не в состоянии видеть мир, как он есть на самом деле. Реальность замещают понятия и слова, но они не есть реальность. Эта дилемма становиться особенно выпуклой, когда квантовая физика, пытаясь анализировать внешние явления мира «из вне» находит, что всё анализируемое – это «концепция мира из вне». [Абсурд! Во всяком случае, к квантовой физике этот бред не имеет никакого отношения.]

3) Уверенность в прошлом, настоящем и будущем, располагающихся вдоль одной линии, по-видимому, вообще не работает на субатомном уровне. В самом деле, некоторые учёные всерьёз рассуждают о существовании областей, к которых времени нет вообще. [Это не более чем домыслы, ничем не подтверждённые.]

4) Точно так же как время не течёт в одном направлении на субатомном уровне, так, оказывается, что причина и следствие также не имеют смысла; обычный мир энергии, объектов и пространства, кажется, демонстрирует причинно-следственные связи только статистически. Другими словами, то, что мы верим, что причина предшествует следствию, или что будущее всегда следует за прошлым, это так только потому, что мы верим в это. [Дичь!]

5) Если сознание влияет на физическую природу существования, то это означает, что не может быть единственной реальности. Скорее, должно быть много вселенных, непрерывно бифуркирующих и отделяющихся в критических узлах. Это очень похоже на научную фантастику, когда, например, может оказаться, что в одной из вселенных никогда не было Второй Мировой Войны, а в другой, эта война была проиграна Союзниками. Некоторые физики [правильно говорить – шизики] доходят до того, что предполагают, что наше сознание стирает те события, которые не вписываются в его понимание реальности.

6) Западная наука до сих пор изо всех сил старалась быть как можно более объективной, предохраняя все эксперименты от любых субъективных воздействий наблюдателя. Сейчас предлагается всё возрастающим числом учёных [кого он называет учёными?], что сознание, которое стараются исключить из чистых экспериментов, на самом деле может оказаться *единственным существующим феноменом*. Реальность скорее оказывается *ничем-ностью*, а не *коечем-ностью*, и такая же субстанциональная как проплывающее облако.

7) Сознание можно понимать как поле, подобное гравитационному. Два, или более, поля могу войти в резонанс друг с другом. Тогда ум и материю можно рассматривать просто как волны в одном и том же океане.

Rumor / Joop Moesman, 1935. Мистицизм и современная наука, кажется, согласны, что мы живём в космосе, который сновидит себя. Родная нам природа нашего бодрственного мира оказывается немного более чем коллективной и социальной привычкой, в которой ездить голышом на велосипеде необычно. Но это всё же сновидение.

Никакие из этих гипотез никоим образом не являются новыми. Древние йогические и тантрические тексты Индии, которые являются мистическими эквивалентами нашей квантовой механики, которые были такими же строгими и точными в своих наблюдениях, как и наших современной физики, не делают различия между сознанием и действительностью. Вместо этого, они определяют три состояния, или ступени, сознания. Первое – дуалистичное с акцентом на «это», когда реальность объекта видится отдельной от «я». Второе акцентирует полную субъективность «я», а третья ступень такова, при которой ни объект, ни наблюдатель, ни «это», ни «я» не присутствуют.

Теперь читатель должен ещё раз задаться вопросом, какое всё это имеет отношение к осознанному сновидению. Итак, из этого краткого изложение вытекает следующее: согласно современной науке [ложь!] и древнему мистицизму, космос представляется *сновидением самого себя*. Всё больше и больше кажется, что те, кого мы сновидим, должны сновидеть нас. Но поскольку мы ищем стабильности и постоянства, мы легко впадаем в привычные паттерны благодаря повторению и бессознательному. Сейчас наука, кажется, предлагает основу для нового осознания своего сознания, сопоставимую с таковой мистицизма прошлых лет. И когда человек бодр и осознаёт своё сознание – он осознанен [lucid]. Небольшой шаг, чтобы увидеть, что следствия осознанности в сновидениях можно распространить на вселенную бодрствования. Другими словами, мы способны изменять нашу бодрственную реальность, точно так же как мы являемся режиссёрами наших осознанных сновидений. Те, кто научились сновидеть с осознанностью, начинают понимать, что миры на удивление похожи, и намерение что-то сделать в бодрствующей реальности может иметь в точности такой же эффект как и в сновидении.

ИМПЛИЦИТНЫЙ И ЭКСПЛИЦИТНЫЙ ПОРЯДОК

Учёные делят материю на всё меньшие и меньшие части, и мы уже видели, что эти части, по всей видимости, вообще не ведут себя как материя. Фактически, как только физики спускаются на уровень электрона, они обнаруживают, что он может быть и волной и частицей. В любом случае, его размеры не могут быть измерены. Он просто *ни-что*, из того что мы знаем. Субатомные явления демонстрируют такое шизофреническое поведение (быть одновременно и волной и частицей), в зависимости от того, смотрит кто-либо на них или нет Из того что известно и из некоторых очень причудливых экспериментов, в которые учёные стараются не заглядывать, когда смотря на них всё таки, скрытная частица изменяет своё состояние в волновое. Кажется, если не наблюдать, то субатомный мир явно предпочитает действовать как волна [интересно, как это можно узнать без наблюдения?], но лишь кто-то заглядывает в него, он быстро меняется. Эти «теперь ты видишь меня, а теперь нет», иногда волны, иногда частицы, – это то, что мы знаем, как кванты. [перевод последних 4-х предложений дословный; явный бред; таким же бредом являются и дальнейшие мудрствования автора.]

Давид Бом

Но кванты не только не имеют измерений и раздражающей предрасположенности быть двумя личностями одновременно, они также не имеют местоположения. Возможно, точнее, следует сказать, что местоположение прекращает существовать на этом уровне, и все точки пространства равны всем другим точкам. Такие смущающие свойства заставляют учёных искать принципиально нового подхода, и выдающийся физик Давид Бом предложил модель, которая представляет Вселенную как огромное голографическое движение, в котором известная нам и кажущеся стабильная вселенная на самом деле является одним из видов иллюзии, как голографическое изображение. Эту проявленную реальность он называет *развёрнутым* или *эксплицитным* порядком. За этим проявленным и кажущеся субстанциональным порядком, однако, есть другой, более глубокий, *имплицитный,* или *свёрнутый,* порядок, в котором всё свёрнуто во всё (см. рисунок напротив). И полнота Вселенной является результатом бесконечных сворачиваний и разворачиваний этих порядков, очень похожих на вдыхание и выдыхание.

В таком потоке, или холодвижении, бессмысленно постигать Вселенную как составленную из отдельных частей. Есть только одно безшовное целое, даже если есть кажущееся разделение относительных суб-целостностей на виртуальном, или эксплицитном уровне. И именно наше упорство на раздельной природе «вещей» и на фрагментировании и разделении эксплицитного мира создаёт проблемы, как в науке, так и в наших жизнях.

Эти идеи Бома совпадают с открытиями мистиков всех времён [бессовестная ложь]. В самом деле, он кажется является одним из первых из нового выводка мистических учёных. Практически каждая мистическая традиция настаивает на иллюзорности повседневного мира, единстве и целостности всего и вечно текущем настоящем всего и вся.

Исламские суфии уже давно пользуются мистическими рисунками креста для выражения этого. В них, горизонтальная ось обозначает мир времени и пространства, кажущегося местоположения и субстанции, существующей на линии между прошлым и будущем. [Пропускаю этот бред. Идём далше.]

Модель эксплицитного и имплицитного порядков. Одной из любимых моделей Давида Бома, используемой для демонстрации его теория, является модель чернил, капнутых в глицерин, который содержится между двумя вращающимися стеклянными цилиндрами (1). Когда один из цилиндров вращается (2) чернила начинают распространятся пока исходная капля не исчезнет в однородной смеси в среде глицерина (3). Однако, если направление вращения затем изменить (4), то капля чернил восстановится, как и раньше (6). Бом предлагает, что существование разворачивается и сворачивается аналогичным образом.

ПЕРВИЧНАЯ СЕТЬ И ВОЛОСЫ ШИВЫ.

Если мы обратимся к физикам и шаманам, то мы обнаружим множество описаний того, на что похоже нефильтрованное восприятие реальности интерференционных картин. Практически все они в некотором роде описывают свою внутреннюю вселенную , как вселенную света. Некоторые говорят о нитях, или бесконечно тонких полосах света-сознания, переплетающихся наподобие огромной многомерной паутины. Люди часто видят пульсирующие кластеры, сферы или яйца различных цветов.

Отчёты разнятся, но одна общая черта, кажется, состоит в том, что в трансе, осознанном сновидении или в изменённых состояниях сознания, видение света часто сменяется более знакомыми «вещами», как если бы ум, будучи не в состоянии понять мир этим новым способом, прибегает к тому, что он знает, или думает, что знает. Ибо эта вселенная энергии кажется хаосом всякому уму, привыкшему видеть мир удобно плотным и узнаваемым.

Помню, как я однажды в Индии пережил похожее состояние, но был страшно напуган. Всё было в таком безумном потоке, что я желал только одного, несмотря на то что я англичанин до мозга костей, – образа Голландии, который, как мне ясно казалось, был предельным в бодрствовании. Итак, вместо того, чтобы просто наблюдать за происходящим, я отбросил его, отчаянно цепляясь за визуализацию упорядоченных голландских дорожных знаков, магазинов и каналов, удерживая себя от впадения в полное безумие.

При видениях того, что может быть первичным состоянием реальности, или что Бом называет имплицитным порядком, многие свидетели этого события сообщают, что человек видится прозрачным и вибрирующим, состоящим из световых волокон, опутывая всё тело наподобие тончайшей паутины, образовывая яйцо. Из этого энергетического яйца исходят во все направления светящиеся щетины. В Индии эта щетина известна как Волосы Шивы. На поверхности этого энергетического пузыря, на уровне лопаток, с правой стороны от сердца, или в третьем глазе, находится нечто, похожее на узел, в котором сходятся все мировые волокна. В терминологии Карлоса Кастанеды, это – точка сборки. Согласно описаниям индийской Веданты, эта точка расположена в сердце, а индийская Тантра утверждает, что в третьем глазе. Каждая традиция считает её единственным седалищем сознательного внимания всякого существа.

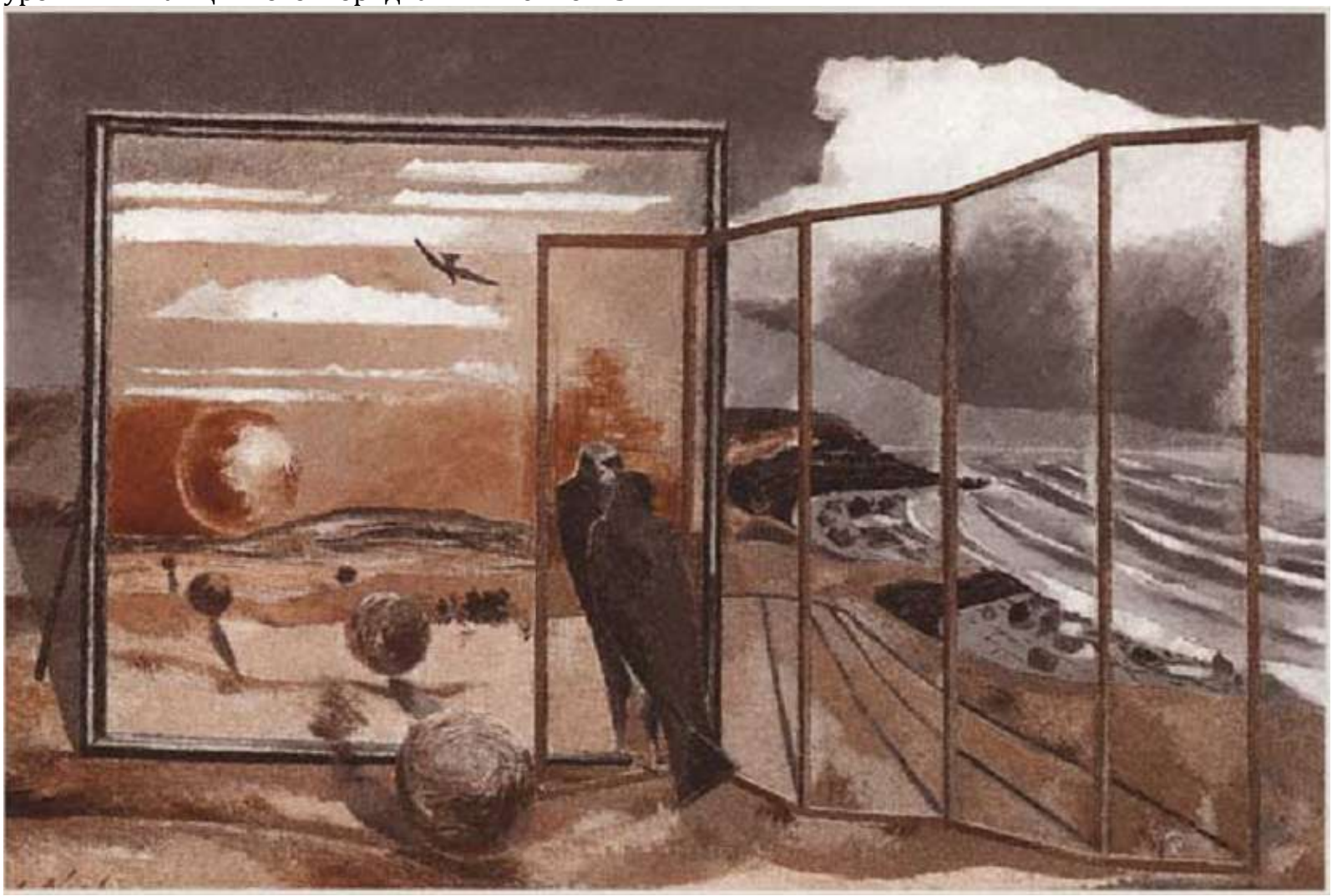
Итак, ум, столкнувшись с такой непостижимой информацией, быстро превращает это переживание в известный, или полуизвестный, образ с часто странными последствиями.

В Тибетской книге мёртвых один из первых моментов смерти описан как встреча с основной светимостью. «Теперь чистая светимость дхармы сияет перед тобой; узнай её.» [Далее в том же духе…]

Принцип удовольствия / Рене Магритт

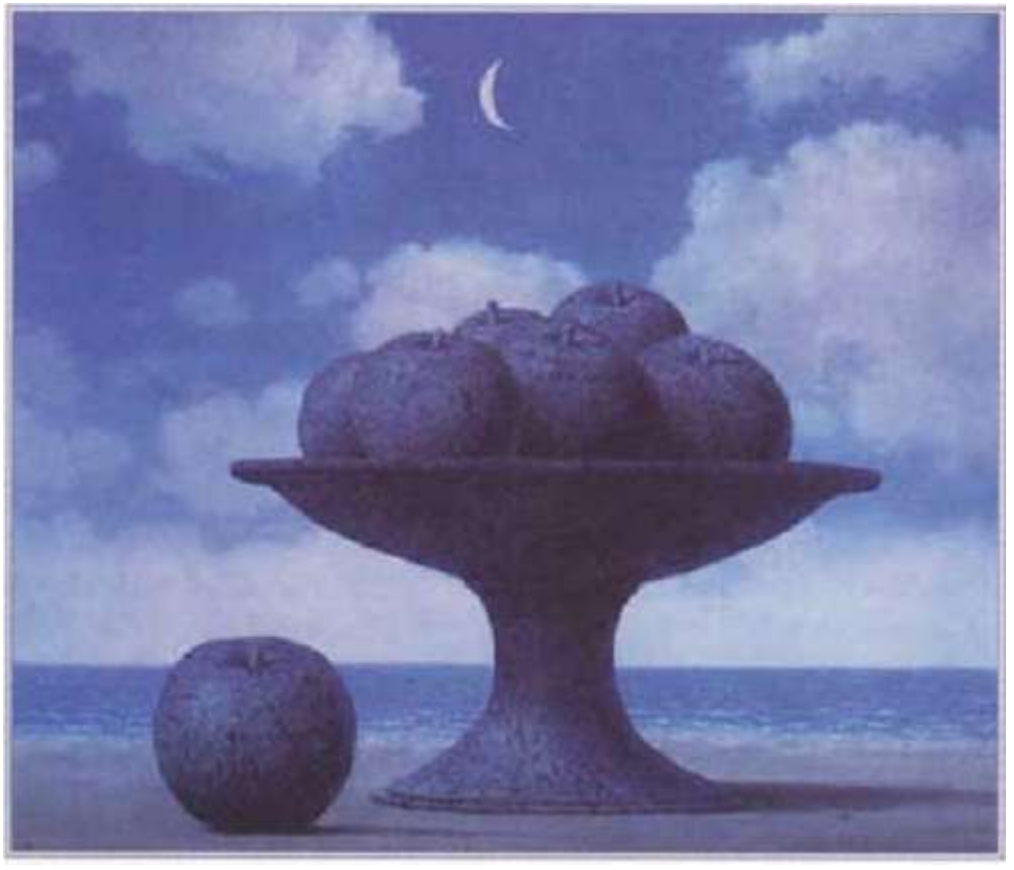
Большинство из нас совершенно не осознают силу своей мысли и представляют из себя почти целиком пузырь из противоречивых и несвязных идей. Они постоянно атакуют имплицитный порядок, из которого все мы возникли. Однако, как только человек фокусирует такие мысли, даёт присягу сущности, или *вознамеривается* чтобы что-то случилось, то мысли становятся связными и больше не возмущают творческие, глубокие уровни имплицитного порядка. И именно из этих уровней разворачивается эксплицитное.

Согласно и Бому, и тибетцам, как только намерение создано, эксплицитное разворачивается как по-маслу. Если человек улучает минутку, чтобы визуализировать в субстанциональных терминах то, что он действительно желает сделать со своей жизнью, то он становиться способным сознательно проявить события, которые с ним и случатся. [Далее в том же духе…]



Ландшафт из сновидения / Пол Нэш

МОРФОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПОЛЯ



Большой стол / Рене Магритт, 1962

Третья теория, которую мы сейчас кратко затронем, была предложена английским учёным, Рупертом Шелдрейком.

Он предположил, что самой природе присуща память. Что она накопительна, и что через повторение природа вещей, от атомов до слонов, становиться всё более привычной. Шелдрейк утверждает, что «Вещи таковы каковы они есть, потому что они были таковыми, каковыми они были.»

Согласно этой *гипотезе формативной причинности*, природа всего зависит от полей, которые он называет морфогенетическими полями. Как и другие поля в науке, эти привыкативные поля, подобно гравитации, «не материальные области влияния, простирающиеся в пространстве и во времени.» Поскольку память в этих полях накопительна, то вещи и идеи становятся постепенно привычными через повторение. Когда такие повторения происходят более миллиардов лет, как например с событием водородного атома, то природа этой привычки настолько врезается, что становится практически неизменной и вечной.

Итак, на материю можно смотреть как на разновидность привычки. Сами законы Вселенной кажутся зафиксированными в холодвижении так же как наши привычки и взгляды зафиксированы в нашей точке внимания.

Лично я чувствую, что эта гипотеза в совершенстве описывает наше собственное состояние восприятия. Через повторение несчётных поколений людей, мы построили процветающую окружающую среду, которая стала настолько привычной, что кажется вечной, неизменной и плотной.

Морфогенетические поля, однако, требуют времени, чтобы накопить достаточно памяти, чтобы наложить форму. Эксперименты показывают, что когда учёные пытаются вырастить кристаллы из новых веществ, на это уходит необычно много времени. Но как только одна группа кристаллов создана, каждая последующая создаётся легче, даже когда лабораторные эксперименты проводятся в совершенно другом месте. Как только что-либо было создано, будь то новый организм, или новая идея, параллельно возникает соответ-

ствующее поле. Чем больше новая вещь повторяется, тем сильнее становится поле, тем легче её создать снова.

В связи с этим, мы можем задуматься об осознанном сновидении, так как ещё десять лет назад оно принадлежало лишь немногим избранным.[39] Выглядит так, как если бы память, накапливаемая столетиями, достигла пороговой точки и внезапно каждый стал пытаться осознавать себя во сне, и, по-видимому, со временем это становится всё легче, по мере роста *поля осознанного сновидения*.

Сам Шелдрейк встретил значительное сопротивление со стороны научного сообщества. Одно престижное издание заявило, что его книга «Новая наука жизни» годится разве что для растопки. Но это и есть ожидаемое проявление поля привычки. Традиции – это одни из самых трудноизменяемых привычек. [И так далее в том же духе…]

[39] А как же любимые средневековые тибетцы автора? Или Леон Гервей де Сен-Дени, осознававший себя еженощно и утверждающий, что почти все его знакомые, которым он рассказывал о своих осознанных сновидениях, также осознавали себя во сне. И почему же самому автору этой книги «морфогенетическое поле осознанного сновидения» не помогает осознавать себя во сне, ведь он не приводит ни единого своего сновидения? – прим. И.Х.

ПРИВЫЧНОЕ И ПОТОК

Строго говоря мы вообще не рождаемся в настоящем мире. Мы рождены в чём-то, что мы превращаем в настоящий мир благодаря воспринятию привычек общества, в котором мы оказываемся. И здесь мы, наконец, возвращаемся к сновидениям, ибо это в точности относиться к ним. Наша окружающая среда, как мы её коллективно воспринимаем, является, по всей видимости, нашим собственным творением. Мы на самом деле не наблюдаем физический мир, но участвуем в творении того, что мы считаем находящимся «вовне». Мы находим то, что мы хотим найти.

Мировоззрение новой физики кажется подразумевает, что мы сновидим сравнительно устойчивый мир, мир, о котором можно сказать, что он подчиняется определённым законам природы (материи, пространства и времени). Это совершенное морфогенетическое поле, или скорее множество полей, начиная с привычки молекулы белка и доходя даже до привычки галактики. Но по сути наш мир всего лишь привычное сновидение.

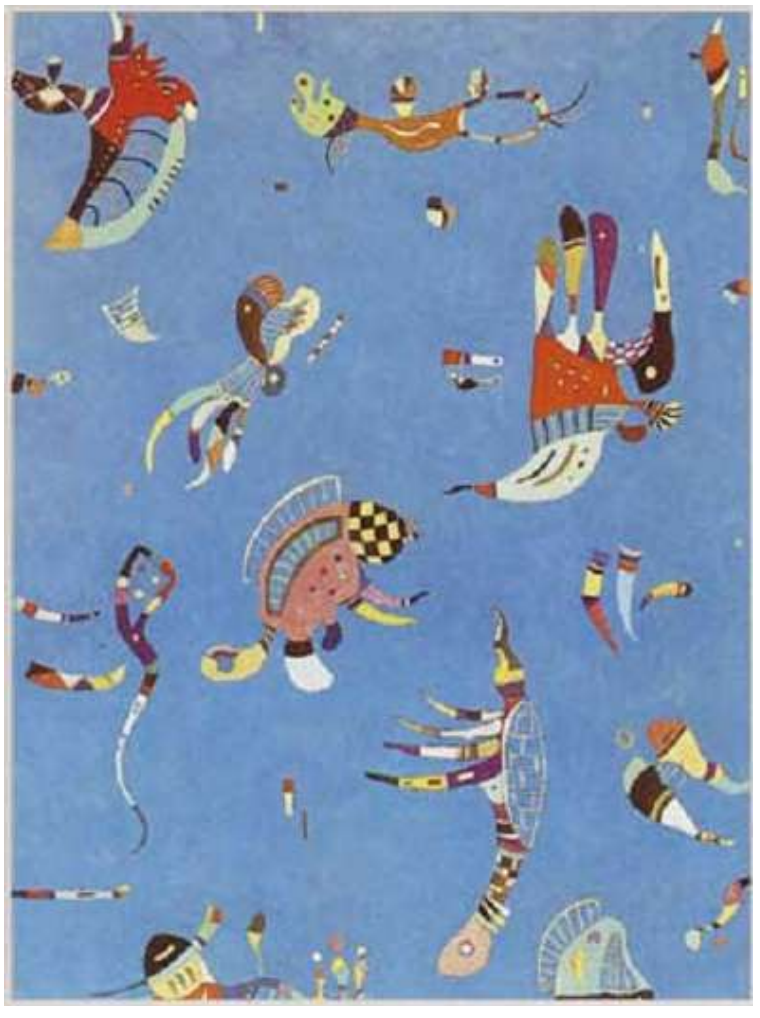
Всё что у нас есть – это описание, или программа мира, научившаяся иметь свои измерения, характеристики и параметры, которая внедряется в нас с рождения, которую мы со временем принимаем как данность. Это – поле привычки, которое есть иллюзорная реальность. Вот каким образом наше сознание научается справляться с огромнейшим потоком информации мультиразмерного существования. Наше сознание в первую очередь социальное, оно заставляет нас всех видеть одну и туже реальность. Индийский мистик Мехер Баба путешествовал по своему континенту, собирая вместе людей, которых он называл «мачтами». По всем общепринятым стандартам они были сумасшедшими, шизофрениками, бомжами, в общем антисоциальным элементом. Однако, Мехер Баба отмечал, что многие из них были очень близки к тому, чтобы стать просветлёнными.

Наш обычный, единственный, монохромный взгляд на реальность можно назвать *однотональным*. Он устойчив и несгибаемый и делает всё возможное, чтобы вписать всё в привычные рамки единственного взгляда на мир.

Но есть другая реальность, которую мы можем назвать *потоком*. В отличие от устойчивой однотональной, она многомерная, всеохватывающая и каталитическая реальность. Наши способности так хорошо натренированы однотональной реальностью, что даже когда мы сталкиваемся с переживанием, которое бросает вызов всем нашим представлениям о мире, – например, телепортация, чудесные видения, или какое другое паранормальное явление, – то эти способности отказываются выйти за пределы привычных рамок. Поэтому они либо переделывают событие, чтобы вписать его в привычную схему, или, если оно слишком необычное, просто игнорируют его.

Если энергетические поля и ауры были бы частью нашего монотонного мира, то все мы бы умели видеть их. То что мы считаем реальностью, на самом деле, нам привито, и тот факт, что большинство из нас не видят ауру, или людей в виде сфер пульсирующего света, не означает, что они не существуют, но что они не существуют в нашем однотональном мире. В *потоке* возможно всё.

Лучший способ увидеть поток – сновидение. Вспомните, когда Будду спросили, кто он, он ответил: «Я пробуждённый». Так что совсем не удивительно, что именно буддисты изобрели йогу сновидений, согласно которой адепт должен сознательно учиться управлять сновидением и, делая так, осознать познать бодрствования и сновидения. Основой для большинства буддистских традиций является то, что мир вещей такой же иллюзорный как и наши сновидения.



Голубое небо / Василий Кандинский, 1940

Сновидение помогает убедиться в существовании иных реальностей вне этой. Но наша привычка видеть мир как и раньше подкрепляется нашим бессознательным использованием языка. Имена существительные фиксируют предметы, как булавки фиксируют засушенных бабочек. Бабочки мертвы и таковыми являются и предметы. Учитель-мистик предостерегает своих учеников остерегаться существительных вообще. *Житие* – это глагол, а не фиксированное существительное, как *жизнь*. *Познавание* – это глагол, оно экзистенциально и экспериментально, тогда как *знание* – это мёртвая вещь, пришедшая откуда-то извне. Это запись чьего-либо познавания и никогда вашего собственного. Мы запираем себя в мире слов, семантической среде, выстроенной из местных культурных представлений. Это и есть та реальность, воспринимать которую мы обучены. Но когда мы сновидим, то та бодрствующая, словесная реальность замещается более ранними негативами БДГ-сна рода млекопитающих, предназначенными для расширения памяти. Эти отпечатки были по природе несловесными, но чувственными. Быть может это ещё одна причина, почему осознанное сновидение кажется большей реальностью.

Чтобы пережить поток, о котором говорит новая наука, мы должны войти в сновидение. Мы уже говорили о медитации Атишы, когда он призывал ученика смотреть на все явления как на сновидения. Тибетский текст, Мадхьямика, утверждает, что мир – это только иллюзорное сновидение. И уже сталкивались с тибетской духовной дисциплиной *Милам* – йогой сновидения.

Индусы, джайнисты, суфии ислама, каббалисты иудаизма, зороастрийцы и эзотерические ветви христианства, все согласны с тем, что материальный мир – это сновидение, иллюзия. Управлять своими сновидениями в каждой из этих традиций и последующее познание сноподобной природы реальности кажется является фундаментальным умением, одним из главных секретных учений.

ЧЕТЫРЕ ДЕМОНА

Согласно тибетской сивилле одиннадцатого века, Мачиг Лардрон, любой практикующий Чод (технику визуализации-актуализации) должен столкнуться с четырьмя демонами сновидения, которые суть функции ложного «я», эго. Это замечательное учение в совершенстве описывает те стандартные тюрьмы, которые создали сами для себя.

Первый демон – «демон, что преграждает чувства». Когда мы видим что-либо, то сразу же приводится в действие ряд процессов. Мысли и воспоминания о предмете, или человеке, врываются в ум. Есть ассоциации, слова и представления, желания и суждения. Как только это происходит, то истинное восприятие объекта замещается и мы забываемся в отождествлении, или привязанности, к воспринимаемой вещи. Другими словами – привычка.

Второй – «демон, которым нельзя управлять». Это нескончаемая вереница мыслей, которые следуют одна за другой без перерыва. Ум бесцельно блуждает от одной мысли к следующей, и наше сознание полностью рассеивается – второе поле привычки.

Третий – «демон удовольствия». Он появляется, когда мы находим нечто приятное и делаем всё, чтобы продлить это. Тогда желание становиться привязанностью и привычкой, и создаёт препятствие на пути к любой ясности.

Четвёртый – «демон эго», который программирует наш способ восприятия мира в терминах «свой – чужой». Это создаёт препятствие для осознания и для понимания своего существования. Быть может это наихудшая привычка из всех, и определённо самая трудная для ломки.

Так как насчёт нашей любимой однотональной реальности? Мы также делаем из неё всё что мы себе о ней представляем. В бесконечной последовательности отражений, наш ум отражает космос, который отражает наш ум. Только медитация и осознанное сновидение кажется может изменить это. Оба эти стремятся сделать подкоп под стены нашего привычного и жёсткого однотонального мировоззрения. Медитация в особенности разрывает связи между мыслями.

Отшельник с богами / 16-й век, Могул, Индия. Традиция индуистских отшельников была полностью принята тибетцами, заменив пантеон доброжелательных индуистских богов яростными демонами.

Обычно мысли проплывают перед нашим сознанием как нескончаемая стена. Мы не можем видеть их проплывающими, ибо они захватывают всё наше внимание, всё наше время. Просто наблюдая их проходящими и не отождествляясь с ними, не гоняясь за мыслью, которая пленяет наше внимание, но просто

позволяя им проходить мимо, медитирующий обнаруживает, что в этом непрерывном потоке появляются пробелы. Видя это, рождается понимание и с ним прекращение умственных образований. А вне этих умственных образов находится Реальность.

Вот что говорит Миларепа:

«Оставляя ум в его естественном состоянии, не заставляя его принимать образ (идеи, представления, способы восприятия), настаёт первый рассвет Знания. Сохраняя ум расслабленным, текущем как мирная река, в нём отражается Реальность.»

Сейчас и наука предлагает такие же глубокие воззрения, как и Миларепа. Кажется она создаёт основы для новой мистической науки, зиждущейся на том, что можно назвать «психологией» человеческого сознания. Это развитие весьма далеко от установленных догм или верований религиозного порядка. И краеугольный камень этой новой «религиозности» выглядит таким же как таковой тибетских мистиков двенадцатого столетия – что проявленный мир, в котором мы есть, всего лишь сновидение, сновидение самого себя.

Танка / 19-й век, Тибет.

ВЫЗЫВАНИЕ ДЕМОНА

Раз уж мы познакомились с демонами, кажется будет полезным рассмотреть кое-какие методы борьбы с ними в осознанном сновидении. Обычно в сновидении настаёт момент, когда мы должны столкнуться с нашими наихудшими страхами. В осознанном сновидении реальность этого может настолько шокировать сновидца, что он начинает верить в существование конкретного чудовища, и неизбежно теряет бдительность, как правило сразу же пробуждаясь ото сна. Каким бы реальным ни казался страх в тот момент, он всего лишь сновидение, и понимания этого обычно достаточно, чтобы рассеять любой страх. Но иногда сновидец не столь убеждён в этом, когда сталкивается лицом к лицу с шестиметровым демоном. В такие моменты, в голове каждого возникает мысль, что быть может он попал в какую-то адскую отдельную реальность, параллельный мир, в котором действительно можно пострадать. Всё что нужно понять в таких случаях, так это простая формула, что их плотность прямо пропорциональна вашей вере. Поэтому прежде всего запомните, что это сновидный образ и, вероятно, какая-нибудь неприятная сторона вас самих. Любовь, смех и свет, кажется, являются наилучшими оружиями против таких сущностей. Сохранение чувства юмора в сновидении, по-видимому, самый ценный талисман, который вы можете взять с собой в другом мир. Но это же можно сказать и в адрес мира бодрствования. Обнять чудовище и принять его, обычно приносит огромное чувство облегчения, как если бы вы подавляли часть себя и создавали своего собственного Минотавра в центре своего собственного лабиринта. Осознанные сновидцы часто сообщают, что заключение чудовища в объятья открывает сновидцу ранее не воспринимаемую часть себя. Поговорите с ним, спросите его, кто он, его имя часто может сказать о многом. Спросите его, почему он хочет напугать вас, или чем вы можете помочь ему. [Невольно хочется спросить автора, а сам-то он испытал это на опыте. Для меня ответ очевиден – нет, иначе он бы рассказал хоть об одном своём осознанном сновидении. Так что хорошо подумайте, прежде чем воспользоваться подобными советами. Последствия могут быть непредсказуемыми.]

Если смелости вам не занимать, вы можете избавиться от своих наихудших страхов в осознанном сновидении. Однако, это может быть таким же пугающим, как переживания танцора Чода, если сновидец не готов встретиться с реальностью вызванного. Вызванные сущности в осознанных сновидениях часто носят странный признак пустой искусственности, совершенно независимой от того, воплощения они добра или зла.

И всё же, толчок в правильном направлении может привести к реальным прозрениям. Вызывая своего любимого человека, или заклятого врага, или мудрого старца, вы можете пережить неожиданные прозрения или чувства. Если, среди всех этих событий, вы сможете вспомнить сделать проверку реальности относительно вызванного человека, то вы сможете заметить отличия между оригиналом и сделанной вами сновидной копией. И всегда есть реальный шанс, что вы сможете вызвать настоящего человека из его собственного сновидения. Лично у меня были общие сновидения с другими много раз, и всё же я не могу подтвердить, что то, что мы оба пережили, было одним и тем же, или же это было лишь исполняющим желание мышлением. [Столь расплывчатое предложение свидетельствует о лукавстве автора. Если у него действительно были такие сновидения, то почему бы ему не рассказать об этом в подробностях.]

ЧУСТВО МЕСТА

У большинства из нас есть любимое место, то ли на открытой местности, возле моря, реки, то ли в городе. Если есть возможность, то идите туда и проникнитесь этим местом как можно глубже. Впитывайте в себя каждую деталь, каждый запах, вкус, осязание и звук. Спросите себя, делая это, не во сне ли вы.

Отправляясь в постель, берите с собой фотографию этого места или какой-либо предмет, который напоминает вам о нём. Вознамерьтесь попасть в это место во сне, и попав туда, вспомнить, что вы видите сон. При наличии настойчивости, этот метод обычно очень действенен. [А сам то автор его проверил, если да, то где подробности?] Как только вам удастся попасть в это место [во сне] и осознать себя при этом, делайте проверку на реальность всего и вся, что привлечёт ваше внимание. Не отвлекайтесь, но просто внимательно смотрите на мелочи, отмечая различия от оригинала, которые вы сможете вспомнить.

Цветки лотоса и журавль / 11-й век, Китай. В осознанных сновидениях нужно рассматривать сцену во всех подробностях. Вы будете вознаграждены за такое внимание.

Многие, кто переживают это, убеждены, что они смотрят на происходящее во внетелесном состоянии. Проверяйте себя, свою одежду или отсутствие таковой, или своё полностью развоплощённое тело. Выберете какую-нибудь деталь и тщательно её исследуйте. Просто смотрите насколько она реальна. Зачастую здесь ждёт сюрприз.

СНОВИДЯЩИЙ ДЕРВИШ

Есть один вопрос, который возникает у каждого осознанного сновидца – как оставаться осознанным. Иногда трудно оставаться бдительным и определённый момент все сновидцы впадают в бессознательное состояние. В такие моменты может помочь внезапный всплеск активности, который перенесёт вас в новую сцену. Многие осознанные сновидцы выяснили, что вращение, или верчение, оказывается очень действенным средством для того, чтобы оставаться бдительным. Верчение является одной из самых мощных медитативных техник, применяемых суфиями, мистическим крылом ислама, для пробуждения. Самыми известными практиками этой техники являются дервиши ордена Мевлеви, названные так по имени великого суфийского мастера и поэта Мевлана Джалал эд Дина Руми. Верчение повышает уровень осознанности в мире бодрствования и, как ни странно, производит такой же эффект в мире сновидений. Впрочем, почти любое сильное движение в сновидении возвращает осознанному сновидцу бдительность. Мой собственный неуклюжий стиль – падать на спину при полёте. Возможно ему и не хватает изящества, но он восполняет его эффективностью, и так как он выглядит стихийным, я мало что могу с этим поделать в любом случае. [Очередная совершенно расплывчатая фраза, которая свидетельствует об отсутствии опыта осознанного сновидения у автора.]

ГЛАВА 12
РЕАЛЬНОСТЬ СНОВИДЕНИЙ

И вы, и Конфуций — это только сон,
и я, называющий вас сном,
тоже сон.

Это парадокс.

Завтра мудрец сможет объяснить это.

(Чжуан-Цзы)

Был человек из Ченга, который убил оленя и, опасаясь что кто-нибудь может его найти, спрятал его в ров, намереваясь забрать его на обратном пути домой. Но когда он вернулся за ним, то не смог его найти. Он решил, что должно быть видел сон.

Случайный прохожий услышал, как он бормочет себе под нос о случившемся и, приняв это к сведению, нашёл оленя. Когда он возвратился домой, то сказал своей жене: «Одному дровосеку приснилось, что он поймал оленя, но не знал, где это случилось. Я же нашёл его. Его сон был верным.»

«А это часом не тебе приснился дровосек, ловящий оленя? Ведь ты же поймал оленя, так что это твой сон был верным.»

«Я знаю только то, что я добыл его. Какая разница, кто из нас видел сон?»

Когда дровосек пришёл домой и уснул, ему во сне приснилось то место, где он спрятал оленя, и человек, нашедший его. Следующим утром, руководимый этим сновидением, он встретился с тем человеком и угрожая судом заявил свои права на этого оленя.

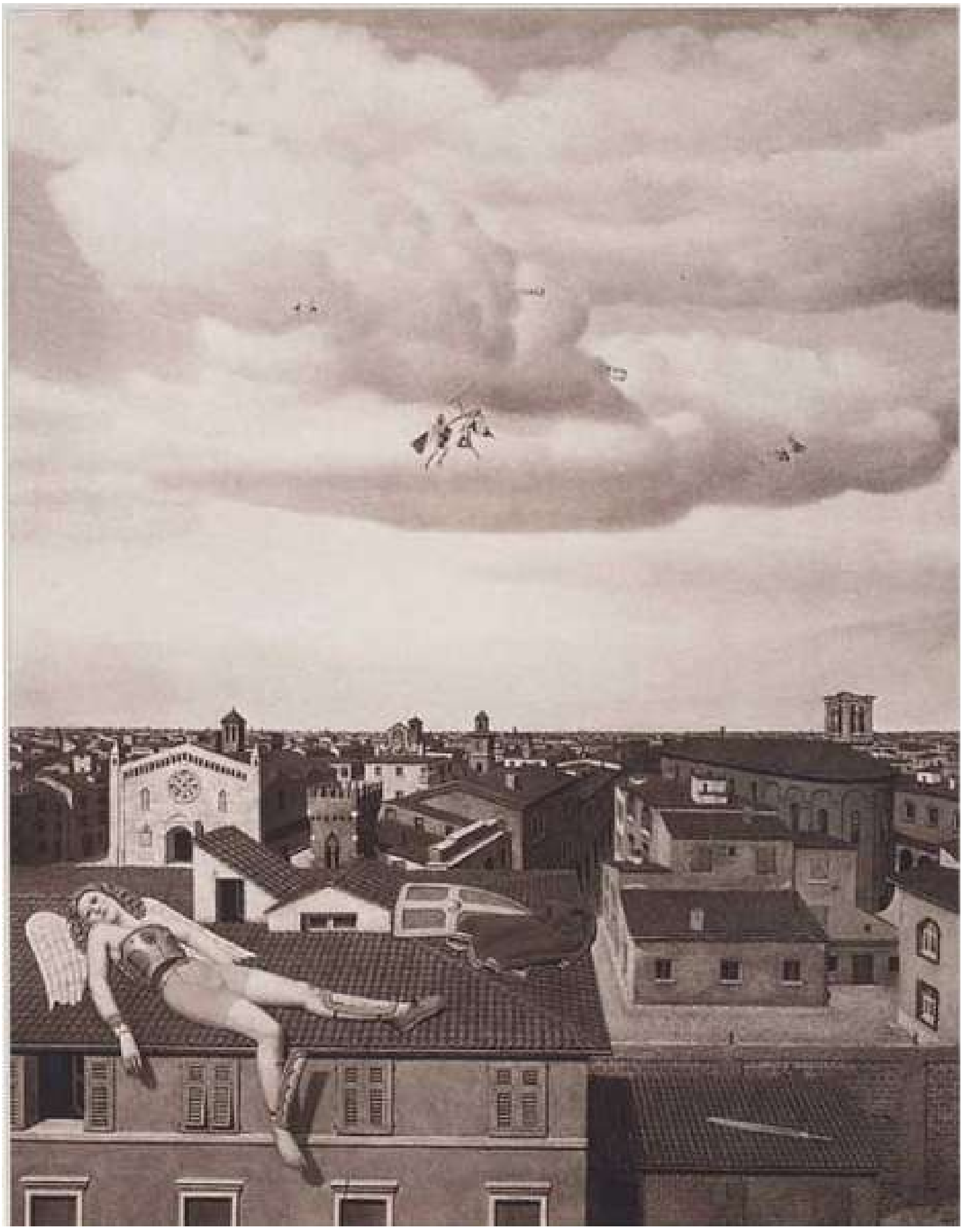
Судья сказал: «Если ты действительно поймал оленя, то ты не вправе говорить, что ты видел сон. Если же ты действительно спал, то ты не вправе говорить, что это случилось на самом деле. Другой человек оспаривает своё право на оленя. Его жена говорит, что он опознал его в своём сновидении, как оленя другого человека, однако отрицает существование этого человека, поймавшего оленя. Всё что я знаю, так это что у нас есть олень, поэтому я постановляю разделить его между вами.»

Когда об этом сообщили Начальнику Ченга, он сказал: «Увы! Судье приснилось, что он разделил чьего-то оленя?»

Узнав об этом, Первый Министр сказал: «Я не могу отличить сновидение от не сновидения. Только Жёлтый Император или Конфуций могли бы сказать вам, но они умерли. Так что нам остаётся довериться решению Судьи.»

Эта даосская сказка из книги Ле-Цзы, написанная более двух тысяч лет назад, иллюстрирует парадоксальную природу сновиденной и бодрственной реальностей. Это юмористический рассказ, но давайте рассмотрим смысл другой восточной истории из жизни Будды.

Одним из величайших учеников Будды был Сарипутта. Когда он углубил свою медитацию, стали появляться многочисленные странные видения. Он видел ангелов, дэвов, демонов, небеса и ад. Они были такими реальными, такими совершенно актуализированными, что он рассказал об этом Будде, и тот сказал ему что они всего лишь сновидения. «Нет, нет, – запротестовал ученик, – они и в самом деле реальны. Они совсем не призраки. Они такие же реальные как ты или я в это самое мгновенье.» Тогда Будда рассказал ему, что когда чьё-либо внимание сосредотачивается в третьем глазе, сновидения могут стать реальными, а реальность может стать сновидением.



После обеда тёплым летом / Адельчи-Риккардо Монтовани. Война между добром и злом не так определена в мире сновидений. В осознанном сновидении, даже самый тёмный из падших ангелов может превратится в творение света, когда сновидец не побоится взглянуть в лицо своим страхам и обнаружит, что демоны зачастую всего лишь стороны его самого, которым просто не разрешается проявлятся.

Это настоящая дилемма как для йогов, так и для осознанных сновидцев, ибо вопрос в том, как отличить, что есть что. Оба кажутся такими достоверными. Каким бы странным это ни казалось большинству из нас, это может быть опытом человека, сосредоточившегося на третьем глазе. Это основа для многих странный сил сиддхи, обладателями которых являются восточные йоги и святые. Конечно, если вы не готовы к этому, то когда это случиться вы окажетесь в замешательстве.

Именно в таком же замешательстве оказываются осознанные сновидцы, которые находят очень трудным провести различие между сновиденной и бодрственной реальностью.

На этом этапе, если читатель успешно прошёл все предложенные методы, он уже столкнулся с внутренним миром, границы которого выходят за пределы воображения, и некоторые его территории обладают такой реалистичностью, которая почти что вещественна. Находятся ли все эти миры в нашей голове, и являются ли они всего лишь плодом работы нашего биокомпьютера? Или же есть другое объяснение, например, действие третьего глаза?

Быть может, ответ на этот вопрос лежит в некоторых из тех теорий, которые предложены новой физикой. Рассмотрев возможности голографической Вселенной, или холодвижения, мы можем рассмотреть, к каким следствиям это приводит. [Далее на двух страницах идут безумные фантазии автора…]

ТАНЕЦ ЧОД

[Снова о Тибете, о Девид-Нель и др. фантазии, не имеющие никакого отношения к осознанному сновидению.]

ГЛАВА 13
СОЗДАТЕЛЬ СНОВ ПРОБУЖДАЕТСЯ

Может показаться странным вопрос в книге, посвящённой сновидению, на что может быть похожим прекращение сновидения вообще и становление пробуждённым? Однако, этот парадокс присущ осознанному сновидению, и я ему посвящаю эту последнюю главу.

[Далее идёт бессодержательная болтовня на тему «что такое иллюзия, а что такое реальность». Повторяется в других словах то, что уже было высказано ранее.]

СНОВИДЯЩЕЕ «Я» – СЕРДЦЕ ВСЕГО.

Как всё это может помочь нам решить ту задачу, за которую мы взялись в начале этой книги – идентифицировать создателя наших сновидений? [никак!] Кем или чем является тот, кто видит сновидения, неважно во сне ли, или наяву? Приблизились ли мы хоть немного в поисках ускользающего Создателя Сновидений? [конечно же, нет!] Давайте же медленно пройдёмся по следующим страницам, ибо мы близки к цели, но чтобы открыть эту последнюю дверь мы должны пристальнее взглянуть на «Себя».

[Далее речь идёт о Рамане Махариши и приписываемых ему автором взглядах в купе с «голографическими» взглядами и другим неподтверждённым никаким опытом бредом, от которого меня уже тошнит.]

СБРОСИТЬ БАЛЛАСТ

……
……
……

БДИТЕЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ В БОЖЕТСВЕННОМ МРАКЕ

Если мастера дзогчен йоги сновидений правы в том, что мы уже просветлённые, а в этом их поддерживают также даосы, то осознанное сновидение является самым что ни на сеть естественным, и многие согласились бы, ко всеобщей радости, на путь познания этого.

Осознанное сновидение позволяет нам открыть себя безотносительно к какой-либо религии; нет нужды искать гуру или набиваться в ученики к магу, нет нужды страдать или принимать всё это настолько серьёзно. Так как это естественный процесс, то он сам определяет скорость нашего продвижения. Более глубокие слои нашего сознания найдут соответствующие указатели, направляющие наше внимание по дороге к себе.

Единственно что необходимо сделать с нашей стороны, так это принять решение. Единственный акт намерения является ключом и к сновидному, и к бодрственному мирам. Как только мы поймём, как наблюдать за своими сновидениями, как позволять разворачиваться событиям, самим оставаясь свободными, не отождествляться с ними, а просто смотреть с любопытством как они протекают, тогда мы поймём, как это сделать в бодрственном состоянии.

Тем временем, осознанность по самой своей природе уже будет вести нас по «царской дороге к пробуждению». Неважно, каким именно путём вы идёте, то ли это путь мага к силе, путь терапевта к интеграции, путь отшельника ко второму рождению, или путь мудреца к реальности. Неважно даже, исследуете ли вы реальность сновидений или сновидения реальности; какие бы дороги вы ни выбирали, когда речь идёт об осознанности, она приведут вас к одной и той же цели. Ибо на самом деле, всё что вы делаете, это – вопрошаете природу о своём восприятии и своём сознании. Обретя осознанность, у вас просто не остаётся выбора, как задуматься над своим привычным образом бытия. Это означает, что мир вокруг вас никогда не будет таким же, неважно, спите вы и сновидете, или бодрствуете и сновидете. Что бы теперь ни произошло, вы уже начинаете шевелиться. Создатель Сновидений просыпается.

Ну а пока, почему бы не насладиться сновидениями!

РЕЗЮМЕ ПРАКТИК СНОВИДЕНИЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ БАРЬЕРА ПАМЯТИ

Первое главное препятствие, которое нужно преодолеть, прежде чем предпринимать попытки вызвать осознанное сновидение, – это амнезия. Мы забываем, что происходит, когда переходим между мирами бодрствования и сновидения. Все приёмы, приведённые в предыдущих главах, предназначены для прорыва через наше привычное и, как некоторые с читают, инстинктивное, забвение. Этого можно достичь посредством мнемонических приёмов, которые усиливают определённые нейронные сети мозга. Сновидец начинает вкладывать энергию в построение нового моста через разделяющую пропасть, чтобы обеспечить себе лёгкий переход на любую сторону, и где не будет таможенников, которые заставляют вас оставлять вашу память, как контрабанду.

Главным приёмом в возведении моста между этими мирами является терпеливое и постоянное ведение дневника сновидений. Никакой другой метод не является таким эффективным, или важным на первых порах исследования осознанных сновидений. Весь ритуал, связанный с этим дневником – деятельность перед сном, обстановка в спальне, способы пробуждения и вспоминания сновидений – является жизненно важным для успеха данного предприятия. Все последующие методы всего лишь предназначены усилить бдительность сознания в этом ускользающем мире.

Однако, все эти приёмы окажутся пустыми, если сновидец не принял твёрдое решение испытать осознанное сновидение. Дать «присягу сущности», направить всю свою волю, или намерение, на то, чтобы это случилось – вот что важно. Без преобразующей энергии, связанной с духовной жаждой, или любопытством, или любознательностью, или желанием исцеления, или просто так – ничего не произойдёт. Дневник сновидений (55), Место сна (31), Деятельность перед сном (56), Присяга сущности (58), Воспоминание событий дня (59), Пророчество лиса (60), По пробуждении (61), Сосредоточение на сновидении (78).

ВЫЗЫВАНИЕ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

Намерение иметь осознанное сновидение – вот движущая сила, стоящая за всеми попытками, на это нацеленными, и без него ничего не произойдёт, несмотря на то, что есть множество простых приёмов, которые могут помочь привести в действие механизм узнавания, что вы находитесь в сновидении. Все они – всего лишь уловки, предназначенные для того, чтобы встряхнуть неосознанное сновидца и призвать его к бдительности. Возможно, среди всех этих приёмов, обманчиво простой приём тибетского мастера Атишы, заключающийся в том, чтобы считать всё происходящее как бы сновидением, является самым действенным. Все подобные приёмы – всего лишь способы вырвать ум из его привычной схемы поведения, но как только вы достигли другого берега реки, вам незачем продолжать тащить с собой лодку, на которой вы переплыли. Эти методы всего лишь средства возбудить осознанность, и они должны уступить место техникам, которые возникнут сами собой у каждого сновидца. Визуализация, Шаманская визуализация, Управляемое мечтание, Астральные врата, МВОС, Рука, Самогипноз, Гипноз, Методы Атишы.

ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОСТИ

Как только человек научится входить в состояние осознанного сновидения, все дальнейшие советы становятся малозначимыми. Каждое путешествие настолько уникальное и непредвиденное, что можно лишь сказать «в добрый путь». Однако, следует сделать привычкой одно важное правило, это – проверка реальности каждого события. Спрашивайте себя, сновидите вы или нет, или является ли реальным то, что вы переживаете. Тщательно обследуйте происходящее в сновидении. Обращайте своё внимание на материю мира сновидений и его обитателей, включая себя. Проверка реальности, совершаемая как в сновидении, так и в бодрствовании может привести к поразительным и совершенно неожиданным результатам.

ИНОЙ МИР

Оказавшись в осознанном сновидении, уникальная природа каждого сценария приобретает движущую силу в различных направлениях для каждого и всякого сновидца [дословно]. Это – миры, в которых нет экскурсоводов, так что можно дать лишь общие указания. Большинство приведённых техник всего лишь указания возможных направлений, место которых затем должно занять творческое воображение самого сновидца. Ибо это – по сути ваш собственный Акт Творения, когда вы можете играть роль бога, либо изъявляя свою волю, либо давая своим творениям свободную волю и наблюдая за результатами. Вначале, многие осознанным сновидцам кажется, что в их распоряжении весь этот мир, со всеми его радостями, чудесами и наслаждениями. Каждое желание может быть мгновенно и полностью исполнено. Однако, оказывается, что многие, если не все, осознанные сновидцы быстро устают от своих неограниченных способностей и находят равновесие между наблюдением событий сновидения, разворачивающихся без вмешательства, за исключением отдельных толчков в желательном направлении. Исключением из этого являются целительные сновидения и те, в которых сновидец ищет конкретные ответы на стоящие перед ним вопросы. *Комната из сновидений, Целительные сны, Сто двенадцать, Ложное пробуждение, Тело сновидения.*

ПАДЕНИЕ В МЕЖДУМИРИЕ

Это воистину парадоксальный метод. Вместо того чтобы нацелиться на достижение осознанного сновидения, вы намереваетесь наблюдать пробел между бодрствованием и сном. Тибетская Практика Света или метод, описанный в Вигьян Бхарава Тантра Шивы, обе нацелены на одно и то же и, однако, приводят к осознанности. Но отношение к осознанности совершенно отличное. Многие осознанные сновидцы сообщают, что по мере того как их очарование путешествиями между мирами начинает угасать, возникает новая жажда – по-настоящему пробудиться от сновидений в обеих мирах. Тогда осознанное сновидение становиться просто ещё одним инструментом, орудием, которое может помочь окончательно пробудиться. Об этом нам нечего сказать. *Практика Света, Падение в междумирие.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить …. и т.д.