

**Михаил Свидов**

**«Еще один шаг»**

(Фрагмент)

Киев, 2014 г.

## Михаил Свидов «Еще один шаг»



Книга посвящена теме «Саморазвития» человека.

Книга поднимает вопросы развития человека как «целостности». Содержание работы разбито на два раздела: теоретический и практический.

Теоретический раздел осмысливает основные положения всесторонней практики: осознанное сновидение, работа с ментальным пространством, телесно-ориентированное развитие, энергетическое тело и осознание. Материал подкреплен личным опытом автора. Практический раздел содержит методику оформленную в систему специальных техник и рекомендаций.

Работа является логичным продолжением книги «В поисках Сновидения».

Книга будет интересна всем, кому небезразлична идея развития человека.

## Вступление

Современное общество не спешит с идеями целостного развития человека. Декларация «самосовершенствования» находится вне интересов подавляющего большинства. Об этом среднестатистическому гражданину нечего сказать. Среди догадок и фантазий мы вряд ли найдем что-то ценное. А предприняв попытку поиска ответов – заметим огромное количество предложений смутного содержания, разрозненные фрагменты сведений различной степени адекватности и осмысленного погружения в предмет.

Несмотря на масштабность и доступность информации, распространенность способов реализации в контексте саморазвития, достигших небывалого охвата в известной истории человечества, мы потеряли интерес к этой области знания. С каждым днем нежелание делать шаги в направлении собственного развития превращается в банальную неспособность предпринять что-либо вообще. Всепоглощающая инертность, которую в череду схожих дней заменила умственная апатия и низкий физический тонус. Время уходит, а в человеке ничто не меняется. Погоня сквозь кажущуюся уникальную жизнь личности и круговорот потребления, сменяются беспокоящим ожиданием ничем не приметного заката жизни. Неопознанный надрыв в душе – клеймо, которое предпочитают скрывать.

Человечество упорно игнорирует вещи способные вывести его на новый, более высокий «уровень осознания». Отдернуть же занавес желают немногие.

Сколько попыток чуть ли не планетарного масштаба были предприняты в ушедшем XX столетии? Громкие имена и яркие образы, многочисленные системы преобразования человека и призывы к выходу из покрывающего его «духовного сна»... И не имеет значения, какие средства были избраны, будь то выверенные методики или мифы космических масштабов. Все это, в лучшем случае, остается лежать на полке в виде книг, в коллективном разуме превратившись в информационную пыль. Редкие вспышки вдохновения быстро пресекаются широким выбором типичных развлечений и способов «убить время», а попытки систематических занятий – простой ленью, которой, по странной причине, мы привыкли придаваться с таким рвением.

Выбор осознанной жизни выше принятой нормы стал граничить с подвигом безнадежного вызова.

Откровенно говоря, ситуация удручает.

И все же попытаться стоит.

## Повышение энергетического тонуса. Спонтанные всплески

Трансформация психофизической сферы, общее развитие энергетики, в своем корпусе идей, системах практик и теоретических моделей, содержит допущение о вероятных эпизодах повышенного «энергетического тонуса», как следствия протекающих изменений в структуре человеческого «я», обладающих, в том числе, ситуативным характером реализации.

Спонтанный всплеск энергетического уровня в первую очередь отражается на чувственном фоне, на усилении присущих ему свойств. Первые эпизоды подобных изменений склонны вызывать ряд дискомфортных состояний, которые вероятно будут распознаны неправильно, в результате чего им будет приписан иной статус. Адекватность оценки здесь не столько зависит от знания возможностей такого рода, сколько от наличия опыта, объем которого, в случаях значительного повышения тонуса, произошедших впервые, приближается к нулю.

Согласно доминирующим системам социальных представлений, опыты такого рода вынуждены рассматриваться в терминах общественного порядка, где ординарный разум оценивает подобное положение вещей как своего рода «психологический кризис» личности. Поэтому потакание вероятным искаженным оценкам, несет куда большую опасность, чем собственно само состояние повышенного энергетического тонуса организма, требующего правильного открытия и осуществления изначального импульса.

Стратегия поиска наиболее подходящей описательной модели происходящего, позволяет не только сориентироваться в технологиях реализации возникшего состояния (или сброса его лишнего потенциала), но и приобрести точку опоры, которая позволит адекватным образом согласовать элементы несоответствия к прежнему опыту личности или касательно ожиданий социально ориентированных форм коммуникации.

В определенном смысле, здесь речь может идти о конструировании персонального «мифа», адаптирующего переживания принципиально нового порядка в рамки приемлемых экзистенциальных смыслов.

В целом, эпизоды подобного рода (при правильной их идентификации), могут быть расценены как определенные «вехи», вносящие свой вклад, на пути индивидуальной эволюции осознания, ведущие человека к «озарению» или постижению извечных смыслов его бытия.

Ниже приведен пример спонтанного усиления энергетического тонуса, не распознанного изначально и получившего ошибочную оценку. Вопреки такому искажению вектора развертки опыта, в итоге удалось обозначить причины и ассимилировать его следствия в онтологически приемлемый формат.

Это произошло внезапно.

В самый обычный день моей жизни, когда я шел по дороге, был прохожим в толпе. Казалось, в мою жизнь ворвалось нечто, что я не смог игнорировать, и что послужило цепочке событий, которые случились впоследствии и продлились несколько месяцев. В этот период, время как будто сжалось, а повседневность приобрела еще одно «измерение».

В небольшой срок, жизнью мне была рассказана история.

Безлично, при помощи, казалось бы, обычных вещей, которые заговорили на новом для меня языке. Мир наполнился неуловимым присутствием, чередой «неслучайных случайностей». Разумеется, я начал с отрицания. Но в процессе происходящего, прошел через различные состояния и события, которые можно проиллюстрировать последовательными во времени эпизодами, и назвать их переломными.

В итоге произошедшего, я пришел к своеобразному пиковому переживанию, изменившему нечто во мне.

## *Крах*

Все складывалось не так, просто все.

Словно где-то глубоко внутри, жизнь разбилась на осколки. А обстоятельства снаружи, начали вести себя противоречивым образом, иногда, создавая весьма затруднительные ситуации. Сила психологического хаоса нарастала с каждым днем.

С огромным для меня в то время усилием, я проводил день.

С трудом поддерживая социальную роль, приходя домой, я хотел просто исчезнуть. В некоторые моменты происходящее начинало напоминать сон, а в какие-то – настоящую реальность, которую ты никогда до этого не замечал. Отвлечь себя не получалось, смысл любой деятельности разваливался на глазах. Всестороннее давление на мой организм возрастало. Я не мог нормально спать, я не мог нормально бодрствовать.

Как будто позади моих глаз открылись другие, которые никогда не закрывались.

За несколько дней, мой сон совершенно расстроился. Дни и ночи превратились в поток переживаний, а значения и смысл вещей – спутались. В лучшем случае, мне удавалось поспать несколько часов в сутки, но и в этом случае сон был поверхностным, и организм не успевал отдохнуть.

Остальное же время – я просто лежал на кровати. И чувствовал, что куда-то проваливаюсь, падаю вниз. Я был измотан этим, иногда потворствуя своему падению, иногда – изо всех сил сопротивляясь. Был поток, и я как щепка несся по нему, в изумлении, поспешно придумывая удобные объяснения, которые мало чем помогали в этом странном ходе вещей.

Я хотел отдохнуть, забыться, но, ничего толком не выходило.

Сомкнув глаза, я чувствовал – они открыты.

В неопределенные моменты ночью, тщетно пытаюсь провалиться в темноту бессознательного сна, буквально ощущал, как меня покидают какие-то части моего «я». Словно я рассыпаюсь на осколки, и нечто уносит их прочь. Мимо пронеслись воспоминания, мое тело трясло и скручивало в болезненных судорогах. Я бился о невидимую стену, впадал в неистовую ярость, без слов кричал от отчаяния...

Когда я хотел исчезнуть, я оставался, а когда хотел остаться – исчезал.

Казалось, мой ум распадался.

Порой, мне чудилось, что я впадал в забытое «мифическое пространство», в котором оживали самые различные истории, вещи обретали иной смысл. Протяженность во времени теряла смысл, и я мог дотянуться до событий из других эпох, до других пространств смысла. Эти «мифы» жили в моем сознании, в какой-то неведомой части меня, где я их переживал как мог, пытаюсь уловить ускользающий смысл этого всего.

В обычной жизни, многие события продолжали складываться против меня, как будто мир всеми средствами толкал на край неведомого мне пространства, какой-то экзистенциальной пустоты. Временами я настолько уставал, что оставались только шаги и звук дыхания, когда я брел, бездумно таращась на дорогу перед собой.

Безличное присутствие выхватывало каждый мой шаг, каждый вздох.

## *Перекресток*

В один из таких дней нечто изменилось.

Я шел по дороге, которую хорошо знал. В такое время она обычно была пустынной. Просто шагая вперед, смотря на дорогу перед собой, заметил, кто-то

идет мне на встречу. Я уже давно не обращал внимания на прохожих, поэтому сдвинулся к краю дороги, уступая место. На мгновение я поднял глаза.

Навстречу мне шла девушка.

Внешний вид был вполне классическим для ее возраста, вероятно, она была студенткой университета, который был неподалеку. Я практически полностью отвел взгляд, и мы поравнялись...

И тут, она улыбнулась и посмотрела мне в глаза.

Почему-то это меня крайне удивило. Она же совершенно спокойно прошла мимо. Замедлив свой шаг, обернулся – девушка шла, и не оборачивалась. Станным образом сбитый с толку, я продолжил свой путь дальше.

Казалось бы, что не произошло ничего особенного, но спустя некоторое время, я ощутил, что мое падение в прежнем качестве остановилось, пришло время для чего-то другого.

Направление поменялось, я начал осознавать происходящее.

Мой следующий шаг вылился в построение своеобразной стратегии, словно я решил придать происходящему рисунок, о природе которого ничего не знал, а лишь догадывался. Ситуация начала проявлять новый смысл.

Пустота, живущая за гранью меня, откликнулась.

Не зная с чего начать, я попробовал внести иной взгляд во все вещи и события, которые окружали меня. Происходящее начало разворачиваться в своего рода историю, последовательность восприятий, влияющих на мое осознание.

Как игра, о которой ты имеешь крайне смутное представление.

В этот отрезок времени, я пробовал различные средства, подходил с разных сторон, по крайней мере, пытался. Процесс «игры» шел с переменным успехом. Что-то из этого всего получалось, а что-то нет. Я ошибался. И, несмотря на все «но», я не останавливался, мне нужно было продолжать, хоть как-то...

Общее давление потока событий не уменьшалось. Я все еще был измотан, меня также трясло, разбивало на части. Но мое стремление придать этому некое изображение, направило напряжение в более определенные сферы моей жизни. Основная цель тогда – шагнуть через себя. Прыгнуть за край происходящего, всех этих вещей. Я использовал что мог, не всегда удачно, но как мне казалось – что-то менялось, похоже падение вниз испытало стремление вверх.

В изумлении я обнаружил, что мое осознание способно на большее, а мое тело и ум – гораздо более выносливы, и могут оказать колоссальное сопротивление. Я пытался сбросить с себя круговорот мыслей, и когда казалось, еще одно мгновение – они отступят, ум начинал атаковать меня с новой силой. Я доводил тело до изнурения, и когда был уверен, что сил больше нет, оно успокаивалось и требовало еще большей нагрузки.

Игра продолжалась.

## *Возвращение*

День, который я назначил заранее для поездки в лес ночью, наступил.

Зима только началась, снега еще не было. Температура колебалась около нуля градусов. Ничего не делая, я просто лежал на кровати, ожидая вечера. Когда запланированное время наступило, я поднялся, но не успел сделать шаг, как...

Полностью погас свет.

Судя по темноте за окном, свет погас не только у меня.

Не откладывая, я вышел из дома. Оделся легко, обычная спортивная одежда и кеды. Денег взял только на поездку туда и обратно (с возможной пересадкой). Мобильный телефон выключил. Сделано это было специально, чтобы отрезать себе путь назад в случае, если ночью мне захочется уехать раньше на такси.

Я вышел на улицу.

Свет нигде не горел, судя по всему, электричества не было во всем районе.

Температура падала, поднимался ветер. Небо затянуло, началась морось. Я шел в сторону остановки, нужно было пройти несколько кварталов, так как в это время уже ходили не все нужные мне маршруты. По пути, света нигде не было, даже в больших маркетах. Постояв на остановке минут десять, я сел в автобус, который ехал в моем направлении, но все равно нужно было делать пересадку. Проехав несколько остановок, вышел на нужной мне. Морось успела превратиться в подобие мокрого снега, ветер усиливался.

Похоже, начиналась буря.

Подошел нужный мне автобус. Проезжая на нем вдоль практически всего города, я так и не заметил, чтобы где-то было электричество, за исключением одного здания в котором, видимо, было автономное питание. Доехав до своей остановки, я вышел.

Я смотрел через дорогу на лес.

Вокруг было темно, ветер усиливался, шел мокрый снег. Перейдя дорогу, я вошел в лес. Ориентироваться в такой темноте было тяжело, спасало то, что эта местность была мне знакома. Добравшись до поляны, которую хорошо знал, я начал оглядываться вокруг. Мне нужно было найти место для занятий. Покрутившись вокруг, я спонтанно выбрал направление.

Интересным наблюдением было мое спокойствие. Пока я собирался и ехал сюда, мысли и эмоции кружились вокруг меня, сомнения заставляли оставить это глупое занятие. Внутри же, я не поддаваясь этому, чувствовал собранность и некоторый подъем. Но когда увидел лес, во мне что-то успокоилось. Все это исчезло.

Деревья раскачивались и шумели в кронах.

Осторожно шагая в практически полной темноте, я искал удобное место и думал о способе добыть себе нечто подобное боккен\*, чтобы просто с чего-то начать. В очередной раз осмотревшись, похоже, я нашел место, которое искал. Сделав еще несколько шагов, я что-то зацепил ногой. Наклонился, это была ветка, погребенная под листвой и хвоей, которая уже успела покрыться небольшим слоем мокрого снега. Я ее поднял, осмотрел, форма вполне мне подходила. Тогда я осмотрелся более тщательно.

Прямо передо мной, рядом друг с другом, стояли три дерева. Они образовывали небольшую дугу. Справа рос густой кустарник. Если встать в эту естественную нишу и развернуться на сто восемьдесят градусов – я оказывался в своеобразной «беседке». Справа и сзади меня закрывали деревья, а слева – кустарник. Прямо вдалеке, едва виднелась небольшая возвышенность.

Я решил, что именно тут останусь на ночь.

Взяв в руки импровизированный боккен, я начал свои занятия.

Температура падала. Ветер все сильнее раскачивал верхушки деревьев. По низкому небу быстро двигались разнородные темные тучи. Действительно, начиналась буря.

Некоторое время я занимался.

В какой-то момент, я просто остановился. Посмотрел в небо. Захотел немного отдохнуть. Отложив в сторону найденную ветку, решил размять ноги. Начал двигаться образом подобным на «ходьбу на месте», меняя ее силу, чтобы лучше проработать мышцы ног. В какой-то момент я вдруг понял, что в моих движениях что-то есть. Моему телу нравилось «идти» таким образом, поэтому решил не прекращать движение и посмотреть как будет развиваться ситуация дальше. Позволил своему телу двигаться свободно. Через некоторое время заметил,

что в этом есть своеобразный «ритм». Я попробовал развить это дальше, следуя подсказкам тела.

Спустя какое-то время, мне удалось выстроить движения в определенную последовательность и выделить отчетливый ритм. Далее я следовал этим действиям на протяжении всей ночи, стараясь довести их до логического завершения. В какие-то произвольные моменты мое тело останавливалось, я ему в этом не мешал, затем оно так же спонтанно начинало двигаться.

Впоследствии в эту «ходьбу» я постарался втянуть все мое существо.

Буря набирала силу.

Так прошло несколько часов. Температура упала, мои ноги полностью промокли, но мне не было холодно. Тело наполнялось теплом, которое начало переходить в жар. Я ощущал собранность всех мышц, их высокий тонус, граничащий со значительным напряжением.

Не останавливаясь, я продолжал.

Вокруг себя я чувствовал своеобразную «ауру», которая, казалось, колыхалась на ветру. Движения становились все более согласованными, я буквально вбивал ноги в землю, чувствуя «свой ритм». Напряжение в моем теле росло, оно в буквальном смысле горело от жара.

Окружающее наполнилось каким-то присутствием.

Было видно, буря подходит к своему пику. Со всех сторон был слышен треск деревьев, шум крон и гул ветра. Все это превращалось во вполне отчетливый звуковой фон. Снег шел очень интенсивно, засыпая все вокруг. Температура значительно упала, поэтому сырости уже не было, а то, что еще не было покрыто снегом – обледенело. В лесу стало светлее.

Я услышал сильный треск.

В метрах ста от меня падало дерево. Я замер. Лес наполнился новой гаммой звуков.

Продолжив свои движения в виде «ходьбы», я понял, что устал.

Все это время, пока шла буря, мне иногда казалось, что со мной рядом кто-то есть. Оглядываясь – я никого не видел. Лишь иногда, краем глаза замечал мимолетные тени. В какие-то мгновения я мог заметить изменения в освещении. Но стараясь, не отвлекаться на такие вещи, я продолжал двигаться и отдыхать, устремляя все свои силы на это.

Через время буря стихла. В лесу посветлело, вокруг лежал снег. Ветер стихал, и небо не казалось уже таким низким и темным.

Я устал, остановился и посмотрел вверх.

Падал снег...

Это был первый снег этой зимой. Он тихо кружился в виде больших хлопьев. Буря закончилась. Наслаждаясь этим, я стоял посреди тишины.

Где-то на краю чувств, мне показалось, что я «увидел» как происходящее рассыпалось на осколки, обнажив то, что находилось за этим, за картиной мира, в которой посреди леса, задрав голову, я наслаждался танцем снежинок.

Это было так просто.

Немного отдохнув, решил возвращаться домой.

Место, которое дало мне приют этой ночью, я засыпал снегом. Ветку, ставшей мне боккен на время, положил туда же.

Я вышел к дороге рядом с остановкой. Машин не было. Посмотрел на время, до первых автобусов было чуть больше часа. Решив их не ждать, захотел пробежаться. Все было в снегу, дороги замело. Я побежал по снегу, порой проваливаясь в сугробы по колено.

Несмотря на усталость, мне нравилось так бежать.



Через час с лишним я был уже дома. Сняв мокрую одежду, принял душ и лег спать. Мой сон был длительным и глубоким. Это был долгожданный отдых, исчезновение от всех вещей в тишину.

Когда я проснулся, мне показалось, что утро уже было другим.

После этих событий моя жизнь начала возвращаться в привычное русло. Сон восстанавливался, я начал отдыхать. Мир приобретал привычные черты. Происходящее оставило во мне след, но мне нужно было еще побыть какое-то время наедине с этими переживаниями, пропитаться ими. Необходимо было понять это все.

Увидеть себя, и мир, который меня окружает.

Практические рекомендации

«Осознанное сновидение»

## Часть 1.

### Общие сведения

Рассматриваются начальные предпосылки и практические составляющие, не затрагивающие процедуру перехода в состояние осознанного сновидения и управление состоянием, предложенные в последующих разделах.

#### 1. Осознанное сновидение

В данном контексте «осознанное сновидение» терминологически отражает состояние «осознания в сновидении», включающего в себя обширное поле переживаний, главной чертой которых является – осознание себя во сне, осознание состояния в котором находится сознающее «я» в актуальный момент.

#### 2. Формы осознанного сновидения

В зависимости от степени взаимодействия сознающего «я» с перцептивным полем сновидения, качеством осознания, в целях систематизации и практического рассмотрения, выделены три относительно независимых формы осознанного сновидения.

Ими являются:

- ясное сновидение;
- осознаваемое сновидение;
- сновидение «второго тела».

Все озвученные формы в общем контексте терминологически рассматриваются как «осознанное сновидение».

Ясное сновидение – опыт предполагает интенсивное переживание потока сна, транслируемого в виде связного взаимодействия его элементов. Здесь «я» является частью такого потока и может принимать самые различные изображения (отождествлять себя с составляющими сновидения).

Практические цели: регистрация и запоминание основополагающих элементов построения пространства сна и его наполнения, выслеживание свойств сновидений, реализация устойчивых сюжетов и ролей, удержание текущего содержания сновидения в процессе его полного осознания.

Осознаваемое сновидение – опыт предполагает полноценное осознание своего состояния (осознание сна). Здесь «я» располагает всеми базовыми структурами необходимыми для понимания себя и устойчивого восприятия происходящего.

Практические цели: исследование свойств состояния, осуществление всех доступных перцептивных потенциалов.

Сновидение «второго тела» – опыт предполагает осознание отдельной воспринимающей формы, произвольно действующей силы, в момент, когда физическое тело спит. Здесь «я» имеет понимание себя и того состояния в котором находится, предполагает свою отдельность от физического тела.

Практические цели: достижение качественной настройки восприятия из позиции «второго тела», развитие способности к функциональной самостоятельности.

### **3. Способы перехода в состояние осознанного сновидения**

Рассматриваются три способа перехода в состояние осознанного сновидения. Их названия отражают основные характеристики, сопутствующие процессу перехода.

Способы таковы:

- прямой переход;
- переход с провалом сознания;
- переход при помощи осознания сна.

Способ прямого перехода – предполагает вхождение в осознанное сновидение из состояния бодрствования (глубокая релаксация), без потери сознающего «я».

Способ с провалом сознания – предполагает вхождение в осознанное сновидение в момент осознания себя в том или ином состоянии сна, следующего за потерей сознающего «я» в процессе прямого перехода.

Способ осознания сна – предполагает вхождение в осознанное сновидение в момент осознания своего состояния посреди сна со сновидениями.

### **4. Базовый метод настройки восприятия в осознанном сновидении**

Метод предполагает нахождение собственных рук в момент осознания себя во сне, после чего начинается планомерная настройка восприятия, в которой образ рук является «опорной точкой» для внимания.

Общая схема начальных действий: найти/почувствовать руки – посмотреть на них. После чего в зависимости от уровня проработки данного метода следует переходить к одному из трех вариантов обозначенных ниже. Приведенные схемы действий необходимо осваивать последовательно, переходить к новой вариации только после того как была освоена предыдущая.

Варианты процедуры настройки восприятия:

1. Найти руки, поднять их к лицу или перед собой, так чтобы они оказались в центре визуальной картинке. Внимательно посмотреть на них. При хорошем фокусе допускается поворот рук вокруг своей оси и обратно. В момент, когда фиксация восприятия ослабнет – перевести взгляд на произвольный «объект» находящийся в поле зрения. Сфокусировать внимание на нем, после чего вернуть взгляд обратно к рукам (при потере фокусировки на «объекте» взгляд возвращается сразу). Повторить процедуру несколько раз.

2. Найти руки, поднять их к лицу или перед собой, так чтобы они оказались в центре визуальной картинке. Настроить фокус. Перевести взгляд на произвольный «объект» находящийся в поле зрения. Не задерживая взгляд вернуть его обратно к рукам. Снова перевести взгляд на какой-либо, желательный новый, «объект». Повторить процедуру несколько раз.

3. Найти руки, поднять их к лицу или перед собой, так чтобы они оказались в центре визуальной картинке. Настроить фокус. Перевести взгляд на произвольный «объект» находящийся в поле зрения. Не возвращая обратно к рукам, перевести взгляд на новый «объект». Таким способом необходимо увидеть несколько «объектов» не задерживая внимания на них. После чего снова посмотреть на свои руки. Повторить процедуру несколько раз.

После отработки данных процедур «взгляд на руки» используется в случаях указанных ниже. На продвинутых этапах практики не используется.

### **а) Метод настройки восприятия как способ фиксации перцептивного поля**

Метод настройки восприятия, озвученный выше, упрощается и теперь рассматривается как способ фиксации перцептивного поля сновидения в моменты непредусмотренной потери его устойчивых характеристик.

Общая схема действий:

В момент нестабильности: посмотреть на руки – сфокусировать на них внимание – ожидать восстановления стабильности восприятия – продолжить свои действия.

В случае недостаточной отработки метода настройки восприятия, актуальными остаются варианты процедуры указанной изначально.

### **б) Метод настройки восприятия как способ напоминания**

Метод настройки восприятия, озвученный выше, упрощается и теперь рассматривается как способ напоминания, применяемый время от времени в состоянии осознанного сновидения.

Общая схема действий:

В произвольно выбранный момент: посмотреть на руки – проверить наличие адекватного понимания состояния – продолжить свои действия.

В случае недостаточной отработки метода настройки восприятия, актуальным остается вариант процедуры указанный ранее (пункт «а»).

## **5. Вероятные эффекты сопровождающие процесс перехода**

Процесс перехода в состояние осознанного сновидения включает в себя вероятные сопутствующие эффекты различного характера.

Наиболее типичные из них:

- «вибрации» в теле и около него;
- гул, свист, треск;
- визуальные образы;
- ощущения вытягивания, кручения, проваливания или затягивания;
- чувство онемения или давления на тело;
- ощущение «пульсаций»;
- ощущение напряжения в глазах;
- потеря чувства тела или ориентации в пространстве.

Специальное моделирование эффектов нежелательно. Рекомендованное отношение – спокойное. Паника и заикливание на эффектах – недопустимы.

## **6. Методы выхода из осознанного сновидения**

Рассматриваются два метода намеренного выхода из состояния осознанного сновидения. Используются в моменты необходимости или при соответствующем желании.

Первый метод: вспомнить о своем физическом теле и скомандовать себе: «в тело!». Если опыт позволяет сориентироваться относительно своего спящего тела, добавить прыжок в сторону физического тела.

Второй метод: спокойно «отпустить себя», позволив потоку образов увлечь за собой. Перейти в обычный сон.

Методы требуют специальной отработки, начиная с первых успешных опытов осознанного сновидения.

## **7. Идентификация актуального состояния**

Идентификация предполагает способ проверки своего актуального состояния – сон или бодрствование, в ситуации, когда по каким-либо причинам узнавание затруднено.

Проверка производится сразу по пробуждению.

Идентификация должна стать привычной частью процедуры пробуждения. Проверка разделена на три ступени увязанные в последовательность, согласно положению в котором предпринимаются запланированные действия.

Ступени таковы:

Положение лежа: посмотреть на руки, перевести взгляд на удаленный предмет в пределах комнаты.

Положение сидя: сесть на край кровати, повернуться и посмотреть на подушку/кровать.

Положение стоя: сделать несколько шагов, оглянуться по сторонам, попытаться взлететь, посмотреть на удаленный предмет за пределами комнаты (например, за окном).

Если в процессе проверки не обнаружено каких-либо отклонений от характеристик привычных миру бодрствования, при условии полноценного осознания происходящего, идентификация состояния говорит в пользу того, что пробуждение не является «ложным». В случае вскрытия тех или иных свойств характерных для мира сновидений, обнаружения колебаний внимания и пониженного осознания происходящего, идентификация говорит в пользу того, что текущее состояние является сновидением.

## **8. План действий в осознанном сновидении**

План подразумевает выполнение заданных действий, следующих за осознанием своего актуального состояния.

Общий план схематически: настройка восприятия – активные действия – осознанное возвращение в тело.

Детальный план действий согласно каждой из рассматриваемых форм осознанного сновидения:

Ясное сновидение: вспышка осознания – настройка восприятия (в идеале – без потери текущего сюжета и пространства) – следование общей направленности потока сна – наблюдение процесса пробуждения/затухания осознания.

Осознаваемое сновидение: осознание состояния – настройка восприятия – любые активные действия (запланированные или возникшие спонтанно) – осознанное пробуждение.

Сновидение «второго тела»: успешное «разделение» с физическим телом или обнаружение себя «вне тела» – настройка восприятия – активные действия – возвращение в спящее тело. Примеры активных действий: любые перемещения по комнате, дойти/долететь до противоположной стены и вернуться обратно, обойти кровать, взлететь к потолку, попытаться рассмотреть свое спящее тело.

Психологический настрой в процессе осуществления плана действий – уверенность и нацеленность на успех.

## **9. Развитие форм осознанного сновидения**

В целях углубления проработки состояния и развития его отдельных качеств, предлагается план приоритетных действий для каждой из форм осознанного сновидения.

### **а) Ясное сновидение**

Рассматриваются три типа взаимодействия доступные в рамках состояния, отвечающие требованиям последовательного развития.

Выделены три «инстанции»:

- наблюдение;
- вовлеченность;
- управление;

Пункты отражают начальные тенденции реализующие перспективные потенции рассматриваемой формы осознанного сновидения.

Действия таковы:

Наблюдение: максимально возможное наблюдение доступных аспектов потока сновидения. Настроение отрешенности. Вспоминание после пробуждения.

Вовлеченность: максимально возможная деятельная вовлеченность в доступные аспекты потока сновидения. Настроение активности. Вспоминание после пробуждения.

Управление: максимально возможное управление доступными аспектами потока сновидения. Смена позиций наблюдения и вовлеченности между собой. Развертка любых алгоритмов. Вспоминание после пробуждения.

Общая направленность для всех пунктов – переход от регистрации соответствующих восприятий, до все более осознанного их переживания.

В случае полноценного осознания состояния:

Пространство и содержание не разрушаются: сохранить осознанность, следовать сюжету, изучать свойства и функции потока сновидения.

Пространство и содержание разрушаются: совершить процедуру настройки восприятия, следовать рекомендациям по развитию возникшей формы осознанного сновидения (следующий пункт «б»).

### **б) Осознаваемое сновидение**

Рассматриваются два варианта приоритетных действий доступные в рамках состояния. Действиям предшествует настройка восприятия (метод «взгляд на руки»).

Варианты таковы:

- наполнение переживаниями;
- направленное управление потоком внимания.

Варианты могут чередоваться между собой или выбираться спонтанно.

Наполнение переживаниями: испытывать различные переживания доступные состоянию. Желательна естественность в выборе. Пример переживаний: полет.

Направленное управление потоком внимания: с предельным вниманием посмотреть влево-вправо и вверх-вниз относительно центра визуального поля. После чего совершить любые активные действия.

Перекус в пользу одного из вариантов действий – нежелателен.

### **в) Сновидение «второго тела»**

Рассматривается общая приоритетная последовательность доступная в рамках состояния. Манипуляциям предшествует настройка восприятия (метод «взгляд на руки»).

Последовательность действий осуществляется в пространстве развернутом в виде места, в котором находится физическое тело. Незначительные несоответствия обстановки не учитываются.

Схема действий такова: активные действия – статическое положение – активные действия – возвращение в спящее тело.

Активные действия, как и статические положения, могут быть любыми. Движения должны отражать не только привычные формы, но и свойственные «второму телу». Примеры действий: ходьба по комнате (фокусировка на движении всем телом) и полет (медленное парение в пространстве). Примеры статических положений: стоя посреди комнаты, зависнув в воздухе, специальные/спонтанные положения. Активные действия до и после принятия статического положения могут отличаться.

При потере устойчивости перцептивного поля – произвести настройку восприятия. При незапланированном возвращении в физическое тело – воспроизвести процедуры использующие бесконтрольный выброс из состояния.

## **10. Сонный паралич**

Состояние «сонного паралича» предполагает наличие фактической неспособности движения физическим телом при наличии пробужденного сознания, в отличие от состояний, когда подобный эффект является лишь следствием глубокой релаксации.

Данное состояние может сопровождаться эффектами в виде «перцептивных помех» самого различного характера. Отношение к явлениям такого рода – нейтральное.

Действия по преодолению состояния:

Релаксация: спокойно отстраниться от состояния, психологически расслабиться и просто заснуть.

Возвращение контроля: выбрать небольшую область тела, создать в ней способность к движению и за счет усиления амплитуды – вернуть контроль над физическим телом. Рекомендуемые области: глаза/веки и кисти/пальцы рук.

«Разделение» с физическим телом: сохраняя спокойствие, осуществить одну из наиболее подходящих процедур перехода в осознанное сновидение путем «разделения» с физическим телом.

Непродуктивные и неадекватные реакции на опыт – неприемлемы. Необходимо уравновешенное и здоровое отношение к происходящему.



## **11. Состояние «черной пустоты» и «ложные пробуждения»**

Выделяются два устойчивых состояния.

Первое состояние переживается как «черная пустота», в которой оказывается сознающее «я». Обычно возникает в моменты перехода между различными состояниями во сне и при вхождении или выходе из осознанного сновидения. Состояние может быть устойчивым, и использоваться в целях развертки той или иной формы осознанного сновидения.

Второе состояние представляет собой сновидение, в котором на фоне частично пробужденного сознания, происходит имитация реального пробуждения. Состояние имеет тенденцию к повторению.

Действия для каждого состояния:

Черная пустота: ощутить это состояние, вернуться в физическое тело или развернуть пространство сновидения.

Ложное пробуждение: провести идентификацию состояния, вернуться в физическое тело или продолжить как осознанное сновидение.

Состояние «черной пустоты» должно быть пережито, затем применено в целях практики. Ложное пробуждение – отслежено, после чего использовано для настройки осознанного сновидения или полноценного пробуждения.

## **12. Выброс из осознанного сновидения**

Выброс из осознанного сновидения предполагает непроизвольное возвращение в физическое тело и пробуждение.

Выделяют два типа такого выброса: обоснованный и необоснованный.

Обоснованный выброс обусловлен актуальными требованиями организма. Необоснованный выброс обусловлен непроработанными элементами практики (прежде всего всевозможными напряжениями). В обоих случаях нежелательно препятствовать импульсу завершения опыта осознанного сновидения, если только он не вызван непродуктивной ментальной фиксацией на идее выброса или потерей устойчивости воспринимаемого поля. Возвращение в физическое тело должно быть как можно более осознанным, когда процесс перехода отслеживается.

Рекомендованные действия:

Обоснованный выброс: выйти из осознанного сновидения, найти причину и разрешить, осуществить процедуру перехода в осознанное сновидение или заснуть.

Необоснованный выброс: выйти из осознанного сновидения, провести проверку состояния, отследить вероятную причину выброса, проработать соответствующий причине элемент, осуществить процедуру перехода в осознанное сновидение или заснуть.

Выброс из осознанного сновидения необходимо воспринимать как элемент практики с которым необходимо целенаправленно работать. Умственные спекуляции и эмоциональные реакции касательно идеи выброса – излишни, и не должны формироваться в виде установки.

## **13. Использование непредусмотренного выброса из состояния**

Рассматриваются процедуры использования непредусмотренного выброса из состояния осознанного сновидения.

Предложенные методы не используются в ситуациях осознанного возвращения в физическое тело, намеренного выхода из состояния. Их задача – рассеять заряд/инерцию бесконтрольного выброса, создать условия для возобновления статуса состояния.

Форма процедуры выбирается в зависимости от интенсивности выброса (скорости «возвращения в тело» или «рассеивания сновидения»).

#### **а) Фрагментарное несоответствие**

Предполагается выполнение действий направленных на неполное совмещение «второго тела» с физическим в процессе выброса из осознанного сновидения. Применяется при интенсивном выбросе.

В процессе выброса требуется: сцепить руки «второго тела» специальным образом – сфокусировать внимание на этом положении рук – ожидать рассеивания динамики заданной импульсом выброса – осуществить процедуру перехода в осознанное сновидение.

В случае видимого пробуждения необходимо произвести идентификацию актуального состояния.

#### **б) Полное несоответствие**

Предполагается выполнение действий направленных на полное несовмещение «второго тела» с физическим в процессе выброса из осознанного сновидения. Применяется при умеренной интенсивности выброса.

В процессе выброса требуется: занять специальное положение «вторым телом» – сфокусировать внимание на этой позиции – ожидать рассеивания динамики заданной импульсом выброса – осуществить процедуру перехода в осознанное сновидение.

В случае видимого пробуждения необходимо произвести идентификацию актуального состояния.

#### **в) Удержание внимания в поле сновидения**

Предполагается удержание фокуса внимания в поле сновидения в процессе его «рассеивания» и/или при выбросе из осознанного сновидения. Применяется при малой интенсивности выброса.

В процессе выброса требуется: выбрать произвольный «объект» в пределах видимости – сфокусировать на нем внимание – ожидать исчезновения содержания сновидения и его последующего восстановления из «пустого поля» – втянуться обратно в пространство сновидения или осуществить процедуру перехода в осознанное сновидение.

В случае видимого пробуждения необходимо произвести идентификацию актуального состояния.

#### **14. Переход от одной формы осознанного сновидения к другой**

Рассматриваются основные способы перехода от одной формы осознанного сновидения к другой. Приведены технические составляющие, смена формы состояния за счет собственно повышения/понижения уровня осознанности не учитывается.

##### **а) Ясное сновидение – осознаваемое сновидение**

Приведенная последовательность смены формы состояния подразумевает остановку атрибутов потока текущего сновидения.

В момент понимания своего актуального состояния – отойти от всех влияний потока текущего сновидения – посмотреть на руки – развернуть новое перцептивное поле.

При навязчивом давлении атрибутов предыдущего сновидения (сюжет, декорации, персонажи) – не обращая внимания, переместиться в новую локацию или волевым усилием остановить их активность.

Последующая деятельность – согласно составленному плану.

##### **б) Осознаваемое сновидение – сновидение «второго тела»**

Приведенная последовательность смены формы состояния подразумевает остановку перцептивного поля текущего сновидения.

Остановить деятельность – свернуть содержание и пространство текущего сновидения – сменить состояние (один из методов) – посмотреть на руки – исследовать новое состояние.

При необходимости повторить/изменить процедуру смены состояния.

Последующая деятельность – согласно составленному плану.

##### **в) Сновидение «второго тела» - осознаваемое сновидение**

Приведенная последовательность смены формы состояния подразумевает включение имажинационных формаций в текущее поле сновидения.

Остановить деятельность – создать целевую «имагинацию» (один из методов) – погрузиться в нее – сменить состояние – посмотреть на руки – исследовать новое состояние.

При необходимости повторить/изменить процедуру смены состояния.

Последующая деятельность – согласно составленному плану.

##### **г) Осознаваемое сновидение – ясное сновидение**

Приведенная последовательность смены формы состояния подразумевает погружение в поток разворачивающегося сновидения.

Понизить активность/управление – следовать потоку проявляющихся атрибутов сновидения – удерживать понимание своего актуального состояния.

При разрушении декораций или остановке сюжета, рассеивании общего потока, ожидать возобновления динамики.

Последующая деятельность – согласно составленному плану.

## **15. Вложенные сновидения**

Подразумевается состояние «сна во сне», когда «я» проходит стадию засыпания и пробуждения сходную с типичной.

Рассматриваются два вида вложенного сновидения:

Вложенное сновидение с провалом сознания: на фоне потери осознанности происходит смена потока сновидения в виде сюжета «засыпание – пробуждение».

Вложенное сновидение без провала сознания: на фоне осознаваемого процесса осуществляется процедура «засыпания – пробуждения» в целях смены «слоя» сновидения, усиления фиксации/продлонгации опыта.

При выходе из состояния существует вероятность ложного пробуждения. Рекомендуется идентификация актуального состояния.

## **16. Остановка внутреннего диалога**

Рассматриваются три состояния: мнимая остановка внутреннего диалога, ментальная тишина, остановка внутреннего диалога.

Мнимая остановка внутреннего диалога: поглощенность мыслительным потоком «замещает» осознание процесса.

Ментальная тишина: остановка мышления на фоне сознающего «я».

Остановка внутреннего диалога: остановка перцептивного поля, сворачивание системы интерпретации чувственного восприятия.

Достижение требуемых состояний предполагает два типа: прямой и косвенный. Процедура прямой остановки внутреннего диалога предусматривает непосредственные усилия по достижению требуемого состояния. Процедура косвенной остановки внутреннего диалога предусматривает опосредованные/иные действия приводящие к данному состоянию. К последнему типу также относятся опыты спонтанного попадания в искомое состояние.

## **17. Удаление возможного дискомфорта**

Предусматривается вероятность наличия незначительной чувственной продукции, которая может быть расценена как дискомфорт.

Основной причиной большинства дискомфортных явлений являются напряжения (по всему психофизическому спектру), работа с которыми снимает проблематику.

Многие дискомфортные ощущения ситуативны, поэтому успешными средствами их преодоления будут:

- обычный сон;
- отдых;
- физическая нагрузка;
- общение;
- питание;
- отвлеченное занятие;

- массаж и проглаживание;
- развлечения.

Важно спокойное отношение. Провоцирование, фиксация, преувеличенность реакций на дискомфорт – крайне нежелательны.

## **18. Правильное пробуждение, напоминание и будильник**

Правильное пробуждение предусматривает наработку осознанного перехода от сна к бодрствованию.

На начальных этапах практики, специальные действия направленные на отслеживание своего состояния, таковы:

- мягкое пробуждение;
- закрытые глаза;
- отсутствие движения физическим телом;
- начало идентификации состояния.

В данную категорию также включены эпизоды спонтанного пробуждения ночью.

Напоминанием считается любой элемент или действие помогающее вспомнить об актуальных задачах предпринимаемой практики. Прежде всего, это касается утренних часов, когда вспомнить о новом подходе к пробуждению не так легко. Требуемый эффект должен достигаться как можно в более ранний период, чтобы привычный алгоритм пробуждения не вытеснил память о намеченных задачах. Пример напоминания – «стикер» на стене рядом с кроватью.

В контексте практики будильник должен инициировать мягкое пробуждение. Резкие и громкие сигналы, приводящие к напряжениям и скачкообразному выдергиванию сознания из сна, нежелательны. Будильник также может использоваться в качестве напоминания, если имеет соответствующего содержания сигнал.

## Часть 2.

### Процедура перехода в осознанное сновидение

Схематически рассмотрена базовая процедура перехода в состояние осознанного сновидения. Предусматривается детализация и вариативность методов включенных в данную процедуру.

Предложены четыре метода:

- «разделение» с телом;
- «разделение» с телом при помощи «изображения»;
- погружение в «изображение».
- осознание сна.

Исходной точкой отсчета начала процедуры является наличие сознающего «я».

#### а) «Разделение» с телом

Метод предполагает переход в искомое состояние путем «разделения» с физическим телом. Сознательное «я» наблюдает процесс вхождения в осознанное сновидение.

Допускается скачкообразное «разделение», когда обнаружение себя, после разрыва чувственной последовательности, происходит уже «вне тела».

Благоприятные тенденции таковы:

- релаксация;
- позиция чистого внимания;
- остановка внутреннего диалога.

Сознательное усилие – переход в требуемое состояние.

Вероятная перцептивная развертка опыта – локация, в которой находится спящее тело, близкая по характеристикам к реальной.

#### б) «Разделение» с телом при помощи «изображения»

Метод предполагает переход в искомое состояние путем «разделения» с физическим телом. Сознательное «я» фокусирует внимание на «изображении», используя его как катализатор/триггер процесса «разделения».

Допускается потеря чувственной последовательности и наложение характеристик «изображения» на разворачивающуюся перцептивную картину.

Благоприятные тенденции таковы:

- релаксация;
- позиция сфокусированного внимания;
- ментальная тишина.

Сознательное усилие – переход в требуемое состояние.

Вероятная перцептивная развертка опыта – локация, в которой находится спящее тело, с включениями продукции инициированной «изображением».

#### в) Погружение в «изображение»

Метод предполагает переход в искомое состояние путем полного погружения в «изображение». Сознательное «я» фокусируя внимание на «изображении», расширяет его параметры до уровня устойчивой структуры, используя затем как «точку перехода».

Допускается потеря чувственной последовательности и активное использование «имагинации» до степени полной замены «изображения».

Благоприятные тенденции таковы:

- релаксация;
- позиция сфокусированного внимания;
- ментальная тишина.

Сознательное усилие – переход в требуемое состояние.

Вероятная перцептивная развертка опыта – требуемая или спонтанная локация, обладающая характеристиками «имагинации».

#### **г) Осознание сна**

Метод предполагает переход в искомое состояние путем осознания сна. Сознющее «я» за счет расширения осознания обнаруживает себя в новом перцептивном состоянии.

Допускается смена характеристик текущего сновидения.

Благоприятные тенденции таковы:

- накопленный импульс;
- активность внимания;
- ментальная тишина.

Сознательное усилие – обнаружение требуемого состояния.

Вероятная перцептивная развертка опыта – локация и сюжет предшествующего сновидения или полностью обновленное пространство.

## Часть 3.

### Процедуры управления состоянием

Схематически рассмотрены процедуры работы с выделенными формами управления состоянием.

Предложены три формы:

- работа с содержанием сновидения;
- работа с пространством сновидения;
- работа со сновиденным телом.

Указаны направления развития базовых навыков.

#### а) Работа со сновиденным телом

Предлагается три типа работы со сновиденным телом. Каждый тип взаимодействия отражает базовый навык, обладающий широким спектром возможностей, целым рядом вариантов.

Типы работы:

- погружение «я» в среду сновидения;
- преобразование формы «я»;
- смена формы «я».

Каждый тип работы предполагает наличие устойчивого состояния.

Погружение «я» в среду сновидения предусматривает создание особых условий, с которыми происходит последующее взаимодействие. Пример: полет в космосе.

Преобразование формы «я» предусматривает изменение каких-либо морфологических элементов. Пример: специальный «экзоскелет».

Смена формы «я» предусматривает полное изменение морфологии. Пример: превращение в птицу.

Все типы работы требуют четкого понимания своих целей, отсутствия колебаний внимания, правильного намерения.

#### б) Работа с содержанием сновидения

Предлагается два типа работы с содержанием осознанного сновидения. Каждый тип взаимодействия отражает базовый навык, обладающий широким спектром возможностей, целым рядом вариантов.

Типы работы:

- преобразование объектов/декораций;
- управление персонажами сна.

Каждый тип работы предполагает наличие устойчивого состояния.

Преобразование объектов/декораций предусматривает два варианта действий: смена параметров существующих и создание новых.

Варианты таковы:

- выбрать какой-либо объект, взять его в руки, при помощи соответствующих манипуляций и намерения изменить его свойства, придать объекту требуемую форму;



- сфокусировать внимание на пустых руках, при помощи воссоздания в них соответствующих ощущений и намерения создать объект, придать ему требуемую форму;

- выбрать какую-либо декорацию в поле видимости, повернуться к ней спиной, намеревая смену свойств декорации, развернуться обратно;

- выбрать место для декорации, повернуться к нему спиной, намеревая создание новой декорации, развернуться обратно.

Управление персонажами сна предусматривает два варианта действий: указание и прямое воздействие.

Варианты таковы:

- при наличии какого-либо персонажа сна, уверенным тоном обратиться к нему с четким указанием;

- при наличии какого-либо персонажа сна, без потери управления, произвести совместные действия.

Все типы работы требуют четкого понимания своих целей, отсутствия колебаний внимания, правильного намерения.

### **в) Работа с пространством сновидения**

Предлагается два типа работы с пространством осознанного сновидения. Каждый тип взаимодействия отражает базовый навык, обладающий широким спектром возможностей, целым рядом вариантов.

Типы работы:

- последовательное перемещение;

- скачкообразное перемещение;

Каждый тип работы предполагает наличие устойчивого состояния.

Последовательное перемещение предусматривает смену местоположения без прерывания последовательности в восприятии пространства осознанного сновидения.

Варианты таковы:

- выбрать направление, бегом или большими прыжками добраться до требуемой локации;

- выбрать направление, поочередно притягивая себя к ближним декорациям добраться до требуемой локации;

- выбрать направление, при помощи свободной формы полета добраться до требуемой локации.

Скачкообразное перемещение предусматривает смену местоположения с прерыванием последовательности в восприятии пространства осознанного сновидения.

Варианты таковы:

- закрыть глаза, развернуться на 180 градусов намеревая нужную локацию, открыть глаза;

- подпрыгнуть вверх, закрыть глаза, совершить кувырок в воздухе намеревая нужную локацию, открыть глаза;

- передвигаясь пешком (обычным способом или спиной вперед), намеревая нужную локацию, ожидать ее появления;

- подойти к двери, открыть дверь намеревая нужную локацию, войти в нее.

Все типы работы требуют четкого понимания своих целей, отсутствия колебаний внимания, правильного намерения.