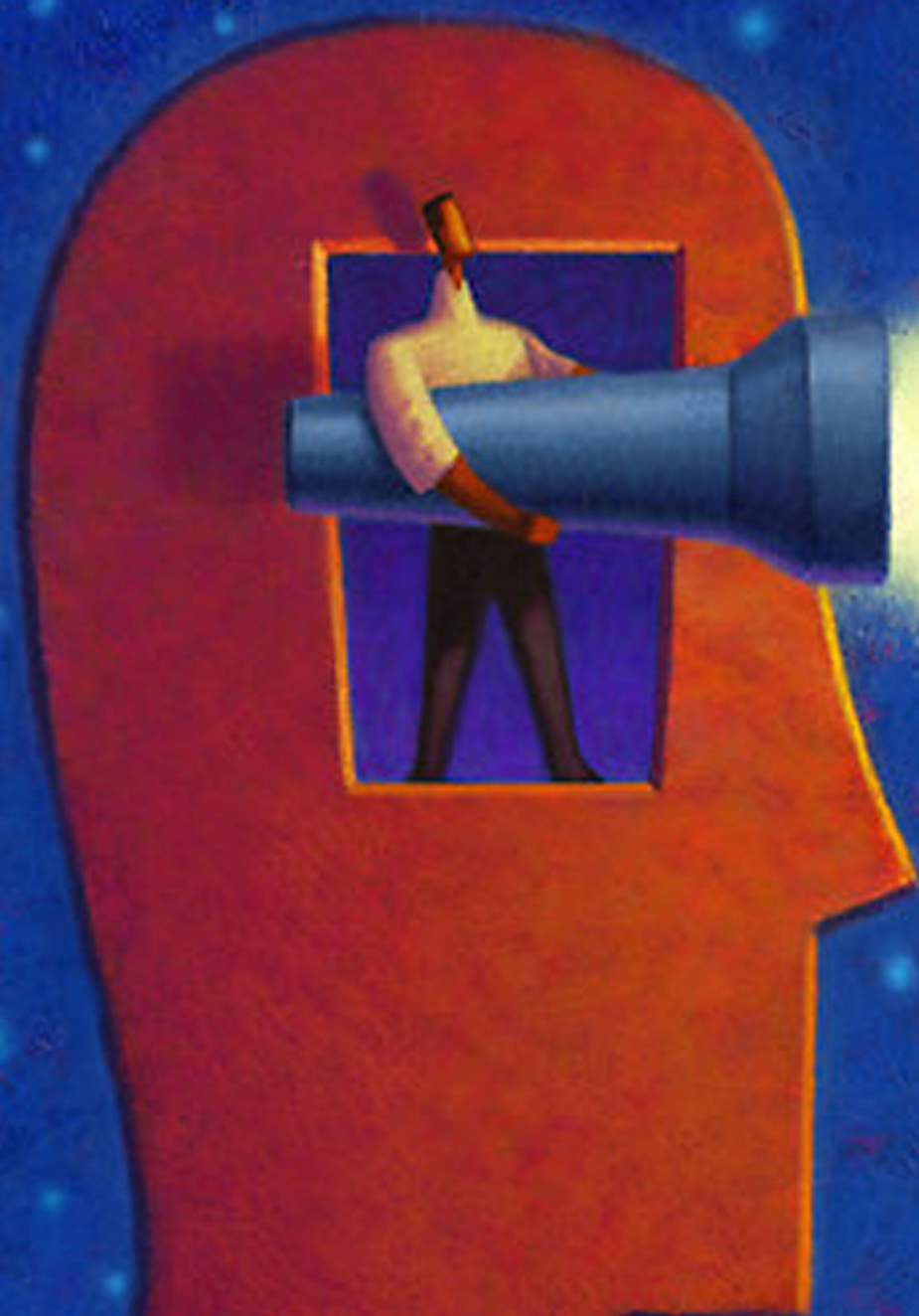


ЛЮЦИДНЫЕ СНЫ



Путь
к Внутреннему "Я"

РОБЕРТ ВАГГОНЕР

"In this **r e m a r k a b l e b o o k**, Robert Waggoner has brought lucid dreaming to a level that is simultaneously higher and deeper than any previous explorer has taken the topic. Both autobiographical and historical, theoretical and practical, psychodynamic and transpersonal, as well as adventurous and cautionary, Lucid Dreaming offers its readers instructions and insights that they will find nowhere else in the literature. They will learn how they can become awake and aware while asleep, and how this talent can change their lives."

STANLEY KRIPPNER, P H . D . , Professor of Psychology, Saybrook Graduate School and Research Center, San Francisco; Coauthor of Extraordinary Dreams and How To Work with Them

"Robert Waggoner's unique storytelling style is compelling reading - an impressive exploration of the subject. The work is scholarly, fascinating, and, most of all, practical."

CHRISTINE LEMLEY, Executive Producer, DREAMTIME Series, WFYI/PBS-TV Indianapolis

"A truly extraordinary, horizon-expanding book! Robert Waggoner goes further and deeper than any of his predecessors in exploring the implications of lucid dreaming for our synthesized understanding of consciousness, reality, and spirituality."

ROBERT VAN DE CASTLE, Former President, IASD; Professor Emeritus, University of Virginia Health Sciences Center; Author of Our Dreaming Mind

"A must read for anyone with a serious interest in lucid dreams. Robert Waggoner has written a book examining the depth and breadth of the potential of lucid dreaming. His sensitivity to the transpersonal elements of lucidity are especially illuminating."

JAYNE GACKENBACH, P H . D . , Editor of Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications

"Robert Waggoner admirably fulfills his aim of bringing lucidity to lucid dreaming. His book is distinguished by its wealth of firsthand experience, and his clear recognition that, instead of seeking to control and manipulate our dreams, we should use the gift of lucidity to navigate a deeper reality and grow into connection with a deeper and wiser self."

ROBERT MOSS, Author of Conscious Dreaming and The Three "Only" Things: Tapping the Power of Dreams, Coincidence, and Imagination

Robert Waggoner is President-elect of the International Association for the Study of Dreams (IASD) and a graduate of Drake University with a degree in psychology. Over the past thirty years, he has logged more than a thousand lucid dreams. He is an international speaker and coeditor of the quarterly publication, The Lucid Dream Exchange (dreaminglucid.com).

moment point

Cover design:Kathryn Sky-Peck. Cover illustration: Rob Colvin/Stock Illustration
Source/Getty Images

LUCID DREAMING

Gateway to the Inner Self

ROBERT WAGGONER

Moment Point Press
Needham, Massachusetts

Moment Point Press, Inc.

PO Box 920287

Needham, MA 02492

www.momentpoint.com

Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self

Copyright © 2009 by Robert Waggoner

Cover design: Kathryn Sky-Peck

Cover graphic: Rob Colvin, Getty Images

Text design and typesetting: Phillip Augusta

Printing: McNaughton & Gunn

Distribution: Red Wheel Weiser Conari, www.redwheelweiser.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying or recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

"Hot Air Balloon Over Luxor" photo illustration appears courtesy of Continental Tours, Cairo.

Copyrighted material by E. W. Kellogg 111 appears by kind permission of Ed Kellogg.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Waggoner, Robert

Lucid dreaming: gateway to the inner self / Robert Waggoner
p.cm.

Includes bibliographic references and index.

ISBN 978-1-930491-14-4 (pbk. : alk. paper) 1. Lucid dreams I. Title.

BF1099.L82W34 2009

154.6'3 - dc222008028369

First printing September 2008

ISBN 978-1-930491-14-4

Printed in the United States on acid-free, partially recycled paper

Distributed to the trade by Red Wheel Weiser

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Оглавление

БЛАГОДАРНОСТИ.....	8
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	10
Часть 1. ПУТЕШЕСТВИЕ ВОВНУТРЬ.....	13
1. ПРОХОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ВРАТА.....	13
2. КОНТРОЛИРУЕТ ЛИ МОРЯК МОРЕ?.....	26
3. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В МЕНТАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	36
4. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ФРЕЙДОВСКОГО ПРИНЦИПА УДОВОЛЬСТВИЯ.....	51
5. НЕЗАВИСИМЫЕ АГЕНТЫ И ГОЛОС БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО.....	65
6. ЧУВСТВЕННЫЕ ТОНА И КОМИТЕТЫ ОБОЗРЕНИЯ (FEELING-TONES AND REVIEW COMMITTEES).....	81
7. ОПЫТ СВЕТА СОЗНАНИЯ.....	93
8. СВЯЗЬ СО СКРЫТЫМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ СНОВИДЕНИЯ.....	104
9. ПЯТЬ УРОВНЕЙ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ.....	115
ЧАСТЬ 2. ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИКИ.....	127
10. СОЗДАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ СНОВИДЕНИЯ.....	127
Приложение 1. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ.....	283
Приложение 2. РЕКОМЕНДАЦИИ И ТЕХНИКИ.....	289
ПРИМЕЧАНИЯ.....	308

БЛАГОДАРНОСТИ

THE PERSON I NEED TO THANK THE MOST IS THE PERSON WHO CHALLENGED me the most, Ed Kellogg, Ph.D. More than any other lucid dreamer, Ed pushed me to search deeper, examine lucid awareness more thoughtfully, and question the apparent limits of lucidity. I found his expertise and insight, particularly in the areas of lucid dream healing, mutual lucid dreaming, and lucid dreams of the deceased simply unparalleled. This book, and chapters 13,16, and 17 specifically, exist, in large measure, because of Ed's generosity of spirit and friendship. Many others have provided precious support along the way.

My thanks to Lucy Gillis, my coeditor in our quarterly labor of love, The Lucid Dream Exchange, and a talented lucid dreamer in her own right; Linda Lane Magallon, who ushered me into using lucid dreams experimentally through three years of monthly lucid goals and then introduced me to the International Association for the Study of Dreams, where I have met many wonderful people and extraordinary lucid dreamers, including Keelin, Beverly D'Urso, Ph.D., Clare Johnson, Ph.D., and Fariba Bogzaran, Ph.D. (to name only a few), and heard fascinating lectures by some of the pioneers of lucid dream research - Stephen LaBerge, Ph.D., Jayne Gackenbach, Ph.D., and many others. I am indebted to lucid dreamer Alan Worsley and researcher Dr. Keith Hearne for providing the first scientific proof of lucid dreaming more than thirty years ago.

The altruistic spirit of lucid dreamers who willingly offered their lucid dreams for inclusion in this book touched me deeply. Though some preferred to remain anonymous (and some I have already mentioned), I also wish to thank Jane Ahring, John Galleher, Connie Gavalis, David

VIIIACKNOWLEDGMENTS

L. Kahn, Ian Koslow, Moe Munroe, pasQuale Ourtane, Justin Tombe, Joscelyne Wilmouth, Sylvia Wilson, and Suzanne Wiltink.

The invitations to speak at campuses and venues such as Sonoma State University, Evergreen State College, the Inner Arts Center in Alexandria, Virginia, and Sheila Asato's Monkey Bridge Arts near Minneapolis, Minnesota, helped me articulate my discoveries and meet others who were using lucid dreams as a path to greater creativity, self understanding, and exploration; my thanks to all who made that possible and for their interest and enthusiasm.

To my editor, Sue Ray, humble thanks for her gracious acceptance of my first book and near infinite efforts and patience in preparing it for publication. Heartfelt thanks to my many, many friends who encouraged me this past year and along life's way. Last, I need to thank my wife, Wendy, for her love and faith, as I pursued this waking dream: a guidebook to consciously exploring the dream state, the Self, and the vast unconscious reality of the mind.

Весь этот любительский утлїперевод выполнен парнем с никнеймом mcquadrat, по совету Karras-a. Немного редактировалось девушкой с никнеймом Moondancer. Впервые опубликовано на форуме книжного клуба хакеров сновидений <https://emirida.eu/forums/> (но ни автора перевода, ни самой книги вы уже там не найдете).

ПРЕДИСЛОВИЕ

На протяжении более 30 лет я занимался осознанными сновидениями - способностью осознавать, что спишь, находясь в состоянии сна. За это время у меня было приблизительно 1000 осознанных сновидений, большая часть из которых была записана в десятки дневников сновидений и компьютерных файлов.

Как и многие другие, сначала я рассматривал осознанные сновидения как восхитительную игровую площадку для ума. Я мог летать над деревьями, проходить сквозь стены, создавать предметы, даже ходить по воде (по сновиденной воде, конечно же) - и все это осознавая, что я во сне. Однако, с годами, некоторые ключевые осознанные сновидения привели меня к пониманию того, что осознание во сне предоставляет доступ к гораздо большему.

В первой части книги вы прочитаете о том, как проходил мой путь к осознанным сновидениям, начиная с простых экспериментов, таких как попросить персонажа сна объяснить символизм сна или рассказать, что он из себя представляет. Результаты содержали как ожидаемые элементы, так и неожиданные. В то время, как ожидаемые результаты казались определенно понятными, неожиданные заставляли меня беспокоиться. Если осознанный сон - продукт моего мышления, то каким же образом из моего собственного мышления возникают полностью неожиданные и шокирующие ответы?

Исследуя эту загадку глубже, я и другие начали сознательно исследовать ограничения сновидений, по мере того, как мы обнаруживали нечто неожиданное, неизвестное, абстрактное. К нашему удивлению, нечто отозвалось. Некая внутренняя осведомленность, находящаяся за сновидением, предоставляла ответы, наблюдения, понимание. К.Г. Юнг считал, что в "психической системе" бессознательного может быть обнаружено внутреннее "эго"; я предполагаю, что осознанные сновидения обладают способностью доказать, что его теория справедлива. Подобно "скрытому наблюдателю" в глубоком гипнозе Хилгарда, в осознанных сновидениях также проявляется некий скрытый наблюдатель, с которым сновидец может взаимодействовать.

Вторая часть посвящена исследованию пределов осознанности, которая доступна сновидцу. Я привожу много примеров, как своих собственных, так и принадлежащих другим людям, различных концептуальных исследований и

попыток получить телепатическую и провидческую информацию, находясь в осознанном сне. С помощью результатов, полученных сновидцем и доктором философии Э. Келлогом, я исследую вопросы о физических исцелениях в осознанных снах, о совместных осознанных сновидениях, и о взаимодействии с образами умерших людей.

Опытные сновидцы найдут здесь многочисленные техники, подсказки и открытые вопросы, которыми они могли бы заняться в собственных исследованиях. Для тех же, кто ни разу не осознавал себя во сне или осознавал, но не понимал, что на самом деле с ним происходило, я надеюсь выступить в роли антрополога сновидений, рассказывая про мир сновидений, про его обычаи, ритуалы, кое-что про его обитателей - персонажей сна, как сновидцы осознанно общаются с ними в психологическом пространстве сна. В приложениях к книге я даю советы и руководство для тех, кто хотел бы стать сновидцем или улучшить свои способности к осознанным сновидениям.

Осознанные сновидения дают нам возможность исследования, изучения и испытания природы сна, и, можно сказать, природы бессознательного - нашей собственной части, в большой степени неизученной. По одной этой причине для психологов, врачей, исследователей сознания, а также сновидцев должен представлять большой интерес опыт и эксперименты людей, занимающихся осознанными сновидениями. Как мне представляется, осознанные сновидения - уникальное психологическое средство, с помощью которого можно целенаправленно изучать сон и бессознательное.

Во многих отношениях, эта книга является ответом тем людям, которые утверждают, что осознанные сновидения просто основаны на наших ожиданиях, которые автоматически создают ментальные модели, с которыми мы потом сталкиваемся. Я попытался, сознательно выходя за рамки ожиданий и ожидаемого, показать, что на самом деле тут происходит нечто гораздо большее. Осознавая себя в состоянии сна, мы получаем доступ к глубочайшим пластам информации и знания, что крайне трудно объяснить, привлекая понятия ожиданий и ментального моделирования. Это занятие не для слабонервных и не для тех, кто не пытается разобраться в собственных убеждениях.

Путь к осознанным сновидениям поистине является путем вглубь нашего сознания и бессознательного. Здесь мы не только сталкиваемся с нашими убеждениями, идеями, мыслями и ожиданиями, часто материализованными в пространстве сновидения, но также со своими страхами, надеждами, ограничениями и намерениями. И мы прокладываем себе путь, разбираясь со всеми этими вопросами, с этими самовыражениями собственной личности. Надеюсь, эта книга поможет вам следовать по этому пути и даст вам понимание образов своего воображения и реальности сновидения вообще. Желаю вам удачи в вашем путешествии.

Роберт Ваггонер.

Часть 1.

ПУТЕШЕСТВИЕ ВОВНУТРЬ

1. ПРОХОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ВРАТА

Как и у многих детей, у меня была насыщенная сновиденная жизнь в сновидениях. Сны были таким захватывающим мысленным театром, в котором происходили славные приключения, но бывали и моменты чистого ужаса. В одном сне какая-то птица, жаворонок должно быть, села мне на грудь и пропела мне свою простую песенку, которую я тотчас же понял и, напевая ее, проснулся. В другом сне я прыгал на ходуле «поуго»¹ по безлюдным улицам, почти летая. Иногда я превращался в животное — в собаку или койота, например, и совершенно спокойно пробирался по темным ночным тропинкам на четырех лапах, осматривая окрестности, по-собачьи опустив голову и высунув язык. Из-за подобных сновидений в детстве меня трудно было вытащить из кровати.

От тех ранних лет у меня осталось только одно ясное воспоминание об осознанном сновидении. В нем я бродил по местной библиотеке и неожиданно увидел, как между стеллажей пробирается динозавр. Вдруг до меня дошло: раз динозавры все вымерли, то это, должно быть, сон! Осознав, что я сплю, я продолжал рассуждать дальше: раз это сон, то я могу *проснуться*! Рассуждения оказались верными и я, целый и невредимый, проснулся в своей кровати.

Этот детский опыт отражает самый важный элемент осознанного сновидения: понимание того, что находишься во сне, когда спишь. Находясь в этом уникальном состоянии осознанности, можно планировать и совершать различные намеренные действия, например разговаривать со персонажами сна, летать по пространству сновидения, проходить через стены зданий, создавать какие угодно предметы или заставлять их исчезнуть. Что более важно, опытный сновидец может проводить эксперименты с подсознанием или получать информацию из кажущегося осознаваемым бессознательного.

Однако я забежал вперед...

В те детские годы, до того, как я начал регулярно осознавать себя во сне, три вида явлений поддерживали мой интерес к сновидениям и к душе: отдельные сновидения, которые, похоже, предсказывали будущее, "опыт видения", который был неожиданным, и очень реалистичное чувство доступности какого-то внутреннего знания. Подобно многим, я пришел к выводу, что самые глубокие загадки, с которыми можно столкнуться в жизни, находятся внутри нас.

Случайные провидческие сны часто были для меня маленькими событиями, например, мне снилось, что кто-то сказал нечто странное во сне, а потом, через несколько часов, я слышал это же странное заявление от реального человека, или, скажем, голос во сне говорил нечто такое, что потом оказывалось верным на самом деле. Однажды этот голос объяснил, что определенные символы сновидения обозначают определенные события, которые произойдут через три года. Я стал ждать этого момента, и в реальном мире на самом деле произошло нечто невероятное, непосредственно связанное с тем сновидением, которое было три года назад².

Провидческие сны бросали вызов зарождавшемуся у меня научному мировоззрению и разрушили мои традиционные религиозные и духовные взгляды. Что это - странные совпадения, самоисполняющиеся пророчества или неизвестная информация? Как это объяснить?

Однажды мой детский ум, находившийся под влиянием церкви, посетил маленькое откровение. Мне подумалось, что если Бог один и тот же "ныне, присно, и во веки веков", как говорится в Ветхом завете, то Бог должен существовать вне времени, отдельно от времени, в таком месте, где время не имеет никакого значения. И если это так, то, возможно, сновидения - это ворота в какое-то такое место, где времени нет, где время существует только в виде одного великолепного Ныне. Но мой молодой научно-образованный ум, воспротивился такой идее. Если за событием в сновидении следовало событие в реальном мире, это могло быть чистым совпадением, и не обязательно было связано с каким-нибудь предвидением. Или это было самоисполняющимся пророчеством, так что я, возможно, бессознательно способствовал тому, чтобы произошло

событие, которое мне приснилось. И даже когда в сновидении голос рассказывал что-нибудь такое, что впоследствии оказывалось верным, возможно, что это мое творческое бессознательное просто замечало некоторые события и, определяя вероятный результат, к которому они приведут, делало искусное заявление.

Пока я предавался таким духовным размышлениям, произошел еще один примечательный случай. Однажды вечером в воскресенье, когда мне было 11 или 12 лет, я лежал на кровати читая книгу, и на мгновение остановился, чтобы подумать. Пока я отсутствующим взглядом смотрел в потолок, моя голова случайно повернулась на север, и передо мной возникло видение - призрак индейца. Я старался избавиться от этого неожиданного явления, в то время как моя вторая половина воспринимала видение. Вдруг все это закончилось.

Как бы вы поступили, если бы с вами случилось что-нибудь подобное в таком раннем возрасте? Лично я пошел в библиотеку. Я порылся в нескольких книгах по Ветхому Завету, в которых рассказывалось про видения, но ничего для себя полезного там не нашел. Я также посмотрел несколько книг о культуре американских индейцев, и узнал из них про испытание видением, традиционную практику, которая давала молодым индейцам понимание своей жизни. Обычно испытание видением проводилось в форме ритуала. Молодой человек должен был покинуть племя и несколько дней путешествовать, упражняясь в посте, молитвах и ожидая видения. Но почему что-то подобное произошло со мной? Лишь много лет спустя я узнал, что у моей семьи были индейские корни².

Приблизительно в то же самое время я обнаружил существование "внутреннего советника", если можно так выразиться. Несколько раз, когда я сосредоточенно размышлял над некоторыми вещами, некое внутреннее знание возникало в моем уме. Это происходило так естественно, что я считал, что так бывает у всех. Это как если бы к вашим услугам был некий мудрец внутри. Например, после какого-нибудь случая, на который другой не обратил бы внимание, внутреннее знание могло сделать замечание по жизни или представить прозаический случай как живую притчу. Эти замечания казались умными, даже замечательными. Я начал думать, что во всем, что меня окружает, есть свой смысл, нужно только постараться его заметить. Поскольку я жил в центре Канзаса, вдали от крупных городов, ритм жизни был медленным, и, наверное, жизнь была проще, но под поверхностью, на другом уровне, я знал, что у нас есть все, все уроки жизни.

Как всякий подросток, я принялся докучать этому внутреннему советнику вопросами: кто я такой? что я такое? На эти вопросы я получил два ответа, после чего больше никогда эту тему не поднимал. (Хотя ответы вертелись у меня в голове несколько десятилетий). Один раз на мое "кто я?" внутренний советник сказал: "Все и ничего". ОК, - подумал я,

- у любого здравомыслящего человека есть потенциальные способности ко всему, но обладание ими в то же время не означает ничего, поскольку время или судьба все их унесут. То есть, я и сам чувствовал скрытую связь между изобилием Бытия и полной свободой Небытия. Но, будучи все еще не удовлетворенным тем, что приходится быть меткой между двумя противоположностями, я продолжал донимать себя и, в какой-то степени, внутреннего советника, этим вопросом "Кто я?", пока однажды не пришел такой ответ, который заставил отложить все остальные вопросы. "Ты - то, чем ты сам позволил себе стать,"- сказал внутренний советник. Этот ответ меня полностью удовлетворил: *жизнь - это допущение возможности себя.*

Все это вместе, провидческие сновидения, опыт видения и мои поиски духовного смысла, заставляли меня искать удовлетворительные и полные ответы. Очевидно, моя насыщенная внутренняя жизнь, подогреваемая сновидениями, которые побуждали к размышлениям, породили постоянное желание принимать, отвергать, и, может быть, соединять вместе два мировоззрения: научное и духовное. В 1975 г., когда мне было 16 лет, я взял в руки одну из книг своего старшего брата - "Путешествие в Икстлан: учение дона Хуана" К. Кастанеды, и получил свой первый урок осознанных сновидений.

Как должно быть известно читателям, в 60-е годы Карлос Кастанеда был студентом-антропологом Калифорнийского университета в Лос Анджелесе (UCLA), который стремился узнать о психотропных растениях от шаманов индейских племен, обитающих на юго-западе США и в Мексике. Согласно его рассказам, он повстречался с магом-индейцем из племени Яки, доном Хуаном, который согласился рассказать ему о галлюциногенных растениях. В процессе обучения, дон Хуан передал Кастанеде некое уникальное мировоззрение. Что, возможно, гораздо важнее - дон Хуан передал ему техники, позволяющие практически испытать это новое мировоззрение.

Философию дона Хуана можно выразить в таких, обращенных к Кастанеде, словах: "Твое понимание мира ... - это все; и когда оно меняется, меняется и сам мир"³. Дон Хуан постоянно подталкивал Кастанеду к рассмотрению новых, меняющих мир идей, чтобы сделать его ум более гибким.

Кастанеда изложил в многочисленных книгах результаты своего общения с доном Хуаном, которое продолжалось на протяжении десятилетия. Хотя многие ставят достоверность рассказов Кастанеды под сомнение⁴, тем не менее в его многочисленных книгах содержится известное число дерзких идей, и я, подобно многим молодым людям, был заинтригован. Я прочитал "Путешествие в Икстлан" и решил попробовать всего одну из содержащихся там идей, даже не подозревая, насколько большое влияние на меня может оказать.

Дон Хуан предлагает Кастанеде простую методику, как "настроиться на сновидение", или как можно осознать себя во сне. "Сегодня во сне ты должен будешь посмотреть на свои руки", говорит дон Хуан Кастанеде. После небольшого обсуждения важности сновидения и выбора рук как объекта, на котором нужно сосредоточиться во сне, дон Хуан продолжает. "Смотреть на руки не обязательно", говорит он. "Как я уже сказал, ты можешь выбрать что угодно. Но выбери одну какую-либо вещь заранее и найди ее в своем сне. Я предложил руки, потому что они будут у тебя всегда"⁵.

Затем дон Хуан говорит Кастанеде, что, если какой-нибудь предмет или сцена в сновидении, на которые тот смотрит, начнет изменяться или расплываться, он должен намеренно посмотреть еще раз на свои руки, чтобы стабилизировать сон и восполнить энергию сновидения.

"Достаточно просто", подумал я. И вот, каждый вечер перед сном, я садился на кровать скрестив ноги и начинал смотреть на ладони рук. Мысленно я спокойно говорил себе: "Этой ночью я увижу свои руки во сне и осознаю себя". Я повторял это внушение снова и снова, пока не начинал чувствовать себя слишком уставшим и не решал заснуть. Просыпаясь среди ночи, я вспоминал, что мне приснилось. Видел ли я руки? Нет. Но, не оставляя надежды, я засыпал снова, помня о своей цели. После нескольких ночей, в которые я пробовал эту технику, это произошло. У меня случилось первое осознанное сновидение, которое я активно старался вызвать:

Я иду по людным коридорам своей школы, в месте соединения корпусов В и С. В момент, когда я готовлюсь толкнуть дверь, чтобы открыть ее, мои руки вдруг оказываются перед лицом. Они буквально всплывают передо мной. Я удивленно смотрю на них и вдруг понимаю: "Мои руки! Это сон! Мне это снится!". Я осматриваюсь, удивленный тем, что понимаю, что сплю. Невероятно! Все выглядит так живо и реалистично. Я прохожу сквозь дверь, делаю несколько шагов вперед по направлению к административному корпусу, и меня переполняют сильные ощущения эйфории и прилива энергии. Я останавливаюсь и смотрю на кирпичную стену, сон становится слегка размытым. Я вспоминаю совет дона Хуана и решаю опять посмотреть на руки, чтобы стабилизировать сон, и тут происходит нечто невероятное. Когда я смотрю на руки, я полностью втягиваюсь в них. "Я" теперь вижу каждый палец, каждую черточку, как гигантскую впадину телесного цвета, по которой я летаю. Мир превратился в мою ладонь, и ядвигаюсь по ее выступам и впадинам, как летающее пятно сознания. Я больше не вижу своих рук, я вижу коричневатые неровные стенки ущелья, окружающие меня и вздымающиеся надо мной, про которые какой-то части меня известно, что это мои пальцы и ладони. Для

меня "Я" было точкой осознанного восприятия, пролетающей сквозь все это - радующейся, осознающей, и охваченной ужасом. Я удивлялся, как такое может быть, как вдруг мое видение внезапно снова стало обычным и я опять видел, что я стою с вытянутыми руками напротив административного корпуса. Все еще будучи осознанным, я подумал, что делать дальше. Я прошел несколько шагов, но тут почувствовал сильный позыв лететь - я хочу взлететь! Я взмыл подобно самолету в яркое синее небо. Тут чувство переполняющей меня радости достигло максимума, и осознанное сновидение закончилось.

Я проснулся в кровати совершенно обалдевший, мое сердце билось, а голова шла кругом. Никогда раньше я не ощущал такой бурной радости, энергии, и совершенной свободы. Я это сделал! Я увидел свои руки буквально на уровне лица в своем сне, как будто бы движимый какой-то магической силой, и я понял: "Это сон!" Мне исполнилось шестнадцать, когда я осознал себя во сне. И, подобно Элли из сказки про волшебника изумрудного города, я был уже не в Канзасе. Ну, на самом-то деле, я еще год прожил в Канзасе, а потом поехал учиться в колледж.

ПАРАДОКС ЧУВСТВ

Мое первое осознанное сновидение казалось мне монументальным достижением. Я действительно сумел осознать себя во сне. Больше того, это первое осознанное сновидение, в духе традиции дона Хуана, похоже, содержало благоприятные знаки - превращение в пятно сознания, которое плыло между моих ладоней, поддержка сновидения, и работа над осознанием напротив "административного корпуса" (который, возможно, был символом моей внутренней власти). Я был восхищен. И все же, это казалось таким парадоксальным - осознаваться в бессознательном. Вот это да! Я, этаким юный волшебник сновиденного царства сновидений, сотворил нечто такое, что современные ученые считали невозможным.

Я ничего не знал о том, что в это же самое время, в апреле 1975 г., за тысячи миль от меня, в Университете Халла в Англии, сновидец по имени Алан Уорсли, впервые в мире подавал из состояния осознанного сновидения научно регистрируемые сигналы исследовательнице Кет Хёрн. Уорсли сигнализировал о том, что осознал себя во сне, совершая заранее оговоренные движения глазами (восемь раз подряд слева направо). Намеренные движения глазами регистрировались датчиками на глазах, сигналы которых подавались на печатное устройство. Как вспоминает Хёрн, "это выглядело похожим на получение сигналов из другого мира. Это был настоящий шок с философской и с научной точки зрения"⁶. Хёрн и Уорсли были первыми, кому пришла в голову идея

продемонстрировать, что намеренные движения глазами можно использовать в качестве сигнала об осознании от сновидца, который находился в состоянии сна⁷.

Через несколько лет, в 1978 г., исследователь из лаборатории по изучению сна в Стенфордском университете Стивен Лаберж, экспериментируя на себе, выдвинул идею другого аналогичного эксперимента, в котором сигналы об осознании во сне подавались посредством движений глаз. Поскольку Лаберж публиковал свои работы в широко известных научных журналах, его имя стали ассоциировать с этим удивительным открытием, и он стал считаться лидером в продолжающихся исследованиях в этом направлении.

Тем временем, я у себя в Канзасе, перед тем, как ложиться спать каждый вечер, я смотрел на свои руки и напоминал себе, что хочу найти руки во сне. Конечно, каждый, кто займется этим, скоро поймет, что смотреть на свои руки более 10 секунд довольно утомительно. Когда вы уже засыпаете, нужно приложить большие усилия, чтобы сосредоточиться. Глаза закрываются, руки расплываются, внимание отвлекается, и через минуту-другую вы даже можете до такой степени устать, что на мгновение ослепнете. В то время я злился на себя за то, что не умею сосредоточиться и отвлекаюсь, но потом я пришел к выводу, что такая естественная реакция является наилучшей, поскольку бодрствующее эго оказывается слишком уставшим, чтобы обращать внимание на ту игру, в которую мой сознательный ум захотел поиграть. На самом деле, дон Хуан предполагал, что бодрствующее эго часто чувствует опасность, которая исходит из глубин нашего внутреннего мира. Возможно, эго сновидения не будет столь же сильно в это вмешиваться.

Следующие мои несколько осознанных сновидений были образцами краткости. Я видел сон, находил во сне руки (например, когда открывал рукой дверь или по какой-нибудь другой причине мои руки оказывались передо мной), и тут же понимал, что я во сне. Я испытывал прилив воодушевления, радости и энергии. Когда я вглядывался в то, что меня окружало в сновидении, чувство радости достигало такой степени, что сновидение становилось неустойчивым и завершалось. Я просыпался, полный радости, но озадаченный внезапным концом ОСа. Из этого я извлек один из своих первых уроков, относящихся к осознанным сновидениям:

"ЧТОБЫ УДЕРЖАТЬ СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ ВО СНЕ, НУЖНО СДЕРЖИВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ".

Слишком большое количество эмоциональной энергии приводит к концу сновидения. Через несколько лет я узнал, что практически все сновидцы проходят через это и в итоге учатся сдерживать эмоции.

После того, как я прочитал о том, как дон Хуан наставлял Кастанеду, что ему следует стабилизировать сон, и шаг за шагом добиваться, чтобы он стал таким же четким, как реальность, это стало моей новой целью. Дон Хуан советовал, что сновидцу нужно сосредотачивать свое внимание не больше, чем на трех или четырех предметах в сновидении, и говорил: "когда какой-нибудь предмет начнет менять свою форму, нужно отвести от него взгляд и посмотреть на что-нибудь еще, а затем снова посмотреть на свои руки. Нужно долго тренироваться, чтобы усовершенствовать эту технику."

В следующем сне я шел в ночи, и вдруг увидел свои руки прямо перед собой. Я тут же понял, что сплю. Осознав себя, я прошел несколько шагов и отметил, что цвета были очень насыщенными, все казалось очень "реальным". Я почувствовал прилив эйфории, но, зная, что сон может закончиться, если не сдерживать чувства, я снова посмотрел на руки, чтобы стабилизировать сон и уменьшить эмоциональное возбуждение. Через несколько секунд я взглянул на покрытый травой холм, на котором стоял. Я был внутри огороженного забором пространства, рядом был дом, напоминавший по виду какой-то военный или охраняемый объект. Я прошел еще несколько шагов и опять посмотрел на руки, чтобы стабилизировать сон. В десяти шагах от меня росли несколько небольших растений, очевидно, недавно посаженных. Я опустился на колени и дотронулся до травы. Она была мягкая и была совсем как настоящая трава. Я изумился тому, насколько реально и живо все выглядит, и что я понимаю, что я вижу, и могу выбирать, что мне делать дальше. Я коснулся себя, и - вау! - я и сам выглядел очень реально! Но я знал, что нахожусь во сне, и касаюсь только образа своего физического тела, который только ПОХОЖ на настоящее.

Пытаясь сообразить, где это я оказался, я интуитивно почувствовал, что внутри здания были компьютеры, и что это место было где-то на юго-западе Соединенных Штатов. Но где? Я прошел несколько шагов к зданию, пытаюсь увидеть вывеску, но тут изображение стало расплываться. Я снова посмотрел на руки, но было слишком поздно - сновидение прекратилось, и я проснулся.

Как оказалось, можно знать, что это был сон, и при этом во сне все будет выглядеть реально. Трава выглядела как настоящая трава. Моя кожа была, как настоящая кожа. Когда я действительно сосредотачивался на чем-либо, например, на земле под ногами, я вполне мог разглядеть отдельные травинки и песчинки. Наяву мы думаем, что зрение и осязание - это по большей части физические действия, но в сновидениях я начал понимать, что зрение и осязание - это также действия ментальные, и они так же хорошо работают, когда спишь. Отсюда я извлек следующий урок:

"ДЛЯ НАШИХ ЧУВСТВ НЕТ РАЗНИЦЫ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ И ПОХОЖЕЙ НА РЕАЛЬНОСТЬ ИЛЛЮЗИЕЙ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ. ТОЛЬКО РАЗУМ ДЕЛАЕТ РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ЭТИМИ ДВУМЯ РЕАЛЬНОСТЯМИ.

В последующих осознанных снах я экспериментировал с другими чувствами - вкусом, запахом, слухом, и обнаружил, что они тоже почти как настоящие, по крайней мере, очень похожи. Даже при попытке причинить себе боль, уколов себя чем-нибудь в осознанном сне, бывает действительно больно. Но если попытаться себя уколоть, внушая себе, что боли не будет - ее не будет. Так я открыл очень странное свойство сновиденного мира: ощущения, как правило, бывают такими, какими я их ожидаю.

Знакомые сновидцы, с которыми я встречался затем на протяжении многих лет, как правило, соглашались со мной в том, что все ощущения во сне бывают такими же реальными, как в повседневной жизни. Тем не менее, опытные сновидцы отмечают, что если они заранее настраиваются, на то, ЧТО или КАК они почувствуют, то испытываемые ощущения изменяются в согласии с их ожиданиями. Другими словами, "Во что веришь, то и есть," - очень верное утверждение применительно к осознанным сновидениям. В состоянии осознанного сновидения чувства оказываются инструментом подтверждения ожидания, так что безоговорочно полагаться на них нельзя, а ощущения часто смешиваются с умственными ожиданиями того, какими они должны быть. Подобно тому, как в исследованиях по гипнозу и обезболиванию, чувства известным образом поддаются влиянию гипнотического внушения. Как в осознанных сновидениях, так и в гипнозе, чувства являются скорее не биологическим абсолют, а слугами ума.

В возрасте 18 лет я бывал у гипнотизера, чтобы научиться самогипнозу. Я усвоил основное правило - те внушения, которые делаются нам в состоянии легкого транса, влияют на подсознание и изменяют наше чувственное восприятие. После этого я понял, что у состояний осознанного сновидения и глубокого самогипноза есть сходства.

Внушения, делаемые в состоянии гипноза или самогипноза, воздействуют на чувства. Например, при самогипнозе можно внушить себе, что определенная пища на вкус будет не такая, как обычно, а при пробуждении ощутить внушаемый вкус. Или можно внушить себе, что не почувствуешь боли, скажем, при удалении зуба, и в самом деле почти не почувствовать боли. Также и в осознанном сне, чувства действительно следуют нашим ожиданиям (ожидания - это одна из разновидностей естественного ментального внушения). На самом деле, одно из преимуществ осознанного сновидения - это то, что можно незамедлительно увидеть результат внушения или ожидания. Если в

осознанном сне мне снится огонь, например, и я ожидаю, что не почувствую жара, пройдя через него, то жара я не почувствую. Если я поменяю свое ожидание и буду ожидать, что почувствую жар, мое новое ожидание реализуется, и я на самом деле почувствую жар.

Сновиденный опыт заставил меня задуматься, насколько активно разум влияет на чувства и восприятие в бодрствующем состоянии. В осознанных сновидениях его влияние очень сильно. В бодрствовании мы просто считаем, что воспринимаем окружающий мир, "как он есть на самом деле". Но благодаря занятиям гипнозом я знал, что и в бодрствовании на самом деле чувственное восприятие может быть значительно измененным.

Все сновидцы знают, насколько ненадежным является поведение чувств, когда мы пытаемся найти отличие сна от реальности. Почти в каждом сновидении чувства скрывают от нас эти отличия, более того, они стремятся выдать то, что нам снится, за то, что происходит на самом деле. Сновидение выглядит как реальность, говорят нам чувства. Обычный мир тоже выглядит как реальность, говорят они. Чтобы определить, где мы находимся, нужен другой подход. Итак, урок:

ТОЛЬКО ПОВЫШАЯ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ ВО СНЕ, МЫ МОЖЕМ ПОНЯТЬ ПРИРОДУ ТОЙ РЕАЛЬНОСТИ, КОТОРУЮ МЫ ВОСПРИНИМАЕМ.

Итак, с чувствами связана некоторая проблема. Они говорят нам о нашем существовании, но не говорят нам о состоянии, в котором мы находимся: в реальности, в обычном сне или в осознанном сновидении. Поскольку чувства не напоминают нам, что мы спим, и что мы осознанны, достижение осознанности во сне требует значительных упражнений по концентрации внимания.

Например, во многих из моих первых осознанных снов, я находил свои руки и догадывался, что сплю. Потом, по мере того, как я осознанно взаимодействовал со сновидением, стали появляться определенные персонажи сна, столь реалистичные и притягательные, что мое внимание к "сновидению как таковому" значительно ослабло. Я начал забывать, что "это сон". Как и в состоянии бодрствования, внимание в осознанном сновидении может смещаться. После нескольких неопределенных моментов, вы втягиваетесь в сон, в его сюжет, и затем теряете осознанность. Поэтому нужно не только осознавать себя во сне, но еще и осознавать, что осознаешь себя! Опять же, из этого извлекаем урок:

СНОВИДЦЫ ДОЛЖНЫ УЧИТЬСЯ СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ КАК НА СВОЕЙ ОСОЗНАННОСТИ, ТАК И НА СВОИХ ДЕЙСТВИЯХ В СНОВИДЕНИИ. СНОВИДЦЫ, КОТОРЫЕ УДЕЛЯЮТ ЧРЕЗМЕРНОЕ ВНИМАНИЕ ДЕЙСТВИЯМ, УТРАЧИВАЮТ ОСОЗНАННОСТЬ. ТАК ЖЕ И ТЕ, КТО НЕВНИМАТЕЛЕН К САМОМУ СОСТОЯНИЮ СВОЕЙ

ОСОЗНАННОСТИ, РИСКУЮТ ЕГО ПОТЕРЯТЬ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ОСОЗНАННОСТЬ, НУЖНО ДОСТИГНУТЬ НЕОБХОДИМОГО БАЛАНСА, ЧТОБЫ ПРОИЗВОДИТЬ ВО СНЕ ОСОЗНАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

В обстановке, которая выглядит реалистично, наше сознание должно принять нейтральное положение: находиться в этой обстановке, но не являться ее частью. Действуйте в сновидении, но не забывайте, что это сон. По своему опыту могу сказать, что балансирование на канате осознания - это постоянная задача. В приблизительно каждом третьем из моих первых осознанных снов, я осознавал себя, но потом, из-за невнимательности или излишней вовлеченности в сюжет, я падал с этого каната. Однако каждая такая неудача была еще одним уроком того, как важно удерживать осознанность.

Осознанность, необходимая при медитациях, по крайней мере, при некоторых их разновидностях, напоминает ту осознанность, которую должны развивать сновидцы. Упражняющиеся в медитации, особенно начинающие, должны научиться чувствовать равновесие, когда они обращаются вовнутрь; иначе они могут заснуть при медитации либо отвлечься посторонними мыслями. Подобным образом, начинающие сновидцы часто достигают осознанности лишь на короткий период времени. Нужны тренировки, терпение и самообладание, чтобы сохранять осознанность, сталкиваясь с новыми мыслями и образами - продуктами воображения.

По мере практики в осознанных сновидениях, приобретаются самообладание, уверенность, необходимые навыки и гибкость. Ваше сознание начинает по-другому относиться к мыслям и образам. Вы уже не так легко втягиваетесь в сюжет сна; напротив, вы сами выбираете, что следует предпринять, обладая сильным чувством сознательной отстраненности. На более продвинутых стадиях занятий осознанными сновидениями, вы можете приобрести способность сохранять осознанность даже тогда, когда визуально сон заканчивается, и дожидаться, пока в ментальном пространстве, которое вас окружает, возникнет следующий сон, что я сделал, например, в следующем сновидении (Октябрь 2002 г.):

Мне снится, что я иду по маленькому городу. Я захожу в небольшой ресторан и прохожу через него в гараж. Я вижу дверь и решаю пройти через нее, хотя я замечаю, что на двери сигнализация. Когда выхожу на улицу, осматриваюсь и понимаю: "это сон".

Осознав, что сплю, начинаю летать по улице, рассматривая людей, которые сидят при свечах в кафе и идут по улице. Все выглядит невероятно реалистично. Я напеваю веселую песню и

разглядываю все вокруг. Лечу дальше, оказываюсь за городом и испытываю сильное желание полететь направо. Но тут, когда нужно делать сознательный выбор, я хочу проверить, могу ли я изменить ход сна и решаю: "нет, полечу в темноту", и поворачиваю налево. По мере того, как я лечу в темноту, визуальная картинка исчезает. Очень долгое время я двигаюсь в пространстве, где нет никаких видимых образов - только какая-то туманная темно-серая пустота. Я продолжаю двигаться в этом пространстве без образов и начинаю думать, что сейчас проснусь. Но вдруг возникает новая сцена. Сначала куст, потом дерево, потом еще одно дерево. Вскоре плавно возникает картинка сна, и вот я стою, будучи осознанным, на пологом склоне холма, такого, как можно увидеть где-нибудь в Англии, с маленькими ветвистыми деревьями и пышной зеленой травой. Я замечаю справа от себя маленький куст, на котором висят ягоды, и тщательно его рассматриваю.

Вдруг я с трудом осознаю, что у моего тела, которое лежит в кровати, затруднено дыхание (хотя я продолжаю видеть картинку сновидения и зеленый холм). Пока мое сознание в сновидении восхищается травой на холме, я пытаюсь понять причину затруднения дыхания. С таким двухфокусным сознанием, я делаю небольшое мысленное усилие, чтобы поднять свою физическую голову немного вверх на кровати, в то же время сосредотачиваясь на том, чтобы остаться в осознанном сновидении. Это вроде бы работает, но затем я все же решаю проснуться и разобраться, что затрудняет дыхание."

С опытом вы поймете, что иногда вы можете осознавать себя во сне и в то же время чувствовать свое физическое тело в кровати. Чтобы оставаться в осознанном сне, нужно сохранять там основное внимание, но иногда можно проверить физическое ощущение тела. В том примере, когда я проснулся, у меня во рту на самом деле была простыня.

По мере того, как мы приобретаем больше опыта в осознанных сновидениях, мы обнаруживаем, как можно сохранять осознанность даже тогда, когда картинка сна полностью исчезает. Обучаясь осознанным снам, мы узнаем не только как манипулировать символами и объектами сна, но гораздо больше - узнаем о том, как правильно использовать осознание и о его важности.

2. КОНТРОЛИРУЕТУПРАВЛЯЕТ ЛИ МОРЯК МОРЕМ?

Еще до того, как была экспериментально установлена возможность осознанных сновидений и опубликованы соответствующие результаты, я в течение шести лет занимался ими самостоятельно и часто отстаивал их возможность в беседах с другими людьми, которые обычно говорили мне "в бессознательном состоянии сна осознать себя невозможно". В те годы на меня большое влияние оказывал мой отец, убежденность которого в интеллектуальной целостности человека помогала мне не предвзято воспринимать свой парадоксальный опыт, допуская в то же время, что моя собственная его интерпретация далека от истинной. В итоге я все глубже погружался в занятия осознанными снами, рассматривая собственную интерпретацию, как рабочую гипотезу, или "вспомогательное объяснение".

По прошествии времени, этот период моей жизни научил меня тому, что значительная часть научных знаний тоже представляет собой "предварительную информацию", которая не является окончательной. Я видел, что ученые, как и образованные люди вообще, могут подчас игнорировать или намеренно искажать те факты, которые впоследствии будут признаны. Что касается осознанных сновидений, то западная наука на протяжении ста лет, если не больше, ставила их возможность под сомнение.

К счастью, несколько моих товарищей по университету оказались готовыми поэкспериментировать в области осознанных сновидений и "поискать руки" в своих снах. Это стало для них своеобразным вызовом. Приблизительно через неделю один из моих друзей сообщил, что в одном из снов случайно увидел свои руки перед глазами. Взглянув на них, он подумал: "О, мои руки! Это сон", - и решил, что нужно проснуться. "Почему ты не стал ничего делать?", - спросил я - "ты мог бы полетать или сделать что-нибудь еще". "Но ведь это был просто сон. Это было не настоящим, так что я проснулся". Это культурное предубеждение, что будто бы "реальным" является только состояние бодрствования, а все остальные состояния являются "нереальными" для многих действует как своеобразный ментальный блок. Однако, если мы будем считать, что

научиться чему-либо можно только в состоянии бодрствования, то на все остальные состояния не станем обращать никакого внимания, тем самым еще более усиливая этот предрассудок. "Это важное явление (ОС) рассматривалось многими авторами как психическая химера и подвергалось насмешкам как разновидность научного предрассудка другими", - поясняет Дж. Аллан Гобсон, исследователь сна и сновидений из Гарварда. "[философ Томас Метцингер] считает, как и я, что осознанные сновидения представляют собой потенциально полезное состояние сознания". Осознанные сновидения дают представление для научного изучения сознания, поскольку у нейрофизиологов появляется возможность изучить взаимосвязи между активностью мозга и субъективным опытом в состоянии осознанного сна и сравнения его с состояниями бодрствования и обычного сна.

Гобсон, которому тоже приходилось осознавать себя во сне, считает, что-томографические исследования состояний обычного и осознанного сна явились бы очень желательным следующим шагом в деле научного изучения сознания. Технические трудности для проведения подобных экспериментов огромны, но основными препятствиями являются политические и философские", - замечает он, - "Многие ученые отказываются от изучения всякого субъективного опыта, особенно столь сомнительного и эфемерного, как осознанные сновидения".

Преодоление научных, теоретических и культурных барьеров может оказаться постоянной трудностью в изучении любого парадоксального опыта, такого как осознанные сновидения. Через двадцать пять лет после того, как я впервые осознал себя во сне, мне опять приходится защищать возможность осознанных сновидений - теперь не столько от ученых, которые в конце концов признали данные официальной науки по этому вопросу, но от проявляющих беспокойство психотерапевтов и психологов, работающих со снами. На последней конференции Международной ассоциации изучения сновидений (International Association for the Study of Dreams, IASD), психотерапевты начали ко мне прислушиваться. Однажды один из психологов обратил внимание на мою речь на конференции в Копенгагене, в которой я соединил опыт осознанных сновидений с замечаниями К.Г. Юнга и З. Фрейда, предположив, что осознанные сновидения могут послужить средством для исследования и лучшего понимания Самости, или коллективных аспектов психики. После моего выступления, этот психолог пересмотрел свои негативные взгляды на осознанные сновидения и осознал их потенциальное значение, как средства психологического исследования и интеграции.

После этого я встречался с различными коллегами этого новообращенного психолога, которых еще предстояло убедить. Многие из них принимались рассказывать мне о том, что в университете их учили, что сновидения следует рассматривать как послания из глубочайшей части нашего "я". "Контролировать сновидения", чем, как они полагали,

занимаются сновидцы - значит разрушить или исказить это послание этой нашей глубочайшей части. Хотя они были слишком вежливы, чтобы сказать это вслух, следующая мысль висела в воздухе: только самодовольный дурак станет поощрять занятия осознанными сновидениями.

После нескольких бесед в кулуарах, в которых я постарался объяснить свою точку зрения, мне в голову пришла аналогия, которая, как мне казалось, могла бы привести к лучшему взаимопониманию в этой дискуссии. Вот эта моя аналогия:

Ни один моряк не может контролировать море. Только глупый моряк стал бы утверждать что-нибудь подобное. Аналогично, ни один сновидец не контролирует сновидения. Подобно морякам на море, сновидцы лишь направляют свое сознательное восприятие в рамках сновидения в целом.

Аналогия - мощная вещь. Я вдруг заметил в глазах дискутировавших со мной психотерапевтов понимание того, что мои опыты с осознанием во сне были ни чем иным, как попытками глубже понять сновидения и, в некоторой степени, Самость. Внезапно мы оказались в одной команде - мы были сновидящимисновидцами, которые пытались исследовать красоту и великолепие сновидений. Осознанные сновидения оказались потенциальной возможностью повышения уровня сознания, а не забавой самовлюбленного человека. Пока я общался с психотерапевтами юнгианской школы, мне приснился такой осознанный сон, в котором явно прослеживаются юнгианские мотивы (Апрель 2005):

"Мне снится, что моя жена, я и мой брат работаем на старой, времен после окончания Великой Депрессии, сельскохозяйственной ферме, которая с трудом сводит концы с концами. Жена фермера приходит вместе с тремя детьми домой, и они ставят на печь готовить какие-то бобы и другую еду.

Через некоторое время они накрывают нам на стол, накладывая на наши тарелки по маленькой порции бобов. Но вдруг возникает небольшая проблема. Я замечаю, что за мной стоит худая женщина-негритянка, которая, похоже, тоже работает с нами. Жена фермера, похоже, не обращает на нее внимания. Мы ждем.

Пока я сижу, я смотрю на своего брата и затем на эту негритянку, и вдруг понимаю, что это сон. Сознанный, я встаю, и хочу узнать, что это означает. Осознанный, я хватаю эту черную женщину, и ставлю ее перед собой, спрашивая "Кто ты? Кто ты?" Она смотрит на меня и удивляет меня своим ответом: "Я отброшенная часть тебя". Я тут же чувствую истину в ее ответе и ощущаю потребность воссоединить ее с собой. Она на глазах

втягивается в меня, подобно небольшому пучку световой энергии."

Многие юнгианцы предположили бы, что этот осознанный сон иллюстрирует интеграцию с Тенью, которая представлена черной женщиной, стоящей позади меня. В теории Юнга, Тень состоит из подавленных, игнорируемых, отрицаемых и непонимаемых мыслей, чувств и импульсов, которые продолжают существовать в мире бессознательного. В некоторых случаях, Тень появляется в "теневого" позиции по отношению к сновидцу, обычно за его спиной.

Юнг утверждал, что теневые элементы могут принимать облик персонажей сновидения и взаимодействовать со сновидцем, поскольку они стремятся к интеграции или восприятию сознанием, что приводит к созданию более целостной Самости. В этом примере, кажущееся воссоединение происходит почти мгновенно, когда я осознанно задаю вопрос, осознаю присутствие этого персонажа во сне и открыто принимаю его.

Когда я стал осознан в этом сне, я понял, что нечто требует решения. (К этому времени я, по своему опыту осознанных сновидений понимал важность того, чтобы пытаться находить подход к эмоциям и конфликтам в сновидении, а не игнорировать их). Когда я инстинктивно поставил чернокожую женщину перед собой, я *сознательно* хотел понять ее роль в сновидении, и что она собой представляет. В результате я получил как сознательный ответ, так и прилив энергии в свое сознание. Соединившись с ней, я почувствовал, как энергия вливается в меня, подобно струе цветного, легкого пара, который струится в мою сторону. "Отброшенный элемент" возвратился, по всей видимости, домой.

Через неделю после того, как это случилось, я ощутил, что могу вновь взяться за проект, который отбросил год назад, как невыполнимый. Этот проект вы сейчас держите в руках. (тот, кто читает бумажный экземпляр - прим.перев.=)) Кажется немного странным, что воссоединение с отброшенной частью личности придает определенную энергию и усиливает творческий дух, но после этого сновидения я внезапно ощутил приток новых идей и позитивных эмоций и собрался написать книгу. Стена сомнений, окружавшая давно поставленную мной задачу, внезапно рухнула. Однако, прежде чем начать работу над книгой, мне пришлось сделать ряд вещей, которые я увидел в том сновидении в качестве символических образов. Мне нужно было преодолеть глубокое, имеющее корни в культуре предубеждение, о том, что я должен жить "еле сводя концы с концами", которое было представлено в образе этой фермерской семьи времен Депрессии, которая явно боролась за выживание.

Когда мне снился этот сон, написание книги казалось мне несовместимым с основной работой. Однако за год после этого момента

желание написать книгу возросло. Я преодолел внутренние опасения касательно финансов, пошел на сокращение своих служебных обязанностей, и начал работать над этой книгой.

Итак, нет. Моряк не контролирует море. Только глупый моряк станет утверждать подобное. Аналогично, и сновидец не контролирует сновидение. Но подобно тому, как моряки могут направиться на определенный остров или к определенной точке на горизонте, так и сновидцы могут направить фокус своего намерения на видимые или невидимые точки в сновидении. Делая это, мы приходим к пониманию ограниченности царства нашего сознания по сравнению с поражающей глубиной и творческой способностью того, что называется "сновидением". По мере того, как частица нашего сознания плывет по поверхности океанамира подсознания, мы ощущаем поддержку и необычайное великолепие бессознательного под нами.

ОГРАНИЧЕНИЯ АНАЛОГИИ

К сожалению, аналогия с моряком и морем верна только отчасти. С различных точек зрения выдвигался еще ряд сомнений по поводу занятия осознанными сновидениями. Хотя многие понимают, что сознательное направление фокуса своего внимания в осознанном сне - это не "контроль" над ним, они все же сдержанно относятся к идее осознанных сновидений. Если начать разбираться, почему это так, то можно обнаружить три следующие причины: 1) боязнь подсознания и протекающих в нем процессов; 2) отношение к сновидениям, как к священным посланиям; 3) использование осознанных снов, чтобы убежать от реальности что приведет к прекращению саморазвития.

Итак, давайте подробнее рассмотрим эти три соображения, или, лучше сказать, заблуждения, относительно осознанных сновидений.

Боязнь подсознания

Исследуя причины боязни подсознания, я обнаружил, что нечто похожее на нее имеется у многих людей, включая высокообразованных психологов. Они просто не верят, что активное сознание способно взаимодействовать с элементами бессознательного или подсознания. Как выразился психиатр Р.Д. Лэнг, в нашем обществе "существует психофобия, боязнь того, что составляет глубинное содержание нашего разума". Часто за этой боязнью осознанных сновидений стоит скрытое опасение "вмешаться в бессознательные процессы". Что же это за бессознательные процессы? Никто не может толком ответить на этот вопрос, вследствие чего я могу предположить, что как раз осознанные сновидения могли бы послужить нам инструментом для их исследования.

Здоровое уважительное отношение к тому, что мы называем бессознательным или подсознанием, имеет важное значение. Однако боязнь того, что в сущности составляет часть нас самих, не выглядит ни здоровой, ни заслуживающей уважения; скорее она кажется источником ненужных препятствий и ограничений. Обитая в нашей интенсивной культурной среде, мы должны с чувством достаточной смелости исследовать бессознательное. Хотя оно и является частью нас самих, но представляет собой *terra incognita*, или, лучше сказать, *psyche incognita* - мы всего лишь схематически набросали карту нашей души и пометили большой участок на ней страшными красными буквами: "Неизвестным Ум". Нам никогда не создать правильную концепцию бессознательного и подсознания, если мы только и будем делать, что плясать вокруг них или взирать на них с безопасной позиции дневной реальности. Почему бы не отбросить эти страхи и не попытаться сознательно взаимодействовать со сновидением, или с миром бессознательного?

сновидцы не получают никакой поддержки от культуры, в которой преобладают психологические теории и взгляды, изображающие бессознательное как хранилище темных мыслей, подавленных чувств, запятанных страхов и древних антисоциальных инстинктов. Часто именно с такими взглядами приходится столкнуться человеку, когда он начинает заниматься осознанными сновидениями. В результате он неизбежно испытывает необычные ощущения, когда пытается "укрепить" свою позицию в бессознательном. Как мы увидим, некоторым сновидящимсновидцам приходится иметь дело с собственными сомнениями и страхами (которые проявляются) в той же мере, как и с интересными, необычными и иногда волнующими явлениями, с которыми они встречаются в осознанных снах. Находясь в психологическом пространстве бессознательного, необходимо обладать значительной уверенностью в себе и не обращать внимания на многочисленные культурные конфликты.

Сновидение как священное послание

Мнение о том, что сновидения представляют собой священное послание от нашей внутренней части, очень широко распространено. Любые попытки вмешаться в сновидение, вовлечь в него наше эго (которое считается испорченным) или привнести в него осознанность следует, с этой точки зрения, рассматривать как низменные по самой своей сути и как осквернение святыни.

Я и сам рассматриваю сновидения как глубокий творческий акт, который по своей сути является священным. Но предпочитает ли эта священная часть нас, чтобы мы всегда взаимодействовали с ней в бессознательном состоянии? Точно ли ей несколько не интересно взаимодействовать с нами, как со сновидящимисновидцами, обладающими сознанием, как с разумными существами? Или она

предпочитает иметь дело с неосознанным человеком? Весьма вероятно, что наша священная часть будет только рада взаимодействию с осознанным, с сознанием, и не упустит предоставившуюся возможность информировать, инструктировать и обучать нас на более осознанном уровне.

Более того, если рассматривать наши сновидения, как священные послания, то какую часть из них мы на самом деле понимаем? Для многих способность запоминать по одному сну каждую ночь представляется большим достижением, и это при том, что еще от четырех до шести снов ускользают незапомненными. Далее, если рассматривать только запомненные сны, многие ли могут сказать, что действительно понимают смысл содержащегося в них послания? Не оттого ли мы стремимся назвать сновидения священными, что попросту не способны понимать их? Отказываясь от сознательных действий в сновидениях, мы тем самым ограничиваем свою способность их понимания.

Смог бы я понять тот сон, в котором я обратился к женщине с вопросом, кто она, и та назвала себя моей отброшенной частью, если бы я не был осознан и поэтому не смог бы спросить ее? Смог бы я тогда ощутить приток новых идей и энергии после этого? Этому нового уровня понимания и энергии я смог достичь исключительно благодаря тому, что сознательно взаимодействовал с неким важным элементом сновидения.

Осознанные сновидения как уход от реальности и препятствие для саморазвития

Наконец, некоторые люди выдвигают опасение, что сновидцы используют осознанность во сне, чтобы убежать от реальности или проигнорировать содержащееся в нем сообщение и, тем самым, лишают себя той возможности личностного развития, которую бы сновидение могло им предоставить. В некоторых случаях это справедливо, поскольку в осознанном сновидении существует свобода выбора, и некоторые из сновидцев действительно пользуются этой свободой, чтобы пуститься в приключения. Скажем, сновидец может захотеть проигнорировать какого-нибудь злого персонажа во сне и улететь от него, таким образом, уйдя от той проблемы, которую этот персонаж представляет. Однако более опытный сновидец в таком случае остановится и начнет взаимодействовать с этим персонажем, чтобы больше узнать о ситуации, как я сделал, например, в следующем сне (Октябрь 2004 г.):

"Я иду по улице ночью по местности, где я жил в детстве. Смотрю на какие-то здания справа от меня. Вдруг на меня бросается большая черная собака; забавно, но я этого ожидал. Собака выглядит угрожающей и опасной, но почему-то мне кажется это очень странным, и я даже, кажется, узнаю эту худую черную собаку. Я думаю: "Ничего, это сон". Я начинаю

разговаривать с собакой и твердо знаю, что бояться нечего. Я намеренно демонстрирую ей свои дружеские чувства, говоря ласковые слова. Тут появляется еще одна собака. Это такса, похожая на ту, которая была у меня в детстве. Осознанный, я начинаю летать вокруг собак, которые обе кажутся счастливыми и довольными. Потом я решаю полетать вместе с таксой. Я опускаюсь очень низко и хватаю ее. Чувствуя, как она сидит у меня на руках, я начинаю взлетать вверх, но при этом просыпаюсь."

сновидцы неоднократно обнаруживают, что когда они проецируют любовь, сострадание, заботливость на враждебных персонажей сна, как например, на эту опасную черную собаку, то любовь и внимание изменяют этот образ, либо приводят к новой положительной динамике - в данном случае к появлению таксы. Посредством такого подхода в этом сновидении мне удалось превратить страх (который символизировался черной собакой) в нечто доброе, даже симпатичное (представленное таксой, теплым воспоминанием из моего детства), и вполне вероятно, что это привело к разрешению некоторой эмоциональной проблемы на подсознательном уровне.

Я утверждаю, что хотя осознанные сновидения могут иногда приводить к случаям ухода от реальности, большинство сновидцев имеет то преимущество, что они запоминают больше снов, чем обычные люди, и потенциально они больше знают о своих внутренних проблемах. В любом случае, даже у опытных сновидцев количество неосознанных снов, которые не "загрязнены" вмешательством сновидца, значительно превосходит количество снов осознанных. Большинство сновидцев сказали бы, что осознанными у них является 10% снов или менее. В моем случае, я запоминаю около трех снов за ночь, то есть около 90 снов за месяц. В среднем за месяц у меня бывает только три осознанных сновидения. Таким образом, более 96% запоминаемых мною снов являются неосознанными, а осознанными является менее 4%. Хотя один раз я записал тридцать осознанных снов за один месяц (когда учился в колледже), что является моим рекордом, нормой сейчас является от двух до пяти осознанных снов в месяц.

Как и у всех людей, если сновидец намеренно проигнорирует сообщение сновидения, оно, по всей вероятности, повторится в другом сне, возможно в какой-то другой форме. В конечном итоге все сновидцы убеждаются, что осознан ты во сне или нет, нельзя убежать от Самости.

СНОВИДЦЫ, КОТОРЫЕ ВСЕ ЕЩЕ ВЕРЯТ В КОНТРОЛЬ

Некоторые сновидцы, в особенности начинающие, иногда ведут себя как "конкистадоры сознания", по выражению вдумчивого сновидца и писателя Р. Херда, и пытаются доминировать над сновидением, которое

они не понимают и не осознают его ценности. Я вспоминаю запись сна одного из сновидцев, который писал, что влетел в комнату, наполненную персонажами сна и радостно им заявил: "Я - ваш бог!". "Эх, брат!" - подумал я.

Иногда сновидцы подходят ко мне после лекции и говорят: "Но я действительно контролирую сновидения! Я могу летать. Я могу создавать различные предметы. Я приказываю персонажам исчезнуть и они исчезают. Я действительно контролирую осознанные сновидения!"

Обычно я отвечаю на это так: "Если вы контролируете сновидение, кто сделал небо в нем голубым, а траву зеленой? Кто создал новый пейзаж, когда вы зашли за угол, или прошли сквозь стену в другую комнату? Действительно ли вы контролируете все эти детали и всю обстановку?" Я также замечая, что если бы сновидцы действительно контролировали осознанные сновидения, им не приходилось бы тратить так много времени, чтобы научиться манипулировать предметами. Если бы они контролировали осознанные сновидения, то последние не могли бы внезапно заканчиваться. Контроль над чем-либо подразумевает, что у вас есть существенное преимущество или власть над этим. сновидцы же, напротив, обладают лишь в той или иной степени способностью к контролю над самим собой, находясь в сновидении.

Таким образом, сновидцы должны понимать, что их "контроль", по всей видимости, ограничивается способностью направления собственного фокуса (внимания). Они не контролируют цвет различных предметов, вид местности, когда они пролетают над каким-нибудь холмом, обстановку в комнате, в которую они входят, и саму продолжительность осознанного сновидения. Они скорее обладают способностью направлять фокус внимания в том сновиденном пространствепространстве сновидения, которое их окружает. Не понимая таких вещей, сновидец скатывается к философии соллипсизма в осознанном сне, считая, что единственная реальность в сновидении - это его(ее) Я.

Дон Хуан предупреждал Кастанеду, что предположение о контроле над сновидением может стать большим препятствием на пути. Любое путешествие вглубь себя требует достаточной гибкости и смелости, чтобы признать наличие более глубокой реальности и выйти за пределы контроля своего эго.

Когда сновидцы фокусируют внимание на том, что не находится под их контролем, они осознают, что все, что происходит, происходит без их сознательного вмешательства, и понимают, что могут направлять свой фокус внимания, но не могут контролировать сновидение. Как моряки на море, так и сновидцы в сновидении могут только изменять направление своего фокуса в окружающем пространстве, что приводит к следующему вопросу: если сам сновидец не создает декорации комнаты и предметы, которые находятся в ней, то кто это делает? Чем дальше мы

продвигаемся в осознанных сновидениях, тем больше этот вопрос нас волнует.

Однако пока давайте просто примем как данное нашу возможность направлять свой фокус внимания в осознанном сновидении и займемся загадками сознания.

3. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В МЕНТАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Предприимчивые исследователи осознанных сновидений, по всей вероятности, на своем пути могут столкнуться с определенными явлениями. Очень распространенным, например, является внетелесный опыт. На самом деле, опрос сновидцев, проведенный Lucidity Institute, показывает сильную корреляцию между осознанными сновидениями и внетелесным опытом (ВТО). В этом исследовании, эксперты по осознанным сновидениям Линн Левитан и Стивен Лаберж, сообщают, что "из 452 человек, заявлявших, что осознают себя во сне, 39% сообщили, что испытывали ВТО".

В действительности, немало умных, интеллигентных людей рассказывали о том, что у них был внетелесный опыт. Писатель, профессор и философ, занимающийся проблемами сознания, Томас Метцингер, например, писал о том, что "в очередной раз испытал состояние ВТО" во время послеобеденного сна. Преподавательница и писательница доктор Сьюзен Блэкмор, автор книги "Сознание", "испытала яркий внетелесный опыт", что побудило ее к более глубокому исследованию природы сознания. Я также могу вспомнить, что один известный исследователь сна и сновидений, выступая на конференции Международной ассоциации изучения сна (IASD) в Тафтском университете, упоминал про свой опыт, весьма напоминающий ВТО, который имел место, когда он выздоравливал после болезни.

Я сам испытал внетелесный опыт через шесть месяцев после того, как первый раз осознал во сне. В то время когда я, в возрасте семнадцати лет, лежал в кровати и начинал засыпать, я почувствовал невероятный прилив энергии и какое-то гудение вокруг себя, в частности, возле своей головы. Я перепугался, но не был уверен, были ли основания для тревоги. Вибрирующее гудение звучало так, как если бы вокруг моей головы роилась тысяча невидимых пчел, или это еще напоминало звук австралийской диджериду. Я ощущал какую-то невероятную энергию во всем окружавшем меня пространстве. Я приказал себе не бояться и просто наблюдать за этим. Дон Хуан говорил Кастанеде, что страх - это первый из барьеров, который нужно преодолеть, поскольку это

использует страх, как повод для того, чтобы человек не узнал собственную целостность, и вместо этого сохранил доминирующее положение эго над пробуждающейся самостью.

Во время этого жужжания я заметил, что, похоже, я вишу в воздухе. Я смотрел на комнату с положения около пяти футов над своим физическим телом, что, конечно, казалось очень странным! Как я могу видеть что-либо подобное, когда я знаю, что мое тело лежит в постели с закрытыми глазами?

В то самое лето произошел еще более странный случай. Однажды я обнаружил, что летаю, выделявая петли, над верхушками платанов, которые росли во дворе, и очень наслаждаясь этим занятием в раннее утро, на восходе. Все это казалось очень реальным и совсем не было похоже на сон. Вдруг я увидел, что кто-то едет по улице на велосипеде. Я почувствовал потребность спрятаться, так что взлетел на крышу нашего дома и спрятавшись за ее верхушкой, стал наблюдать. Через несколько мгновений молодой человек на велосипеде что-то бросил в наш двор. Я тут же проснулся, встревоженный тем, что я видел. Было около шести утра, и все остальные спали. Я надел шорты и побежал ко входной двери. Я открыл ее, и, как оказалось, кто-то действительно что-то бросил нам во двор, и именно то, что я думал - утреннюю газету! Я был ошеломлен. Мог ли я на самом деле видеть, как почтальон на велосипеде проезжал мимо нашего дома и бросил газету? Мог ли я наблюдать все это с крыши дома, в то время, как мое тело лежало в постели?

Воображение умеет создавать прекрасные образы, и мне было интересно, было ли это любопытным случаем очень живого и реалистичного воображения сцены в состоянии, похожем на сон, в котором просто "случайно" содержались элементы обычного повседневного эпизода. Может быть, на каком-то глубоком уровне, я услышал звук, с которым брошенная газета упала на траву у противоположной части дома, и мне просто приснился сон, вызванный этим звуковым явлением? Я знал, что случай произошел, но как его объяснить?

Я решил спросить одного из своих братьев. Он выслушал мой рассказ, и потом сказал обыденным тоном: "У тебя ВТО".

"У меня тоже иногда это бывает", - сказал он. - "Обычно я летаю по окрестности. Я тоже люблю летать над платанами". Я спросил его, откуда он узнал про внетелесный опыт, и он рассказал про книгу Роберта Монро "Путешествия вне тела". Он даже дал мне несколько советов насчет того, что делать с этим гудением и как надо выкатываться из тела.

"Внетелесный опыт", вот те на! Я вроде не припомню, чтобы я хотел его испытать. Как ни говори, а это гудение, жужжание и ощущение энергии бывает иногда страшновато. В отличие от этого, осознанные

сновидения были приятными и легко воспринимались, поскольку мое спящее "я" развлекалось на игровой площадке, созданной моим разумом (или так мне казалось). Даже сам термин "внетелесный" меня напрягал. Он подразумевал, что сознание человека покидает тело и исследует физическую реальность вне тела. Наконец, я обладал каким-то телом, испытывая подобное состояние, и оно определенно отличалось от моего физического. По этой причине, мне больше понравилось название "проекция сознания", предложенное исследовательницей-метафизиком и писательницей Джейн Робертс.

Видите ли, хотя опыт ВТО сам по себе может быть довольно распространенным, его интерпретация представляет собой трудную задачу. Если сознание человека отделено от физического тела, то находится ли он в физическом пространстве или же в воображаемом, возможно в ментальной модели физического мира? Если в воображаемом, то как можно объяснить редкие, но постоянно происходящие случаи достоверного восприятия физической реальности? И что это говорит нам о природе сознания? Необходимо ли для существования сознания физическое тело, или же сознание находится иногда в физическом теле, а иногда вне его?

После чтения книг по этой теме и обсуждений с другими сновидящимисновидцами, я убедился, что многие приобретают способность к осознанным сновидениям, после чего у них начинают проявляться спонтанные и редкие явления, подобные ВТО. Можно только удивляться, является ли эта связь между осознанными сновидениями и проекциями сознания результатом того, что эти явления на самом деле взаимосвязаны, либо это просто результат того, что у человека появляется интерес и внимание к работе сознания. Другими словами, когда мы начинаем осознавать себя во сне, то обязательно ли мы сталкиваемся с похожими, но более тонкими состояниями сознания?

Несколько раз, в своей комнате в общежитии колледжа, я иногда спал после обеда с намерением выйти из тела. В одном случае, как я помню, я с очень близкого расстояния увидел белую, текстурированную поверхность, которая была чуть выше уровня моих глаз. когда я проснулся, то понял, что мое сознание, похоже, было на высоте восьми футов над телом, и пристально изучало плитку на потолке! Чтобы проверить это, я взял стул, поставил его на свою кровать, и встал на него, чтобы подняться до потолка. При этом до потолка оставалось расстояние приблизительно в половину моей головы, и я мог физическими глазами посмотреть на то же самое место. Картина выглядела очень похожей на то, что я видел, когда, по всей вероятности, выходил из тела. По всей вероятности, конечно, но мое сознание действительно из тела выходило.

Лично у меня, ВТО обычно происходит в окружающей местности (то есть, в том месте, где я лег спать). Я также отмечал, что, хотя я могу

летать по окрестностям, я при этом непреднамеренно "изменяю" предметы. Например, если я решал пролететь дом насквозь, я мог обнаружить окно, в которое можно влететь, в таком месте, где в физической реальности окна нет. Проснувшись и вспоминая ситуацию, я отмечал, что бессознательно облегчал себе влет в дом, мысленно представляя себе окно там, где нет никакого окна. Думая над этим, я пришел к выводу, что локальные ВТО - это феномен "реальности плюс один", то есть, похоже, что в ВТО физическая реальность имитируется с большой точностью, но при этом в нее добавляется "плюс один" - элементы, вероятно возникающие из подсознательных желаний или намерения, которые вплетаются в общую картину.

Отличия осознанных сновидения от ВТО

В дискуссиях сновидцев постоянно отмечаются ясные отличия между ВТО и осознанными сновидениями. Как мне видится, существует шесть четких различий между этими двумя явлениями.

Во-первых, в большинстве осознанных сновидений понимание факта, что находишься во сне, происходит в процессе сна - человек видит сон и понимает, что спит. Большинство случаев ВТО начинается просто как сопровождаемый шумом переход между бодрствованием и сном, а потом у человека происходит "осознанный" опыт ВТО "наяву".

Во-вторых, некоторые случаи ВТО происходят в результате физической травмы, болезни или при принятии медикаментов, что отличает их от большинства случаев осознанных сновидений. В своей революционной по характеру книге "Уроки света" ("Lessons from the Light") исследователь околосмертных переживаний, доктор философии Кеннет Ринг описывает историю одной женщины, произошедшую в больнице Харборвью в Сиэттле. У этой женщины был тяжелый сердечный приступ и она испытала выход из тела во время остановки сердца. Очнувшись, она рассказала социальному работнику больницы, как она взлетела под потолок и наблюдала за попытками врачей и медсестер спасти ее. Затем она вылетела из больницы и заметила, что на балконе третьего этажа северного крыла больницы лежит теннисная туфля. Она попросила этого социального работника проверить, действительно ли эта теннисная туфля лежит на балконе северного крыла больницы. Чтобы успокоить ее, социальный работник обследовал балкон третьего этажа и, к своему удивлению, действительно нашел там теннисную туфлю именно такой марки и с такими специфическими деталями, как рассказывала ему эта женщина. Из-за подобных примеров разгораются споры о том, могут ли определенные случаи выхода из тела сопровождаться восприятием удаленной физической реальности.

В-третьих, люди, испытывавшие ВТО, часто рассказывают про жужжание, прилив энергии, вибрации и тому подобные феномены, которые предшествуют таким случаям, в то время, как при осознанных сновидениях подобное редко происходит. Практики ВТО часто упоминают "вылет" или "выкатывание" из физического тела. С этим, опять же, обычно не сталкиваются сновидцы в случае осознанных сновидений.

В-четвертых, как отмечал Р. Монро в своей заметке в журнале *Lucidity Letter*, "наиболее распространенное" отличие между ОС и ВТО состоит в том, что сновидец в сновидении способен осознанно "изменять" ту виртуальную среду, в которой они находятся; напротив, люди, испытывающие ВТО, не сообщают о том, что обстановку сознательно изменяли. Монро предполагает, что различие заключается в самом способе восприятия окружающей среды.

В-пятых, как заметил исследователь осознанных сновидений, Ph.D. Эд Келлог, воспоминания о продолжительном ВТО бывают очень ясными и легко восстанавливаются в линейном порядке, тогда как воспоминания об осознанном сновидении аналогичной продолжительности бывают менее детализированными, и их труднее восстановить в точном порядке. Многие сновидцы, в том числе и я сам, сообщают о подобных затруднениях с воспоминаниями продолжительных ОСов, тогда как о продолжительных случаях ВТО у меня относительно ясные, четкие и детализированные воспоминания.

В-шестых, практикующие ВТО обычно испытывают "возвращение" в тело, которое иногда сопровождается ощутимым процессом воссоединения. сновидцы, напротив, в конце осознанного сновидения просыпаются, иногда испытывая ложное пробуждение или отмечают "размывание" картинки сна (то есть, обычное визуальное восприятие исчезает и возникает диффузное темное состояние).

Вкратце, те, у которых случается ВТО, обычно распознают это свое состояние с самого начала; у них часто возникают уникальные вибрационные и энергетические ощущения перед началом опыта; они обычно воспринимают окружающую обстановку, но не могут ее изменять; легко вспоминают подробности своего опыта; и в сообщениях о ВТО часто упоминается "возвращение в тело". Напротив, сновидцы обычно сообщают, что осознанные сновидения происходят обычно поздно ночью, начинаясь, как неосознанный сон; у сновидцев происходит отчетливый переход от неосознанного состояния сознания к осознанному; у них редко бывают необычные звуки и ощущения перед осознанным сном; они часто изменяют окружающую обстановку; продолжительные осознанные сновидения бывает сложнее обычно вспомнить во всех подробностях; наконец, большинство сновидцев рассказывают, что они сами принимают решение проснуться либо осознают, что сон закончился.

Трудности в различении ОСов и ВТО возникают в случаях, подобных моему полету над деревьями, когда я увидел мальчишку-почтальона. Был это осознанный сон или же ВТО? С одной стороны, я не помню никакого гула либо вибраций, кроме того, я также не помню, что покидал тело. В обстановке ничего не изменялось, как это бывает в сновидениях, но я так же не помню, чтобы осознавал, что "это сон!". Случай этот произошел поздно ночью, как при сновидении, но я очень четко помнил все детали, как при ВТО. Мои действия были осознанными, но осознание было не такое, как во сне.

Мой осознанный сон показывает, как легко можно перепутать эти два различных вида внутреннего опыта. Как один из редакторов журнала "The Lucid Dream Exchange", я встречаю подобную путаницу в некоторой части посылаемых туда сообщений об осознанных сновидениях. Человек не рассказывает или не может вспомнить, как он осознал себя во сне, тем не менее он летал по ментальному пространству, как это бывает в осознанных сновидениях, но не мог его изменять, как обычно делают сновидцы.

Что, смахивает на внетелесный винегрет? Может быть. Однако, раз мы исследуем разнообразные случаи сознательного опыта и их возможный смысл, нам нужно позаботиться о том, чтобы были изучены сходства и различия всех этих явлений.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

Для многих начинающих сновидцев, мало что еще приносит столько удовольствия, как полеты. Фантастическое ощущение свободы, которое появляется, когда ты как бы проплываешь, скользишь или паришь над пространством сновидения, приносит глубокое удовлетворение. Конечно, когда это не получается, когда летать не удастся или для этого нужно затратить значительные усилия, у вас быстро может возникнуть чувство разочарования. К счастью, по мере накопления опыта и при небольшой сообразительности можно достичь совершенства в области полетов.

На самом деле, иногда лучший совет относительно полетов вам может дать кто-нибудь из персонажей сна. Я очень ясно помню один такой случай. Он был совсем ребенком, может быть, двенадцати лет, тонкий, с короткими темными волосами. На нем была изношенная красная фланелевая рубашка с закатанными рукавами. Я видел его во сне раньше, и теперь он снова появился, это было на грязной улице в каком-то городишке времен Великой депрессии. Этот мальчик произнес всего восемь слов, но он дал мне очень ценное понимание процесса перемещения в сновиденном пространствепространстве сновидения (Март 2000 г.):

...В этот момент я вижу, как пыль на дороге покрывается каплями дождя и что-то начинает казаться мне странным. Потом

я замечаю, что в зеркале заднего вида отражается совсем не то, что должно быть, поскольку я только что отъехал от своей старомодной гостиницы. Я понимаю, что это сон.

Осознанный, я говорю мальчику: "Ты знаешь, это сон". Он смотрит на меня так, будто бы знал об этом раньше. Я спрашиваю его, правильная ли это дорога к гостинице. Тогда он преподносит мне хороший урок относительно природы сновиденного мира: "Мистер", - говорит он - "здесь любая дорога правильная".

До меня дошло, насколько верно это утверждение, и я извлек очередной ценный урок относительно осознанных сновидений:

Практически все перемещения в сновидениях, включая полеты, начинаются, происходят и заканчиваются одинаково - при помощи манипулирования разумом. Любая дорога является правильной, поскольку на самом деле там есть только одна дорога, которая проходит через управление осознанностью.

В пространственновиденном пространстве сновидения вы находитесь настолько близко к любому из мест, насколько сами ожидаете этого. То, что выглядит, как полет на высоте пятьдесят футов, на самом деле всего лишь ментальное действие. Поэтому, скажем, если вы совершаете полет на большое расстояние до вон того холма, на самом деле от холма вас отделяют только акт фокусировки внимания и намерение.

В одном из моих первых ОС-ов, я осознал себя во дворе того дома, где жил в детстве, возле платанов, которые там росли. Обрадовавшись, я решил взлететь. Я подпрыгнул в воздух на несколько футов и, повиснув в воздухе, подумал: "И что теперь?". Я просто не понимал, как надо летать.

Для многих начинающих сновидцев полеты в пространственновиденном пространстве сновидения являются первоочередной целью. Передвижение из точки А в точку В должно происходить легко - в конце концов, вам же это все снится, не правда ли? Но хотя у многих лететь получается легко, других ждет разочарование. У них не получается. Почему? Обычно это из-за того, что они переносят свои привычки и образ мыслей из физического пространства в психологическое пространство осознанного сновидения. Когда они хотят лететь в осознанном сновидении, то двигают ногами, машут руками, пытаются плыть по воздуху, делая физические усилия. Потом они разочаровываются, не понимая, что именно их вера в необходимость физических действий приводит к подобному результату.

Решение этой проблемы включает еще один урок об осознанности:

Сновиденное пространство сновидения по большому счету является отражением ваших мыслей, ожиданий и убеждений относительно того, каким оно должно быть. Изменяя собственные ожидания и убеждения, вы изменяете и само сновиденное пространство сновидения. Когда вы поймете, что ментальное пространство лучше всего отзывается на ментальные действия, вы избавитесь от необходимости физических действий и будете летать на крыльях своего разума.

Как можно понять, что вы реагируете в ментальном пространстве сновидения "физическим" образом? Это видно по вашему поведению и по ходу мыслей в осознанном состоянии. Если вы обнаруживаете, что реагируете физическим образом, то на каком-то уровне вы, похоже, думаете или чувствуете, что сновиденное пространство сновидения является похожим на физическое. Если, с другой стороны, вы сознательно реагируете в этом пространстве "нефизическим" образом (проходите сквозь стены, превращаете диван в кресло, летаете вверх-вниз, например), то это признак того, что вы склонны рассматривать сновиденное пространство сновидения как плод ментального воображения.

В некоторых случаях, ваши убеждения автоматически воплощаются и интегрируются в ментальное окружение без сознательного вмешательства. Рассмотрим такой пример: почему яблоко падает в осознанном сне? Или еще лучше, почему многие начинающие падают в своих сновидениях? Я вас уверяю, что не из-за силы земного притяжения.

Как в случае яблока, так и в случае сновидца, чувство падения в осознанном сне должно быть вызвано определенной психологической силой внутри сновидения. Почти каждый опытный сновидец вам скажет, что убеждения и ожидания сновидца относительно падения создают само падение. сновидцы, у которых нет таких убеждений и ожиданий, и которые не опасаются упасть - не падают. Они могут просто висеть в пространстве, зная, что это пространство сновидения, в котором гравитация отсутствует. Если же они летят по направлению вниз, то это просто направленное движение, а не падение. Хочу принести свои извинения Ньютону, но в сновидениях падают только такие яблоки, которые сами думают, что должны упасть.

Но движение, конечно же, не всегда такое уж просто дело. Вы, может быть, замечали, что в первых осознанных сновидениях добраться до какого-нибудь места иногда бывает очень трудно. Если немного поразмышлять над этим, можно предположить, что подобные затруднения связаны с тем, что вы не вполне четко представляете то место, куда намерены попасть. В тех случаях, когда у вас есть четкий и ясный образ цели путешествия, вы обычно попадаете туда легко. Поскольку обстановка в сновидениях в целом определяется образами из

вашего разума, ваш разум оказывается погруженным в эту обстановку, сам опыт и тот, кто его испытывает составляют одно целое. Поэтому такие трудности являются лишь кажущимися.

Кроме того, каждое эмоциональное состояние сновидца открывает некоторую дорогу к пониманию. Каждый раз, когда в сновидении вы испытываете чувство страха, это должно быть сигналом о том, что вы подходите к сновидению "физическим" образом, или же находитесь в конфликте с какими либо неосознанными представлениями. Наоборот, если в сновидении у вас все идет легко и успешно, это означает, что вы правильно используете ментальные принципы и ваш разум свободен от конфликтов. Выведем отсюда следующий урок относительно осознанных сновидений:

"Разум, эмоции и ментальные действия определяют результат".

Каждый раз, когда вы пробуждаетесь после осознанного сна, тщательно анализируйте эффект от всех осознанных и неосознанных действий, мыслей, эмоций и ожиданий. Вы быстро обнаружите, что подсознательные убеждения, ожидания, мысли, которыми вы сейчас заняты и вновь приобретенный опыт создают то поле, на котором разворачиваются все события в осознанном сновидении.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИ ПОМОЩИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И НАМЕРЕНИЯ

Наиболее простой из методов передвижения можно назвать "концентрацией внимания и намерение". Это простой процесс, который состоит из двух частей: 1) Осознав, что вы находитесь во сне, вы концентрируете свое внимание на том месте, куда хотите попасть; затем, 2) намереваетесь оказаться в этом месте, стараетесь почувствовать его, представляете, что находитесь там, думаете о нем. Концентрируясь на своей цели, вы естественным образом отбрасываете посторонние мысли и заботы, заостряя свое внимание. Намерение соединяет вас с вашей целью.

В этом методе не важно, как именно вы туда попадете - полетите туда, как Супермен или будете путешествовать на ковче-самолете, с какой скоростью и в какой форме. Внимание в этом методе концентрируется исключительно на цели, а само передвижение выполняется естественным образом. Отсюда урок:

Концентрация внимания только на цели путешествия, а затем выражение намерения оказаться там перемещают ваше сознание без всяких усилий.

Но что, если то место, куда вы хотите попасть, находится очень далеко? Как можно "намериться" попасть на вершину какой-нибудь горы? Вообще говоря, вы концентрируете внимание исключительно на этой вершине и стараетесь перенести туда свое восприятие, либо представляя, что находитесь там, или, скажем, представляя, что дотрагиваетесь до камня на самом верху; в любом случае, ваше внимание будет следовать за вашим намерением, и вы окажетесь в желаемом месте. В следующем сне я использовал этот принцип, чтобы помочь своей подруге научиться летать (август 2002 г.):

"Я чувствую, что окружающая обстановка слишком похожа на сон и осознаю себя. Затем говорю своей подруге: "Давай полетаем! Я тебе покажу, как это делается", - беру ее за руку, и мы взлетаем на высоту где-то в 50 футов. Мы проделываем это несколько раз, каждый раз поднимаясь на 50 футов вверх, и каждый раз у нее получается все лучше и лучше. Наконец я говорю ей, что когда осознаешь себя во сне, чтобы легко полететь, нужно просто представить себя в том месте, где хочешь оказаться. Я показываю ей на машину, которая находится далеко от нас, и говорю ей: "представь себя там и лети, это просто". Я рассказываю ей один анекдот, и мы смеемся над ним. Потом мы легко взлетаем. Пролетаем через ворота и оказываемся в чудесном саду, который выглядит, как маленький рай."

В следующем осознанном сне я представляю себя в том месте, где хочу оказаться и чувствую, как меня переносит туда (май 2006):

Я в солнечный день оказываюсь на соседней улице. На земле лежит снег. Я замечаю место, куда стекает вода, образуя большую дыру в снегу, которая окружена пушистым, нереально выглядящим снегом. Внезапно я понимаю, что все это слишком похоже на сон и говорю: "Это сон!". Я отрываюсь от земли и взлетаю вверх. Легко набрав высоту, я вижу школьное здание на расстоянии в полумили от меня, по ту сторону широкого поля. Я развожу руки в стороны, как Супермен, и пытаюсь сосредоточиться на углу здания, чтобы перенестись туда. По мере того, как я сосредотачиваюсь, я разгоняюсь безо всяких усилий по направлению к зданию, и через несколько секунд оказываюсь там."

Используя метод концентрации внимания и намерения, вы избавляетесь от необходимости медленных, требующих больших усилий движений. Просто концентрируете внимание точно на том месте, где вам нужно оказаться, затем выражаете намерение оказаться там, и вы

почувствуете, как элегантный поток намерения переносит вас к вашей цели.

Полет через пространство может доставить невероятно радостные и возбуждающие чувства, поэтому он является одним из излюбленных занятий сновидцев. Однако однажды я повстречался в сновидении со персонаже сна, который придерживался прямо противоположного мнения о полетах в стиле Супермена (август 2002 г.):

"Я осознал, что сплю, и проделал несколько вещей. Затем я повстречал парня, похожего на Робина Уильямса и сказал ему, что хочу узнать все о полетах во сне. Он сухо ответил: "Только не об этой идиотской манере летать, как Супермен".

"Да" - ответил я.

Он встряхнул головой и объяснил: "Ты должен понимать, что существует много различных методов полета", - он сделал паузу, - "есть джунгамонский метод полета, хьюгамонский, тагамонский, потом еще..." Он упомянул еще четыре странные названия методов полета. Он говорил о том, что в различных типах сновиденной обстановки нужно пользоваться различными методами полета. Лучше всего использовать именно тот метод, который наиболее подходит к данной обстановке. А полеты в манере Супермена - это один из самых примитивных методов. Затем он принялся объяснять, как в сновидениях нужно пользоваться мыслями."

До этого сна мне и в голову не приходило, что метод полета или передвижения вообще должен соответствовать типу обстановки. Однако похоже, есть смысл в том, что определенные методы полета подходят к определенным типам обстановки в сновидении. Например, я все еще плыву по воздуху, как по воде, если дело происходит в небольшом ограниченном пространстве, похожем на комнату. Просто в таких условиях это оказывается удобным. Но, если вы повстречаете меня, когда я буду пролетать над каким-нибудь открытым пространством, скорее всего, я буду лететь как Супермен.

ПРОЕЦИРОВАНИЕ СВОЕЙ СИЛЫ НА ЛЕТАЮЩИЙ ОБЪЕКТ

В некоторых осознанных сновидениях мы не летаем сами по себе, а проецируем свою силу на какой-нибудь объект, а затем используем его, как средство передвижения. Например, можно найти рюкзак-ракету или ковер-самолет, а затем спроецировать свое убеждение в способность этого предмета к полетам. Иногда сила проецируется даже на совсем уж странные вещи, как в следующих двух коротких сновидениях:

"Осознав, что я сплю, я беру в руки синюю сандалию, которая, как я думаю, может летать - и она действительно может! Я держусь за нее, и она начинает летать взад-вперед по комнате. Я радостно держусь за нее руками, удивляясь, с какой скоростью она летает."

"Осознав себя на склоне холма, я решаю схватиться за крыло самолета, который начинает взлетать, и я решаю добраться на нем, куда мне нужно. Я вишу на нем, а самолет летает в те места, которые я хотел посетить. Мне кажется, что это очень просто."

Хотя и сандалия, и самолет в каком-то смысле ассоциируются с перемещениями, я все еще никак не привыкну к возможности проекции силы на внешний объект, чтобы использовать его для полетов. После пробуждения я обычно думаю, что эти объекты были способны летать только потому, что таковы были мои ожидания и мнения по этому поводу, хотя я и спроецировал символически на них свою силу. Но вот что удивительно: почему иногда бывает легче спроецировать силу на внешний объект вместо того, чтобы просто поверить в собственную силу? Предрасположены ли мы к тому, чтобы наделять силой определенные символы? Или просто тут играют роль наши убеждения и ожидания?

СИЛА ЭМОЦИЙ

При полетах многие начинающие сновидцы понимают, что набрали высоту - они видят внизу крыши и верхушки деревьев, почти не могут поверить, что летят, - и тут вдруг фокус внимания смещается. Они пугаются того, что находятся на большом расстоянии от земли, и начинают падать. В тот момент, когда фокус внимания смещается с полета на расстояние до земли, изменяется ход сновидения. Отсюда урок:

Когда вы сосредотачиваетесь на своей цели, вы притягиваете эту цель. Когда сосредотачиваетесь на страхе, вы притягиваете страх. В ментальном пространстве фокус вашего внимания имеет большое значение, потому что он буквально переносит вас в ту область, на которую направлен.

Если фокус не контролировать, то он будет естественным образом следовать за вашими мыслями, интересами и эмоциями. Если вы сфокусируетесь на страхе, или же страх будет присутствовать в ваших мыслях (например: "Ааааа, я слишком высоко взлетел!"), все будет ужасно. Аналогично, если у вас будут мысли или ожидания про какие-нибудь ограничения (например, "я не могу двигаться быстрее"), психологическое пространство видоизменится, отразив эти ваши мысли и

ожидания. Ваш опыт нахождения в сновиденном пространствепространстве сновидения отражает ваш фокус внимания, который подстраивается под ваши мысли, интересы и эмоции.

С опытом сновидцы учатся тому, что для развития необходимо расширить свои представления. Преодолевая негативные и ограничивающие убеждения и ожидания, и освобождая фокус внимания от соответствующих опасений и страхов, мы открываем свое сознание для возможности новых, более широких представлений. Когда наше концептуальное сознание начинает расти, растут и практические возможности. Новые идеи ведут к новым творческим возможностям. Поэтому наши страхи и опасения преподносят нам особенно важный урок относительно осознанных сновидений:

Эмоции заряжают область, на которую направлен фокус внимания. Если вы хотите срочно попасть куда-нибудь, просто добавьте в это место немного эмоциональной энергии. Эмоции сокращают расстояния между объектом и субъектом опыта, между сновидящимсновидцем и его целями.

ВООБРАЖАЕМЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ В ОТКРЫТЫЙ КОСМОС

Со временем вы станете опытным сновидящимсновидцем, и может настать время, когда вам захочется отправиться в космическое пространство, или, по выражению капитана Кирка, "просто отправиться туда, где не ступала нога человека". В следующем осознанном сновидении, которое происходит в космосе, я просто оказался там (Март 1997 г.):

"Вокруг много людей, похоже, что тут какой-то пикник или семейный обед. Вдруг я осознаю, что сплыв, и обнаруживаю, что прекрасно могу летать. Я безо всяких усилий летаю из комнаты в комнату, мои движения исполнены изящности, точные и осознанные. Я забавляюсь, играя с различными вещами в комнатах. Одна женщина замечает меня и пытается соблазнить. Я решаю не обращать на нее внимания. Думаю о том, что делать дальше и решаю полететь к звездам. Я взлетаю, лечу все выше и выше. Я ошеломлен! Не могу поверить, что залетел так далеко, и насколько вокруг все стабильно. (В предыдущих ОС-ах, когда я делал попытки полететь к звездам, они вдруг начинали сливаться в различные фигуры, похожие на пересекающиеся круги, треугольники и т. п.)

Я продолжаю лететь в космосе. Пролетаю мимо планет. Это невероятно! Наконец, решаю остановиться. Смотрю вниз под углом в 40 градусов и вижу, большую планету с кольцами и четырьмя спутниками. Я замечаю, что у двух спутников есть

слабые кольца вокруг них, а у двух остальных нет. Кольцо главной планеты оранжево-золотое. Два спутника справа от нее, третий приблизительно на вдвое меньшем расстоянии за планетой. Четвертый спутник слева от планеты. Я любуюсь этим прекрасным зрелищем планеты, висящей в пространстве. Все невероятно спокойно и тихо. Я решаю лететь дальше, так и делаю, но не нахожу больше ничего нового, поэтому возвращаюсь, желая пролететь через кольца планеты. Я направляюсь к кольцам и, приближаясь к ним, начинаю чувствовать прилив энергии, которая проникает в меня, когда я прохожу через кольцо. (В этом месте я, похоже, на короткое время потерял осознанность или же у меня произошла полная смена пузыря). Я опять на Земле, все еще продолжая лететь. Мне кажется, что сновидение было очень долгим."

Может потребоваться много попыток, прежде чем получится попасть в космос. Возможно, на каком-то концептуальном уровне, это противоречит нашим убеждениям. Однако это осуществимо. Я все еще помню то неожиданное чувство прилива энергии при проходе через кольца планеты.

Один мой знакомый сновидец однажды заметил, что каждый раз, когда он в ОС-е попадал в открытый космос, он не мог избавиться от удивления, как ему удастся проникнуть все дальше и дальше в пространство. Подобный опыт часто оставляет глубокие впечатления и расширяет сознание, как он выразился, и он спрашивал, не являются ли такие путешествия символическим выражением других путешествий, внутренних. Его мысль поразила меня, поскольку я тоже задумывался о том, что подобные путешествия могут представлять собой путешествия вглубь себя на крыльях сознания.

Ментальное пространство может исказить сознание сновидца. С одной стороны, вы парадоксальным образом испытываете иллюзию бесконечного космического пространства. Перспектива пространства, возникающая перед вами, изменяется, по мере того, как меняется сознание, но при всех этих изменениях, где находится это пространство? Существует ли оно только в сознании? Пространство - это артефакт или же побочное явление изменяющейся ментальной перспективы? На самом ли деле вы летите через пространство, или же корректнее будет сказать, что вы летите сквозь мысли, намерение и убеждения, которые облекаются во внешнюю форму? Сводится ли все движение только к движению сознания?

Осознанные сновидения представляют собой новый подход к исследованию сознания и пространства разума. Позднее мы совершим путешествие в предполагаемое пространство и в потенциальное пространство, когда будем исследовать

возможности разума в состоянии осознанного сновидения сознательного разума.

4. ЗА ПРЕДЕЛАМИ ФРЕЙДОВСКОГО ПРИНЦИПА УДОВОЛЬСТВИЯ

"Возможно ли, что Фрейд прав?!", - думал я, не в силах поверить, когда наш профессор в колледже рассказывал про "Ид" ("Оно", как иногда переводят - mc^2) и про либидо. Это было в 1980 г., я учился на старшем курсе факультета психологии и слушал лекцию о принципе удовольствия Фрейда. Когда профессор рассказывал про Ид, Эго, Суперэго и про либидо, я стал обнаруживать определенные корреляции между этими идеями и опытом своих первых пяти лет занятий осознанными сновидениями.

Профессор излагал теорию Фрейда о том, что Ид - большая инстинктивная, бессознательная система, находящаяся внутри психики человека, является первичной субъективной реальностью для каждого из нас. Через Ид, как утверждал Фрейд, течет основной поток жизненной психической энергии, то есть либидо. Поскольку Ид не находится под контролем рассудка, культуры или морали, у него только одна главная цель: удовлетворить свои инстинктивные потребности в соответствии с принципом удовольствия, который состоит в том, чтобы избегать боли и находить удовольствия.

Фрейд утверждал, что единственный способ, которым Ид высвобождает свою энергию и находит выражение удовлетворения - это создание символов сновидений. В наших снах, по Фрейду, Ид создает импульсивные, магические, эгоистичные, направленные на избегание боли и получение удовольствий ментальные символы, которые удовлетворяют его потребность в удовлетворении своих инстинктивных побуждений. Согласно Фрейду, сновидения в сущности представляют собой выполнение желаний. Сновидения позволяют нам немного узнать о темной природе Ид.

Сидя в аудитории, я размышлял, взаимодействовал ли я когда-нибудь с Ид в осознанном сновидении и испытывал ли либидо. Я начал перечислять то, что происходило со мной в эти мои первые пять лет занятий осознанными сновидениями:

Старался ли я получать удовольствия в осознанных сновидениях? Да!

Избегал ли я в осознанных сновидениях боли? Конечно!

Действовал ли я в осознанных сновидениях импульсивно? Да!

Поступал ли я в осознанных сновидениях эгоистично? Очень часто.

Совершал ли я в осознанных сновидениях магические действия? Угу.

Приходилось ли мне в осознанных сновидениях почувствовать либидо, как энергию? Думаю, что да.

Фрейд помог мне тогда понять два важных аспекта осознанных сновидений: энергия либидо и наличие инстинктивных побуждений. Я, как и многие другие сновидцы, во многих случаях чувствовал прилив энергии после осознания. Вдруг, из ниоткуда, появляется сильное чувство энергии смешанное с удовлетворением и ощущением какого-то совершенства, и ко всему еще добавляется радостное чувство осознания. Этот моментальный экстаз пронизывает все наше существо, подобно инъекции животворной энергии.

Поэтому возникает вопрос: когда мы испытываем такое чувство в осознанном состоянии, является ли это ощущением либидо в широком смысле (т.е. жизненной энергии)? Или же это что-то другое?

Поскольку Фрейд связывал один из аспектов либидо с сексуальными желаниями, нужно признать, что многие из моих студенческих осознанных снов были связаны с сексом. В отдельных случаях секс просто присутствовал в самой атмосфере сна, пронизывал воздух, и я ощущал его привкус. Представьте себе, что вы осознали, что вы спите, и инстинктивно ощущаете нечто, висящее в воздухе в пяти шагах слева от вас. Если вы принимаете это инстинктивное чувство, его энергия наполняет вас. Если вместо этого фокусируете свое внимание на чем-нибудь еще, оно исчезает из вашего сознания.

Я замечал, что секс в осознанном сновидении связан с сознательным решением. Если я встречал в сновидении привлекательную фигуру и фокусировался на ней в осознанном состоянии, то я мог сам в себе заметить, как принималось решение. Это решение не казалось мне инстинктивным; напротив, оно было следствием сознательного выбора.

Тем не менее предположение Фрейда о том, что Ид, по своей инстинктивной природе, руководствуется принципом удовольствия, очень сильно резонировало с моим ранним опытом поведения в осознанных

снах. Хотя я пробовал выполнять разнообразные эксперименты, о которых говорил дон Хуан, многие из моих сновидений были связаны с погоней за удовольствиями и избеганием боли. Я радостно летал по сновиденному миру, с помощью магии создавал те вещи, которые хотел, и был в восторге от свободы, которая была в этой второй реальности. Если какой-нибудь персонаж сна или же ситуация во сне доставляли мне беспокойство, я либо игнорировал их, либо усилием воли распылял. (Только позднее до меня стало доходить, что лучше было бы попытаться понять и примириться с неприятными тебе персонажами). В некоторых сновидениях я даже сталкивался с появлением элементов Суперэго, с его моралистическими взглядами. Однажды, осознав, что сплю, я начал подмазываться к одной девушке, с которой мы вместе гуляли (да, обычные тормоза быстро пропадают, когда вы понимаете, что спите), навстречу вышли два джентльмена и я услышал, как один из них сказал другому: "Интересно знать, он считает, что это красиво?" Это замечание в стиле Суперэго привлекло мое внимание.

На самом деле, вспоминая свои ранние сновидения, я обнаружил множество поступков в стиле Ид. Но поступал ли я так из-за внутренней, инстинктивной и бессознательной природы Ид? Это Ид само по себе вызывало подобное поведение? Или это я поступал, как хотел я сам, обладая своей личностью, своим вниманием, своими интересами? Отражало ли мое поведение в моем собственном сновиденном мире мою личность, какой она была в то время?

Ответ на этот вопрос пришел ко мне, когда я начал пересматривать свои первые годы занятий осознанными снами. Я понял, что никогда не занимался сексом в сновидениях до того момента, пока у меня не было секса в дневной жизни. После того, как у меня появился такой опыт на уровне эго, я перенес его и в сновиденный мир. Мне показалось, что Ид или бессознательное были в конце концов не такими уж примитивными и инстинктивными; возможно, мы переносим в бессознательное из дневного мира то, с чем там сталкиваемся, импульсы и желания собственного эго. Чтобы защитить наше собственное представление о себе, мы считаем, что импульсы и желания возникают из бессознательного, вместо того, чтобы согласиться, что они - это идеи нашего эго, которые привнесены в бессознательное.

Со временем я понял, что бессознательный мир сновидений является в сущности относительно нейтральным. Когда я осознавал себя во сне, бессознательное, похоже, гораздо сильнее отражало мое состояние и проблемы моего эго, чем это обычно признавали Фрейд и Юнг. Хаотичные, примитивные и инстинктивные выражения Ид не проявлялись; вместо этого, сновиденное пространство более благоприятствовало выражениям эго - "Я".

Для некоторых сновидцев подобные первые годы таят в себе возможную угрозу для возможности их дальнейшего развития как сновидцев. Можно оказаться в плену у принципа удовольствия. Если основное внимание уделять получению удовольствий и избеганию боли, можно просто потерять интерес к дальнейшему продвижению. В осознанном состоянии в мире бессознательного получение удовольствий столь же заманчиво, как и в повседневном мире.

В эпосе о путешествии Одиссея сновидцы могут обнаружить для себя сказку-предостережение. Сбившись с пути, после многодневных блужданий, команда Одиссея высаживается в конце концов на острове лотофагов (В переносном смысле, «лотофаги» - это люди, ищущие забвение — прим. ред.). Здесь они находят воду, которая им необходима, чтобы продолжить путь. Улисс посылает трех человек разузнать о местных жителях, и они узнают, что местные проводят большую часть времени за поеданием восхитительного растения лотоса. Когда соратники Одиссея сами пробуют лотос, они обнаруживают его способности доставлять удовольствие и теряют всякий интерес к возвращению на родину. Понимая, что лотос со своими чарами представляет для его отряда угрозу, Улисс силой заставляет этих троих вернуться на корабль и приказывает отплыть, пока остальные члены экипажа не узнали про лотос и не потеряли желание вернуться на родину.

Для сновидцев представляют проблему не удовольствия сами по себе, а отказ от интереса ко всему остальному в погоне за удовольствиями. Когда у сновидца входит в привычку сновидеть только с целью получения удовольствий, он сбивается с пути. Нужна значительная целеустремленность, чтобы преодолеть этот первый этап погони за удовольствиями и избегания боли. Часто на этом этапе сновидец начинает считать, что осознанные сновидения ни для чего, кроме развлечений, не нужны.

Подобный случай произошел с одной из моих племянниц. Мы повстречались в одном местном ресторане и, после обмена обычными любезностями, я спросил ее об успехах в сновидениях. Она рассказала мне про несколько снов, которые она видела, и я спросил ее, случалось ли ей осознавать себя во сне. Она сказала, что было десять или пятнадцать таких случаев. "Но все это совершенно бессмысленно", - сказала она.

Я не поверил своим ушам. "А что ты делаешь в сновидениях, когда осознаешь, что ты спишь?", - спросил я.

Она объяснила, что, когда понимает, что она спит, она превращает во сне одни вещи в другие. Если она видит развалившийся дом, то начинает усилием мысли ремонтировать его, пока он не станет выглядеть новым и красивым. Или, если она оказывается в парке, где нет деревьев, то

изъявляет желание, чтобы деревья появились, или, скажем, передвигает их с заднего плана на передний.

Я знал, что моя племянница интересуется искусством, но заниматься дизайном сновиденного ландшафта? Любопытно. "Так в сновидениях ты занимаешься тем, что улучшаешь дизайн своей обстановки?", - спросил я. Она согласилась с таким определением.

Я сказал, что если она действительно хочет узнать, есть ли смысл в осознанных сновидениях, то пусть, когда осознает, что спит в очередной раз, обратится ко сну с такими словами: "Эй, сон, покажи мне что-нибудь такое, что мне важно было бы увидеть!".

"Просто оглядись во сне и выкрикни это", - сказал я, - "И посмотри, каков будет ответ сна. А *потом* расскажешь мне, действительно ли ты все еще думаешь, что осознанные сновидения - бессмыслица".

Не прошло и месяца, как она увидела большой осознанный сон, содержащий много значимого для нее самой и для других. Она озаглавила этот сон достаточно просто - "Встреча с моей прабабушкой":

"Я убегаю от большого льва, перепугавшись, и кричу. Впереди был большой камень, я запрыгнула за него и спряталась ото льва. Потом я выглянула, и лев со всей силы прыгнул через камень. Тогда я встала, указала на него пальцем и тихим голосом сказала: "Не смей!". Тогда лев ушел. В этот момент я подумала: "Прекрасно, это сон, я сознаю, что сплю!".

Потом я встала на камень и сказала: "О'кей, сновиденный мир. Я знаю, что сплю, так что покажи мне что-нибудь хорошее, может быть, покажи кого-нибудь, кого я давно не видела, или еще что-нибудь такое".

Тут вдруг появился какой-то проход, открылась дверь, которая вела в длинный, почти бесконечный прозрачно-голубой коридор. В противоположном конце коридора я увидела спину женщины, у которой была седая голова, и я пошла к ней. Когда я подошла к ней, то поняла, что это моя прабабушка, которую я звала ДиДи. Не могу вспомнить все, что она мне говорила, но что-то навроде следующего. Она сказала: "Ты как раз вовремя, моя дорогая. Я завтра выхожу из чистилища и направляюсь в одно прекрасное место".

Она сказала, чтобы я не волновалась о ней. Потом сказала, что мне вообще не нужно сильно волноваться, что у меня есть много людей, которые меня любят. Через минуту она сказала, что ей нужно идти, и я спросила, не нужно ли передать от нее кому-нибудь весточку. Она сказала: "Скажи Сюзанне, что я ее очень

люблю, и что мы скоро увидимся. Еще скажи своей маме, чтобы она постаралась быть счастливой". Потом добавила: "На самом деле, скажи своей маме, чтобы она не забывала про ту старую комнату в задней части моего дома. Она знает, о чем идет речь". После этого я поцеловала ее и проснулась."

На следующий день моя племянница, очень обрадованная, позвонила мне. "Дядя Роберт, помнишь, как ты мне советовал, чтобы я, когда осознала себя во сне, остановилась бы и попросила сон показать мне что-нибудь важное?"

- "Конечно", сказал я.

И она начала рассказывать мне эту историю, даже попросила объяснить, что такое *чистилище*, поскольку не очень знала, что означает это слово. Я улыбнулся, услышав это. После того, как она закончила рассказывать свой сон, она громко спросила: "Но что мне теперь делать? Что все это значит?"

Я задумался, какой бы самый конструктивный ответ можно было бы дать. "Ну что ж", - сказал я, - "Это может значить что-нибудь, а может и ничего не значить. Я не знаю". Я выдержал небольшую паузу, чтобы она могла об этом подумать. "Единственный способ узнать это состоит в том, чтобы сделать то, о чем тебе говорил образ твоей прабабушки".

Племянница немного посопротивлялась такой идее, и потом попросила объяснить ей, что я имел в виду.

"Образ твоей прабабушки - я, видишь ли, не утверждаю, что это на самом деле была она, это может быть просто символ, - образ твоей прабабушки попросил тебя передать два сообщения. Так что ты должна это сделать".

Она спросила, как. Я сказал, что это очень просто. "Возьми телефон и позвони своей маме. Где-нибудь в ходе разговора скажи ей, что тебе приснился странный сон про прабабушку. Потом, как тебе было сказано во сне, скажи маме, что прабабушка просила вспомнить про какую-то старую комнату в задней части прабабушкиного дома. Вот и все, что нужно сказать".

Что касается меня лично, то всякий раз, когда я получаю во сне информацию наподобие этой, то понимаю, что она может быть чисто символической, и касаться только самого меня. Она может не иметь никакого отношения к кому бы то ни было еще. В таком случае, было бы неправильно и неуместно даже рассказывать об этом. Но если во сне присутствуют очень позитивные и оптимистические чувства, и информация сопровождается явной просьбой, выраженной в сновидении, то я считаю, что нужно рассмотреть вопрос более тщательно. Если я решаю рассказать кому-нибудь об этом, то всегда упоминаю, что это был

сон, который может оказаться чисто символическим. Другими словами, я "признаю", что это мой сон.

Через час телефон зазвонил снова. Это была моя племянница. "Дядя Роберт", - сказала она возбужденно, - "ты не поверишь, что сейчас было". Она начала рассказывать мне, что и в самом деле позвонила матери и в ходе разговора рассказала про свой сон. "Я рассказала ей большую часть сна, а потом сказала про просьбу прабабушки - вспомнить про старую комнату в старой части ее дома. Ты не поверишь, что было потом."

Она выдержала убийственную паузу.

"Ну вот, она начала плакать. Она сказала, что лучшие моменты ее детства связаны с этой комнатой, потому что у прабабушки были там всякие шкафы, в которых хранились старые платья и украшения. И когда она со своими кузинами приходили туда, то могли наряжаться и играть. Она сказала, что прабабушка разрешала им делать все, что они хотели. Никаких правил не было." Моя племянница на минуту остановилась. "Я думаю, что это и вправду были самые лучшие моменты в ее жизни. Я сама плохо помню прабабушку, мне было, наверное, восемь лет, когда она умерла в больнице. В ее доме я никогда не была."

Мы поговорили еще немного, и, под конец разговора, я задал племяннице свой последний вопрос: "Так ты все еще думаешь, что осознанные сновидения - бессмыслица?". Она засмеялась.

То, что на первых порах занятий осознанными сновидениями люди стремятся там играть и развлекаться, совершенно естественно. Играя, мы с удовольствием изучаем пространство сновидений и открываем для себя о нем много разных вещей. Мы приобретаем опыт того, как обращаться с различными предметами и с самим собой, учимся сознательно концентрировать фокус своего внимания. Мы развиваем умение ориентироваться и передвигаться в пространстве, совершая множество игровых движений. Наконец, когда мы осознаем тот фантастический потенциал, который осознанные сновидения дают для исследования бессознательного, возможности получать неизвестную информацию, которая может быть проверена, возможности для взаимодействия с собственным внутренним сознанием, то понимаем, что игровая площадка осознанных сновидений примыкает к своего рода университету. В нем мы можем начать новый курс обучения и экспериментов с осознанными сновидениями, удивляясь по ходу дела, насколько глубоким оказывается наше бессознательное.

ЭФФЕКТ ОЖИДАНИЯ

Начиная с 1981 г., в популярных журналах, таких как Psychology Today, начали появляться первые статьи об осознанных сновидениях и о научных исследованиях доктора С. Лаберже. Я с облегчением увидел, что

факт возможности осознанных сновидений был окончательно установлен наукой, что вдохновило меня на мои собственные эксперименты с бессознательным. До этого момента, большинство моих экспериментов в осознанных снах были связаны с попытками самостоятельно произвести какие-то действия, например, полетать более удобным способом, создавать предметы или заставить их исчезнуть. Однако теперь я начал исследовать сновидение с расчетом увидеть, как оно станет реагировать. Сам не понимая этого, я подошел к новому уровню исследований.

В один прекрасный день меня заинтриговала идея возможности определения значения символа сновидения в осознанном состоянии. Может ли сновидец каким-либо образом определить природу символа в сновидении, находясь во сне? Мне захватила эта идея, и я стал дожидаться очередного ОСа (Май 1982 г.):

"Мне снится, что я в Миннеаполисе, солнечным днем в самом начале весны. На земле лежит слой снега в фут толщиной. Я стою на нижних ступеньках крыльца, а на самом крыльце еще четыре человека. На ступеньках рассыпаны сотни жемчужин и изумрудов. Это кажется мне очень странным, и в результате срабатывает осознание того, что я сплю. Теперь, осознав, что сплю, вместо того, чтобы летать туда сюда и тому подобное, я оглядываюсь и замечаю на крыльце свою подругу по имени Андреа. Вспоминаю про свой интерес к сновиденным символам и с возбуждением думаю: это мой шанс! Наклоняюсь, поднимаю большую жемчужину янтарного цвета, которую держу между большим и указательным пальцами. Смотрю на свою подругу и обращаюсь к ней:- "Андреа! Что собой означает вот это?" Она смотрит сначала на жемчужину, потом на меня, и спокойно, но твердо отвечает: "Надежду и разум". Воодушевленный своим успехом, я решаю проснуться и записать эти слова."

Я не знал, чего следует ожидать, но образ моей подруги, который дал на мой вопрос столь правдоподобный ответ - выглядел невероятным. Ее ответ, что жемчужина символизирует "надежду и разум", доставил мне удовольствие, когда я размышлял над ним. На протяжении столетий, алмазы и другие драгоценные камни использовались в обручальных кольцах, как символ надежды на то, что брак окажется светлым и надежным, а жемчужины вставлялись в короны, чтобы подчеркнуть величие и свет монаршего разума.

Возможно, годы, на протяжении которых мне приходилось удивляться, в чем состоит смысл символов в сновидениях, остались позади. Возможно, теперь, осознав себя во сне, я мог узнать значение всех символов сновидения. Однако, в результате моего маленького эксперимента возник ряд новых вопросов. Этот ответ создал я сам, на некоем бессознательном уровне, подсознательно спроецировав его затем в замечание своей

подруги? Сообщил ли мне образ моей подруги лишь то, что я сам на каком-то более глубоком уровне ожидал услышать?

В то время ожидания в моих ОС-ах были, по видимому, главной силой, действовавшей в сновиденном мире. "Ожидать - означает создавать" - с таким принципом я сталкивался в моих осознанных сновидениях. Это основное правило, действующее в осознанных сновидениях, получило название "эффекта ожидания". Осознавая себя во сне, я обнаруживал, что, вообще говоря, если ожидаешь, что некоторое действие будет успешным, это приводит к успеху, если же ожидаешь, что его совершить не удастся, это приводит к провалу. Если я ожидал, что легко смогу полететь, то легко взлетал. Если, по какой-нибудь причине, я ожидал, что будут проблемы с полетами, были проблемы с полетами. Если я ожидал появление во сне определенных персонажей, они появлялись. Ожидание было той силой, которая правила в осознанных сновидениях. Но все это не совсем объясняло ответ моей подруги насчет "надежды и разума". Этот ответ просто исходил из глубины моего ожидания? Или же он был неожиданным? Как можно узнать это?

"Эффект ожидания" удивительным образом перекликается с идеей Фрейда об исполнении желаний. Фрейд говорил, что все сновидения являются исполнениями желаний, поскольку Ид создает сновиденные символы, чтобы удовлетворить свою потребность в наслаждениях. Но, говоря про "желания", Фрейд слишком сильно концентрировался на позитивной стороне ожиданий - в своих осознанных снах я убедился, что ожидание нежелательных вещей также приводило к их возникновению. В определенном смысле, термин "эффект ожидания" является более общим, охватывая собой все типы осуществления определенных вещей-позитивных, негативных и нейтральных.

Фрейд предполагал также, что для того, чтобы сознательное желание сновидца наполнилось энергией и реализовалось, необходимо, чтобы оно пришло в соприкосновение с чем-либо похожим в его бессознательном, или "пробудило бессознательное желание подобного же тембра". Но поскольку в осознанном сновидении обычно можно добиться выполнения любого желания или ожидания, то бессознательное, похоже, выполняет *любые* желания. Для сновидцев эффект ожидания заменяет Фрейдовскую теорию исполнения желаний «похоже-но-не-в-точности-так».

Итак, ожидания играют основную роль. Но это касается по большей части осознанных сновидений. Я опять же должен был задать себе вопрос: являлся ли ответ моей подруги про "надежду и разум" результатом ожидания? Или же он был чем-то еще? В тот же месяц у меня было еще одно осознанное сновидение, в котором возникла любопытная и весьма неожиданная развязка (Май 1982 г.):

"Я осознал, что сплю, стоя на улице возле белого офисного здания. Чувствуя прилив энергии, я огляделся вокруг и заметил

привлекательную, современно одетую молодую женщину, стоящую возле оконного проема.

Я подошел к ней, и она взглянула на меня. Я с энтузиазмом повторял "Мне это снится, мне это снится..." Она просто смотрела на меня, явно разочарованно. Я спросил ее, кто она, но мой вопрос, похоже, ей не понравился. Я подумал про себя, что она не может отвечать. Она собралась уходить.

Но тут что-то меня насторожило. Почему она не ответила мне, как я рассчитывал? Я начал вслух рассуждать о ее молчаливом поведении, говоря что-то вроде "Это твой сон или мой сон? Я тебе снюсь, или как?"

Проснувшись, я понял, что персонажи сна не всегда ведут себя так, как я ожидал. Если некоторые из них делали все, что я хотел, другие просто смотрели на меня с безразличием или даже с оттенком презрения.

Я также начал понимать, что ожидания даже встраиваются в нашу речь. В этом сне я говорил "Мне это снится", что подразумевает, что я создаю, направляю и формирую течение сна, что, в конце концов, выразилось в словесной формулировке "я сню". Но когда женщина ушла, я понял, что не управлял ее действиями. Но если не я, то кто? Кто руководит действиями персонажей сна? Годы спустя, я прочитал об одном сновидящемсновидце, который встретился с гораздо более неприятным и неожиданным персонажем в сновидении:

"...Не могу вспомнить, что меня заставило сделать это, но я сказал Сандре, что она была персонажем в моем сне. Обычно я так никогда не делаю, поскольку персонажи моих сновидений обычно считают, что это грубость.

Она ответила мне, что это я персонаж в ее сне.

Чтобы доказать ей, что она ошибается, я стал летать по комнате, изменять предметы обстановки и вытворять подобные вещи.

Сандра тоже делала подобные вещи. Никто из нас не мог убедить другого.

Через некоторое время я был совершенно сбит с толку, и Сандра заявила, что и она тоже сбита с толку."

Когда персонажи сна пытаются убедить вас, что *вы* находитесь в их сне, вы начинаете понимать, насколько неожиданные вещи могут происходить в осознанных сновидениях!

Итак, хотя эффект ожидания объясняет многие явления в осознанных сновидениях, он не объясняет их все. По всей видимости, Эффект ожидания - это скорее ориентир во сне, а не закон. В осознанных сновидениях существует много загадок, в которых еще предстоит разобраться.

НАМЕРЕНИЕ И МАГИЯ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Продолжая практику осознанных снов, я усовершенствовал свои способности к тому, чтобы осознанные сновидения были более продолжительными и стабильными. В отличие от моих первых осознанных сновидений, которые продолжались лишь одну-две минуты, теперь у меня были очень длинные и сложные сновидения, так что было трудно запомнить их во всех деталях. Я почувствовал, что готов к новым экспериментам в этой области.

Зная, какое значение имеют ожидания и фокус внимания, я начал работать с намерением в осознанном состоянии. Как заметил дон Хуан, намерение - это одно из основных творческих инструментов, которые доступны сновидцу. Посредством силы намерения, сновидец может взаимодействовать со сновидением особым, загадочным и магическим образом. Используя намерение, можно мысленно или вслух захотеть, чтобы некое событие произошло, и оно некоторым образом происходит. Как? Ну, например, вот так: (Март 1983 г.):

"Я в школе со своими друзьями и знакомыми. Я направляюсь в свой класс и открываю дверь. Открывая дверь, я вспоминаю, что больше не учусь в школе. "Это осознанный сон", - радостно я говорю про себя.

Осознав, что я сплю, и почувствовав прилив энергии, я осматриваю класс, в котором ученики сидят за партами, и раздумываю, что бы такое сделать в этой ситуации. Мне приходит в голову мысль: поскольку в классе я не вижу достаточно привлекательной девушки, то нужно это исправить! Я кричу тем, кто в классе: "Пусть тут будет больше красивых девушек, когда я снова открою эту дверь!" Я выхожу из комнаты и закрываю за собой дверь.

В коридоре думаю: "Сколько нужно ждать, чтобы девушки появились? Пять секунд? Минуту?" Я ощущаю себя ребенком в рождественское утро, который не уверен, чего следует ожидать, но надеется на лучшее. Я жду еще несколько секунд в коридоре и потом решаю: "Пора".

Я открываю дверь и обнаруживаю там около пятнадцати привлекательных, совершенно голых девушек, которые

выстроились в U-образную линию. Ура! Сработало! Я иду вдоль них и немножко дотрагиваюсь до каждой из девушек, обалдевший от того, что я способен проделывать такие вещи."

Конечно, некоторые из читателей удивленно поднимут брови, прочитав, с какой целью я употребил свое "намерение" (не забывайте, пожалуйста, что в то время, когда мне снился этот сон, мне было не многим более двадцати лет), но тут смысл в том, чтобы увидеть созидательную силу намерения в осознанном сновидении, то есть в области подсознания. Я выразил в сновидении намерение, чтобы в ходе сна произошло определенное событие. И оно произошло, возможно, даже *превосходя* мои ожидания.

Некоторые в этом месте обеспокоенно скажут: "Подождите минуту! Вы утверждали, что сновидцы не контролируют сновидения, что они контролируют только фокус своего внимания в сновидении! Ну и как это совместить?" Но давайте еще раз рассмотрим этот сон. Я разве заставлял девушек выстраиваться в U-образную линию? Я определял, сколько их должно быть? Я определял их местоположение, позицию, рост, цвет волос и т.д.? Нет. Я просто выразил во сне свое намерение в целом. Когда я открыл дверь, то, не будучи полностью удивлен, увидел, что предположенное мной каким-то образом реализовалось. Но мое намерение не *создавало* все детали картины, оно только *наметило* ее грубую схему.

В связи с этим опять возникает интересный вопрос, кто занимался созданием всего этого, пока я, находясь во сне, стоял в коридоре, чесал себе затылок и ждал.

Чтобы объяснить невероятную креативность сновидений, некоторые предположили, что в сновидениях существует "Мастер на все руки *Самоделкин*", (в оригинале "*bricoleur*"), этаким мастер, находящийся за кулисами, который собирает очередную часть сновидения из кусочков воспоминаний и обнаруженных в памяти объектов. С поразительной скоростью и ошеломляющей готовностью, "*СамоделкинМастер на все руки*" создает новые объекты и фигуры, которые получают тщательно детализированными, уникальными и обладающими индивидуальностью, и возникают перед сновидящим сновидцем.

Создавал ли мастер сновидений — "*СамоделкинМастер на все руки*" - в том моем сне ту сцену, с которой мне довелось столкнуться, когда я открыл дверь? Прислушивался ли он к моему намерению и столь быстро собрал вместе некое ассорти из персонажей с различным цветом волос, роста и чертами лица? Или же он извлек из кладовой моей памяти определенные визуальные образы и за несколько секунд состряпал совершенно реалистичную, осмысленную сцену?

Именно в этом, похоже, и заключается магия намерения - в способности вызывать отклик внутреннего нечего, которое инстинктивно настраивается на ваши желания, обладая творческими талантами, способностями к сверхсложным вычислениям, и целью которого является по возможности точное выполнение ваших выраженных вслух желаний. В некоторых отношениях, намерение гораздо сильнее, чем эффект ожидания, связан с некоторой глубинной, обладающей богатыми возможностями, созидательной силой, которая поражает сновидцев, давая им опыт соприкосновения с тем, что они раньше не знали и знать не могли. Эти проявления намерения возникают из чего-то более глубокого, чем действия нашего повседневного "я".

Итак, результаты нашего намерения бывают как ошеломляющими, так и загадочными. Когда я хотел, чтобы нечто произошло в осознанном сновидении, я ощущал последствия этого своего желания. Когда я ожидал, что в сновидении нечто должно произойти, я также чувствовал, как мои ожидания принимают определенную форму. Но как насчет намерения? Намерение выражалось в том, что я опускал запрос в какой-то невидимый ящик, и в результате вдруг возникал отклик. Намерение было магией осознанных сновидений. Но кто же был магом?

Десять лет спустя, когда вышло в свет "Искусство сновидения" Кастанеды, дон Хуан так попытался объяснить сущность намерения: "Намеревать - значит желать, не желая, делать, не делая". Когда же Кастанеда попросил дону Хуана более подробно изложить технику намерения, дон Хуан продолжил, сказав "для намерения нет техники. Намереваются через практику".

Я, однако, считал, что действие подразумевает, что есть *тот, кто его делает*. Создание чего-либо подразумевает, что есть тот, кто *создает*. За кулисами намерения есть что-то такое, что слушает.

Я шел по направлению к тому, чтобы столкнуться с тем, кто создает сновидения, с великим Намеревателем.

5. НЕЗАВИСИМЫЕ АГЕНТЫ И ГОЛОС БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

В то время, когда я размышлял и экспериментировал в области эффекта ожидания и намерения, мне попала вырезка из журнала, в которой рассказывалось о других желающих проводить неформальные эксперименты с осознанными сновидениями. Линда Лейн Магаллон, координатор проекта "Lucidity", искала опытных сновидцев, которые могли бы проводить самостоятельные эксперименты. Она предлагала каждый месяц рассылать по почте сообщения с очередной целью, которую нужно будет выполнить в осознанном сновидении, эти цели основывались на идеях, содержащихся в книге Джейн Робертс "Реальность Незвестного" (The "Unknown" Reality), и в других источниках. сновидцы должны были бы, осознав себя во сне, вспомнить про цель и попытаться каким-либо образом ее выполнить.

Для меня, живущего на среднем Западе США и изолированного от других сновидцев, было радостным событием повстречать других людей с похожими интересами и совместно начать исследовать потенциал осознанных сновидений. Я проработал в этом проекте около трех лет, и многому научился в нем в плане использования осознанных сновидений как площадки для экспериментов. Сам факт совместных действий стимулировал развитие моих способностей и приносил ощущение цели и дисциплины. Как я быстро понял, не каждая ежемесячная цель меня привлекала. Когда цель не цепляла меня, и я не верил в нее, то оказывалось, что в сновидении я просто не могу про нее вспомнить. Я обнаружил, что цели должны сначала преодолеть критический барьер моего сознания, чтобы появился шанс выполнить их.

Одной из тех целей, которые меня заинтересовали, была такой: "Выясните, что представляют собой персонажи в вашем сновидении". Поскольку мне уже приходилось расспрашивать персонажей сна о значении *символов* сновидений, то я стал ожидать случая, чтобы персонаж объяснил мне, кто такой он *сам*. И путешествуя по делам недалеко от Чикаго, я перед сном решил осознать себя и узнать, что

представлял персонаж сна. В ту же ночь мне приснился следующий осознанный сон (Март 1985 г.):

"Я захожу в офисное здание, открываю рукой дверь и думаю: "Мои руки! Я сплю!". Открываю дверь и думаю: "Ну, что теперь делать?" Затем вспоминаю про цель этого месяца - что мне нужно выяснить, что представляют собой персонажи сна.

Я иду по коридору, чувствуя воодушевление, потому что удалось вспомнить задание. Поворачиваю в дверь направо и попадаю в типичный офис. Здесь находятся четыре человека/персонажа: модно одетая девушка справа, секретарь приемной за перегородкой, пожилой джентльмен в костюме-тройке и еще одна женщина, которая читает журнал.

Я колеблюсь немного, и, хотя какая-то часть меня хочет поговорить с модной девушкой, я решаю заговорить с тем джентльменом слева от меня. Он рассматривает картину на стене, я подхожу к нему и спрашиваю: "Что вы собою представляете?"

Он поворачивается ко мне, и тут происходит престранная вещь: какой-то голос раздается из пространства над ним, и говорит следующее: "Приобретенные характеристики!"

Я пытаюсь осмыслить этот ответ, но у меня ничего не выходит. Поэтому спрашиваю: "Приобретенные характеристики чего?"

Голос, с некоторой заметной задержкой, раздается снова: "Приобретенные характеристики счастливого дарителя!" Я повторяю этот ответ про себя и понимаю, что выполнил свою цель. Потом думаю, остаться ли в сновидении или проснуться. Смотря на этого пожилого джентльмена, среднего роста, немного полного, лысоватого, с яйцеобразным и таким светлым, счастливым лицом, я начинаю беспокоиться, что все позабуду, если не выйду из сна, поэтому решаю проснуться. Тут у меня возникло то забавное ощущение того, что одновременно находишься во сне и чувствуешь, что лежишь в постели, которое продолжалось несколько секунд."

Во всех сновидениях, которые у меня были раньше, сами персонажи сна отвечали (или же нет), когда я обращался к ним. На этот же раз ответ пришел из *пространства над* персонажем. Такого я никак не ожидал. Мне пришлось задать этому голосу вопрос ("Приобретенные характеристики чего?", на который он дал полный ответ ("Приобретенные характеристики счастливого дарителя").

"Счастливым дарителем, счастливым дарителем...", - я проигрывал этот ответ в уме. Потом до меня дошло. За день до этого сна я остановился, чтобы поговорить с руководительницей местного благотворительного общества. Она очень удивила меня весьма негативным отношением к тем людям, которые делали пожертвования ее организации, говоря, что они делают это только для того, чтобы их имена фигурировали в годовом отчете. Он была столь *"несчастливым получателем"*, что я, уходя, бормотал про себя: "Господь любит тех, кто дарит с радостью". И вот, в этом сновидении, я встретился с тем небольшим фрагментом, который остался в памяти от того дня - "счастливым дарителем".

Когда я разъезжал в тот день по Чикаго, то все время мысленно возвращался к тому раздававшемуся голосу. Почему ответ дал не сам персонаж? Почему голос раздался откуда-то сверху? Я не предполагал и не ожидал *этого*. Неизвестное снова проявилось, на этот раз самым непосредственным образом.

Поскольку этот опыт противоречил моим представлениям об осознанных сновидениях, странный вопрос начал зарождаться в моем сознании. Если осознанный сон - это всего лишь отражение того, что я сам ожидаю увидеть, каким образом там могут происходить неожиданные вещи? Означает ли присутствие чего либо неожиданного, что источник осознанных снов находится за пределами области моих повседневных мыслей, воспоминаний, моего сознания? И если так, то откуда именно появляется неожиданное? Откуда взялся этот голос сверху?

Мне нужно было понять, действительно ли мое сознание на опыте столкнулось с чем-то таким, что не сводится к сознанию? Откуда приходят в сознание эти иные аспекты, раз их источником, по всей видимости, не является мое повседневное "я"?

Через много лет я обнаружил, что К.Г. Юнг придерживался весьма похожей точки зрения, утверждая, что в сновидениях содержится гораздо больше, чем осознанные мысли и осознанные воспоминания. В сновидениях мы соприкасаемся с бессознательным, чем-то таким, что выходит за рамки нашего повседневного "я". Как замечал Юнг, "Рассматриваемое с такой точки зрения, бессознательное представляется безграничным эмпирическим пространством. Если бы его действия сводились только к реакциям на действия сознательного ума, мы легко бы могли назвать его психическим отражением реального мира. В этом случае истинным источником всего содержимого и всех действий находился бы в сознании, а в бессознательном не было бы абсолютно ничего, кроме искаженных отражений содержимого сознания... Эмпирические факты опровергают это."

На данном этапе мой опыт осознанных сновидений подводил меня именно к таким выводам - бессознательное не является простым

"психическим отражением" сознания. Когда бы мне не приходилось сталкиваться с чем-то неожиданным в осознанном сне, я всякий раз ощущал нечто, находящееся за зеркалом, выходящее за пределы сознания. Определенная информация приходила не из сознания, а скорее из бессознательного, которое является "безграничным эмпирическим пространством".

Юнг продолжает, "поскольку бессознательное является не просто зеркальным отражением, а проявлением независимой, творческой активности, его эмпирическое пространство является самодостаточным миром, со своей собственной реальностью, о которой мы можем сказать только, что она влияет на нас, так же, как мы влияем на нее - в точности то же самое, что мы можем сказать о нашем опыте взаимодействия с окружающим миром".

Я внезапно понял, что когда сновидцы задают сновидению вопрос, или просят сновидение о чем-нибудь, (например, "Хочу, чтобы здесь было побольше привлекательных девушек, когда я еще раз открою дверь!", то бессознательное независимым образом слушает и откликается. Осознавая себя во сне, мы получаем доступ к этой иной реальности бессознательного и к его творчеству. Но поскольку мы, сновидцы, склонны уделять внимание только своим собственным действиям и манипуляциям в пространствесновиденномпространстве сновидения сновидения, и поскольку мы думаем, что сон - это плод нашего воображения, то нам никогда не приходит в голову задать вопрос самому сновидению. Чтобы выйти за собственные рамки, мы должны прекратить фокусироваться на собственных действиях и манипуляциях, и предоставить бессознательному возможность откликнуться.

Буквально в течение нескольких следующих экспериментов с осознанными сновидениями, мне предоставилась возможность наблюдать, как у меня зарождается следующий важный вывод: *Бессознательное вовсе не является чем-то хаотичным, примитивным и архаическим. Как оказалось, бессознательное - это нечто живое и разумное.*

СТУК В ДВЕРЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

В следующие месяцы у меня было много разнообразных и интересных осознанных снов. Казалось, что сновидения шли навстречу моему любопытству и моим предположениям. Какие-то внутренние связи проявлялись на глубоком уровне. В одном из сновидений мне пришлось путешествовать через пространство. Было ли это пространство внешним или внутренним, я не уверен (Май 1985 г.):

"Я с несколькими своими друзьями нахожусь в темноте. Похоже, мы на какой-то платформе, но она не находится нигде - не соединяется ни с чем - мы окружены открытым пространством. Кажется, именно в этот момент я осознал, что сплю, и решил взлететь. Какое невероятное путешествие! Я лечу через пространство, но внезапно понимаю, что также путешествую во времени. Тут я осознаю, что пространство и время - одно и то же, и это пространство как-то сморщивается. Когда я пролетаю через него, то в одних местах оно толще, чем в других. Вдруг мимо меня пролетают два человека, держащих ярко-красные светящиеся струны. Я берусь за одну из струн, для того чтобы с ее помощью было легче лететь. Впереди виднеется поразительное скопление светящихся полос света, золотых, красных, цвета невообразимо живые и никак не похожие ни на что такое, что я видел в реальности. Эти полосы, яркие и живые, простираются в темноту."

В подобных снах появляется ощущение, что вы вышли за пределы того представления о мире, которое сложилось в повседневной жизни. Вам становятся известны некоторые вещи, и вы не знаете, откуда они вам известны. Вы видите такие вещи, которые невозможно описать, потому что у них нет никаких аналогов в физическом мире. Внутренний мир, который так легко проигнорировать, вдруг становится невероятно ослепительным и более загадочным, чем когда бы то ни было.

Однако я не успокаивался. Из-за этих фантастических и пугающих осознанных сновидений мое любопытство лишь усилилось. *Что скрывается за осознанными сновидениями?* На каждом следующем этапе моего опыта в сновидениях появлялись все *новые* вещи. Бессознательное постоянно увеличивало свою сложность.

Тем временем, следующая цель, поставленная в проекте "Lucidity", была связана с любопытной мыслью о расширении "пространства" осознанного сновидения. Как мне это представлялось, действия сновидца происходили в ментальном пространстве. Но каковы были характеристики этого ментального пространства? Имело ли сновиденное пространство сновидения границы? Что заставляет пространство появляться во сне?

Заинтригованный, я увидел такой осознанный сон:

"Я начинаю исследовать длинный коридор, где несколько женщин работают над тем, что они называют "моделью человека". Каким-то образом я начинаю понимать, что "модель человека" образует совокупность некоторых чувственных впечатлений. Около себя на полу я вижу четыре или пять моделей частей тела - ног, рук, и части туловища.

Вспоминая, что моя цель в этом месяце - "расширить пространство", я ощущаю, как возникает прилив радостной энергии. Я вдруг понимаю, что расширяя пространство, сновидец активизирует созидательные способности бессознательного. Я бегу по коридору и по ходу открываю все двери, которые попадают мне на пути. Заглядывая в них, я знаю, что расширяю пространство сновидения.

Я быстро соображаю, что открывание дверей приводит к возникновению чего-то, но я не знаю, что это такое. Открыв первую дверь, я увидел жилую комнату. За второй был пустой офис. Открывая каждую из дверей, я тем самым расширяю пространство сновидения. Но кто заполняет образовавшееся пространство всем содержимым? Это я сам или же это мое знакомое бессознательное, со своим перетрудившимся "Самоделкиным"?

В конце концов я вышел из этого здания и оказался на площади. Ага, новое пространство! Тут я вспомнил технику вращения С. Лабержа, при которой сновидец начинает вертеться, чтобы оказаться в каком-то другом месте сновиденного пространства. Часто такое делается при ощущении, что сон начинает распадаться. Я думаю: "Вот, еще один метод расширения пространства!", - и начинаю вращаться еще и еще."

Я проснулся с чувством радости. Я начал понимать, что имеет место "эффект наблюдателя" - мой фокус сознания приводит к необходимости возникновения видимого пространства. Затем этот фокус каким-то образом запускает бессознательные процессы, которые ответственны за заполнение этого пространства. Если я выражал намерение, чтобы какая-то определенная вещь появилась в этом пространстве, то она, как правило, там и появлялась; в противном случае бессознательное конструировало что-либо подходящее или правдоподобное.

В "пустоте" сновиденного пространства сновидения все, как казалось, было казалось возможным. Сознательная фокусировка внимания активировала потенциал этого пространства и порождала творческие процессы, которые придавали бесформенной среде форму. В этот короткий миг начинается созидательное взаимодействие бессознательного и сознания. Когда фокус внимания перемещается на другое место пространство, предыдущее место опять возвращается в исходное состояние - как я полагаю, в свою первоначальную, потенциальную форму.

НЕЗАВИСИМЫЕ АГЕНТЫ

К.Г. Юнг утверждал, что когда люди сталкиваются с проявлениями бессознательного, они реагируют двумя возможными способами. Люди из первой группы сдуваются, осознавая необыкновенную глубину психики по сравнению со своим маленьким эго. Люди же второй группы наполняются, иначе говоря, глубина психики придает силы и энергию желаниям их собственного эго. В тот период моей сновиденной жизни в сновидении я находился во втором лагере - среди тех, эго которых увеличивалось, соприкасаясь с бессознательным. Но, как оказалось, положение менялось, что видно на примере следующего сновидения:

"Осознав, что сплю, я чувствую великолепный прилив энергии и бодрости. Немедленно взлетаю, и мне кажется, что я лечу над Детройтом, или над каким-то городом со сходным расположением улиц. Внизу я замечаю толпу фигур и из интереса лечу к ним.

Я чувствую, что хорошо управляю своим движением в воздухе, и, поскольку никаких мыслей об экспериментах мне не приходит в голову, я придумываю игру: решаю при каждом пролете над толпой сбивать с одного из персонажей шляпу. Ныряю вниз, концентрируюсь, и - *бац* - первая шляпа сбита. Взлетаю обратно, затем опускаюсь, выбираю цель, - *бац* - вторая шляпа готова.

Опять отлетаю в сторону, затем концентрируюсь на шляпе в самой середине толпы, опускаюсь, и, только я собрался сбить шляпу, как из толпы высовывается рука и останавливает меня на полпути!

Я пытаюсь вырваться и ощущаю, что мое предплечье крепко сжато. Освободиться не так-то легко, но мне удастся улететь. Затем я продолжаю свои сновиденческие приключения во снах."

Наутро мне трудно было переварить то, что какой-то персонаж сна остановил меня на полпути. Совершенно неожиданно для меня, действия персонажа сновидения были направлены на то, чтобы мне помешать. Совершенно неожиданно! До этого момента у меня было такое неявное предположение, что все персонажи сна - это плод моего воображения и поэтому должны мне подчиняться. Ну, правда, я замечал, что кое-кто не отвечает на мои вопросы, но в целом, я управлял персонажами сна, как хотел. Это был первый случай, когда персонаж помешал мне что-либо сделать.

Я ощущал, как мое эго уменьшается. Это сам персонаж действовал независимо от моей воли, пытаюсь по своему собственному намерению

помешать мне? Или же это мой бессознательный "СамоделкинМастер на все руки", наблюдая эту сцену, захотел преподать мне урок? Возможно также, что имел место третий вариант - что нечто во мне самом действовало против меня, этакое alter ego. Но как такое может быть, если в осознанных сновидения действует эффект ожидания?

Эффект ожидания ярче всего проявляется, когда манипулируешь предметами, обстановкой, или собственными действиями во время сна. Когда же дело дошло до персонажей, эффект ожидания показал неоднозначные результаты. Иногда персонажи действовали в точности так, как я ожидал от них, но в других случаях их действия были неожиданными. Фактически, персонажи часто вели себя так, как если бы они были полуосознанными существами, преследующими собственные интересы.

Читая отчеты о сновидениях других сновидцев, я обнаружил, что и в их снах в поведении персонажей сна можно было видеть много неожиданного. Иногда персонажи действовали так, как если бы пытались продемонстрировать свою независимость от сновидца, как в следующем случае, описанном сновидящимсновидцем по имени Конни Гавалис:

"Осознав, что сплю, я поворачиваюсь к женщине средних лет со светлыми волосами, небольшого роста, худой, одетой в одежду белого цвета. У нее слегка вьющиеся, свисающие прядями волосы до плеч. Я говорю ей: "Вы ненастоящая" Она отвечает: "Нет, настоящая".

Я говорю: "Вы мне снитесь, поэтому вы ненастоящая!" Она: "Нет, настоящая!"

Я говорю: "Это мой сон - Смотрите, я могу летать!" Я пытаюсь взлететь, но женщина усаживает меня на свои колени, и мы с ней летим вместе. Я думаю: "Это очень весело!"

Вот еще один случай, описанный одним из редакторов журнала Lucid Dream Exchange Люси Гиллис:

"Я поворачиваюсь к девушкам и с чувством собственного превосходства говорю: "Это сон!" Патти кажется рассерженной и говорит в ответ: "Ты хочешь сказать, что мы все спим?" Я говорю: "Нет, это я сплю. Вы все - персонажи, созданные моим воображением". Тут я вижу узкую горизонтальную полосу яркого белого света с черными краями, которая светит мне в глаза и на мои руки. Я немного удивлена.

Патти совсем разъярилась и сплетает мои пальцы со своими. Я вижу, как через "ткань" сновидения пробивается еще несколько

лучей света и слышу какие-то скрипящие и шипящие звуки. Картинка сновидения по качеству напоминает ту, которая бывает в телевизоре при плохом качестве сигнала. Патти выгибает мои пальцы назад. Я не обращаю на нее внимания, но мне кажется удивительным, как это я могу чувствовать боль в пальцах, когда я знаю, что сплю".

Подобные примеры показывают, что в осознанных сновидениях персонажи сна могут вести с вами очень долгие разговоры. Вместо того, чтобы безропотно согласиться, что они являются лишь персонажами сна и проекциями каких-то наших наивных представлений, они могут пытаться анализировать ситуацию и говорить об этом сновидцу. Единственная проблема, которая тут возникает - это то, что персонажи придерживаются о себе самом совсем не такого мнения, как мы ожидаем!

Слово "беседа" (conversation) имеет латинское происхождение и имеет корень, у которого два значения: 1) "ассоциироваться с", и 2) "поворачивать". Второе значение, "поворачивать", приобретает в нашем случае особое значение, поскольку персонажи сна буквально борются за свое чувство автономии с сомневающимися сновидящимисновидцами. Эти персонажи сна демонстрируют стремление "вернуть" нас, чтобы мы увидели новую перспективу. В некоторых беседах они уведут нас от наших культурных представлений и неявных предположений, просят нас дать им статус настоящих существ, у которых есть какие-то свои способности, которые обладают сознанием в сновиденном пространствепространстве сновидения. Они поворачивают нас к тому, чтобы мы признали их, оценили их, и, в конце концов, поняли их. Заметьте, что, когда мы отказываемся согласиться с тем, что они нам говорят, и демонстрируем свое превосходство, показывая, что можем летать и манипулировать предметами в пространстве сновиденномпространстве сновидения сновидения, они делают нечто очень рациональное: они пытаются заявить о том, что не хуже нас, повторяя наше поведение. Иногда они делают еще одну, очень человеческую, вещь: они пугаются и показывают это. Я помню один отчет сновидца, в котором тот рассказывал, что, будучи недоволен этими постоянными заявлениями персонажа о том, что он-де разумен, сновидец сказал что-то такое резкое, что не допускало возражений; тогда персонаж сел на краю дороги на землю и заплакал.

Некоторые персонажи сна, хотя они, может быть, составляют меньшинство, все время демонстрируют нам, что эффект ожидания не всегда срабатывает. Совершая независимые действия, они прилагают много усилий к тому, чтобы подчеркнуть свою действительность, свою частичную автономию, наличие своей точки зрения. Вообразите, каково было удивление сновидца, который понял, что персонаж из сна не разделяет его ожиданий:

"Я осознал, что сплю, и увидел этого человека, спросил, как его зовут, он ответил: "Отто". Я, как и задумывал, спросил его: "Сможешь в следующий раз во сне предупредить меня, что я сплю?" Он немедленно ответил: "Нет". Я был удивлен и спросил его: "Почему?" Отто сказал: "Потому что это реальность..."

Поскольку многие сновидцы привыкли думать, что все в сновидении представляет собой лишь их воображаемую проекцию, которая воплощается во сне, они естественным образом противятся всякой мысли о том, что это не они полностью создают сон и не контролируют его. Однако, подобные разговоры (с персонажами сна) указывают на наличие в сновидениях более высокого уровня сложности. С опытом сновидцы начинают понимать, что в сновиденном пространствепространстве сновидения существуют персонажи сна различных типов, поведение которых отличается по уровню осознанности (что будет обсуждаться ниже, в главе 11).

Немецкий психотерапевт Пауль Толи интенсивно изучал поведение персонажей сна и пришел к выводу, что некоторые из них действительно обладают своеобразным сознанием. Он, в целом, основывался на трех наблюдениях: 1) В некоторых осознанных снах осознанность персонажей превосходит осознанность самого сновидца; 2) по крайней мере в одном из сновидений персонаж сообщил сновидцу неизвестную ему информацию, которая затем была подтверждена; 3) иногда персонажи сна дают разумные и творческие ответы на те вопросы, которые им задают, например, могут умножать в уме числа или сочинять стихи. Толи утверждает:

"Кроме осознанности эго сновидения, важную роль при общении с персонажами сна играет также и их собственная осознанность. Чтобы избежать неправильного понимания, нужно сказать, что мы никогда не можем эмпирически проверить, обладают ли персонажи сновидения сознанием, или же только делают вид. Я всегда утверждал, что многие персонажи сна, как кажется, действуют, "осознавая", что они делают. В некоторых из наших неопубликованных работ, посвященных теме осознанности персонажей сновидения (в только что указанном смысле), содержатся примеры, которые показывают, что эго сновидения осознается первым. Но затем и другие персонажи сновидения приобретают осознанность. С другой стороны, имеется много примеров того, когда верно обратное. Это можно подтвердить таким примером, в котором персонаж не только осознал себя раньше, чем эго сновидения, но и степень его осознанности была выше, чем та степень осознанности, которой эго сновидения достигло впоследствии."

В своей книге "Творческие сновидения" ("Schopferisch Traumen"), вышедшей в 1987 г., Толи вспоминает случай, когда персонаж сна был недоволен попыткой сновидца определить его, персонажа, степень осознанности. Толи пишет: "Если спросить персонажа, обладает ли он сознанием, может оказаться, что онотреагирует раздраженно. Тот персонаж ответил сновидцу: "Я, насколько мне известно, обладаю сознанием. Но вот если бы ты сам обладал сознанием, то вряд ли задал бы такой глупый вопрос!"

Как показывают примеры сновидений, которые приведены в этой главе, отдельные персонажи сна обладают сознанием, что разбивает наши привычные представления, поскольку персонажи сна действуют, исходя из собственных интересов. В то время, как многие персонажи сна, похоже, обладают сознанием в очень малой степени, некоторые проявляют способность рассуждать, обладают памятью, пониманием, и совершают осмысленные действия. Будучи проучен тем "независимым агентом", который воспрепятствовал моему сбиванию шляп на лету, я начал понимать, что персонажи сна устроены непросто. На самом деле, я заметил, как сам наш язык поддерживает наше упрощенное представление о них, мы называем их "персонажами сна", словом, которое предполагает, что это нечто фиктивное, ненастоящее, воображаемое, как персонаж детской сказки или мультика. Обзывая их персонажами сна, мы создаем предрассудки, потому что так нам удобнее рассматривать их, как выдумку.

То, что персонажу из сна удалось схватить меня, когда я летал, подсказывает, что они - нечто большее, чем выдумка, больше, чем просто персонажи. Действуя независимо, они демонстрируют нам особого рода сознание, некоторый вид сознательной энергии. Персонажи сна, как можно сделать вывод, гораздо более сложные существа, чем предполагает наука о сновидениях.

ЧТО ИЗВЕСТНО БЕССОЗНАТЕЛЬНОМУ?

Встречи в осознанных сновидениях с "независимыми агентами" и другими неожиданностями могут причинить много беспокойства. Хотя вначале вам захочется считать эти события галлюцинациями или объяснить их неправильным функционированием эффекта ожидания, ваша привычная точка зрения будет поколеблена. Осознанные сновидения позволяют вам глубже соприкоснуться как с глубиной, так и с очарованием бессознательного. Вследствие этого появляется чувство страха и уважения.

В то время я прочитал про еще одного опытного сновидца, по имени Скотт Спарроу, автора книги "Осознанные сновидения: зарождение чистого света" ("Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light"), который

описывал свой опыт встречи с персонажами сна, которые отличались независимым поведением:

"Занимаясь осознанными сновидениями, мне по жизни пришлось наткаться на всякие препятствия. Способность осознать, что нахожусь во сне, представлялась мне свидетельством собственного развития, таким почетным знаком. Конечно, я считал, что в осознанных снах я все делаю, как надо; я и подумать не мог, что я деградирую. Конечно, о таком никто не думает. Ну вот, в моих сновидениях начали появляться разнообразные разгневанные люди, от которых чертовски сложно было избавиться. Черная пантера могла спокойно войти в дверь, и она и потом и не думала исчезать, как бы я не старался объяснить ей, что это сон."

У некоторых сновидцев эти независимые агенты могут представлять их личные страхи или подавленные, теневые элементы, стремящиеся выразить себя во сне. В таких случаях надо понять, обладает ли персонаж из сна независимым поведением, или же он представляет собой личные страхи, подавленные импульсы, личную агрессивность и т. д., то, что сновидец проигнорировал и с чем теперь ему приходится теперь иметь дело в ходе эмоционально заряженного процесса. Может ли кажущаяся независимость персонажей во сне быть всего лишь отражением "противоположных" по отношению к поведению сновидца тенденций? Способен ли сновидец признать существование теневых элементов и примириться с ними?

Известно много анекдотических случаев, когда сновидцу удавалось справиться с кошмарным сном, когда он, осознав, что спит, спрашивал у соответствующей кошмарной фигуры: "Что ты собой представляешь?", или "Что тебе нужно?". Поэтому, при некоторой сообразительности, сновидец в принципе может заставить персонажа из сна раскрыть, что он представляет во сне. Однако, если допустить, что во сне присутствуют подавленные содержания, то может возникнуть ситуация, в которой придется встретиться со внушающими страх отражениями. Мы сами персонифицируем наши собственные ожидания, или же это некоторое неотъемлемое свойство сновидений?

В тот же год я получил еще одно потрясение от бессознательного, на этот раз мне удалось узнать о событии, которое произойдет в будущем, что выходило за рамки сознательного понимания. К.Г. Юнг утверждал, что бессознательное способно "предвосхищать" события, а то, что мы называем предсказаниями, по большей части именно это его свойство, некая связь с будущим. Поскольку, по мнению Юнга, психика обладает как сознательными, так и бессознательными знаниями, то появляется некоторая возможность предугадать вероятное течение событий, которую мы считаем предсказаниями. В следующем сновидении

информация о будущем предстала передо мной в ярких красках (Апрель 1986 г.):

"Я вижу нечто странное и осознаю, что сплю, затем решаю разыскать своего друга Билла (который живет на расстоянии 2000 миль от меня). Я проваливаюсь в глубокую темноту, затем выхожу из нее и попадаю в город, где он живет. На улице ночь. Вид великолепен! Картинка холмов и городских зданий кажется невероятно четкой, когда я смотрю на нее свысока.

Затем я спускаюсь и попадаю в ресторан. Там за тяжелым, темным деревянным столом сидят Билл и его жена. Я присаживаюсь и говорю им: "Это сон, мы спим!".

Я замечаю, что перед женой Билла лежит несколько ожерелий. Она начинает очень медленно надевать ожерелья себе на шею, и мне внезапно *становится понятным*, что каждое из них символизирует один год их совместной жизни. Надев седьмое ожерелье, она останавливается. Хотя не было сказано ни слова, у меня остается четкое впечатление, что их брак продлится семь лет."

Я просыпаюсь, раздумывая, может ли столь ясно ощущаемое интуитивное чувство оказаться правдивым. Я не раздумывал о том, что может значить этот символизм - я просто знал, что каждое ожерелье представляет собой год их совместной жизни, а ожерелий было только семь.

Ну и что с их браком? Он продолжался семь лет, после чего они развелись.

ЛОЖНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ НА САМОМ ДЕЛЕ

Хотя как случайное вмешательство независимого агента, так и провидческий сон обеспокоили и заинтриговали меня, гораздо большее потрясение доставило нечто относительно более простое. Это явление, которое сновидцы называют "ложным пробуждением". Многие сновидцы сталкиваются с таким интересным явлением, когда им кажется, будто бы они проснулись, и только потом они понимают, что оказались не в настоящей реальности, а просто в очередной сцене сновидения. Иногда эти ложные пробуждения бывают весьма реалистичными. Например, осознанное сновидение заканчивается, вы просыпаетесь, берете свой дневник для записи сновидений, чтобы записать туда, что вам снилось, и вдруг обнаруживаете, что-только что сновидшийся сон там уже записан. Тогда вы думаете: "Когда я успел это написать?" В этот момент вы понимаете, что все еще спите.

У отдельных людей обстановка при ложном пробуждении очень реалистична. Вы можете встать, пойти в ванную и обнаружить, что там розовая кафельная плитка. "Секунду, когда это у нас появилась розовая плитка?" - на мгновение задумываетесь вы. Затем вас осеняет мысль, что это все еще сон. Иногда после осознанного сновидения вы просто попадаете в следующую сцену сновидения, где вы, например, едете на машине по шоссе, завтракаете или находитесь в школе. Иногда даже можете начать подыскивать подходящий листок бумаги, чтобы записать на нем сон. Вдруг вы понимаете: "Это сон!". Обычно тот факт, что вы распознали ложное пробуждение, приводит к тому, что вы просыпаетесь на самом деле. Обычно, но не всегда.

Однажды, когда я проводил беседу на тему об осознанных сновидениях, один молодой человек поднял руку и рассказал про то, как у него было три ложных пробуждения одно за другим. У него было осознанное сновидение, затем он почувствовал, что оно распадается, затем проснулся в своей кровати. Подождите, подумал он, это же не моя кровать! Бум... он просыпается еще раз, опять в своей кровати. Повернувшись, замечает на окнах жалюзи. Подождите, думает, у нас же нет жалюзи... Бум... опять просыпается, уже слегка обалдевший после двух ложных пробуждений. Встает, чтобы пойти в душ и видит, что в коридоре стоит шкаф. Подождите, в третий раз приходится ему думать, здесь же не должно быть шкафа... Бум... Тут он просыпается, на этот раз на самом деле.

У этого молодого человека, как я понимаю, был небольшой шок. Я посочувствовал ему, потому что мне самому приходилось с таким встречаться. Однажды прекрасным летним утром мне приснился осознанный сон, затем я проснулся и обнаружил, что тумбочка не такая, как должна быть в реальности. О! Ложное пробуждение! Но это был только первое. Первые два напрягли меня не очень, но потом были третье и четвертое! Каждый раз я ожидал, что окажусь в своей настоящей комнате, где будет настоящая кровать, но вместо этого появлялись какие-то очень похожие реальности, слегка отличающиеся от настоящей копии моей комнаты. Затем пятое, потом шестое. Шесть ложных пробуждений! О Господи, что происходит? Куда подевался реальный мир? У меня было такое чувство, что я прохожу через какие-то слои параллельных миров, которые пропускают меня сквозь себя. При последнем ложном пробуждении в моем уме дико вращались всевозможные воспоминания, ощущения, мысли, образы, я пытался зацепиться за *настоящую реальность*. Наконец, я встал с кровати, успокоился и прислонился к пластиковой стене голубого цвета, надеясь, что это, наконец, драгоценная реальность.

После седьмого я сказал себе, что стану считать реальностью все, что бы мне не пришлось увидеть в коридоре - я был так потрясен, что любая реальность, которая бы *не исчезала*, казалось мне за благо. Как я уже

раньше говорил, занятия осознанными сновидениями требуют определенной смелости. Соприкосновение с миром осознанных сновидений во всей его сложности и творческой великолепии иногда приводит к некоторому избытку чувств.

Нечто подобное, похоже, произошло и со мной. Возможно я, подобно этакому Икару сновиденного из мира снов, слишком приблизился к необычности бессознательного, и в результате, осознав свою человеческую природу, упал вниз. Или, быть может, мое эго предпочитало единоличный контроль над ситуацией и чувствовало себя неуютно, соприкасаясь с умопомрачительной креативностью бессознательного. Как бы то ни было, но что-то случилось, что-то поменялось, и я почувствовал, что от осознанных сновидений мне нужно отдохнуть.

Конечно, все эти оставшиеся без ответа вопросы об осознанных сновидениях, о бессознательном и о природе сновиденного мира продолжали занимать мой ум и не хотели исчезать. Занятия осознанными сновидениями раскрыли мне аспекты иной реальности с ее невероятной сложностью и соответствующей способностью удивлять.

В то время я уже знал, что существует нечто такое, что находится "за" сновидением, даже если оно осознанное. Все никак не сводилось только к тому, что повседневное "я" переходило в состояние сна. "Самоделкин Мастер на все руки", бессознательный разум, определенная творческая система - нечто скрывалось за тем, что появлялось во сне, но оно проявляло себя лишь в самой этой креативности.

Я также знал, что я просто направляю фокус своего внимания в сновидениях. Я не "контролировал" сновидения, так же, как не контролировал бессознательное и все его проявления. Я мог управлять лишь собой, и, посредством "намерения", в некоторой степени направлять бессознательное.

Наконец, я знал, что персонажи сна были гораздо более сложными существами, чем люди обычно думают. Некоторые из них, как казалось, обладали определенным сознанием, имели собственную сознательную волю. Возможно, они были какими-то субличностями, фрагментами сознания, а может быть, архетипическими элементами, но их самостоятельное поведение только усилило мои сомнения по поводу устройства сновиденного мира сновидений.

Итак, я отошел от осознанных сновидений, чтобы дать себе время поразмышлять надо всем этим. Чтобы подготовиться к новой, более глубокой фазе занятий осознанными снами, приступив к которой, я принялся исследовать глубины бессознательного и реальности сна.

6. ЧУВСТВЕННЫЕ ТОНА ЧУВСТВ И КОМИТЕТЫ ОБОЗРЕНИЯ

В следующие два года я не дотрагивался до своего дневника сновидений и не пытался больше осознать себя во сне. Вместо этого я размышлял над тем, что со мною ранее происходило и пытался найти в этом какой-то смысл. В тех случаях, когда я случайно осознавал, что сплю, я не пытался исследовать природу бессознательного; я просто развлекался в сновидении. Мне все еще нужно было переварить то, что случилось.

Шаг за шагом, осознанные сновидения изменили мои основные представления о природе сна и, как следствие, о природе реальности и самого эго. Я начал ощущать нечто такое, что было трудно принять, с чем трудно было согласиться. Подобно Копернику, который понял, что Земля не находится в центре вселенной, я заподозрил, что эго вовсе не является нашим центром психики, и даже не является центром сознательного разума. Повседневное эго, как мне стало казаться, было составной частью гораздо большего сознательного разума. Хотя в обыденной жизни все вращалось вокруг моего эго - эмоции и всякие собственные мысли, в осознанных сновидениях я обнаружил гораздо большую сферу влияния - так называемое бессознательное, которое на самом деле выглядело очень разумным, откликающимся и очень живым.

Осознавая во снеСознавая, что сплю, я видел, что можно сохранять иллюзию своего центрального положениятого, что являюсь центром, фокусируясь на манипулировании сном, добиваясь выполнения различных целей, и не желая выходить за рамки определенных взглядов. Но если позволить себе раскрыться и выйти за эти рамки, попытаться сфокусироваться на чем-то внешним по отношению к себе, то проявляется нечто огромное, очень сложное, творческое, разумное, всезнающее и всеобъемлющее - Самость.

Итак, придя, как бы выразился Юнг, в состояние подавленности, я возобновил исследования в области осознанных сновидений, на этот раз с несколько более мрачными взглядами. Нечто со мной происходило, и я

решил определить, что именно. Я в каком-то смысле ощущал, что мое эго неосознанно играло роль в своего рода божественной комедии, и моя единственная надежда была на то, что удастся, осознав себя во сне, прыгнуть со сцены и попросить спрятавшегося режиссера объяснить мне этот непонятный сценарий, его смысл.

Мне стала казаться абсурдной мысль о том, что бессознательное было создано эго. Как такое узконаправленное, как наше бодрствующее эго, могло создать нечто столь огромное и обладающее таким глубоким разумом? Столь же абсурдным выглядело мнение, что так называемое бессознательное представляло собой кладовую, в которой хранились все неосознанные и подавленные импульсы, оставшиеся с детства, примитивные инстинкты и влечения. Это было совсем не то, с чем приходилось сталкиваться мне и моим друзьям - сновидцам, осознавая себя во сне и исследуя бессознательное. Конечно, иногда в осознанном состоянии я испытывал половое влечение и агрессию, но они, по всей видимости, происходили из тех моих желаний, которые я переносил в сновидение, а вовсе не были мне навязаны каким-то примитивным бессознательным.

Если бессознательное действительно содержало в себе и было источником примитивных сексуальных, агрессивных импульсов, то в каждом осознанном сновидении наблюдался бы конфликт с этими силами и борьба с ними. Каждое осознанное сновидение представляло бы собой битву бессознательного с его инстинктами против обладающего своими убеждениями эго. На самом деле все не так. В тех случаях, когда возникало некое проявление инстинкта, сновидец мог по своему выбору обращать на это внимание, либо нет; эти так называемые примитивные инстинкты были не в силах подчинить себе волю сновидца. Бессознательное, как казалось, занимало относительно нейтральную позицию. Если происходила какая-нибудь борьба, то это была борьба, которую эго вело со своими собственными желаниями и противоречивыми устремлениями.

Чем больше я изучал труды Фрейда и Юнга, тем более странным мне казался их подход к бессознательному. Хотя Юнг говорил о необыкновенной креативности, сверхъестественных свойствах и энергетическом потенциале бессознательного, он все же уделял больше внимания его темной стороне и его способности захлестнуть человека своими темными, всепроникающими и бесконтрольными силами подавленных эмоций. Но в своих осознанных сновидениях, которые насчитывались сотнями, я по большей части испытывал чувство радости, удивления и узнавал нечто новое. Только в редких случаях я чувствовал себя встревоженным или испытывал какое-нибудь потрясение, и еще реже у меня были сновидения, в которых ощущалась угроза, при этом обычно в угрожающей фигуре я мог увидеть персонификацию собственных страхов, которые нужно было распознать и понять.

Как мне представлялось, был только один путь разобраться в этом до конца. Нужно было в осознанном состоянии исследовать это бессознательное, взаимодействовать с ним и наблюдать за его откликами. Как много бессознательному известно? Имеется ли у него определенная цель? Только взаимодействуя с бессознательным можно было бы отбросить те культурные и теоретические предрассудки, которые имеются в отношении него, и достигнуть истинного понимания всех главных аспектов Самости.

Вне всякого сомнения, первое, что нужно сделать для более тесного взаимодействия эго с бессознательным - это отказаться от попыток управления ходом осознанного сна и предложить это управление бессознательному. Только отказавшись от своего намерения, попыток управления, манипуляции осознанным сном можно вступить в контакт с тем, другим разумом, который скрывается за сновидением. Я уже знал об его существовании. Однако по каким-то причинам это нечто, скрывающееся за сновидением, вело себя больше как наблюдатель до тех пор, пока я пытался управлять сном, но когда я прекращал эти попытки, то оно проявляло себя в сновидении каким-либо новым и неожиданным образом.

Много раз в сновидении я просто просил, чтобы сон показал мне что-нибудь, а это что-нибудь внезапно вылетало со свистом откуда-то с ночного неба или из мутного тумана, и плюхалось на землю. В осознанных сновидениях такого рода я "отступал" перед сновидением или тем разумом, который за ним скрывается. Однако такое отступление перед невидимым разумом не разрешало главный вопрос: ответы этого невидимого разума несут в себе определенную информацию и знание, или же это просто беспорядочные проявления его творческой силы? Нужно было не просто отступить перед бессознательным, а бросить ему вызов и попытаться определить границы его познаний.

В то время меня заинтересовало одно специфическое понятие, которое излагалось в книгах Джейн Робертс, а именно "чувственный тонтон чувств". Как говорится в книге Робертс "Природа персональной реальности" ("The Nature of Personal Reality"), "чувственные тонтона чувств пронизывают все наше существование":

"Они представляют собой ту форму, которую принимает наш дух, соединяясь с телом. Из них, из их основания, и возникает тело. Все, с чем мы сталкиваемся, обладает сознанием, и каждому сознанию соответствует свой чувственный тон... Таким образом, чувственный тон - это движение и особого рода слой, порция энергии, которая выделяется для наших психических переживаний... Они являются нашей сущностью...это ощущение самого себя, которое неисчерпаемо.Это — форма, которую принимает ваш дух в сочетании с плотью. Из них, из их сути, и

возникает плоть. Все, что вы переживаете, обладает сознанием. Любое сознание наделено собственным тоном чувств.... тон чувства — это движение и ткань, строительный материал, — часть вашей энергии, идущая на психических переживаний... Они являются нашей сущностью...это ощущение самого себя, которое неисчерпаемо."

Размышляя над вопросом, как отличить такой тон от просто глубокого чувства, я решил, что когда осознаю себя во сне, в очередной раз, то спрошу об этом у сна. Я знал, что за осознанным сновидением скрывается некий разум, и он способен откликаться, но обладает ли он концептуальными знаниями? Понимает ли он идеи на более глубоком уровне, чем мое повседневное "я"? Если я не понимаю чего-либо, то способен ли этот иной разум откликнуться в сновидении и научить меня? Я решился провести эксперимент, в надежде, что бессознательное, возможно, объяснит мне истинный смысл понятия чувственного тонтона чувств. Результат превзошел все мои ожидания (Февраль 1993 г.):

"Я нахожусь на улице, в месте, похожем на местность, где я жил в детстве. Я иду вместе с одним из моих братьев. На улице ясная, хорошая погода. Вдруг я вижу шесть ярко окрашенных рыб, которые плывут по воздуху, на высоте шести футов от земли. Сначала я думаю: "Они могут жить и дышать у нас на земле, так же, как и мы можем жить в воде". Потом замечаю еще несколько плывущих по воздуху рыб и до меня доходит несоответствие. Я думаю: "Я сплю! Это осознанный сон!"

Я решаю не уходить отсюда, не собираюсь взлетать, и размышляю: "Чем бы теперь заняться?" Сначала думаю, нельзя ли попытаться найти Бога, но вспоминаю, что уже пытался сделать это, но ничего не вышло. (Я тогда взлетал слишком высоко и слишком волновался, так что сон разваливался).

Потом я вспоминаю: я хотел услышать свой чувственный тонтон чувств.

Начинаю думать, как это можно сделать, а потом, поддавшись импульсу, просто смотрю в небо и выкрикиваю, обращаясь к сновидению: "Эй! Я хочу услышать свой чувственный тонтон чувств!"

Вдруг в небесах прямо над моей головой появляется маленькая черная точка. Вначале она движется медленно и ровно, но издает какой-то знакомый звук, вибрирующее "ааааа" высокой тональности. Затем точка вверх начинает увеличиваться в

размерах, и, по мере того, как она растет, вибрирующий звук становится все громче и громче: "АААААА"!!!

Я с трудом верю своим глазам и ушам. Одновременно с увеличением громкости звука, из первоначальной точки возникает конус, который становится все больше и больше и приближается ко мне! Звук становится все громче, заставляя воздух вокруг меня с ужасной интенсивностью вибрировать, и одновременно конус становится все ближе и ближе. Звук "ААААА" теперь ощущается, как насыщенная энергией вибрация и достигает невероятной силы. Конус все растет и скоро он накроет меня со всех сторон. Все мое существо начинает вибрировать в такт с этим энергетическим звуком, а конус накрывает меня! Я чувствую, что сжимаюсь в обладающую сознанием точку.

В этот момент мое "я", которое "Роберт", попросту исчезает. Находясь где-то в стороне, мое сознание наблюдает эту сцену с вибрирующим конусом - это чувственный тонтон чувств, звук человеческого существа. Каким-то странным образом "я-Роберт" больше не существует в обычном смысле, существует лишь вибрирующий звук моего чувственного тонатона чувств. Но, как ни странно, мое сознание видит всю эту картину с вибрирующим конусом. Затем нечто внутри моего сознания решает, что нужно обратить этот чувственный тонтон чувств обратно в человеческую форму, откатиться к тому моменту, когда "Роберт" прекратил существовать и растворился в этом звуке чувственного тонатона чувств. Происходит некоторая борьба, по мере того как сознание пытается вспомнить форму, мысли, саму идею Роберта (тут происходит что-то похожее на то, как фокусник пытается вытащить кролика из шляпы). Сознание как-то скользит по многообразию форм-мыслей-идей, пока не находит такую комбинацию, которая соответствует этому вибрирующему чувственному тонутону чувств.

Вдруг я, Роберт, опять начинаю воспринимать окружающий мир, я сижу в позе лотоса у себя во дворе. Я поднимаю с земли колоду карт, пытаюсь перетасовать их, но все карты выпадают у меня из рук и картинно разлетаются в стороны. Вдруг я опять начинаю слышать звук чувственного тонатона чувств, который начинает вибрировать: "аааааа". Я гляжу на свой большой и указательный пальцы, которые сведены вместе, как делают в йога-мудре, и ощущаю, как во всем моем теле начинает циркулировать необыкновенная энергия. Я пронизан насквозь этим звуком и вижу, что мои большой и указательный пальцы начинают изнутри светиться золотым цветом."

Простое обращение к сновидению с просьбой дать почувствовать нечто вызвало столь бурный поток знания из глубин услышавшего бессознательного. Теперь у меня не оставалось сомнений: бессознательное было разумным, готовым откликнуться и живым. Чтобы почувствовать это, нужно просто обратиться к нему в осознанном состоянии.

Тогда я абсолютно не понимал смысл своей просьбы! Просьба о том, чтобы услышать свой чувственный тонтон чувств, вибрирующие звуки, выглядит несколько мистичной, но сам опыт, который пришлось при этом пережить, был, мягко выражаясь, очень глубоким и неправдоподобным. Я сам превратился в чувственный тонтон чувств. Я не постигал это понятие с помощью интеллекта, не изучал его, я сам стал этим *понятием*.

Наиболее удивительным был тот момент, когда конус энергии вибрирующего звука полностью поглотил меня. В тот момент произошло внезапное перемещение сознания, которое стало наблюдать за всем со стороны. Это постороннее сознание видело вибрирующий конус чувственного тонтона чувств, затем, в конце концов, решило восстановить сознание Роберта, что приводит к такому вопросу: действительно ли при этом какая-то малая частица моего сознания влилась в сознание большее?

В сновидениях есть определенная возможность выйти за рамки привычного опыта. В бодрствующем состоянии ощущения поступают главным образом от органов чувств, а мы потом "воспринимаем" мысли и идеи. Но в сновидениях наш опыт более тесно связан с чувствами, знаниями, пониманием. В осознанных сновидениях можно видеть, что сновидцу доступны эти более широкие возможности опыта.

Несколько лет спустя после этого случая, в ходе деловой поездки в Колумбус, штат Огайо, у меня выдался свободный момент, и я зашел в книжный магазин. Я взял посмотреть одну книгу про мантры и янтры. Почитав немного, я обнаружил, что мой опыт с чувственным тоном перекликается с некоторыми древними идеями о мантрах и о том, что физический мир был создан посредством звука. Черная точка, которую я тогда видел вверху, также показалась мне аналогом "бинду" - это санскритское слово, означающее точку, из которой, как полагают, возник созидательный звук, который сотворил мировое пространство. Некоторые религии учат, что все проявления материи на некотором другом уровне являются просто вибрациями энергии звука. После того случая мне показалось правдоподобным, что эти древние знания имеют под собой основание.

Удалось ли мне в том осознанном сновидении достигнуть уровня коллективного бессознательного? Исходил ли ответ на тот вопрос, который я задавал бессознательному, из некоторого внешнего источника знания? Как глубоко можно проникнуть, осознавая себя во сне?

ВИЗИТЫ РЕВИЗИОННЫХ КОМИССИЙ (VISITED BY REVIEW COMMITTEES)

Я продолжал свои изыскания, все больше сосредотачиваясь на разуме, который скрывался за сновидением, и обращался к сновидению с просьбами сделать что-то, показать что-то, объяснить что-то. В некоторых осознанных снах я пытался получить информацию о будущих событиях, которую можно было бы проверить (о чем будет подробнее рассказано в гл. 15). Осознанные сновидения начинали представляться мне одним из возможных способов познакомиться с невероятной глубиной бессознательного и его загадками. Мое старое любопытство вспыхнуло с новой силой, и вместе с ним появилась энергия, необходимая для того, чтобы продолжить исследования бессознательного.

Как раз в то время вышла в свет книга К. Кастанеды "Искусство сновидения". Читая ее, я убедился, что в осознанных снах со мной происходили случаи, подобные описанным в этой книге, еще до того, как она была написана. Одним из примеров может послужить "эmissар сновидения", который, как объяснял Кастанеде дон Хуан, является "энергетическим существом, цель которого - помогать сновидцам, рассказывая им различные вещи. Проблема с этим эmissаром заключается в том, что рассказать он может лишь то, что... [сновидцы] уже знают, либо знали бы, если бы знали себе цену. Затем он объясняет, что эmissар сновидения - это безличная сила, которую мы превращаем в очень личную, поскольку она обладает голосом. Вы просто слышите его, как голос, мужской или женский. Этот голос может объяснять различные вещи, и это объяснение обычно принимается за некий совет свыше.

Дон Хуан упоминает, что большинство сновидцев слышит только повелительный голос, который звучит в сновидении. В отдельных редких случаях, однако, сновидец может создать иллюзорную человекообразную фигуру, которая будет источником этого голоса.

Я начал вспоминать свое сновидение (изложенное в гл. 5), когда я спрашивал джентльмена из офиса: "Что вы собой представляете?", и в ответ раздался голос: "Приобретенные характеристики". Был ли это голос эmissара сновидения?

Кастанеда говорил дону Хуану, что ему кажется, будто голос знает больше, чем он сам. Дон Хуан отвечал: "Эmissар не может сказать тебе ничего нового. То, что он говорит - правда, но его слова только кажутся тебе какими-то откровениями". Когда Кастанеда настаивает, что он не знал того, о чем говорил эmissар, дон Хуан заключил: "Ты теперь знаешь о загадочности вселенной бесконечно больше, чем предполагаешь

рационально. Но это наша, человеческая беда - то, что мы гораздо больше знаем о загадочности вселенной, чем сами предполагаем".

Поскольку в некоторых моих ранних сновидениях, осознанных и обычных, голос сообщал мне некоторую точную информацию, то это место из книги Кастанеды показалось мне потенциально верным. Однако, некоторые другие части этой книги меня несколько беспокоили. Например, Кастанеда, осознав себя во сне, встречался с некими сновиденными персонажами, которые он называет "неорганическими существами". Дон Хуан предупреждает Кастанеду: "Есть нечто такое, о чем эмиссар пока не осмеливался тебе говорить: то, что неорганические существа охотятся за нашим осознанием и за осознанием всех существ, попадающих в их сети. Они дают нам знания, но берут за них плату: нашу целостность". Хотя через четыре абзаца дон Хуан вновь возвращается к этому вопросу и говорит, что "неорганические существа никого не могут заставить остаться с ними", он все же предупреждает, что их мир может показаться человеку столь привлекательным, что он решит остаться там добровольно. Это меня зацепило. Раньше я никогда не боялся персонажей во сне, но теперь всерьез задумался, а нет ли тут повода для беспокойства. Однако я продолжил свои изыскания и испробовал одну из техник, описанных в книге, что привело к одному интересному приключению, в котором имела место первая "проверка", которую мне устроили в сновидении (Октябрь 1993 г.):

"Осознав, что сплю, я повис в воздухе над своей кроватью. Я заметил, что за занавесками кто-то стоит, но, как ни удивительно, не придал этому никакого значения. Комната выглядела в точности такой, как в реальности. Я вспомнил замечания Кастанеды про метод сдвоенных позиций, лег в то же положение, в каком находилось физическое тело (но на высоте четырех футов над ним), закрыл глаза и произнес: "Хочу проснуться в другом мире сновидений". Мне было интересно, действительно ли существуют различные уровни мира сновидений.

Внезапно я почувствовал прилив энергии и прямо вылетел из дома. На ночном небе сияли десятки тысяч звезд. Я легко, без усилий летел вперед. Наконец, спустился на землю и обнаружил, что нахожусь в пустынной местности. Я заметил какое-то фруктовое дерево и дотронулся до его листьев, которые кажутся восковыми. Мимо меня прошел кот.

Полный энергии и осознания, я подумал, что жизнь замечательна и люблюсь звездами вверху. Тут я вспоминаю, что другие сновидцы летали к звездам, и решаю: "Вот чем я сейчас займусь". Я лечу вверх, сохраняя вертикальное положение, а

звезды сияют ярким и ослепительным светом. Вдруг со звездами начинает твориться что-то фантастичное: они начинают собираться в какие-то линии и символы, образуют пересекающиеся круги, потом пирамидальные фигуры и еще что-то похожее на Звезду Давида. Потом появляются другие геометрические фигуры, которые пересекаются, все они составлены из золотого цвета звезд. Какое-то мгновение они остаются неподвижными, а потом вдруг улетают! И все это продолжается: опять звезды собираются вместе, образуют какой-нибудь символ, потом он улетает, и, в конце концов, все звезды исчезают.

Я начинаю понимать, что звезды и планету являются некими символами или чем-то еще. Они нечто большее, чем пыль я горящие бриллиантовые сферы, у них есть символическое значение на ином уровне за гранью нашего нормального осознания.

Я опять спускаюсь на землю и обнаруживаю, что меня дожидается симпатичная девушка. Она приближается ко мне и требует, чтобы я пошел с ней. Я удивлен, что появилась такая общительная девушка, иду за ней, и она приводит меня к старухе с темными волосами, которая сидит на стуле. Эта старуха начинает задавать мне различные вопросы, суть которых в том, что она хочет узнать, достоин ли я пройти на следующий уровень сновидения - она хочет получить доказательства, что я готов! Я отвечаю ей, хотя мне удивительно, с чего бы это персонаж из сна начал задавать мне вопросы."

Проснувшись, я начал думать о том, какое глубокое впечатление на меня произвело то, что звезды и планеты группировались в символы в этом осознанном сновидении, а расспросы старухи посчитал не стоящими внимания. Я рационально объяснил себе, что, начитавшись Кастанеды, я вызвал у себя разные опасения и подозрения по поводу своих способностей продвинуться дальше в сновидениях, так что старухины вопросы были просто выражением моих собственных волнений.

Я продолжил свои занятия, размышляя, продвигаюсь ли я вглубь себя или же вглубь какого-то другого мира. Я всерьез задумался о природе реальности и начал более тщательно изучать книги Джейн Робертс. Мне было интересно, как можно выйти за рамки эффекта наблюдателя - за рамки собственных убеждений, идей, понятий, и их влияния на восприятие, и увидеть сновиденную и повседневную реальности такими, какие они есть на самом деле. Существовала ли какая-то реальная реальность, которая не была бы индивидуальной, пропущенной через

фильтр разума версией? А как насчет бессознательного? Какую реальность надо считать настоящей? Где она находится?

Ровно через год после этой моей первой проверки, день в день, мне явилась еще одна группа персонажей во сне, которая захотела проверить меня снова (Октябрь 1994 г.):

"Я нахожусь в торговом центре и замечаю там нескольких девушек. Они, кажется, примеряют какую-то одежду. Вокруг ходят другие люди, а девушки почти раздеты, на что я обращаю внимание. Я решаю подойти к одной из них, но потом у меня появляется чувство странности происходящего. Мне приходит мысль, что это сон, и я осознаю, что сплю.

Пока я иду и думаю, что бы такое сделать, ко мне подходят три или четыре человека, которые явно хотят со мной заговорить. Мне становится интересно, и я иду вслед за ними в какую-то комнату. Она выглядит, как конференц-зал библиотеки, с окнами. Там находится еще несколько человек, все средних лет, настроены очень дружелюбно и открыто. Похоже, они знают меня и хотят пообщаться.

Поскольку я осознан, то решаю сам задать им вопросы. Я спрашиваю: "Какова моя роль в жизни?" и еще "Что ожидает меня в будущем?" Они улыбаются, услышав мои вопросы, и у меня появляется четкое чувство удовлетворения, я как бы чувствую, что все делаю правильно. Потом они начинают задавать свои вопросы и, похоже, необыкновенно внимательно следят за моей реакцией. Они задают очень много вопросов.

Я начинаю удивляться, что сон длится так долго, в частности потому, что он состоит только из этой одной беседы с вопросами. Я начинаю думать про это всякий раз, когда персонажи сна переговариваются между собой. Затем я слышу, как один из персонажей во сне говорит, что я "не столь хорош, как Джерди", но тем не менее я "осознан" и хорошо продвигаюсь вперед. "Что все это значит?", - думаю я.

Я продолжаю слушать и у меня появляется чувство, что они рассматривают мою кандидатуру и хотят вроде бы сделать мне какое-то предложение. В определенный момент оказывается, что в моей руке - горстка маленьких печений в форме золотых рыбок, я беру одно из них, пробую на вкус и думаю, помогает ли перемещение фокуса внимания с беседы на пригоршню печенья увеличить продолжительность сновидения.

Потом у меня появляется серьезное сомнение - это они сделали сновидение таким продолжительным, или же я сам? Беседу устроили они, задали ее характер, и похоже, что я обязан отвечать им на вопросы и поддерживать себя в осознанном состоянии.

Наконец, они закончили свои обсуждения. Один персонаж сна средних лет, который сидит слева от меня, и, похоже, наиболее дружелюбно ко мне расположен, улыбается и показывает мне какую-то книгу. Ее обложка, похоже, обтянута белой кожей. Он открывает содержание и указывает на главу, которая написана каким-то Омаром Шеметом, а может, Омаром из Шемета, который написал эту главу (номер 9?) о природе добра и зла, или о гниении и разложении. Я удивляюсь тому, зачем мне это показывают."

После того, как я увидел этот сон, еще один или два сновидца сообщили мне, что и у них были "проверки" подобного рода, которые устраивали два или больше персонажей сновидения, которые, похоже, много чего знали и проявляли большой интерес к сновидцу и, похоже, к его прогрессу.

Я не знал, как понимать подобные проверки, проводимые персонажами сновидений, которые ведут себя осознанно. Все, что я могу сказать - это то, что конец того сновидения имел важный смысл. Когда я, в сновидении, глядел на то, как называется эта глава о добре, зле, гниении и разложении, я понимал, что мне это показали не зря. Я начал думать, а не слишком ли далеко я зашел. Хотя осознанные сновидения предоставляют каждому возможность невероятно далеко продвинуться вглубь бессознательного и даже исследовать так называемое коллективное бессознательное, меня не оставляли сомнения, а способен ли я на это. Поэтому, когда тот человек показал мне это название главы, он на самом деле указывал мне на мое неявное опасение: есть ли у меня опасность, продвинувшись так глубоко в бессознательное, в конце концов встретиться там с какой-то злой силой? Я вплотную подошел к определенному внутреннему барьеру, который находился внутри меня - имелся некоторый нерешенный вопрос, которым нужно было заняться.

ДОБРО, ЗЛО И ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Фрэнк Герберт в своем выдающемся научно-фантастическом романе «Дюна» писал: "Страх — убийца разума".

В сфере осознанных снов или при любом другом исследовании разума, страх угнетает и ограничивает. Сновидцы могут преодолеть свой страх, но вместо этого они находят убежище в "безопасных" и простых осознанных снах в надежде, что страх не найдет их там. Страх

становится одним из ограничивающих факторов на пути исследованию себя, подобно предрассудкам и привычным интересам. Вне всякого сомнения, страх — убийца разума.

Я еще не пережил ничего даже похожего, на зло. Почти все мои встречи с бессознательным были чуткие, проникновенные, образовательные и полезные. Некоторые из них, как ощущение чувственного тонатона чувств, возможно, были немного подавляющим, но ничего нельзя было назвать злом. Тем не менее, я знал, что мне нужно решить эту проблему для себя лично: существует ли истинное зло? Найду ли я его в темных углах бессознательного? Я просто зашел слишком глубоко в изучении осознанных снов чтобы не знать.

Итак, я решил как-то выяснить это в своем следующем сознательном приключении, и вот что из этого вышло:

Я не помню как стал осознанным, а сразу обнаружил, что мчусь во тьме космоса. В конце концов, я понял, что могу искать ответ, и решил отправиться на край вселенной чтобы выяснить, действительно ли зло существует. Я летел мимо звезд и созвездий, все глубже во тьму. Я несся стремглав через космос, выискивая чувством что-то похожее на истинное зло. Я продолжал углубляться пока, наконец-то, не оказался там, где звезды больше не появлялись. Передо мной были неясные очертания края вселенной.

Я остановился и начал пристально вглядываться вглубь тьмы. Есть ли здесь зло?

Затем, изнутри, я услышал голос: "Свет поддерживает тьму". И вдруг, я узнал, что за всем очевидным злом или тьмой есть свет; и этот свет дает тьме смысл.

Затем я услышал: "Все священное и живое". После этих слов я интуитивно понял, что свет существует в любом живом существе, в качестве условия его существования.

И затем, я услышал нечто разъясняющее: "Даже пространство между твоими пальцами живо и священо". Я посмотрел на свои вытянутые руки и увидел пространство между пальцами, как драгоценную пустоту. И осознал со всей ясностью, что живу в священной вселенной, где даже пустота живая и сознательная. Имеющее форму или нет, все является живым и священным. Мой страх исчез.

7. ОПЫТ СВЕТА СОЗНАНИЯ

В 1995 году исполнилось 20 лет с тех пор, как я начал заниматься осознанными сновидениями. Они невероятно обогатили мою жизнь. Я приобрел знания и опыт, которые никогда не смог бы получить в аудитории, а также новое, глубокое понимание того, как устроен мир сновидений. Более того, я стал ощущать себя ближе к этому вновь открывшемуся *внутреннему* миру, поскольку знал, что там существует некий сознательный разум, наблюдающий и готовый откликнуться.

Мои отношения с осознанными снами стали оказывать на меня преобразующее действие. Хотя я, подобно многим другим, мог бы сказать, что "все это происходит в моем уме", но тут мне хотелось бы написать с большой буквы слово "Ум", а возможно, что и слово "Мой". Мои представления о собственном "я" изменились в ходе этих экскурсий в бессознательное. Мне представлялось теперь, что я являюсь частью некоего целого, которое всегда обладало сознанием и было на связи. Не то, чтобы я лично был божественным, но *все*, что стоит за этим, является божественным.

В результате, реальность начала представляться мне не такой идеологически простой, более неоднозначной. Мы склонны считать, что сновидения "нереальны", а жизнь в физическом мире "реальна", однако кому из нас не приходилось просыпаться после кошмарного сна с бешено колотящимся сердцем? Если сновидения "нереальны", то почему нереальное событие влияет на физическое тело таким реальным, существенным образом? В многочисленных исследованиях было показано, что в сновидениях задействованы наша сердечно-сосудистая и дыхательная системы, выделение гормонов, активность мозговых волн и тому подобное, а разнообразные действия в сновидениях часто коррелируют с соответствующими изменениями в органах физического тела. Так что сновидения очень даже реальны с точки зрения влияния, которое они оказывают на наше тело и мозг. Можно даже вспомнить часто употребляемое выражение, когда про изменения в настроении человека говорят, что он "встал не с той ноги". Но многие сновидцы сообщают также, что испытывают приподнятое настроение в течение нескольких часов или даже дней после того, как у них было доставившее удовольствие или ободряющее осознанное сновидение.

Сновидения также "реальны" в том смысле, что могут быть связаны с ментальными процессами, имеющими важное значение для решения задач. Помимо того, что имеется распространенная практика использования сновидений в качестве средства для психотерапевтического внушения, ученые и изобретатели отмечают, что

сновидения часто предоставляют нам творческие решения задач, возникающих в реальном мире. Один из самых ярких примеров такого рода произошел в 1844 г. Элиас Хоу работал над прототипом швейной машины, и зашел в тупик по поводу того, как машина должна манипулировать иглами. Тогда ему приснилось, будто бы его захватили в плен дикари и угрожают убить его, если он не закончит разработку своей машины. В этом сне он заметил, что верхушки копий у дикарей имели форму глаза с отверстием внутри и сообразил, что для работы машины нужно, чтобы игольные ушки находились на остриях игл. Это "реальное" решение проблемы произошло во сне, и оно привело к "реализации" промышленности, которая изменила мир.

Даже если мы не запоминаем сны или находим их совершенно бессмысленными, разнообразные нейрофизиологические исследования подсказывают нам, что всякий процесс в мозгу или уме создает своего рода "массовое действие", в котором задействован весь мозг в целом. Каждое сновидение, как всякий реальный нейрофизиологический процесс, некоторым образом влияет на мозг, разум, а также на нашу индивидуальную и коллективную реальность.

Чем больше мы исследуем природу сновидений, тем больше понимаем, что отношение к снам как к чему-то нереальному является ложным подходом. Более того, если вспомнить, что в психической жизни людей бывают такие явления, как галлюцинации, ложные воспоминания, обманы органов чувств и так далее, то становится ясным, что предположение о том, будто бы психическая жизнь состоит только из простых реальных событий, совершенно лишено основания. Убеждения, которые бытуют по этому поводу в нашей культурной среде, являются крайне двойственными.

Когда мы вспоминаем, что многие физики настаивают на том, что каждый так называемый вещественный объект существует, как своеобразный сгусток энергии, атомов, которые вращаются в пространстве, то начинаем понимать, что та реальность, которую мы воспринимаем - это лишь некая *версия* реальности, одна из проекций реальности, одно из ощущений реальности. Образно говоря, та реальность, которую мы ощущаем, по большей части определяется нашими органами чувств. Ее никак нельзя рассматривать как единственно возможную реальность; скорее напротив, это реальность, пропущенная через фильтр ощущений и разума, и во многих отношениях она похожа на сон.

Когда сновидец осознает, что спит, то возникает некий новый синтез, в котором смешиваются реальность и иллюзии. Он или она привносит такие реальности, как действие, смысл, мысли, ощущение красоты в эфемерную, нематериальную иллюзию сновидения. Поэтому границы между физической реальностью и реальностью сновидений становятся

еще более размытыми, поскольку в осознанных сновидениях присутствуют элементы их обоих. Новая синтетическая реальность ставит под вопрос все, что считалось реальностью прежде, и предполагает, что каждая реальность - это в своей сущности нечто, созданное разумом.

Имея двадцатилетний опыт осознанных сновидений, я понимал, что в качестве следующего шага я должен осознать сам процесс осознанных сновидений. Мне требовалось "проснуться" по отношению к осознанным снам, выйти за рамки этого явления. Простого понимания того, что я находился в иллюзорном пространстве сновидения, было недостаточно; мне требовалось выйти за рамки всевозможных символов, декораций и иллюзий, за рамки всего, что создается собственным разумом, за рамки собственно осознанных сновидений. Мне требовалось найти источник всего этого. Только тогда можно было бы действительно знать, существует ли за образами какой-то смысл.

Пока я занимался всеми этими глубокими вопросами и размышлениями, начало происходить нечто удивительное. Иногда, просыпаясь утром и пытаясь вспомнить, что мне снилось, я вспоминал только одно: голубой свет. Как бы я ни напрягал память, пытаюсь вытащить оттуда сюжет сновидения, ничего не выходило. Фактически, не было никакого движения, никаких предметов, персонажей во сне и т. д. - только голубой свет.

В одно такое утро, помнится, я раздумывал: "Ну и что записать в дневник сновидений, "голубой свет"?" Это казалось очень странным. Потом, когда мы сели завтракать, моя жена спросила меня, довольно серьезно: "Роберт, что с тобой происходит?" Я улыбнулся и спросил, что она хочет сказать. Она сказала: "Этой ночью я проснулась и посмотрела на тебя. У тебя было такое выражение лица, я даже не знаю, как если бы ты был в состоянии чистого блаженства, экстаза или чего-нибудь похожем на это. У тебя все в порядке?" Я уверил ее, что все хорошо, что у меня был просто очень интересный сон и всякие мысли. Я не рассказывал ей, про мои глубокие размышления о природе реальности и роли человека в создании той реальности, которую он ощущает, и о своих желаниях каким-нибудь образом выйти за рамки всего этого.

Так получилось, что голубой свет напомнил еще одно имевшее место со мной происшествие. На протяжении многих лет, в бодрствующем состоянии, я периодически замечал пятнышко голубого света на краю поля зрения, обычно слева. Эта точка могла двигаться в стороны, вверх - вниз, поэтому мне было ясно, что это не дефект зрения. Она могла висеть на протяжении пары часов подряд, а потом пропадала на неделю или больше. Как ни странно, эта точка чаще всего появлялась, когда я размышлял об интересовавших меня вещах, скажем, о природе реальности, о сознании, или об осознанных сновидениях.

Вся эта эпопея с голубым светом по ночам, в конце концов завершилась осознанным сновидением, который я в шутку назвал "Монстр голубого света" (Ноябрь 1995 г.):

"Я очнулся во сне. Было темно, поэтому я прокричал, обращаясь ко сну: "Включите свет!", и стало гораздо светлее. Потом передо мной возникло некое пространство, напоминающее белый пустой храм. Я зашел туда и увидел какую-то фигуру, состоявшую из голубого света. Она выше меня раза в три. Сначала я отступил назад, но потом мне показалось, что это смешно, и я начал смеяться - надо же, монстр из голубого света! А может быть, бог голубого света, в общем, он совсем не казался мне страшным, несмотря на свои размеры, которые лишь с трудом можно было принять за нечто пугающее или признак силы. У меня было ощущение, что нужно пройти мимо него, и я двинулся ему навстречу. Однако, когда я проходил мимо, то раздался звук такой силы, что я проснулся".

На ум мне приходила только одна ассоциация, связанная с подобным образом, и она относилась к буддистским изображениям, на которых часто можно увидеть огромные фигуры голубого цвета в каждом из четырех углов. Но почему подобный образ возник у меня во сне? Буддизм я никогда не изучал (хотя приходилось изучать всевозможные культурные и лингвистические вопросы, которые с ним были связаны), поэтому у меня отсутствовали сколько-нибудь глубокие знания об этом предмете. Однако меня он серьезно интересовал, поскольку я пытался разобраться в природе реальности и смысле жизни.

Тогда я начал вспоминать весь свой опыт сновидений, и тут у меня возникло острое чувство некоторой внутренней уверенности. Реальность осознанных сновидений, должно быть, это просто другая реальность, такая же, как повседневная, но со своими формами, символами, своими предположениями и предрассудками, однако где-то за ней должна быть некая абсолютная, основная реальность, из которой все эти реальности возникают. Может быть, существует бесконечное множество различных реальностей, как считал дон Хуан, но за всем ними должна существовать такая, на которую они все опираются.

Когда я во сне выкрикнул "Эй, я хочу услышать свой чувственный тонтон чувств!", что-то отозвалось на мое выражение намерения. Но где была эта реальность? Что она из себя представляла? Я понимал, что для того, чтобы добраться туда, нужно каким-то образом освободиться от своего "я" - от своих убеждений, идей, забот, интересов, поскольку они составили между собой заговор с целью запереть меня в той реальности, которую я воспринимал. Но как можно выйти за рамки своего "я"? Как можно избавиться от убеждений? от идей, забот, интересов? Пока я от всего этого не избавлюсь, я буду воспринимать лишь какие-то

собственные аспекты, какой-то символ, какое-то представление. Ну и как можно избавиться от себя? И что тогда останется? Мне нужно было узнать это. *Что скрывалось за осознанными сновидениями?*

Ответом на все эти вопросы стало нечто необыкновенное. На самом деле, иногда определенный опыт просто нельзя передать словами, и это как раз такой случай. Сначала у меня пропало всякое ощущение самого себя, собственной идентичности. Затем ощущение себя возникло снова. Вот что произошло, насколько это можно объяснить (Декабрь 1995 г.):

"Безличное сознание существует, подобно точке света, которая плавает в пространстве разумного, живого света. Здесь соединяются все сознания вместе. Все сознания пересекаются друг с другом. Все знание существует в блестящем, чистом и мягком свете сознания. Сознание охватывает собой все; одна точка содержит в себе сознание всех остальных точек; ничего не существует отдельно от него. Только чистое сознание, понимание, свет.

Затем, внезапно я вижу серое пространство сновидения, в котором стоит одинокая фигура человека, и пытаюсь обрести свою форму. Осознанный свет, который я только что видел, все еще стоит перед глазами, и я спрашиваю этого закутанного человека: "Это был осознанный сон?"

Фигура отвечает: "Нет. Чтобы войти в осознанный сон, иди вон туда." Он указывает в пустое пространство перед собой.

Интуитивно понимая, что если пойдешь налево, то попадешь в обычный сон, я поворачиваю направо и иду к точке входа в осознанное сновидение. Когда я пересекаю некую невидимую границу, мое сознание попадает в тоннель, заполненный бело-голубым светом, на стенах которого я вижу разнообразные застывшие символы - овалы, треугольники, двойные треугольники, круги. Я иду вперед до тех пор, пока у меня не появляется интуитивное чувство, что для того, чтобы попасть в осознанное сновидение, нужно подняться вверх.

Я поднимаюсь вверх и чувствую что-то такое, чего не чувствовал никогда раньше. Вокруг своей головы я чувствую интенсивные, взрывообразные всплески энергии, которые локализованы, но двигаются по кругу. *Бам! Бам! Бам! Бам!* Энергия циркулирует в моем мозгу.

Через несколько мгновений я чувствую, что готов войти в осознанный сон. Потом, как по волшебству, я проникаю сквозь пол сцены во сне, будучи полностью осознанным."

Проснувшись, я почувствовал себя совершенно ошеломленным. Что это было? Я держался за голову и вспоминал вспышки энергии, которые были вокруг нее. Я прокручивал все события в своей памяти назад, вот я был в сновидении, потом в туннеле, потом в том сером пространстве (где был только один человек и появилась парочка символов), вот говорил с персонажем из сна. Но что было до всего этого? Что это был за "осознанный свет?" Персонаж сказал мне, что это был не осознанный сон. Но тогда что?

В том осознанном свете не было никакого понятия "я", что такое "я" или "мое". Там не было ни мыслей, ни воспоминаний, никакого анализа; там не было никакого Роберта - только знание, пронизанное светом. Хотя я не мог рассматривать происшедшее ни в каком более широком контексте, мне казалось вероятным, что мое сознание наконец-то достигло своего источника: чистого сознания, реальности, которая находится за видимыми проявлениями и символами. Некое абсолютное возвращение домой. В том осознанном свете, всеобъемлющем Я - сущность всего, как казалось, пребывала в каком-то вечном Сейчас. Все сознания соединялись в этом чистом сознании. В этом великом ничто Содержалось Все.

Несколько месяцев спустя, в июне 1996 г., я посетил конференцию Ассоциации по изучению сновидений (Association of Study of Dreams, ASD), в Беркли, штат Калифорния. На одном из заседаний была устроена беседа опытных сновидцев, в ходе которой они обменивались идеями. Когда я сидел там в окружении очень талантливых сновидцев, Стивен Лаберж спросил, был ли у кого-нибудь "необычный" опыт осознанных сновидений.

Участники решили дать по очереди каждому из участников возможность высказаться. Когда очередь дошла до меня, мне пришла в голову мысль рассказать об этом своем опыте света. Я несколько колебался, потому что, прежде всего, это, по всей видимости, не было осознанным сновидением. Во-вторых, там и рассказывать было не о чем, поскольку в том опыте ничего не происходило! Никаких действий, никакого движения, одно чистое сознание! Поэтому я рассказал тогда про свое самое первое осознанное сновидение, и оставил свой опыт света при себе.

Только два года спустя, на еще одной конференции на Гавайях, я начал понимать смысл своего опыта. На конференции ASD в 1988 г., которая происходила на севере острова Оаху, одним из выступавших был Тензин Вангъял Ринпоче, буддистский монах, придерживающийся тибетской традиции Бон, который недавно написал книгу "Тибетская йога сна и сновидений" (The Tibetan Yogas of Dream and Sleep).

Поздним утром, когда светило солнце и дул несильный ветер, Тензин Вангъял в своем простом одеянии стоял и говорил о взгляде на сны и

осознанные сновидения, который существует в традиции Бон и опирается на более, чем десять тысяч лет исследований. Он упомянул о своей собственной интенсивной практике йоги сновидений, которой он в юности занимался в монастыре, и о том, как он продолжал практиковать йогу сновидений, как часть своего духовного пути.

Осветив эту богатую традицию, он сравнил обыкновенные сны со слепой лошадью, на которой сидит неопытный всадник. В этой метафоре неопытный всадник символизирует человеческий разум, сидящий верхом на слепой лошади, которая представляет сновиденную энергию, бредущую в случайном направлении, совершенно не управляемая.

Развив способность к более сильному осознанию во сне, всадник может преодолеть свою неопытность, направить слепую лошадь и использовать осознанные сновидения для своего духовного роста. Тензин Вангъял предположил, что глубокая практика осознанных сновидений, или йога сновидений, может оказаться полезной в состоянии бардо (согласно буддисткой традиции, промежуточное состояние между смертью и последующим перерождением – прим. ред.), после физической смерти. Если предположить, что человек развил достаточную осознанность, понимание и устойчивость ума посредством занятий осознанными сновидениями и йогой сновидений, то он может оказаться способным распознать иллюзорную природу посмертных видений и, таким образом, избежать следующей инкарнации.

Он также отметил, что после многолетних тренировок и практики, йога сна и сновидений может в конце концов "привести к иному состоянию", если практика осознанных сновидений "полностью завершена", результатом чего должен быть опыт "чистого света". В отличие от осознанного сновидения, в котором есть субъекты и объекты, в опыте чистого света "не объект распознает субъект, но существует неделимое распознавание чистого сознания, чистого света, самим сознанием". Он подчеркнул, что в опыте чистого света нет деления на объекты и субъекты и нет ощущения себя; вместо этого возникает вечное, природное сознание. Наконец, общей целью для тех, кто глубоко продвигается в занятиях йогой сна и сновидений, становится практика чистого света.

Слушая его, я начал понимать, после двадцати лет практики осознанных сновидений, мой необычный опыт имеет свое название, свою историю и смысл. Я начал понимать, что мои попытки выйти за рамки осознанного сновидения с его символами, объектами и персонажами сна естественным образом привели мое сознание к этому опыту чистого света. Мне показалось странным, что сновидец пресвитерианского вероисповедания со среднего запада США, без всяких предварительных ожиданий, вдруг оказался способным получить такой опыт, который казался мне таким проблеском абсолютной реальности.

ВОПРОС МЕТЦИНГЕРА

Как тот человек, которому раньше всех довелось увидеть чистый свет, воспринимал его? Как он или она объяснял себе это явление неразделенного сознания, при котором нет деления на субъект и объект. Мне было интересно, сколько десятилетий заняли у этого человека попытки понять эти странные проявления разумного света? Мог ли он или она найти ответ?

Много лет спустя я прочитал книгу немецкого философа Томаса Метцингера "Быть никем" и был удивлен тем, что он задает похожий вопрос. Он спрашивает: "Как можно логично описать безличное состояние сознания, опираясь на собственную автобиографическую память? Может ли подобный эпизод вообще являться элементом нашей собственной интеллектуальной жизни? Подобные сообщения порождают непосредственные противоречия..."

Хотя я, быть может, вступаю на зыбкую почву, поскольку ни в каком смысле не являюсь философом или же последователем буддизма, но я чувствую, что мой опыт может дать ответ на этот вопрос, или, по крайней мере, поспособствовать его решению. Во-первых, повторюсь, я никак не ожидал и не готовился к тому, чтобы испытать подобное состояние чистого света. Я просто дошел до такого момента, когда ясно почувствовал, что есть нечто, стоящее за явлением осознанных сновидений. Когда я в осознанном состоянии задавал вопрос или выражал намерение, нечто откликалось. Когда я в осознанном состоянии стремился найти неизвестную, в сущности непознаваемую информацию, появлялся ответ. Я догадывался, что за различными медитациями с помощью символов, за убеждениями, идеями, ожиданиями моего бодрствующего разума должна существовать какая-то основная реальность, которая порождала и снабжала энергией все видимое.

Во-вторых, в моем описании этого безличного опыта можно увидеть присутствие различных "платформ опыта" (например, чистый свет, серое пространство, осознанный сон, ощущение точки входа в обычные сны). В ходе этого опыта я обращался с вопросом к персонажу сна, который находился в сером пространстве сновидения, который показал мне, куда нужно идти, чтобы попасть в осознанный сон, объяснив мне сначала, что опыт ощущения сознания не являлся осознанным сновидением. Поэтому, проснувшись, я несколько понимал, чем *не являлся* опыт чистого света. Это было не осознанное сновидение, вообще не сновидение, и даже не то, знакомое многим сновидцам, относительно пустое серое пространство, в которое они часто попадают.

В-третьих, я начал думать, что первый человек, столкнувшийся с этим явлением, возможно, получил затем объяснение ему от кого-нибудь другого. Скажем, если бы я задал тому персонажу из сна в сером

пространстве другой вопрос, например "что это было?", вместо того, чтобы спросить его "это был осознанный сон?", то, наверное, получил бы в ответ объяснение. Возможно, именно таким образом первый человек, получивший такой опыт (и другие), нашли ему объяснение. Это вполне вероятно.

Однако все эти рассуждения все же не дают ответа на основной вопрос Метцингера: "Как можно логично описать безличное состояние сознания, опираясь на собственную автобиографическую память? Может ли подобный эпизод вообще являться элементом нашей собственной психической жизни?"

Поэтому, в-четвертых, я думаю, что ответ можно найти в моем сновидении про чувственный тонтон чувств (который описывался в гл.6). На примере этого осознанного сновидения мы видим, что "сознание" способно находиться за пределами эго. В том сновидении я испытывал ощущение "себя, который стал чувственным тоном". Когда чувственный тонтон чувств настиг, захлестнул меня и сам стал моим ощущением себя, сознание отошло в сторону. Сознание влилось в некое другое, большее сознание, где находилось до тех пор, пока чувственный тонтон чувств не закончился, после чего мое "я" и сознание воссоединились. Вследствие этого я могу предположить, что сознание может отделяться от эго, а затем воссоединяться с ним, и именно так можно логично описать безличные состояния сознания. Эго не испытывает такое состояние; его испытывает сознание эго. Пока не произошло воссоединения эго с сознанием, эго обладает знанием о сознании. Это рассуждение приводит к выводу, что сознание эго существует как *качество*, порождаемое осознанностью, но не *образует* эту осознанность.

Однажды вечером, размышляя о том, как бы все это объяснить, я мысленно представил себе такую маленькую концептуальную игру:

Взгляните на себя глазами собственного разума. Затем отбросьте все, что у вас есть: ваш дом, машину, счет в банке, одежду, еду. Отбросьте все вещи, которые у вас есть. Затем отбросьте все ваши эмоции, чувства, все что вам нравится и не нравится; отбросьте все это. Теперь откажитесь от ваших мыслей, концепций, убеждений, сорвите их и отбросьте. Теперь следует отказаться от воспоминаний и личной истории. Наконец, отбросьте саму способность к формированию идеи себя, которая еще осталась.

По мере того, как вы отбрасываете каждый из этих слоев, кое-что остается - потому что существует нечто более первичное, чем все ваши вещи и эмоции, все ваши связи и воспоминания, более первичное, чем ваше ощущение себя. Когда вы отбросите все, останется одна единственная вещь - сознание.

Вы можете считать, что это "ваше" сознание, но оно более первично, чем вы. То, что вы присоединяете к сознанию - ваши мысли, убеждения, эмоции, воспоминания - все это смешивается вместе и превращается в концепцию "эго" или "себя". Но когда вы все это отбрасываете, остается только одна вещь: сознание. У эго *есть* сознание, но эго не является самым Сознанием.

На самом деле мне представляется, что мы *обволакиваем* сознание слоями концепций эго. Затем мы предполагаем, что сознание возникает из этих слоев или существует благодаря наличию этих концепций. Хотя сознание наделяет жизнью концепции эго, эти концепции не создают само сознание.

Когда сознание возникает из чистого света, оно может потом соединить этот опыт с эго или присоединить его к нему, и позволить эго утверждать, что это оно пережило этот опыт, хотя на самом деле его пережило сознание, а не эго. Вообще говоря, роль моего эго в этом опыте заключалась в постановке вопроса о природе реальности и в приобретении глубокой убежденности в том, что за проявлениями повседневной реальности и реальности сновидения стоит некая основная реальность. Опыт чистого сознания просто произошел сам по себе. Он не явился результатом использования какой-либо техники или действий со стороны эго.

Опыт света оставил у меня глубокие чувства относительно того, что все сознания связаны друг с другом и того, что лежит в основе той реальности, которую мы воспринимаем. Иногда оно прорывается на поверхность, и мы в повседневной реальности испытываем чувство взаимосвязанности. В оставшейся части книги прямо или косвенно излагаются мои предположения относительно того, что существует глубокая взаимосвязь всех явлений в природе и того, как осознанные сновидения могут послужить основанием, опираясь на которое окажется возможным доказать существование подобной взаимосвязи.

8. СВЯЗЬ СО СКРЫТЫМ НАБЛЮДАТЕЛЕМ СНОВИДЕНИЯ

Большинству из нас совсем не трудно поверить, что персонажи, которые нам встречаются в сновидениях, представляют собой различные аспекты нас самих, являются символическими представлениями наших надежд, страхов, желаний, различных эмоций. Например, если вам приснилась злая черная собака, а затем вы поняли, что она представляла собой страх, который вы испытываете по отношению к своему боссу, то вы, позднее поняли, что образ злой черной собаки - это символическая конструкция, которая выражает этот специфический страх. Если затем вы справитесь с этим страхом, по всей вероятности, этот символ вам никогда больше в сновидении не встретится. В некотором смысле, символическая конструкция исчезнет, как только ваше сознание придет во взаимодействие (или воссоединится) с этой спроецированной частичкой сознания или энергией этого конкретного страха.

Итак, традиционно в нашей культуре принято смотреть на эти плоды воображения в сновидениях, как на проявления психической энергии или сознания. Эта точка зрения также тесно связана с предположением, что реально лишь только наше эго, а все персонажи сна являются незначительными и иллюзорными.

Когда мы осознаем себя во сне, эта общепринятая точка зрения подвергается серьезным испытаниям. По мере того, как мы намеренно продвигаемся все глубже в бессознательное, то сталкиваемся с такими явлениями, которые заставляют нас предположить, что наше "я" отнюдь не ограничивается одним лишь эго. Кроме того, что во снах встречаются персонажи, которые обладают разумом и свободой воли (представляющие собой, возможно, фрагменты сознания или псевдоличности), в осознанных сновидениях появляется возможность установить контакт с чем-то более всеобъемлющим и осознанным, с чем-то таким, что, возможно, следует назвать подсознательным "я", внутренним эго или же Самостью.

Прежде всего, в сновидении мы можем исследовать, что находится выше нашего эго в иерархии сознания. Однако, для этого сновидцу придется сделать нечто такое, что идет в разрез с интуицией. Он или она должны перестать фокусировать свое внимание на предметах, которые встречаются в сновидении и на персонажах сна, и обращаться со своими вопросами и выражениями намерения к некоторому сознанию, которое находится за пределами сновидения и не имеет видимой формы. До тех пор, пока сновидец продолжает концентрироваться на предметах и персонажах (которые, как утверждает западная психология, представляют собой отражения эго), он взаимодействует с отражениями эго. Чтобы преодолеть этот аспект самоотражения в осознанном сновидении, следует намеренно переместить фокус внимания с деталей обстановки сновидения на это, предположительно существующее за пределами сновидения, сознание.

Я впервые стал догадываться о существовании этого сознания несколько лет назад, когда у меня было сновидение про "счастливого дарителя" (которое было описано в гл.5), когда какой-то голос сверху ответил на мой вопрос. Вместо ответа от какого-либо персонажа из сна, ответ вдруг дал какой-то загадочный голос, раздавшийся непонятно откуда. Эта странность, это несоответствие натолкнули меня на первоначальную догадку о том, что в сновидениях происходят не только видимые нами события; напротив, кое-что остается за кадром. Никакого взаимодействия с участниками спектакля сновидения, как я теперь понимал, не достаточно для того, чтобы обнаружить тот разум, который находится за кулисами.

Проблема состоит в том, что большая часть сновидцев никогда не пытается перенести фокус своего внимания за пределы обстановки сновидения. Почему? По тем причинам, которые я уже упоминал. Во-первых, многие считают, что они полностью создают и контролируют все сновидение и поэтому предполагают, что их собственное сознание и действия - это единственные сознание и действия, которые в сновидении присутствуют. Во-вторых, эго нравится испытывать ощущение превосходства, управления и контроля, даже если это ощущение иллюзорное. Эго не очень любит искать какие-либо объяснения за пределами самого себя. В-третьих, отказ от контроля и фокусировка внимания на неизвестном могут сопровождаться страхом, а эго, которое не отличается гибкостью, избегает возможных источников страха. Наконец, многим сновидцам просто слишком нравится получать удовольствия и развлекаться в осознанных сновидениях, поэтому они не занимаются экспериментами или развитием своих способностей. В сущности, ошибочные концепции, ложное чувство превосходства, стремление избежать страха и влечение к удовольствиям ослепляют сновидцев и не дают им увидеть эту возможность.

Всякий раз, когда сновидец обращается со своими вопросами и выражениями намерения к разуму, который находится за пределами сновидения, он или она получает возможность взаимодействия с подсознанием или же Самостью. На первых порах для этого могут потребоваться как концептуальная убежденность, так и эмоциональная вера в существование определенной абстракции за пределами сновидения. Ответы этого готового откликнуться невидимого сознания отличаются такой глубиной, что их никак нельзя перепутать с действиями персонажей из снов. В его ответах проявляется креативность, глубокие знания, и такое превосходство, которые подсказывают сновидцу, что он взаимодействует с обладающим разумом выражением Самости.

Юнг указывал на подобную возможность, когда рассуждал о характеристиках бессознательного и выдвинул предположение о том, что его творческий потенциал и спонтанность указывают на то, что оно, вероятно, представляет собой некую внутреннюю психическую систему. Развивая свои рассуждения, он предположил, что если оно образует систему, то должно обладать сознанием: "Мы не знаем, как функционирует бессознательное, но поскольку предполагается, что оно является психической системой, то возможно, что оно обладает всеми свойствами сознания, включая восприятие, апперцепцию, память, воображению, волю, аффективность, чувства, способность делать оценки, и т.д., причем все эти качества находятся в подсознательной форме".

Затем Юнг предполагает, к каким следствиям могут такие предположения привести:

"Если содержанием бессознательного может являться все то, что известно, как функция сознания, то мы сталкиваемся с возможностью того, что оно, как и сознание, обладает субъектом, своего рода эго... что приводит к существованию моего утверждения: а именно, к факту существования второй психической системы, которая существует наряду с сознанием - неважно, какими качествами она, по нашему мнению обладает - этот факт имеет абсолютно революционное значение, поскольку способен радикально изменить наш взгляд на мир."

Сновидцы, в своих уникальных исследованиях бессознательного, часто обнаруживают (каждый независимо от остальных), что способное откликаться бессознательное обладает многими из тех качеств, о которых говорил Юнг. Давайте рассмотрим список Юнга возможных функций, которыми должен обладать этот внутренний разум, чтобы образовывать "своего рода эго".

Восприятие. Во многочисленных осознанных снах я и другие сновидцы я и другие сновидцы, не обращая внимания на персонажей из снов и

различные предметы, просто обращаемся с нашими вопросами к сновидению, или ко внутреннему эго. Но, если бы никакого другого разума, способного воспринимать наши вопросы, не существовало бы, то никаких ответов мы бы не получили. Или, если бы наши вопросы воспринимались бы лишь каким-то неструктурируемым и несистемным хаосом (то есть примитивным и архаическим образованием), мы бы не получали осмысленных ответов. Однако сновидцы, задающие свои вопросы сновидению, ответы получают. Поэтому первое требование Юнга о "восприятии" удовлетворяется, что показывают ответы, которые приходят на прямые вопросы сновидца от разума, находящегося за сновидением.

Здесь я хочу подчеркнуть, что я имею в виду вопросы, задаваемые именно сновидению, а не персонажам сна. Персонажи сна являются не психическими системами, а скорее малыми элементами внутри такой системы. Однако способность персонажей сна давать ответы может варьироваться в широких пределах (что обсуждается в главах 5 и 11).

Апперцепция. Термин "апперцепция" означает "процесс понимания, посредством которого новые качества, замеченные у объекта, связываются с предыдущим опытом". Есть как минимум один подобный пример. Я описывал свое сновидение, в котором голос дал мне ответ "приобретенные характеристики", после чего я спросил: "приобретенные характеристики чего?", на что голос выдал полный и более осмысленный ответ: "приобретенные характеристики счастливого дарителя!", что указывает на этот пункт в списке Юнга. Внутренняя психическая система или внутреннее эго показала свою способность к повторному анализу и вспомнила ответ, который она дала ранее, и сделала это в ответ на мой вопрос.

Память. Здесь я бы хотел упомянуть такие сновидения, в которых срабатывало предварительное намерение или в той части сна, которая предшествовала осознанию, проявлялась какая либо странность. Возьмем в качестве примера мой первый осознанный сон. Я внезапно увидел свои руки перед глазами и вспомнил, что должен был найти руки во сне. Как это можно объяснить? Это мое эго поместило руки прямо перед глазами? Или же это то самое подсознательное/внутреннее эго восприняло мою установку, которую я делал перед сном, а затем не забыло про то, чтобы воспроизвести очень редкое во сне действие неожиданного появления рук?

Воображение. Вот уж где Самость находится на высоте, так это в области творчества и воображения, которые являются определяющими характеристиками любой высокоразвитой системы сознания. То сновидение, в котором я выкрикивал "хочу увидеть здесь больше девушек, когда открою дверь в следующий раз" как раз свидетельствует об этом. Тот, кто отвечал, произвел восхитительную работу по созданию

группы привлекательных и стройных девушек, которые были творчески выстроены в линию и удовлетворяли всем моим ожиданиям. Также и в том сне, когда я выкрикивал: "хочу услышать свой чувственный тонтон чувств", ответ превзошел все мои ожидания и мысли.

Если возможно предположить наличие порядка среди обладающих сознанием структур внутри психики, то, думается, чем больше и глубже творческой способности, тем выше должно быть положение относительно этого порядка. Продвигаясь по лестнице психики вверх, можно считать творческие способности ключевым элементом подобной градации. В этом смысле эго вовсе не занимает самое высокое положение в этой иерархии сознания внутри психики.

Воля. Многие сновидцы "передают" свою волю сновидению или обращаются к нему с просьбой: "Покажи мне нечто такое, что мне важно было бы увидеть". В подобных случаях отстранения воли эго в сновидении происходит нечто, обладающее глубоким смыслом, что опять же приводит к мысли о существовании внутренней "воли" Самости, которая проявляется, когда эго позволяет это сделать.

Аффективность и чувства. В сновидении о чувственном тоне я столкнулся с ответом аффективного характера, когда предполагаемое сознание внутреннего эго (в которое влилось мое сознание) должно было вспомнить те чувства и воспоминания, которые образовывали "Роберта". Тот факт, что ответы на вопросы сновидцев часто несут в себе обучающую информацию и оказывают некую помощь, также указывает нам на наличие некоторой "внутренней" аффективности и чувств.

Рефлексия и способность к вынесению суждений. Реплика сновидения про "приобретенные характеристики" - это свидетельство рефлексии и вынесения суждений. В последующих главах я приведу много других примеров, в которых Самость отвечает сновидцу, что-то не является достаточно подготовленным к тому опыту, о котором он просит, либо попросил по ошибке о чем-нибудь недопустимом.

Мое мнение на этот счет простое. Обнаружение "некоего субъекта или своего рода эго", который, по мнению Юнга существует внутри бессознательного, может стать такой целью занятия осознанными сновидениями, которая, с психологической и научной точки зрения, вполне достижима, при условии, что эксперименты спланированы надлежащим образом. Более того, имеются многочисленные сообщения опытных сновидцев о взаимодействии с внутренним эго, которое нельзя охарактеризовать иначе, как отзывчивое, определенно разумное, и ориентированное на обучение (т.е. целеустремленное). Природа этих предварительных взаимодействий приводит к предположению о том, что существует некий внутренний, обладающий восприятием психический организм, или же Самость, с которым можно установить контакт в

осознанном состоянии. Некоторые опытные сновидцы называют его даже более поэтично, например Сновидящим сновидения.

Сновидцы также независимо друг от друга обнаружили, что состояние сна или бессознательное, по всей видимости, функционирует по определенным принципам (таким, как эффект ожидания, убеждения, намерение и т.д.), с которыми обычно сновидцы сталкиваются на практике. Эти общие принципы говорят в пользу того, что в состоянии сна или в бессознательном существует некая стройная структура. Обычное мнение о том, что состояние сна "хаотично" приходится пересмотреть, когда сновидцы начинают взаимодействовать с этим состоянием. Под эгидой осознанности можно наблюдать, исследовать и экспериментировать со миром сновидений, чтобы определить те законы, которые в нем действуют. Тот факт, что эти законы могут отличаться от законов физического мира, вовсе не означает, что их нужно игнорировать, отрицать их существование или же избегать попыток рассматривать мир сновидений как особый вид реальности, в котором существуют свои законы.

ВНУТРЕННЕЕ "Я" В ДУХОВНЫХ ТРАДИЦИЯХ

Внутреннее "я" в осознанных сновидениях рассматривается не только в рамках западной психологии, но также и в различных духовных традициях. Поскольку сновидцы постоянно сообщают о фактах, свидетельствующих о существовании внутреннего разума, то у психологов появляется возможность провести параллели между природой этого внутреннего разума и тем, что в разнообразных религиях исторически называется душой или духом.

Начиная с Древнего Египта, большинство религий придерживаются единого мнения по поводу того, что кроме обычного, повседневного эго существует еще и "я" другого рода, некое нефизическое, психическое или духовное "я". В осознанных сновидениях у нас есть возможность взаимодействовать с этой, обычно скрытой, частью нашего "я" и понять ее с нашей повседневной точки зрения.

Например, в осознанных сновидениях у нашего эго может появиться возможность получить опыт того, что в Индии называют "атман", то есть душа человека. Как объясняет Уенди Донигер О'Флаэрти, профессор истории религии Чикагского университета, в индийской философии эго называется "ахамкара". Она пишет: "Ахамкара, понятие, которое буквально означает "создание себя", лучше всего перевести, как "эгоизм"; это ошибочное восприятие мира, источник всех тех ошибок, из-за которых мы оказываемся запутанными в "самсаре" (то есть в мире, в котором присутствует перерождение, иллюзии и земная суета). Когда мы осознаем, что "Я" не существует, то освобождаемся от главной причины

всех иллюзий. Реальность эго - это чисто западное убеждение, которое приводит нас к выводу, что оно является отправной точкой, из которой исходит все остальное..." Далее О'Флаэрти поясняет, что в индийских текстах предполагается существование чего-то такого, что находится вне эго: "Напротив, атман связывает человека не просто с определенной группой людей, но со всем человечеством, и даже более того, со всей реальной вселенной, или "брахманом" (что переводится, как "голова Бога"), который выходит за рамки всеобщего понимания.

В некотором смысле мне кажется, что сновидец, который осознает тот факт, что он или она продолжает существовать в иллюзии, которая по большей части вызвана рефлексией эго, может использовать такое понимание в качестве мотивации к тому, чтобы узнать, что существует за пределами этой иллюзии. Пытаясь избавиться от "заготовок" эго, которые материализуются в сновидении в качестве разнообразных предметов, обстановки и персонажей из снов, сновидец начинает уменьшать значение иллюзий саморефлексии. Концентрируясь на том, что находится за декорациями, сновидцы тем самым увеличивают вероятность обнаружения того, что находится вне рамок эго, предположительно своего атмана, или же Самости. Здесь индийская литература (если я правильно понимаю), предполагает, что сновидец может продвигаться в этом направлении, пока не достигнет состояния сна без сновидений, которое является отблеском истинного брахмана, то есть "божественного разума, который не занимается созиданием".

Как мне представляется, в осознанных сновидениях у нас возникает возможность понять, что наша связь с нашей Самостью - нечто большее, чем просто теория. В конце концов, в осознанном состоянии мы можем взаимодействовать и соприкасаться с нашей психикой в широком смысле и в какой-то небольшой степени ощутить ее реальность. Эта неуловимая психика в конечном итоге может быть найдена в наиболее неожиданном из мест, в парадоксальном мире осознанных сновидений.

ВНУТРЕННЕЕ ЭГО СВОЕГО РОДА: РАННИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ

Предположение Юнга о том, что все характеристики внутренней психической системы (такие, как чувства, память, воображение и т.д.) могут существовать "в подсознательной форме", заставляет нас вспомнить историю психологии и идею о том, что у человека существует более, чем один сознательный разум.

В своей книге "Разделенное сознание: множественный контроль за мыслями и действиями человека" ("Divided Consciousness: Multiple Controls in Human Thought And Action") Эрнест Хилгард, покойный профессор

Стэнфордского университета и бывший президент Американской психологической ассоциации, в первом же предложении своей книги говорит буквально следующее: "Единство сознания - это иллюзия". Хилгард отмечает, что в ранние годы развития психологии многие психологи выдвигали различные точки зрения на сознание, которые противоречили одна другой. Немецкий психолог Макс Дессуар, по словам Хилгарда, написал книгу под названием "Das Doppel-Ich" - "Двойное Эго", в которой описал два потока психической активности, которые он назвал "высшее сознание" и "нижнее сознание". Французский психолог Пьер Жане первым ввел термин "подсознание", чтобы обозначить тот порог, переходя через который, когнитивные процессы могут при случае стать осознанными. Американский ученый Мортон Принс использовал термин "со-сознательный", чтобы подчеркнуть мысль о том, что "подсознательные процессы протекают одновременно" с деятельностью главенствующего сознания.

Подобно многим современным психологам, эти ранние исследователи отмечали сложное устройство сознательного разума и предполагали, что в человеческой психике находится более одного сознательного разума. Однако, как отмечает Хилгард, психоаналитическая теория Фрейда конфликтовала с этими взглядами по поводу со-сознания и "представила собой альтернативную концепцию бессознательных процессов, заменив диссоциацию подавлением". В сущности, Фрейд воспользовался идеей о подавлении, чтобы объяснить наличие со-сознательной активности и заявить об отсутствии необходимости в ее исследовании. Фрейд также отрицательно относился к гипнозу, поскольку гипноз - это один из способов убедиться в том, что подсознательные процессы протекают одновременно с сознательным. С приходом исторического расцвета бихевиоризма, отмечает Хилгард, психологические исследования сместились в сторону от исследования сознания и одновременно возникло "отсутствие интереса к бессознательному".

Интерес к подсознательному разуму вновь появился в различных формах в шестидесятые - семидесятые года XX-го века, когда исследователи пытались найти объяснение механизма многочисленных расстройств личности, которые популярно описаны в книге "Три лица Евы". Как можно психологически объяснить появление новой формы эго или нового сознания? Как оно развивается? Откуда оно возникает? Хилгард отмечает, что идея Принса о со-сознании возникает вновь, поскольку "скрытая (диссоциированная) личность иногда оказывается более нормальной и психически здоровой, чем та, которая проявляется открыто". Это наблюдение насчет более здорового нового эго-аспекта опровергает идею Фрейда о "примитивном бессознательном", которое управляется инстинктивными импульсами и подавленными эмоциями, и предполагает наличие естественной со-сознательной системы, а также возможности формирования нового сознательного разума.

В своей исследовательской работе, посвященной глубокому гипнозу, Хилгард отмечает один из типов со-сознательного разума, который можно назвать "скрытым наблюдателем". Скрытый наблюдатель был впервые обнаружен, когда один из студентов на занятии спросил гипнотизера о том, "не может ли "некая часть" субъекта иметь осведомленность о том, что происходит". К их удивлению, они получили ответы от некоторой сознательной, обладающей способностью к обработке информации части субъекта, о которой тот не имел никакого представления. Эта "другая часть", или скрытый наблюдатель обладает способностью отвечать на вопросы, автоматически писать о том, что он ощущает, и сам задавать вопросы. Ответы скрытого наблюдателя оказались, согласно Хилгарду, ясными, деловыми, аналитичными, и никак не вязались с психоаналитическими взглядами о регрессивной и инфантильной его природе.

В беседах со "скрытым наблюдателем", субъекты, которых Хилгард гипнотизировал, впоследствии делали замечания подобные следующему: "Скрытая часть не имеет никакого отношения к боли. Она воспринимает то, что есть, не вынося никаких суждений. Это не загипнотизированная часть себя. Она знает обо всех остальных частях". Скрытый наблюдатель бдителен, зрелый, и обладает большим количеством информации". "Скрытый наблюдатель - это дополнительная, всезнающая часть меня... Скрытая часть знает загипнотизированную часть, но не наоборот".

Как исследователь, Хилгард понимает, что "у читателя может возникнуть мысль о каких-то незатронутых глубинах опыта, возможностей для расширения сознания, нереализованном человеческом потенциале, и всякие другие идеи достаточно мистического свойства", которые он стремится отклонить, как бездоказательные. Однако, он с готовностью отмечает, что "объективные, основанные на фактах, научные" наблюдения, которые делает скрытый наблюдатель, наводят на мысль о существовании внутреннего разума определенного рода.

В ходе своего анализа Хилгард делает предположение о том, что психологии следует вернуться к первоначальным понятиям о со-сознании, начать рассматривать гипноз, как экспериментальную процедуру для исследований в этом направлении, более глубоко исследовать феномен внимания и его параллельную обработку, и определить, действительно ли "механизм центрального контроля" сознания обладает "двумя аспектами" - следящей функцией и исполнительной или решающей, организующей и целенаправляющей функцией.

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ВНУТРЕННИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

"Скрытый наблюдатель" был обнаружен, потому что один из студентов спросил, может ли какая-то часть гипнотизируемого субъекта обладать сознанием. Можно предположить, что скрытый наблюдатель присутствует во всех глубоких гипнотических состояниях, но не проявляет себя до тех пор, пока к нему намеренно не обратятся с вопросом.

В осознанных сновидениях присутствие скрытого наблюдателя можно легче всего обнаружить, когда сновидец отстраняется от взаимодействия с персонажами снов и обращается непосредственно к сновидению. В некотором смысле это аналогично тому, что гипнотизер отстраняется от взаимодействия с субъектом гипноза, чтобы выяснить, присутствует ли в этом состоянии "некоторая часть" субъекта, которая обладает сознанием. Пока фокус внимания сновидца направлен на сюжет сновидения, внутренний наблюдатель, или Самость, остается скрытым. Когда сновидец переносит фокус внимания со своих интересов и видимых проекций на реальность сновидения как целое, внутренний наблюдатель появляется и дает ответы. Я должен предположить, что внутренний наблюдатель, или Самость, присутствует во всех случаях осознанных сновидений, но остается скрытым, до тех пор, пока не предпринять сознательных попыток его обнаружить.

Я хочу подчеркнуть, что внутренний наблюдатель обычно не проявляется в осознанных сновидениях в персонифицированном виде, как персонаж из сна или какой-нибудь объект. Согласно моему опыту, внутренний наблюдатель находится вне сновидения и способен общаться с сновидцем посредством разумной разговорной речи, отвечая на его вопросы, передавая мысли, информацию, создавая в сновидении нечто новое и предоставляя новый опыт сновидения. Хотя персонажи сна могут представлять внутреннего наблюдателя частично, но разум внутреннего наблюдателя в целом к ним не сводится; как листья, ветки и прутья представляют собой видимые части дерева, но не дерево в целом.

Вопросы, задаваемые внутреннему наблюдателю в сновидении, могут быть фактическими или концептуальными, ответ на них может быть заранее известен или же нет; они могут быть связаны с прошлым или с будущим. Хотя на большинство вопросов ответ приходит немедленно, ниже мы рассмотрим такие примеры, в которых сновидцу указывается на ошибки, несообразности или некорректность задаваемых вопросов. Эти, разумно объясняемые, отказы предоставить ответ на вопрос свидетельствуют о том, что внутренний наблюдатель обладает своей уникальной и автономной природой. Сновидец, конечно же, может скорректировать вопрос и задать его еще раз.

Те, кто думает, что сновидцы в сновидениях видят только то, что ожидают увидеть, могут попросить сновидение показать им что-нибудь неожиданное. Я расскажу о том, как я и другие сновидцы обращались к персонажам из снов и ко внутреннему наблюдателю с такими вопросами, на которые ответ не был известен (и поэтому нельзя было ожидать определенного ответа), получали ответ, а затем проверяли, подтвердится он или нет. Результаты оказались очень удивительными и позволяют заключить, что бессознательное может быть разумным и мыслящим более широко, чем мы бы хотели допустить.

9. ПЯТЬ УРОВНЕЙ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Проводя презентации на тему осознанных сновидений, я обычно начинаю с того, что прошу тех из собравшихся, кто во сне осознавал, что спит, поднять руку. Руки поднимают около 80% аудитории. Затем я прошу поднять руку тех, у кого было 25 осознанных снов или более. Тогда руку поднимает около 35%. Если спросить, у кого было более сотни осознанных сновидений, то иногда вверх поднимается только одна рука. Даже среди тех людей, которые очень интересуются темой осознанных снов - достаточно интересуются, чтобы посетить лекцию или конференцию по этой теме, очень малому проценту людей удастся достаточно продвинуться в практике.

Этот относительный дефицит опытных сновидцев может показаться удивительным, если учесть, что осознанные сновидения - столь стоящее занятие. На собственном опыте я знаю, что осознанные сновидения часто приводят к немедленному ощущению радости и хорошего настроения, которое сохраняется часами, а иногда на несколько дней, оставляя после себя своего рода ясные воспоминания. Осознанные сновидения могут очаровать нас и восхитить невероятными зрелищами и приключениями, которые в реальном мире невозможно воспроизвести. Варьируясь от чисто чувственных до глубоко духовных и наполненных глубоким смыслом, сновидения дают нам необычайный персональный опыт. Тогда почему столь мало людей занимаются ими на практике?

Как обсуждалось в предыдущих главах, сновидцы, подобно участникам мифического путешествия, сталкиваются со многочисленными трудностями на своем пути, как внешними, так и внутренними. Прежде всего, в нашей современной культуре снам не придается важное значение, они считаются чем-то бессмысленным или же выражением личных страхов, которые выражены символами, которые не поддаются расшифровке. Бытует мнение, что если даже вы осознаете во сне, что спите (что само по себе считается абсурдным), то в этом все равно нет никакого смысла. В атмосфере подобных культурных представлений попытки приобрести навыки осознанных сновидений

могут стать делом, которым придется заниматься в одиночку, без всякого признания и поддержки со стороны.

Кроме этого, каждый сновидец неизбежно столкнется с многочисленными внутренними проблемами, по мере того, как он будет работать над приобретением необходимых способностей. Попытавшись приобрести мастерство в таких вопросах, как осознанные сновидения, улучшение способностей ко входам в осознанные сновидения, понимание механики мира сновидений, люди сталкиваются с тем, что достигнуть успеха в этом направлении оказывается непросто. Поэтому многие из тех, кто стремились стать сновидцами, постепенно утрачивают интерес и выходят из процесса. Хотя у некоторых людей могут быть прирожденные способности к осознанным сновидениям, большинству требуется затратить серьезные усилия.

ЧЕТЫРЕ ПРЕПЯТСТВИЯ К ОСОЗНАННЫМ СНОВИДЕНИЯМ

1. Длительный процесс исследования

Подобно тому, как это происходит при изучении нового языка или обучении игре на музыкальном инструменте, чтобы стать опытным сновидцем, нужны время, практика и целеустремленность. Осознание во сне - это только первый шаг. Затем нужно будет приспособиться к тому, чтобы поддерживать осознанность в сновидении, начав в то же время понимать основные принципы, которым подчиняется эта, уникальная по своей сути, альтернативная реальность. Чтобы научиться тому, как перенаправлять свой фокус внимания, манипулировать своими мыслями, сдерживать эмоции и проводить основные эксперименты, потребуются годы.

На последней конференции Международной ассоциации по изучению сновидений (IASD), я слышал, как одна из докладчиков, опытная женщина-сновидец, заявила, что ей пришлось потратить двадцать пять лет, чтобы почувствовать, что она действительно разбирается в осознанных сновидениях. В некоторой степени, ее заявление отражает и мой собственный опыт. Дело не в том, что осознанные сновидения - это трудное занятие; скорее, дело в том, что когда начинаешь действовать во сне осознанно, то открывается невероятная глубина и сложность сновидений и бессознательного. На каждом шагу психическая реальность доставляет все более глубокие опыт и понимание, которые трудно передать словами.

Современные сновидцы одновременно находятся и в выгодном положении, и в невыгодном. С одной стороны, у сновидцев сегодня есть

возможность контакта с другими сновидящими сновидцами, которые могут поддерживать их и помочь своими мыслями и советами. С другой стороны, наивное следование подобным подсказкам и советам часто приводит к тому, что пропадает желание к дальнейшим поискам и исследованиям. сновидец пытается достигнуть определенной цели и скопировать чужой опыт, но не понимает при этом основные принципы. Исследование внутреннего мира требует глубокого понимания, тщательного анализа и пытливого, склонного к экспериментам ума.

2. Искушения, страхи и защитные реакции

В осознанном состоянии во сне вы теоретически можете делать и ощущать все, что угодно. Это великое достоинство и проклятие осознанных сновидений. Достоинство состоит в том, что открывается доступ в мир бессознательного; проклятие же в том, что такой доступ влечет за собой слишком много искушений, поводов для отвлечения внимания, и любопытных явлений, с которыми сталкивается наше эго. Как я рассказывал выше, многих сновидцев сбивает с толку изобилие видимых проявлений психики, свобода действий, или же они увлекаются получением банальных удовольствий, к которым возвращаются снова и снова. В этих случаях не происходит никакого прогресса в плане достижения серьезных целей, открытий, или глубокого понимания.

Поскольку изучение природы бессознательного связано с путешествием вглубь себя, то на этом пути неизбежно приходится сталкиваться со всевозможными проявлениями собственной целостности, включая наши собственные страхи и заботы. На первых порах занятий осознанными сновидениями эти проблемы могут показаться незначительными и маловажными. Но серьезное путешествие вглубь внутреннего мира приводит к тому, что мы встречаемся с собственными страхами и заботами действительно большой величины, которые предстают в облике угрожающих персонажей во сне, ужасных ситуаций и кажущихся неразрешимыми головоломок. Иногда некоторые события, происходящие в осознанных сновидениях, могут выйти за их рамки и вторгнуться в повседневную реальность, напоминая нам о том, сколь широки границы царства психики и удивительна ее природа.

Наконец, по мере продвижения вперед, чувствуя глубину психики, вы можете естественным образом выработать у себя защитные реакции против этой глубины. Вы можете начать игнорировать ясные сигналы на открывающиеся возможности или избегать проведения возможных экспериментов, потому что последствия могут оказаться неоднозначными. На каком-то уровне эго может почувствовать для себя угрозу от этой ужасной глубины бессознательного и того, что там можно будет обнаружить.

3. Предрассудки

Возможно, наиболее трудной задачей для всех сновидцев является борьба со своими собственными предрассудками. У всех нас имеются какие-то свои предположения о сновидениях, о природе бессознательного и психики, и об окружающей реальности. Эти предположения придают окраску нашим взглядам на самих себя, на наш опыт, и на окружающий мир. А поскольку мы, конечно же, предполагаем, что наши предположения правильны, то мы редко ставим их под сомнение и игнорируем те факты, которые им противоречат. В результате, по ходу занятий осознанными сновидениями, наши предположения часто сбивают нас с правильного пути. Одним из таких предположений, как обсуждалось выше, является то, что сновидец полностью контролирует сновидение. Однако, любой тщательный анализ показывает, что на самом деле сновидец контролирует лишь фокус своего внимания, но не само сновидение (как моряк не контролирует море). Те, кто продолжает держаться такого предположения, ограничивает рамки своего опыта и понимания, хотя они и способны преодолеть этот предрассудок и расширить свой кругозор.

Другой предрассудок, который существует у некоторых сновидцев, состоит в том, что они думают, будто "вы видите то, что ожидаете увидеть! Все дело в наших ожиданиях". Опять же, как уже говорилось, это предположение работает, если сновидец либо игнорирует все неожиданное, либо не пытается поставить эксперименты, которые могут привести к неожиданным результатам. Если же такой эксперимент провести, то можно убедиться в ошибочности этого предрассудка и понять, что все обстоит гораздо сложнее.

Предрассудок, который состоит в том, что "это все плод нашего воображения" может казаться правдой на первых порах. Но в конце концов придется либо придать более широкий смысл выражению "наше воображение", либо столкнуться с тем, что многие факты по опыту нельзя будет адекватно объяснить. Когда сознание приходит в соприкосновение с бессознательным, то старые, ограниченные взгляды рушатся. В идеальном случае, ваше мировоззрение приспособливается таким образом, чтобы воспринять новый опыт и обеспечить развитие новых идей.

В глубинах бессознательного мы сталкиваемся с такими ситуациями, которые вступают в противоречие с нашими взглядами, даже с такими взглядами, которые нам самим очень нравятся. Если мы сами такое допустим, наши предрассудки ослепят нас, исказив тот опыт, с которым мы сталкиваемся. На самом деле, наше взаимодействие с реальностью психики чрезмерно перегружено интерпретациями. Мы не можем провести различие между психикой и нашими собственными представлениями о ней, что искажает наш опыт. Мы видим не столько

саму психику, сколько наши собственные представления о том, что это такое.

4. Воля и намерение

В ходе каждого путешествия, настоящего или вымышленного, имеет важное значение воля и намерение путешественника. Хотя мы можем думать, что путешествуем в одиночку, наши воля и намерение сопровождают нас. Их чистота и глубина указывают нам путь, даже если мы ощущаем, будто сбились с пути и заблудились. В каком-то смысле и каждый сновидец подчиняется в своем путешествии указаниям собственной воли и намерения.

В этом долгом путешествии мы сталкиваемся с искушениями, страхами и защитными реакциями; стараемся избежать таких опасностей, как апатия, небрежность и навязчивые идеи; пробиваемся сквозь собственные предрассудки к большей ясности, постоянно воссоздаем самих себя. В значительной степени сновидец сам становится своим путешествием, своим сознательным разумом, своим исследованием внутреннего мира. Занимаясь поисками Самости, мы все более сами становимся ей.

ПЯТЬ УРОВНЕЙ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Мне кажется, можно лучше понять, насколько глубок процесс занятия осознанными сновидениями, если его рассматривать, как последовательность определенных шагов развития. Швейцарскому психологу Жану Пиаже принадлежит весьма удачная модель периодов когнитивного развития у детей, в которой приближенно описываются временные периоды и ментальные функции. Само собой, любая модель, описывающая процесс занятий осознанными сновидениями, должна быть гораздо более гибкой. В отличие от новорожденных, начинающие сновидцы в различной степени обладают зрелостью, знаниями и интеллектом. Кроме того, сновидцы могут узнавать о различных технических приемах от других, что несколько видоизменяет естественный процесс самообучения.

Пиаже называет детей "маленькими философами", поскольку они пытаются понять окружающую их реальность и взаимодействовать с ней. Сновидцы естественным образом превращаются в маленьких философов еще раз, когда они пытаются разобраться с реальностью мира сновидений, проводя над ней осознанные манипуляции. Как дети наивно полагают, что волны на море делают ветер, так и начинающие сновидцы иногда создают свои, не менее интересные, теории, которые

основываются на их ограниченном опыте. Однако, по мере увеличения своего опыта сновидцы начинают склоняться к общим для всех сновидцев точкам зрения, по поводу таких вопросов, как личные ожидания, влияние собственных убеждений, ложные пробуждения и тому подобное, и тем самым формируются некие коллективные представления о реальности сновидений.

Представляется вероятным, что процесс становления сновидца можно подразделить на пять уровней, каждый из которых характеризуется определенным поведением во сне, представлениями, целями, действиями и затруднениями. Подобно уровням когнитивного развития детей, о которых говорил Пиаже, каждый из этих уровней сложнее предыдущих, и соответствует все более глубокому пониманию процесса. В самом начале, совсем как новорожденный, сновидец сосредотачивает все свое внимание на своем чувственном восприятии, затем пытается развить у себя способности, необходимые для того, чтобы существовать в реальности сновидения и манипулировать ей. По мере практики, у сновидца начинается период размышлений, экспериментов и действий, который отличается приобретением большого количества навыков и большой целеустремленностью. Затем он сменяется следующим периодом, периодом более абстрактных размышлений и самоанализа. Наконец, затем сновидец может начать рассматривать свой опыт во всей его общности и обнаружить существование своеобразного мира, который находится вне рамок этого опыта, или "за пределами сновидения".

Уровень 1. Личные забавы, развлечения и избегание неприятных ощущений

На этом первоначальном этапе сновидцы обычно развлекаются в осознанном состоянии, наслаждаясь осязательными и зрительными ощущениями, сравнивая реальность сновидения с обыкновенной и замечая различия между ними, и пытаются избежать таких вещей, которые могут вызвать проблемы. Основной целью является удержание себя в осознанном состоянии посредством сдерживания эмоций и правильной фокусировки внимания; в сущности, сновидец учится тому, как оставаться осознанным и пытается понять мир сновидений. Необходимость правильной установки своего фокуса внимания - это самый первый принцип, который необходимо понять.

Затруднения, с которыми здесь приходится встретиться - это потеря контроля над собой, возникновение отвлекающих внимание событий приятного характера или же наоборот, а также замешательство, которое может возникнуть при соприкосновении с ментальной, нефизической реальностью. Сновидец может пытаться совершать реальности сновидений действия, похожие на те, что он совершает в реальности повседневной, например плыть по воздуху, как по воде, или размахивать

руками, как крыльями. Осознанные сновидения на этом этапе могут быть очень краткими (от нескольких секунд до трех минут или менее) и сновидец очень мало экспериментирует в них.

Я вижу сон: Сновидение — это плод моего воображения, мой персональный мир.

Поведение: Игра, развлечения, устойчивость, взаимодействие с разнообразными явлениями, привлекающими внимание или отталкивающими.

Цель: Поддержка себя в осознанном состоянии.

Образующие реальность факторы: Фокус внимания и эмоциональный контроль.

Направление: Раз сновидения — это плод моего воображения, то я должен научиться его контролировать.

Блокировка страха: Я не могу его контролировать, в отличие от физической реальности.

Нейтральное состояние: осознанные сновидения используются для получения развлечений и удовольствий, а неприятных ощущений стремятся избегать.

Уровень 2. Манипуляции, движения и Я

На этом этапе у сновидца появляется больше способностей к перемещению в пространстве, например, он может летать, как Супермен, но иногда все еще пытается действовать, как в физическом мире (плыть по воздуху, махать руками и т.д.). Сновидец начинает превращать одни предметы в другие по своему собственному усмотрению и взаимодействовать со персонажами снов, как с игрушками или с плодом своего воображения. Развивая свои способности управления объектами и пространством, сновидец изучает основные принципы и технические приемы работы, изучает, как его ожидания и убеждения влияют на сновидение.

Трудности, возникающие на этом этапе — неспособность манипулировать пространством, персонажами снов и предметами, которая появляется из-за неправильного обращения с собственными ожиданиями и убеждениями, неправильной концентрацией внимания, в результате чего могут возникнуть сомнения в собственной адекватности. На этом этапе у сновидца могут происходить ложные пробуждения. Большинство осознанных сновидений будут короткими (от половины минуты до шести), и в них будет ощущаться сильная тяга к экспериментам с чувственным восприятием и с взаимодействием со

персонажами снов, например, попытки прикосновения к персонажами снов.

Я вижу сон: Сновидение - это плод моего воображения и я его контролирую.

Поведение: Манипуляции, управление, увеличение длительности и эксперименты.

Цель: Манипуляция объектами и персонажами в пространстве сновидения

Образующие реальность факторы: Убеждения, ожидания и предположения.

Блокировка страха: Объектами и персонажами снов трудно манипулировать.

Нейтральное состояние: Сновидения - это игра воображения; они такие, как я хочу, чтобы они были.

Другие факторы: происходят ложные пробуждения.

Уровень 3: сила, целеустремленность и превосходство

Теперь сновидец может начать проводить эксперименты, полностью менять обстановку во сне или его сюжет, и демонстрировать свое мастерство в сновидении. Основная цель - научиться более легко манипулировать объектами, персонажами сна и самим пространством сновидения, часто посредством управления намерением и волей. Сновидец продолжает рассматривать персонажей снов, как мыслеформы и может игнорировать тех персонажей сновидения, которые не относятся к этому классу, а также неожиданные явления.

Затруднения включают в себя необъяснимые и неожиданные события, появление чего-либо такого, что не поддается контролю, невозможность постановки экспериментов, которые необходимы для того, чтобы проверить те или иные предположения, и т.д. На этом этапе у сновидца может появиться ощущение силы и контроля, и в то же время он детально изучает принципы действия в пространстве сновидения. Однако, появление "независимых агентов", то есть персонажей сна, которые обладают своей целеустремленностью и волей, может вызвать испуг и всякие сомнения.

Я вижу сон: Сновидения - это плод моего воображения, и я тут хозяин.

Поведение: Создание, уничтожение объектов, заглядывание во все углы.

Цель: Абсолютная власть над объектами и персонажами сна в пространстве сновидения.

Образующие реальность факторы: Намерение и воля.

Направление: Если что-то не получается в плане силы и контроля, надо поработать еще.

Блокировка страха: Мои команды не выполняются; замешательство; "я" как наивысшее ограничение.

Нейтральное состояние: Используя волю и намерение, я могу делать все, что пожелаю.

Уровень 4: Саморефлексия, достижение выхода вовне, и удивление.

Обнаружение готового откликнуться элемента, который стоит за сновидением приводит к возникновению у сновидца нового парадокса, поскольку приводит к предположению о том, что наряду с самим сновидцем в сновидении присутствует еще один разум, или, лучше сказать, Разум с большой буквы. Основной целью является исследование, осознание и адекватный ответ на такое понимание. Сновидец может прийти к выводу, что он обнаружил источник сновидения, "сновидца сновидения" или бессознательный разум. Старые предположения могут быть отброшены.

Затруднения возникают, когда сновидец, столкнувшись с новой загадкой другого разума, пересматривает свои старые предположения, и при этом у него возникают серьезные сомнения личного и даже метафизического свойства. На этом, гораздо более глубоком уровне, сновидец может либо игнорировать несомненное присутствие скрытого разума, либо попытаться использовать его наличие как средство для исследования другой реальности.

Сновидец также может начать понимать, что мир сновидения представляет собой некоторый новый тип реальности со своими собственными общими законами и структурой. Могут возникнуть вопросы относительно того, кто или что создало этот другой мир, поскольку он, похоже, проявляется и в опыте других сновидцев, но создание его выходит за рамки способностей эго. Некоторые сновидцы могут почувствовать необходимость разобраться в том, что стоит за этим миром осознанных сновидений.

Я вижу сон: Сновидения отражают как меня самого, так и другой разум.

Поведение: Отказ от контроля, замена страха доверием, новый парадокс сознания.

Цель: Попытка понять сложности пространства сновидения.

Образующие реальность факторы: Взаимодействие с другим, неизвестным внутренним разумом.

Блокировки страха: Есть ли опасность потерять связь с повседневной реальностью? Метафизические сомнения.

Нейтральное состояние: Взаимодействуя с внутренним разумом, я могу исследовать бесконечность

Уровень 5. Ощущение Разума

Вопрос о природе сознания может быть рассмотрен на пятом уровне, на котором сновидец начинает серьезно интересоваться основными принципами реальности сновидения и обыкновенной реальностей и пытается в осознанных сновидениях выйти за рамки своих убеждений и ожиданий. На этом уровне контроль сновидца отсутствует, уступив место размышлениям о собственном намерении и любопытству. На этом уровне сновидец осознает глубокую связь, которая существует между всеми сознаниями, которые объединяются в некое целое. Проснувшись, он или она могут вспомнить безличное ощущение разума, характеризующееся светом.

Я вижу сон: Сновидения выходят за рамки меня и других, присутствует разум без рефлексии.

Поведение: Осознание.

Цель: Понимание того, что находится за сновидением.

Образующие реальность факторы: Глубокое намерение и понимание всеобщей взаимосвязи.

Направление: Использование анализа размерности с целью выйти за рамки привычных представлений.

Нейтральное состояние: Все существует как часть целого, все взаимосвязано.

Проходя эти пять уровней, каждый из сновидцев совершенствует свое понимание основных принципов создания реальности сновидения. Сначала мы учимся обращаться с фокусом внимания (поддерживая баланс в осознанном сне) и с эмоциями (чтобы не проявлять слишком сильных эмоций и не потерять в результате осознанность). Затем, разбираемся со своими ожиданиями и убеждениями, замечая, что они играют важную роль в том, что мы испытываем и в том, что мы позволяем себе испытывать. Затем, совершенствуемся в обращении с волей и намерением по мере того, как пытаемся усовершенствовать свои

способности к манипуляциям в пространстве сновидения. И наконец, мы обнаруживаем наличие "другого", загадочного внутреннего разума и понимаем, что для того, чтобы продвинуться дальше, нужно оставить попытки контроля и исследовать то, что находится за сновидением. Пройдя этот четвертый уровень, мы сталкиваемся с чем-то неизвестным и таким, что в сущности не может быть выражено словами.

Первые три уровня характеризуются общим для них предположением, что сон - это плод нашего собственного воображения. На четвертом уровне приходит понимание того, что сновидение - это определенно нечто такое, что не создается только нами самими, сновидец может управлять им до некоторой степени, но не создает его полностью; скорее, бессознательное или внутренний наблюдатель также участвуют в создании реальности сновидения. На пятом уровне в сущности возникает опыт чистого сознания, когда сновидец пытается выйти за рамки осознанного сновидения и обнаружить его основание. Поскольку ничто не запрещает сновидцу использовать какую-нибудь продвинутую технику, начинающий сновидец в принципе может перепрыгнуть сразу на четвертый уровень, и использовать такой технический прием, как обратиться к сновидению с просьбой показать ему что-либо важное. Конечно, большинство сновидцев оценивают свой уровень мастерства в осознанных сновидениях и продвигаются вперед, насколько их собственные воззрения, интересы и технические навыки позволяют.

Занимаясь осознанными сновидениями, имейте в виду, что ваши взгляды на повседневную жизнь и на сновидения могут измениться. Вы можете столкнуться с интуитивными озарениями, процессами инициации в сновидении, проявлениями вновь высвобожденной энергии и с другими явлениями, которые могут вас сильно поразить. Наблюдайте за собой по ходу этого процесса и поддерживайте его на таком уровне, чтобы эго и ваши различные внутренние аспекты находились в должном согласии и взаимодействовали. Если на каком-то этапе вы почувствуете, что осознанные сновидения вас чересчур затягивают и вы теряете связь с повседневной реальностью, то вам следует на какое-то время оставить сновидения и сконцентрироваться на обычном физическом мире. Соорудите себе прочное основание из таких повседневных занятий, как беседы, прогулки, общение с семьей и друзьями, вернитесь к своим прежним увлечениям и воссоединитесь с окружающим миром.

ПРОДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

В первой части я попытался дать общую картину того, что собой представляют осознанные сновидения, описывая собственный опыт и то понимание, которое у меня в результате возникло. Решающим фактором для меня явилось осознание того, что сновидец не контролирует

сновидение; скорее, сновидец направляет собственный фокус внимания в сновидении. Пока я этого не понимал, я думал, что нахожусь в "психическом отражении реального мира", которое является лишь отражением моего "я".

Я также стремился показать, что наши ожидания играют лишь частичную роль в создании реальности сновидения, подчеркивая то, что в сновидениях происходят неожиданные явления, и то, что я стремился их обнаружить. Концентрируясь и внимательно изучая неожиданные явления в сновидении, сновидцы соприкасаются с той общей реальностью, в которой они находятся и выходят за пределы зеркального мира отражения бодрствующей самости - неожиданное указывает нам на чрезвычайную глубину психики.

Когда внутренний разум, который находится за сновидением, начал проявлять себя, я понял, что в сновидениях присутствует не только наш разум. В результате я перестал обращать внимание на события в сновидениях и начал обращаться с вопросами и просьбами к этому разуму, который находится за сновидением. После серьезных размышлений, которые привели меня к убеждению, что за пределами реальности сновидения должно что-то существовать, я попытался выйти за рамки осознанных сновидений и за свои собственные рамки в сновидении. На этом этапе мне непроизвольно пришлось столкнуться с загадочным и безличным опытом света, который напоминал опыт, который описывается по крайней мере в одной буддистской традиции практики сновидений.

Во второй части мы займемся исследованием того, как следует создавать реальность сновидения, как можно концептуально взаимодействовать с осознанным сновидением, и как, пытаясь обнаружить нечто неожиданное, мы можем убедиться в том, насколько необъятными являются по своей сути сновидения и психика. Мы также рассмотрим новый подход к исследованию природы повседневной реальности, времени, пространства и границ личности.

ЧАСТЬ 2. ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИКИ

10. СОЗДАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ СНОВИДЕНИЯ

По мере того, как мы пытаемся понять, что собой представляет альтернативная реальность осознанных сновидений, вначале мы можем думать, будто бы это мы манипулируем различными объектами в сновидении и персонажами сна, но в конце концов мы понимаем, что на самом деле манипулируем своим собственным разумом, в частности, своими убеждениями, вниманием, ожиданиями, намерением и волей. Манипулируя в сновидении своим разумом, мы учимся создавать ту реальность сновидения, которую мы ощущаем на опыте.

Хотя многие люди объявляют сновидения простой иллюзией, эта иллюзия сновидений все же имеет с нами некие тонкие связи. Вообще говоря, она отражает наши собственные заботы и ожидания, пропущенные через фильтр наших представлений, ожиданий, внимания, намерения и воли, но выраженные в отвлеченной, символической форме. В любом случае, события в иллюзорном мире сновидений связаны с тем, что имеет для вас значение. Поэтому по мере того, как меняетесь вы, меняются и сновидения.

Отношение к снам, как к иллюзии, заставляет вспомнить такое древнеиндийское понятие, как *майя*. Однако, как отмечает философ и психиатр Гордон Глобус, в понятии "*майя*" на самом деле заключается несколько больше.

Он пишет: "Одним из значений слова "*майя*" является "иллюзия", но это слово происходит также от глагола "*ма*", то есть "создавать". Поэтому Уэнди Донигер О'Флаэрти называет *майя* "созидательной силой", "художественным творчеством", "процессом созидания". Она, цитируя Жана Гонду, описывает *майя* как "воплощение идеи в пространственную

реальность", что я только что назвал "образующей созидательной силой"".

Как сновидцы, мы непосредственно сталкиваемся с этим понятием майя в более широком смысле - с созданием реальности, которую мы затем ощущаем на опыте, из наших чувств, мыслей и идей. Как отмечает О'Флаэрти, ученый-эксперт по санскриту, "таким образом, майя, прежде всего, означает создание чего либо, ранее не существовавшего... лучше всего перевести слово "майя" как "преобразование". Она продолжает: "утверждение о том, что вселенная - это майя, не означает, что она не является реальной, скорее, оно означает, что она кажется не тем, чем является на самом деле, что она представляет собой нечто, непрерывно создаваемое".

Древнее понятие майя, или иллюзии связано с идеей о том, что тот, кто испытывает иллюзию, принимает непосредственное участие в ее создании. Мы не столько существуем в этой иллюзии, сколько способствуем ее созданию. Сновидцы в конце концов убеждаются в правоте этой идеи, поскольку видят, как их собственное мастерство, креативность творческие способности, их собственные идеи воплощаются в ту сновиденную реальность сновидения, с которой они на опыте сталкиваются. Подобно тому, как художники проецируют свои идеи, знания, талант в свои картины, так и сновидцы творчески проецируют части себя в свои сновидения. Сновидцы воплощают и соединяют свои силы с изобретательной силой майя.

Чтобы подойти к созданию реальности осознанных сновидений наиболее конструктивным образом, каждый сновидец должен научиться тому, как следует правильно наносить на канву сновидения разноцветный материал своего воображения. "Креативность Творческие способности" создателя осознанного сновидения проявляется в полной мере, если он или она в совершенстве изучит принципы создания такой реальности. В некотором смысле, сновидцы с удовольствием берут на себя эту роль создателя иллюзий. Осознавая во сне, что спят, Осознаваясь во сне, они изучают процесс создания своей собственной реальности, или майяи.

Лично я выделяю шесть принципов создания реальности, на которые следует обратить внимание сновидящим сновидцем: внимание, убеждения, ожидания, намерение, воля, и X, внутреннее Неизвестное. Начнем с исследования природы фокуса внимания в осознанных сновидениях.

СОЗДАНИЕ СНОВИДЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ КРЕАТИВНОЙ ТВОРЧЕСКОЙ СИЛЫ ФОКУСА ВНИМАНИЯ.

Внимание имеет важное значение. Представьте себе, что вы осозналисьосознали, что спите в следующем сновидении: вы выходите из парка, видите большое количество небоскребов и вдруг понимаете: "Я же не живу в Нью Йорке. Это сон!". Вы оглядываетесь по сторонам и видите модно одетую девушку, которая проходит мимо витрины кондитерской, на которой выставлены всякие невообразимые вкусняшкиисладости. Слева от вас газетный стенд, на котором висит завтрашний выпуск "Уолл -Стрит Джорнэл", возле которого стоит человек, одетый в оранжевую одежду, каксловно буддистский священник. Справа от вас проезжает черная карета, в которую запряжены великолепные белые лошади. Ну вот, вы осозналисьосознали, что спите, и что теперь станете делать?

В осознанном состоянии во сне вы занимаетесь тем, на что направлен фокус вашего внимания в данном месте в данное время. Если сновидец испытывает чувство голода, то он сконцентрирует свое внимание на кондитерской. Сновидец, интересующийся духовной тематикой, сфокусирует внимание на буддистском священнике. сСновидец, который любит лошадей, сконцентрируется на карете и лошадях. Опытный сновидец может сконцентрироваться на чем-либо таком, чего не непосредственно не видит, скажем, захочет полететь к статуе Свободы, а еще более продвинутому сновидцу может придти в голову вообще проигнорировать всю видимую сцену и сконцентрироваться на том эксперименте, который он захотел провести.

Как выразился философ Уильям Джеймс, "Мой опыт - это то, чему я согласился уделить внимание. Только те вещи, которые я замечаю, формируют мой разум - без избирательного интереса опыт превращается в совершенный хаос." Таким образом, фокус внимания играет роль селективнойвыбирающей функции, ограничивая наше внимание пределами области нашего интереса и придавая ощущению любой реальности персональную и практическую значимость.

В осознанных сновидениях фокус внимания имеет важное значение по двум основным причинам: 1) в осознанном состоянии ваш опыт следует за фокусом внимания; 2) если вы потеряете осознанную концентрацию внимания в осознанном состоянии, то это вызовет сдвиг реальностей, и вы либо попадете в неосознанный сон, либо проснетесь. Используя фокус внимания надлежащим образом, вы можете радикально изменить свои осознанные сновидения, сделав их более длительными и интересными.

Однако, чтобы развить способности к фокусировке внимания, требуется время. По мере того, как вы становитесь все более опытным, вы убеждаетесь, что делиться с другими воспоминаниями о своих первых осознанных сновидениях - это все равно, что показывать старые фотографии тех времен, когда вы учились в младших классах - вы смотрите на них и думаете: "Неужели я был таким маленьким и глупым?". Вспоминая первые осознанные сновидения, я удивляюсь,

какими короткими и невыразительными было большинство из них. Хотя я очень радовался, когда удавалось осознатьсяосознать во сне, что сплю, я не понимал, как можно создать стабильнуюустойчивую сновиденную реальность сновидения.

Однако, каким бы примитивным ние был ОС, он демонстрирует основные принципы создания осознанных сновидений. Рассматривая эти принципы и изучая их, мы приходим к ясному пониманию того, как следует себя вести в осознанном состоянии. Мы создаем каркас понимания.

Хотя, быть может, было бы проще советовать "делай это", "не делай этого" в осознанных сновидениях, подобные советы просто уводят вас в сторону от настоящего понимания. Рассматривая принципы, которые лежат в основе простых советов, вы подготавливаете себя к более глубокому исследованию осознанных сновидений и бессознательного, которое опирается на нечто большее, чем набор простых правил и советов. Рассмотрим, например, следующие сновидения, которые у меня произошли в тинейджерские годы подростковым возрасте:

Сновидение № 1: "Я нахожусь в том доме, где жил в детстве, я с отцом и с одним своим другом что-то делаем на улице. Мы все кажемся моложе, чем на самом деле. Отцу что-то не нравится и он кричит "Быстрее!" Меня сильно злит, что он кричит на меня в присутствии моего друга, я хочу отреагировать, но тут понимаю: "это просто сон!"

ОсознавшисьОсознав, что сплю, я обращаюсь к отцу и говорю ему: "Это сон! Поэтому мне пофигвсе равно, что ты тут говоришь, я забью на все твои идиотские приказы!" Вдруг появляется полицейский, который уводит отца."

Обратите внимание, что я, осознавшисьосознав себя во сне, целиком сконцентрировался на противостоянии со сновиденным образом своего отца. Что произошло, когда я высказал ему все, что думаю, обратив на это фокус внимания? Во сне возникает полицейский. Разве я, сновидец, сознательно вызвал полицейского? Это не было моим осознанным действием, но тогда как объяснить появление полицейского в осознанном сне и его последующие действия?

Сновидение № 2:*. "Я иду внутри какого-то жилого помещения, и вижу свою подругу, которая лежит на полу возле двери в ванную и спит. Мне кажется это очень странным, и до меня доходит, что я сплю. Думая, что бы такое сделать, я решаю укунить ее в задницу, чтобы посмотреть, что из этого выйдет, и вообще отреагирует ли она, будучи спрайтомперсонажем сна. Наклоняюсь над ней, окаливая зубы, и легонько кусаю в мягкое

место. Блин, это, оказывается, прикольно! Потом кусаю еще раз в другую часть задницы. Ощущения такие реальные - просто не отличишь от того, как было бы на самом деле. Однако она продолжает лежать и спать. Вдруг в дверь заходит мой брат, тут она поднимается и заворачивается в полотенце. Я смущаюсь."

=====

*Я паццталом=) - прим.перев.

=====

В этом сновидении я решил провести некоторый эксперимент в осознанном состоянии, задавшись вопросами "что из этого выйдет" и "отреагирует ли она". Что происходит, когда я завершаю свой эксперимент и больше не сосредоточен на нем? В сновидении появляется мой брат, тогда моя подруга поднимается и заворачивается в полотенце. Разве я, сновидец, сознательно вызывал его вмешательство и ее реакцию? А если нет, то как объяснить подобные действия?

Сновидение № 3. Я поднимаюсь по лестнице кинотеатра. Внезапно я понимаю, что могу двигаться очень быстро, почти лечу вперед. Обгоняю каких-то людей. Затем, почти у самой двери, я понимаю, что сплю и кричу: "яЯ могу летать!", и на самом деле делаю это, летая взад-вперед под потолком старинного старого кинозала в осознанном состоянии. Круто!

Я гляжу вниз и объявляю зрителям: "Мир - это вера!" Затем продолжаю говорить, обращаясь к аудитории, объясняя, что они ощущают то, во что верят и что воспринимают, а вовсе не настоящую фундаментальную реальность. В этот момент люди кучками начинают выходить из кинотеатра. Вдруг появляются охранник и женщина-менеджер, которые хотят со мной поговорить. Я спускаюсь к ним. Менеджер вначале кажется взбешенной, но когда мы остаемся одни, она спрашивает: "Как ты это сделал?" Она, кажется, впечатлилась была впечатлена и была приятным образом удивлена."

Это осознанное сновидение на самом деле было одним из серии сновидений, в которых я осознавался в театрах. Иногда я сидел в зале и осознавал: "ЯЯ сплю!". В других случаях я осознавалсяосознавал, что сплю, стоя на сцене. Отметьте, что я в осознанном состоянии высказал действительно интересную идею, но что произошло, когда я сделал столь важное заявление? Зрители начали вставать и уходить, а затем появились охранник и менеджер. Разве я, сновидец, сознательно просил об этом?

Внимательно рассматривая эти сновидения, мы видим, как фокус внимания связан с создаваемой реальностью, которую мы ощущаем на опыте. Эти простые примеры учат нас следующему:

Необходимо сначала сконцентрировать внимание на чем-либо, а затем перевести фокус на что-либо другое. В каждом из вышеприведенных сновидений, как -только я сосредотачивался на определенной задаче (возражение отцу, эксперимент с подружкой, обращение к аудитории в кинотеатре), после ее выполнения мой активный фокус был пустым, чистым. В этот момент в сновидении внезапно появлялись какие-то новые персонажи. Подобно многим начинающим сновидящим сновидцам, я не перенаправлял фокус своего внимания на какой-либо другой объект, что давало бессознательному возможность для переоценки ситуации, и оно вводило новые фигуры в сновидение.

Если бы какой-нибудь опытный сновидец писал детализированный отчет о сновидении, там было бы написано что-нибудь вроде: "Осознавшись Осознав, что сплю, решил сделать то и то; сделал; Потом решил сделать это; сделал; Потом заметил вот это и решил исследовать это; сделал;" Опытные сновидцы (сознательно или нет) учатся пользоваться перефокусировкой своего внимания, как средством, которое обеспечивает создание их сновиденной реальности сновидения. Посредством совершения намеренных действий или же непроизвольно, опытные сновидцы активно поддерживают свою осознанность и увеличивают продолжительность осознанных сновидений.

Проигрывая битву создания: Именно в тот момент, когда сновидец выполнил ту задачу, на которую был направлен фокус его внимания, происходит нечто удивительное: сновиденная реальность сновидений продолжает функционировать, креативная созидательная система сновидений сновиденная система бессознательного вновь активизируется и вводит новые элементы, новые объекты, новых персонажей во сне в сновидение, наподобие фигуры полицейского в моем первом примере и фигуры моего брата во втором. Я не создавал сознательно этих персонажей во сне. За их создание ответственен естественный, непрекращающийся, креативный творческий ход сновидения (который не иницируется сознательными действиями сновидца). Как-только Как только концентрация внимания сновидца ослабляется, эта креативная созидательная система, создающая образы сновидения, вновь активизируется, вызывая появление новых элементов.

В этот момент внимание начинающих сновидцев полностью поглощается этими новыми элементами и они теряют свою осознанность. Их может моментально захватить стремительный поток сновидения и те возможности, которые в нем открываются. Теряя фокус, они утрачивают свою креативную созидательную власть над сновидением и попадают в реальность обыкновенного сна.

В сущности, осознавши себя во сне, сновидец отталкивает вездесущие креативные созидательные силы бессознательного, проявляя свои собственные, сознательные креативные творческие способности. Как только у сновидца возникает сфокусированная осознанность, креативная творческая деятельность бессознательного ослабевает. И наоборот, когда ослабевает сфокусированная осознанность сновидца, креативная творческая деятельность бессознательного активизируется вновь.

Поэтому, хотя теоретически в осознанном состоянии мы можем делать все, что угодно, на практике обычно происходит следующее: начинающие сновидцы стремятся сфокусироваться на том, что находится в сновидении в их непосредственной близости в момент осознания. Они обычно считают, что непосредственная обстановка, в которой они оказались - это и есть вся область их опыта.

Продолжающие сновидцы концентрируются как на непосредственном окружении, так и в окружении, которое к нему примыкает. Они действуют в непосредственном окружении, но расширяют его границы, по мере того, как исследуют тот район, в котором находятся и передвигаются по нему. Они могут создавать объекты и персонажей сна, которые согласуются с окружением.

Продвинутые сновидцы часто взаимодействуют с окружением в самом широком смысле: с непосредственным окружением, с примыкающим к нему, а также с потенциальным окружением. Под потенциальным окружением здесь понимается то, что они могут сфокусировать свое внимание потенциально на любом объекте, даже на таком, который никак не связан с непосредственным окружением, привлекая этот объект в сферу своего опыта.

Слово "потенциальный" звучит как-то неопределенно, наводя на мысль о чем-то неопределенном, не материализованном, скрытом. Однако слово "потенциал" происходит от латинского слова *potentia*, которое означает "скрытая власть". Скрытая власть присутствует в осознанных сновидениях в значительно большей степени, чем большинство людей может себе представить. Даже многие сновидцы испытывают шок, соприкасаясь с этой скрытой силой, когда им это удается сделать. К сожалению, большинству сновидцев такое не удается сделать никогда. Они даже не продвигаются до такого уровня, на котором это становится возможным, либо они слишком много внимания уделяют непосредственному окружению и его ближайшим окрестностям и игнорируют весь этот необыкновенный потенциал.

Само собой, дон Хуан выразил все это гораздо более драматично. "Сновидения", - говорил он Кастанеде, - "это врата в бесконечность". Однако, чтобы отправиться в путешествие в бесконечность, нужно уметь фокусировать внимание на месте, на обстановке, на мыслях и эмоциях,

которые не являются очевидными. Потенциальное сновиденное окружение сновидения ждет тех, кто готов создавать реальность, создавать то, чего не существовало раньше, вызывать к жизни ранее невиданное. Умение сконцентрироваться на абстрактном - это действительно врата к истинному потенциалу осознанных сновидений.

Понимание важности фокусировки внимания как одного из принципов создания реальности может радикально изменить наш опыт осознанных сновидений, заменив простую погоню за удовольствиями путешествием в область невообразимого опыта. Фокус внимания служит нам средством выбора того опыта, с которым придется столкнуться, из бесконечного многообразия возможностей, который существует в осознанных сновидениях. Фокусируя свое внимание, мы направляем наши креативныетворческие возможности на прокладывание своего вероятного маршрута в сновидении.

УБЕЖДЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ: КОГДА ОЖИДАНИЯ КОНФЛИКТУЮТ ДРУГ С ДРУГОМ

ОсознаваясьОсознав себя во сне, сновидцы ощущают творческое влияние своих убеждений и ожиданий на формирование сновиденного опыта сновидений. Влияние ожиданий столь велико, что сновидцы обычно говорят об эффекте ожиданий, подразумевая под этим, что сюжет осознанного сновидения имеет тенденцию следовать ментальным ожиданиям сновидца (что подробно обсуждалось в гл.4). Эффект ожидания настолько силен, что если ожидания сновидца резко изменяются, то немедленно изменяется и ход сновидения. Если вы, осознавшисьОсознав себя во сне, хотите пройти сквозь стену, то, как правило, пройдете сквозь стену. Но если вы вдруг засомневаетесь и будете думать, что пройти сквозь стену нельзя, ваше новое ожидание материализуется, и по всей вероятности, вы отскочите от стены.

Я помню один осознанный сон, в котором я пытался пройти обратно через ту же самую стену, через которую проходил до этого. Внезапно, у меня возникло маленькое сомнение в том, что через нее можно будет пройти. И что в результате? Я завяз в стене, пройдя через нее наполовину. Эта крупница сомнения придала свою окраску моему ожиданию, и ситуация символически отразила мое ментальное состояние. Я торчал в этой стене, войдя в нее наполовину, думал про абсурдность ситуации, и в конце концов мне удалось "наожидать" успешное прохождение сквозь нее.

Поэтому вы получаете не просто то, что ожидаете получить, но получаете то, что ожидаете получить *в тот самый момент*, когда вы этого ожидаете. Если ваши мысли хотя бы немного меняются, меняется и

обстановка в сновидении, следуя за малейшими изменениями в ваших ожиданиях.

ОсознаваясьОсознавая себя во сне, вы понимаете, что эффект ожидания (как и все определяющие принципы сновиденной реальности сновидения) действует, как своего рода обучающая система, отражающая свое состояние). Если вы ожидаете возникновения проблемы, какого-нибудь наказания, гнева, то сновидение отреагирует на ваши ожидания соответствующими образами и ситуациями. Если же вы ожидаете проявления любви, радости, восторга, то сновидение будет реагировать именно таким образом. Ваши ощущения являются по большей части отражением ваших ожиданий, которые возникают из ваших убеждений, мыслей, идей и эмоций.

Можно сказать, что ожидания очень отличаются друг от друга по интенсивности, чувству и глубине. Ожидания могут быть как простыми, так и на удивление сложными. Ваши ожидания могут основываться на явно рациональных предпосылках: если А, то я ожидаю, что будет В, или же если А и В, то я ожидаю, что произойдет С, и так далее. Хотя ожидания могут показаться простыми, их источником служат весьма сложная и постоянно изменяющаяся система личных убеждений и фокус внимания, который постоянно перемещается, и ожидания отражают эту их сложность.

Поскольку в осознанных сновидениях вы намеренно можете выходить за рамки ожиданий, то в конце концов понимаете, что сновидения не являются только лишь самоотражающим зеркалом нашего повседневного сознания. Выходя за рамки ожиданий и допуская возникновение неизвестного, вы обнаруживаете существование иной реальности и неизвестную креативность осознанных сновидений.

Еще до того, как С. Лаберж издал свою книгу "Осознанные сновидения", одна из моих друзей в письме обратился ко мне с вопросом, не пробовал ли я когда-нибудь вращаться в сновидении? В начале 1980-х такая мысль никогда мне в голову не приходила. Моя подруга предложила мне попробовать и посмотреть, что будет в результате. Первым делом я подумал: "Вращаться? С чего бы этокакого хрена кому-нибудь может захотеться в осознанном сне вращаться?" Однако я не хотел расстраивать свою подругу и я решил, что в следующий раз, когда осознаюсь, попробую повращаться и посмотрю, что из этого выйдет. Вот что произошло:

"ОсознавшисьОсознав, что сплю во сне, я вспомнил про задание. Я начал вращаться вокруг своей оси. Я вращаюсь с открытыми глазами, и в пространстве вокруг меня появляется светящийся круг зеленоватого цвета. Обстановка не изменяется. Потом я (либо моя точка осознания) вдруг оказываюсь внутри светящегося шара пастельного цвета, в котором я вишу над

землей, вращаясь вокруг оси по кругу. Не зная, чего тут ждать дальше, я думаю: "Наверное, нужно поискать символы". Тут появляются цветные светящиеся шарики, которые выстроены вертикально по два в ряд и вращаются каждый вокруг своей оси, но при этом еще все вместе вокруг оси, проходящей через мою точку внимания. Затем появляются еще четыре светящихся шара. Я начинаю вращаться быстрее. Поскольку все это так необычно, то я решаю, что ну его нафиг, и просыпаюсь."

Итак, что это было за вращение? Те, кто читал сочинения Лабержа, знают, что он использовал вращение, как средство создания совершенно новой сцены в сновидении, в частности, когда чувствовал, что та сцена, в которой он находится, начинает распадаться. В то время, когда я проделывал этот опыт, я не знал о подобной цели и что вращение может привести к таким результатам. Я вращался вокруг своей оси, просто чтобы посмотреть, что произойдет, и в результате увидел светящиеся шары - даже мое сознание оказалось внутри какого-то светящегося шара!

Позднее, когда я прочитал Лабержа и попытался вращаться, имея в виду заимствованное ожидание создать новую сцену, у меня получилось создать совершенно новую сновиденную сцену сновидения, как и ожидал. Опыт по большей части подчиняется ожиданиям.

Подобные рассуждения могут вызвать у читателя вопрос: а что, разнообразные техники в сновидениях работают только тогда, когда человеку известен тот результат, который должен получиться? Что важнее - техника или ожидание? В психологически откликающемся мире осознанных сновидений значение техники определяется ее способностью давать ожидаемый результат. Истинное значение техник, возможно, заключается в том, что их удобно использовать в качестве фокуса ожидания или намерения, а не в каких либо внутренних их качествах. В каком-то смысле, мой опыт со вращением и светящимися шарами привел меня к мысли о существовании "эффекта неожиданности". Если у нас есть техника, но нет никаких ожиданий по поводу того, что должно в результате получиться, то что же в этом результате получится? Мы столкнемся с какой-то фундаментальной реальностью? С неожиданным? Или с очевидной и субъективной фантазией в виде сна?

Моя подруга прислала ответ на мое письмо, в котором объясняла, какой результат ожидал получить Лаберж. Однако теперь она предлагала еще одну технику для изменения сцены сновидения: нужно просто помахать рукой, ожидая при этом, что сцена, в которой находишься, должна исчезнуть. Она просила меня попробовать эту технику в осознанном сновидении, что я и сделал: (Июль 1985 г.)

"Я и мой друг Поль находимся в комнате. Я понимаю, что сплю, и вспоминаю, что согласился попробовать технику махания рукой.

Кроме того, я вижу стеклянную вазу и почти решаю разбить ее, чтобы посмотреть, что будет, но потом решаю, что не стоит с этим возиться. Поскольку в комнате довольно темно и ничего особо интересного, я начинаю махать рукой, чтобы сцена исчезла - и она исчезает, но взамен не появляется ничего другого. Теперь я просто слышу голос Поля в темноте, и все."

Я ожидал, что размахивание рукой приведет к исчезновению сновиденной картинки сновидения, и это сработало. Однако, у моей подруги были несколько другие ожидания: она ожидала, что после исчезновения старой сцены должна возникнуть другая, более лучшая/хорошая. Как вы можете понять, я не ожидал ничего подобного. Когда я помахал рукой, картинка сна исчезла, я мог слышать голос своего друга, но не видно было ничего, просто глубокая, темная пустота.

Подруга, которая предложила мне эксперимент, никак не могла поверить в то, что я не понял того, что предполагалось, что новая картинка сна должна возникнуть после исчезновения старой. Но опять же, в результате моего опыта произошло то, чего я ожидал, и в той степени, в какой я этого ожидал. В ее первом письме не было достаточно ясно разъяснено, что возникновение новой сцены следует включить в конструкцию ожидания. В результате опыта реализовались мои ожидания, а не ее.

Ожидания работают таким образом, что вы обычно получаете то, чего ожидаете получить, в тот момент, когда ожидаете это получить и в той степени, в какой ожидаете получить.

ПОЛЕ УБЕЖДЕНИЙ

Убеждения, как нам представляется, тесно связаны с ожиданиями в том смысле, что мы ожидаем того, в возможности чего мы убеждены. В осознанных сновидениях (также, как и в повседневной жизни), убеждения способствуют формированию нашего личного опыта, поскольку мы сосредотачиваемся на том, что мы считаем важным, и ожидаем только того, что, по нашим убеждениям, является возможным. Наши сознательные и бессознательные убеждения помогают нам упорядочить и структурировать свою собственную, уникальную версию реальности. Вот что пишет последовательница школы Юнга Мария Луиза фон Франц:

"Как однажды заметил американский психолог У. Джеймс, идею бессознательного саму по себе можно сравнить с понятием поля в физике. Мы можем сказать, что, как пылинки, попадающие в магнитное поле, выстраиваются в определенном порядке, так и психологические содержания также упорядочиваются определенным способом, находясь в той психической области,

которую мы называем бессознательным. Если мы называем нечто, находящееся в нашем сознании, "рациональным" или "значимым", и принимаем это в качестве удовлетворительного "объяснения" каких либо явлений, то это, возможно, происходит из-за того, что наше сознательное объяснение находится в гармонии с некоторой еще неосознанной констелляцией совокупностью содержимого содержаний нашего бессознательного."

К этому последнему наблюдению я хотел бы добавить, что наши убеждения, или наша система убеждений, во многом представляет эту "еще не осознанную констелляцию содержаний совокупность содержимого нашего бессознательного." Мне представляется, что наши осознанные и неосознанные убеждения создают наше ментальное "поле", и мы в каждый момент времени принимаем, отвергаем и осознаем (или допускаем) различные идеи и ощущения, основываясь на композиции нашего индивидуального поля убеждений.

Осознавая себя во сне, мы, вообще говоря, действуем в соответствии с нашими убеждениями. Если мы полагаем, что такое -то действие возможно, то мы делаем попытку совершить его; если считаем его невозможным, то не пытаемся это делать. Наши убеждения в значительной степени определяют границы нашего опыта.

Некоторые из наших убеждений - это убеждения наши собственные, в то время, как другие заимствованы нами из нашего общества, культуры, истории. У нас есть тенденция к тому, чтобы воспринимать и приобретать такие убеждения, которые согласуются с теми убеждениями, которые у нас уже есть. Мы также отвергаем те убеждения, с которыми несогласны, и не спешим решать, как нам быть с теми из них, которые не вызывают у нас никаких чувств. Если рассматривать убеждения подобным образом, то все они будут обладать, так сказать, некоторым зарядом различной величины - положительным, отрицательным или нейтральным, и эти убеждения изменяются по мере того, как меняемся мы. В целом можно предположить, что отдельные убеждения складываются в ментальные конструкции, подобно тому, как из элементарных частиц образуются атомы, из атомов, в свою очередь, образуются молекулы, и так далее.

В сущности, наши убеждения, обладая жизненной энергией, образуют нашу психологическую среду обитания, наше мировоззрение. Многие из нас столь сильно связаны со своими убеждениями, что они им кажутся чем-то самоочевидным, естественным и абсолютно верным. Наши убеждения заслоняют собой данную нам в ощущениях реальность и в некотором смысле преобразовывают ее.

Сновидцы, создавая свою реальность осознанных сновидений, могут видеть, какое сильное влияние на эту среду имеют убеждения. Например,

когда я учился в колледже, я прочитал утверждение русского писателя П. Д. Успенского о том, что во сне человек не может вспомнить, как его или ее зовут. Мне это показалось удивительным. Когда я осознал себя во сне в следующий раз, я вспомнил про это утверждение и нашел ручку и листок бумаги. Слово "Роберт" удалось написать легко, затем я стал писать "Ватт...", потом на мгновение остановился, задумавшись. "Нет, неправильно", подумал я, зачеркнул, что написал, потом вспомнил свою фамилию и быстро дописал "Ваггонер".

С. Лаберж упоминает о том, что читал книгу Успенского и замечает, что сновидящим сновидцам, которые считали утверждение Успенского правильным, не удавалось произнести в сновидениях свое имя. Поскольку он сам не верил в предположение Успенского, то у него с этим не было проблем.

Несомненно, наши мысли и убеждения оказывают огромное влияние на наш опыт в мире осознанных сновидений. Хотя многие утверждают, что в осознанных сновидениях можно делать все, что захочешь, на практике ваши действия в осознанных сновидениях ограничиваются нашими убеждениями. Скажем, многие сновидцы считают, что персонажи сна не способны сказать ничего умного. В конце концов, считают они, "персонажи сна - это всего лишь продукт моего воображения!" Чтобы доказать справедливость своей точки зрения, они могут заявить, что в последние двадцать ОС-ов, которые у них были, ни один из персонажей во сне не произнес ни одной умной реплики. Но откуда они знают, что это отсутствие интеллектуальных ответов не является попросту отражением их собственных убеждений и ожиданий? Аналогично, некоторые сновидцы утверждают, что если попытаться что-нибудь написать в сновидении, то написанное будет постоянно изменяться; однако я, со своим тридцатилетним опытом, нахожу, что написанное в сновидении обладает достаточной стабильностью.

Если мы убеждены в возможности каких-либо ограничений или трудностей, то тем самым мы способствуем их возникновению. Поэтому развитие у себя открытости к новым идеям и широты убеждений относительно того, что является возможным в осознанных сновидениях, потенциально расширяет круг нашего опыта. Чтобы убедиться в необычайной широте природы осознанных сновидений, нужно работать с собственными убеждениями на различных уровнях. Поскольку наши убеждения активно влияют на саму интерпретацию нашего опыта, от них никуда не денешься.

Я ни в каком смысле не пытаюсь никому навязывать то, что может оказаться моими собственными убеждениями. Стремясь расширить свой собственный опыт осознанных сновидений, рассматривайте новые концепции, новые идеи, и наблюдайте, к чему они, во всей своей совокупности, приводят на практике.

НАМЕРЕНИЕ И ВОЛЯ: ВРАТА В БЕСКОНЕЧНОСТЬ

Как можно выйти за рамки ожидаемого? Как обнаружить то, что находится вне рамок нашего опыта? Как соприкоснуться с неизвестным? В осознанных сновидениях это делается при помощи намерения.

Всякий раз, когда мы обращаемся к сновидению с просьбой показать нам что-нибудь, мы используем намерение. Выкрикивая "Эй! Я хочу услышать свой чувственный тонтон чувств!", мы выражаем свое намерение. Выкрикивая "Эй! Я хочу, чтобы здесь было больше девушек, когда я зайду еще раз!", мы используем намерение. Слово "намерение" ("intent") происходит от латинского слова "intendere", то есть "протягивать навстречу". Каждый раз, когда мы игнорируем персонажей во сне и обращаемся к сновидению, наше намерение протягивается навстречу неизвестному разуму, который находится за сновидением. Мы не отдаем приказа, не применяем силу и не настаиваем. Мы делаем простой запрос намерения, и, совершая это протягивание навстречу, мы, как выразился дон Хуан, начинаем соприкасаться с "идеей абстрактного, с духом...".

Наше намерение дает скрывающемуся за сновидением разуму возможность дать ответ. Намерение обращается к этой неизвестной творческой силе с просьбой показать нам что-нибудь важное, выбрав из многообразия всех возможных вещей, известных и неизвестных, вообразимых и невообразимых, выбрать то, что сновидцу придется увидеть в данный момент, по воле намерения и той таинственной силы, которая дает ответ.

А что же сами сновидцы? Обращаясь с просьбой к скрытому разуму, перестают ли они управлять своим вниманием в сновидении? Позволяют ли они себе, хотя бы на мгновение, расслабиться и довериться какой-то сущности, которая находится за пределами сознания? Открывая неизвестное, позволяют ли они себе увидеть проблеск этого другого разума, этого внутреннего выражения Самости?

Намерение является одним из принципов создания реальности, хотя и довольно загадочным, поскольку часто мы не знаем или не можем знать, каков будет ответ, прежде чем он появится. Во многих отношениях, намерение показывает нам, что создание реальности частично происходит "вне нас", не вписываясь в рамки наших действий, нашего сознания. Это указывает нам на тот факт, что мы лишь частично участвуем в создании реальности; мы не создаем всю ее сами. В отличие от ожиданий, убеждений или внимания, в случае которых мы знаем, что, по нашему ожиданию должно произойти, эффект от использования намерения более тонкий, поскольку он приводит к такому результату, который находится вне нашего понимания.

Воля отличается от намерения. сновидцы часто используют волю, чтобы вызвать в сновидении особо желаемые события. Как сказал дон Хуан, "Воля это нечто такое, чем человек пользуется, например, чтобы выиграть битву, которую он, по всем подсчетам, должен был бы проиграть... Воля - это сила... Воля - это то, что приводит тебя к победе, когда твой разум говорит тебе, что ты проиграл. Воля- это то, что делает тебя неуязвимым."

В сновидениях внутренняя концентрация приводит вас к воле и к мощным средствам создания реальности. Чтобы задействовать волю, необходимы две вещи: 1) внутренняя концентрация на эмоциях, и 2) связь эмоций или эмоциональной энергии с определенным заранее объектом вашего желания. Когда этот объект внутреннего желания усиливается эмоциями, то сновидец испытывает на собственном опыте новый тип создания сновиденной реальности. Внезапно внутреннее желание буквально вырывается во внешнее окружение.

В обладающем ментальной отзывчивостью сновиденном пространствепространстве сновидения креативность возникает как результат нового набора правил. Одного желания недостаточно. Нужно проявитьк тому, чего желаешь, достаточно сильные эмоции. Тогда ваша воля, совмещенная с эмоциональной энергией, взрывается в творческой вспышке. Используя волю, сновиденную реальность можно изменить по своему желанию, в чем я убедился в таком осознанном сне (Июнь 1984 г.):

"Моя невеста Венди и я стоим, кажется, на школьной лестнице. Вдруг я вижу перед собой свои руки и понимаю, что сплю. Я смотрю на руки, потом по сторонам, потом опять на руки, потом вперед, назад, пытаюсь стабилизировать свое осознанное состояние. Через некоторое время я поворачиваюсь к ней и говорю: "Я в осознанном сновидении. Я хочу научить тебя сновидеть. Сначала посмотри на свои руки. Когда они начнут размываться, посмотри вокруг, а когда обстановка вокруг тебя начнет размываться, опять смотри на руки. И продолжай так дальше" Мы некоторое время занимаемся этим. Поскольку мы стоим на нижних ступеньках лестницы, я решаю перенестись на ее верх. Я внутренне концентрируюсь и внезапно лечу наверх. Потом смотрю вниз на Венди и говорю ей, чтобы она воспользовалась своей волей и поднялась сюда. Она пытается сделать это и делает. На следующем пролете у меня появляется интуитивное чувство, что взлететь еще на один пролет уже нельзя. Немного расстроившись, я решаю воспользоваться своей волей, чтобы выгнуть металлические перила в верхней части лестницы по направлению к себе. Перила выгибаются, как лента, в мою сторону, я хватаюсь за них, а затем они вновь возвращаются на место, унося меня с собой. Потом Венди делает то же самое. Потом мы выходим из здания и идем куда то еще. Я сохраняю осознанность и замечаю в новой локации нескольких китайцев. Потом мы целуемся и сновидение заканчивается"

АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИЙ И ВОЛИ

Что любопытно, воля легче всего проявляется, когда сновидец чем-нибудь расстроен. В этот момент чувство разочарования автоматически приближает вас к эмоциям. Если быстро подсоединить эту эмоциональную энергию к своей цели, то выйдет нечто навроде приема сновиденного джиуджитцу, который приведет к желаемому результату. Сознательно направляя доступную эмоциональную энергию на желаемую цель, можно вызвать немедленное появление в сновидении желаемых объектов.

Невидимая, как воздух в обычном мире, эмоциональная энергия редко замечается нами в сновидениях, за исключением тех случаев, когда нас что-нибудь пугает, и тогда она выходит на поверхность. Эмоциональная энергия, похоже, представляет собой одну из неотъемлемых составных частей сновиденной реальности, которая всегда присутствует в скрытом виде. Эмоциональная основа представляет собой, как мне представляется, некоторую разновидность энергии, которая, наряду с ментальной энергией, поддерживает существование персонажей во сне и объектов сновидения.

Недавно я воспользовался этим предположением и получил удивительные результаты. Осознавшись во сне, я принялся собирать всю энергию сновидения, возвращая ее себе, притягивая энергию взмахами рук. После этого осознанного сна у меня было еще три в ту же самую ночь.

В те моменты, когда вы задействуете свою волю, она проявляет почти онтологическую креативность, производя внезапные выбросы творческой энергии невероятной силы. Воля сметает на своем пути все препятствия. Вы не столько контролируете свою волю, сколько сливаетесь с ее выражением в единое целое. Ее действия напоминают большой взрыв, приведший к созданию вселенной; все расступается перед чистым проявлением воли в такой момент.

Один тонкий момент относительно намерения и воли становится заметным после многолетней практики осознанных сновидений. Сновидения начинают оказывать на сновидца ободряющее воздействие. Начинают происходить различные события, которые как бы специально предназначены для того, чтобы помочь сновидцу достичь большей степени осознанности. Появляются различные знаки, сообщения, возникают персонажи сновидения, которые оказывают помощь, и все это направлено на то, чтобы поддержать и ободрить сновидца. В такие моменты вы чувствуете, что те годы, которые вы затратили, стараясь увеличить свою осознанность, начинают давать о себе знать. Воля сновидца затрагивает нечто абстрактное, дух, Самость - и это нечто

отзывается. Когда такое происходит, то вы понимаете, что ваши намерение и воля прокладывают вам путь, по которому вы идете.

Из всех факторов, создающих реальность сновидения, воля наиболее тесно связана с эмоциями. Используя эмоциональную энергию, она оживляет свою миссию. Проявления воли преобразовывают сновиденную реальность, соединяя ее с восприятием сновидца. Эта внутренняя концентрация внимания приводит к тому, что ваши желания приобретают собранную форму, а потом происходит мощный всплеск воли. В такой момент человек испытывает опыт создания реальности.

Икс. ВНУТРЕННЕЕ НЕИЗВЕСТНОЕ

Используя намерение, чтобы "обратиться к сновидению с просьбой", большинство сновидцев входит в контакт с некоторой внутренней, сознательной сущностью, которая способна давать ответы, и которая, как я считаю, является внутренним эго или Самостью. Когда этот внутренний разум откликается, он часто создает или вводит в обстановку сновидения нечто непредсказуемое. По этой причине я рассматриваю это X - внутреннее эго, Самость или внутреннее Неизвестное, как один из принципов создания сновиденной реальности, работая с которым, сновидец может изменить сновиденную реальность до такой степени, которая обычно выходит за рамки понимания нашего эго. Существование этого внутреннего Неизвестного, которое обладает способностью создавать сновиденную реальность, означает, что сами сновидцы создают реальность сновидения лишь отчасти. Хотя наше эго хотело бы приписать себе создание всех деталей сновидения, надо признать, что очень часто сновиденная реальность создается этим внутренним разумом.

Выходя за рамки понимания эго, это, обладающее сознанием X, или Самость, не является "продуктом", или каким-либо ответвлением эго. Скорее, как мне кажется, оно является организующим внутренним разумом, который существует в сновиденном пространстве пространства сновидения каждого человека, а возможно, и в его ментальном пространстве. Оно существует вне эго, так сказать, хотя оно понимает эго, воспринимает его вопросы и способно ему отвечать. В любом случае, оно представляет собой нечто БОльшее, чем эго, хотя действует главным образом в своем собственном измерении в ментальном пространстве.

В последующих главах будет приведено несколько примеров осознанных сновидений, которые демонстрируют отзывчивость этого внутреннего разума и его очевидную независимость от эго. В некоторых случаях этот внутренний разум объясняет, почему на вопрос сновидца невозможно дать ответ или же его не следует давать в данный момент. В подобных случаях мы снова видим, что действия этого независимого и

отзывчивого разума не вписываются в рамки ожиданий эго относительно удовлетворения его просьбы. В целом эти примеры сновидений показывают, что этот внутренний разум не является какой-то субличностью или чем-то менее развитым, чем эго; наоборот, они показывают, что он развит сильнее.

Занимаясь изучением принципов создания сновиденной реальности, мы пришли к пониманию первоначального смысла термина "майя" - того, как мы создаем и формируем иллюзорное пространство, которое потом нами ощущается. В обычных снах мы не помним о своей роли в создании сновиденной реальности; в осознанных же сновидениях мы начинаем понимать свою роль в майя. Манипулируя своими убеждениями, ожиданиями, вниманием, намерением и волей, а также взаимодействуя с неизвестным X, сновидец создает сновиденную реальность, используя в качестве сырья энергию эмоций и идей. Манипулируя своим разумом, сновидец сталкивается с Разумом с большой буквы.

Представляется очевидным, что принципы создания реальности, столь явно проявляющиеся в осознанных сновидениях, применимы также и в более общем случае, к созданию майя в мире повседневной реальности.

11. РАЗНОВИДНОСТИ персонажей во сне

Как вам объяснят опытные сновидцы, существует столь большое и сложное разнообразие различных видов персонажей во сне, что многие исследователи сновидений просто не могут этого вообразить. Когда сновидцы в осознанном состоянии взаимодействуют и общаются со спрайтами, последние часто приводят их в удивление своими знаниями, наблюдениями и рациональными замечаниями (как мы видели на примерах, которые приводились в гл.5). Занятие осознанными сновидениями как таковое приводит нас к совершенно новому взгляду на сновиденное пространство и его обитателей.

Некоторые персонажи сна оказываются простыми мыслеформами, символически представляющими в сновидении разнообразные идеи, ожидания или эмоции; персонажи сна из этой группы не говорят совсем или почти ничего умного. Другие же персонажи сна, как обсуждалось выше, могут вести дискуссии, логически и убедительно отстаивать свою точку зрения относительно своего независимого существования в том пространстве, которое они считают реалом и отвергают заявления сновидца о том, что будто бы это он их "создал". Персонажи сна из еще одной группы выходят за эти рамки и по сути действуют так, что их следует рассматривать, как независимых агентов, у которых есть свои

устремления, которые иногда противоречат намерениям сновидца. Как мы увидим далее, в некоторых редких случаях персонажи сна, появляясь, вдруг заявляют, что они - стражи или помощники, которые пришли, чтобы оказать сновидцу помощь или охранять его; иногда они даже дают полезные советы или подсказывают, как можно манипулировать обстановкой сновидения.

персонажи сна, по видимому, не обладают столь большими способностями, как скрытый разум, который находится за сновидением; эти способности являются его специфической особенностью. персонажи сна же, напротив, распределяются по своим способностям и функциональности подобно точкам широкого континуума осознанности, знаний и возможностей изменять обстановку в сновидении. В отличие от них, внутренний разум, когда к нему обращается сновидец, дает ответы, которые отличаются гораздо бОльшей глубиной знания, понимания и осознанности и кроме того он обладает способностью, прямо отвечая на вопрос сновидца создавать совершенно новую обстановку в сновидении, которая выражает собой концепции и абстрактные идеи, что видно на примере сновидения про чувственный тонтон чувств, которое обсуждалось выше.

Чтобы уметь различать персонажей во сне по их типам, необходимо обладать большим умением, поскольку наши обычные органы чувств в осознанных сновидениях не обладают сильными способностями к такому различению. сновидцы обнаружили, что, чтобы точнее разобраться во всем многообразии персонажей во сне, нужно просто взаимодействовать с ними, беседуя, задавая вопросы, высказывая им свои предположения, иногда буквально в лицо. В одном из осознанных сновидений, несколько лет тому назад, мне довелось заниматься любовью с одной симпатичной девушкой. В то время, когда одна часть меня стонала от удовольствия, другая часть задавала себе вопрос: "а она что - простая мыслеформа?" Чтобы решить этот вопрос, я приподнялся и приказным тоном сказал: "все мыслеформы должны сейчас исчезнуть!". Внезапно она пропала. И вот я лежал в полутьме, в такой позе, которая потеряла первоначальный смысл, и размышлял, как это может быть, чтобы девушка, которая казалась такой реальной, осязаемой и живой, оказалась всего лишь мыслеформой.

Прежде, чем мне удалось слишком тщательно развить эту мысль, появилась еще одна девушка. Хотя она была не такая привлекательная, как первая, она, похоже, прекрасно понимала, что от нее требуется, и мы продолжили программу чувственных удовольствий. Я опять ощущал ее тело, гладил ее волосы, целовал в губы, но все же про себя думал: "Может ли она быть мыслеформой?" Не в силах избавиться от этой мысли, я опять заявил: "Все мыслеформы должны исчезнуть!", и - бац - она тоже пропала.

Я опять лежал один в полутьме сновиденного пространства, несколько встревоженный. Она была очень реальной, столь же реальной, как мое собственное тело в сновидении. Но она тоже исчезла. Как же в таком случае быть? Как можно отличить мыслеформу от настоящего персонажа сновидения? Или все обитатели сновиденного пространства попросту являются мыслеформами?

Прежде, чем мне удалось закончить эти размышления, подо мной появилась третья девушка. Хотя она была не такая призывная, как те две первые, да еще смотрела на меня с каким-то оттенком пренебрежения, она, похоже, была не прочь заняться тем, чем нужно. Но я, ощупывая ее тело, ощущая ее мускулы, кожу, уже пытался отыскать какое нибудь несовершенство, по которому можно было бы определить ее статус в сновиденном пространстве сновидения - либо она такая же, как я, либо просто мыслеформа, и осознал, что собственным чувствам доверять нельзя. Я опять сформулировал страшную фразу: "Все мыслеформы должны...", и она пропала еще до того, как я успел произнести слово "исчезнуть".

Эту фразу, "все мыслеформы должны исчезнуть" - я потом неоднократно пробовал произносить в сновидениях. Обычно все персонажи сна при этом пропадали, но иногда этого не происходило. Я вспоминаю один случай, когда я произнес эту фразу, обращаясь к двум группам персонажей во сне, в каждой из которых было около четырех человек; одна группа немедленно исчезла, в то время как те, кто были в другой группе, посмотрели на меня с каким-то выражением крайнего презрения, как если бы хотели сказать: "а не пошел бы ты...?", и продолжили заниматься своим делом.

Во многих осознанных сновидениях мы сталкиваемся с тем, что распространенное предположение о том, что персонажи сна символизируют какие-то элементы самого сновидца, не всегда верно. Сознательно задавая спрайту вопрос "ты кто?", сновидец дает ему возможность выразить себя. Рассмотрим следующее сновидение, в котором женщина-сновидец по имени Конни Гавалис задает подобный вопрос:

"Появляется персонаж из сна. Я задаю ему вопрос: "ты кто?" Он отвечает: "я - часть тебя". Он берет меня за руку и ведет через темное серое пространство. Мы заходим в комнату, похожей на которую я раньше никогда не видел, какую-то старинную, как из прошлого. Угол комнаты украшен чем-то навряде ленточек. Потом в комнату заходит еще один человек. Он носит бороду, и выглядит таким исследователем из прошлого. Он стоит в том углу, в котором висят ленточки. Он говорит: "Я - часть тебя, которая отмечает территорию и неисследованные земли" Я смеюсь и говорю ему: "О да, я отмечаю свою территорию, и никому другому на нее лучше не заходить" Он говорит: "Правильно, это ты. Нам

придется изучить все части тебя" Тут я вижу, как в комнату заходят еще люди, все непохожие друг на друга. Я смотрю по сторонам и спрашиваю: "а где учитель?" Я имею в виду учителя, который находится внутри меня. Тогда в комнату заходит монахиня в серой одежде. Они говорят: "Это ты, которая слишком религиозная и слишком хорошая. Это монахиня, которая внутри тебя" Я недовольна этим и говорю: "я не такая уж благоразумная. Я вовсе не хорошая девочка". Не могу понять, почему пришла эта монахиня. Мне хочется узнать про себя все, и я спрашиваю: "Почему я хочу узнать про себя все?" Они отвечают: "Потому что-тогда ты будешь полной, единой сущностью - целостным человеком" Мне нравится этот ответ на мой вопрос, потому что я хочу быть настоящим человеком. Я хочу исправить то, что, возможно, неправильно в моем понимании себя самой"

В то время, когда сновидец задает вопросы, "некая ее часть" переносит ее в такое место, в котором другая ее часть, "исследователь" объявляет, что "придется изучить все ее части" Потом она видит "не похожих друг на друга людей" и узнает, что изучая различные части себя самой, она "сможет стать полной сущностью - целостным человеком". Во многих отношениях, подобный опыт заставляет вспомнить про описываемый К.Г. Юнгом процесс индивидуации, который состоит в том, что, изучая и интегрируя различные части самих себя, мы становимся цельным существом, Самостью.

ОБУЧЕНИЕ сновидцев

Что любопытно, некоторые персонажи сна проявляют большой интерес к обучению сновидцев. Осознаваясь во сне, мы отмечаем, что их действия имеют целенаправленную природу. Однажды в сновидении, в котором я был в библиотеке, я повстречал там одного персонажа из сна, который явно стремился показать мне нечто важное (Октябрь 1996 г.):

"Я со своей женой Венди нахожусь на улице перед каким-то зданием, судя по всему, в Хьюстоне. Тут мы видим двух человек, которых я видел во сне раньше. Это кажется мне странным. Я решаю зайти внутрь и оказывается, что внутри здания очень хорошее освещение и вообще там интересно - это библиотека. Внезапно я понимаю: "Это сон! Осознанное сновидение!" Я сначала радостно иду вперед, затем возвращаюсь и подхожу к трем-четырем девушкам, которые сидят возле входа. Они очень милые и добродушные. Одна из них держит в руках книгу. Мы обмениваемся несколькими фразами, и я смотрю ей прямо в глаза, с очень близкого расстояния. Я замечаю, что цвет глаз у нее сероо-голубой, и он не изменяется, пока я продолжаю ее разглядывать. Я предлагаю девушкам полетать вместе со мной, но они отказываются. Тогда я поворачиваюсь и лечу к книжным полкам. Потом поворачиваю направо и лечу к еще одной девушке, которая сидит одна. У нее длинные темные волосы, очень душевное выражение лица и глубокие карие глаза. Я

предлагаю и ей полетать со мной, она немного колеблется, но затем соглашается. Мы берем друг друга за руки, взлетаем вверх и проходим сквозь потолок. Я думаю о том, как легко мы летаем вдвоем с ней и мне интересно, чья энергия и воля задействуются в полете - моя или ее?

Пройдя через потолок, мы оказываемся на чердаке. Она останавливает меня и показывает вниз. Что любопытно, мы можем видеть все здание насквозь вплоть до подвала библиотеке. Пол в подвале по большей части вымощен пыльными камнями, однако я присматриваюсь внимательнее и замечаю на нем загадочный рисунок. Я вижу, что нарисован большой круг, внутри которого квадрат, который касается круга в четырех равноотстоящих точках. В этом квадрате находится равносторонний (как кажется) треугольник, а немного справа и вверх от центра треугольника я вижу прямоугольник, который нарисован тонкими линиями. Этот прямоугольник касается треугольника в вершине, из которой исходят еще три более мелких треугольника. Эти маленькие треугольники касаются друг друга в вершине большого.

Я интуитивно чувствую, что этот чертеж из пропорционально соединенных геометрических фигур имеет какой-то математический смысл. Потом ргляжу туда еще раз, и до меня вдруг доходит, что эти геометрические фигуры символизируют древние знания или мудрость, которая является основанием человеческого знания. То обстоятельство, что рисунок наполовину покрыт пылью, символизирует то, что по жизни мы лишь наполовину осознаем свою истинную сущность. Я смотрю на девушку и понимаю, что она специально привела меня сюда, чтобы показать мне это. Она хотела, чтобы я об этом знал."

Через несколько лет я понял, что в этом сновидении мне показывали янтра-символ. Подобно мантрам - звукам, навроде того, что проявился в моем сновидении про чувственный тонтон чувств, янтра - это геометрический рисунок, которому в некоторых восточных религиях приписывается как глубокое символическое значение, так и некая внутренняя энергия. Янтры часто состоят из кругов, квадратов, треугольников, бинду (изображение точки или зерна в центре), и еще там могут быть изображения лотоса или мантры. В некоторых восточных религиях считается, что, медитируя над этими символическими рисунками, можно достичь интуитивного понимания природы физического и духовного мира.

Как ни удивительно, та девушка в сновидении предприняла независимую попытку показать мне эту янтру, несмотря на то, что я ничего не знал о восточной традиции янтр и их значении. Смотря на изображение, я интуитивно чувствовал, что он имеет какой-то смысл. Тогда кем надо считать эту девушку, которая мне показала рисунок? Она была выражением меня сомого или же выражением моего высшего

разума? Или независимым агентом, у которого было стремление научить меня чему то и объяснить мне это?

В следующем сновидении присутствовало на удивление много персонажей во сне, обладающих сознанием, которые общались с сновидящимсновидцем. Я постарался расспросить их, что они сами думают о совместных действиях в сновидении (Январь 2005 г.):

"Заметив какой-то странный аэроплан, я понимаю, что сплю, и полностью погружаю свое сознание в сновидение. (Иногда это напоминает процесс вытаскивания наполненного водой ведра из глубокого колодца - почти физическое ощущение). Я решаю задать несколько вопросов спрайтам... Что любопытно, у меня было очень длинное сновидение, в котором было множество различных дискуссий со спрайтами. По ходу сна я начинаю понимать, что уже не помню некоторые из первых разговоров.

Я начинаю с какими то спрайтами разговор о своей ситуации в сновидении и об их ситуации. Разговор проясняет, что персонажи сна в сновидении считают меня разумным существом, и они сами тоже кажутся мне разумными. Потом разговор заходит о том, что нужно делать, чтобы продемонстрировать свое понимание разумности персонажей во сне и оценить ее. Когда сновидец не делает этого, то и персонажи сна не стремятся общаться с ним, считая его малоразумным и малограмотным. персонажи сна объяснили, что с ними нужно учтиво обращаться, чтобы они отвечали тебе тем же."

Из этого небольшого разговора можно извлечь следующее: 1) Поскольку некоторые персонажи сна обладают определенным сознанием, нужно обращаться с ними, исходя из этого, и, 2) По тому, как они отвечают, можно определить, в каком духе можно общаться с ними дальше.

Марк Иэн Бараш, автор удостоенной премии книги "Исцеляющие сновидения", упоминает там об одном сновидящемсновидце, который обалдел от неожиданности, встретившись со спрайтами, которые обладали разумом и несомненной автономностью поведения:

"Я нахожусь в какой-то больнице. Я подхожу к женщине, которая сидит за столом и говорю ей: "Это сон, поэтому можно до вас дотронуться?" Она говорит "да". Я протягиваю руку и пожимаю ее. К моему удивлению, ее рука кажется теплой, упругой и ощущения точно такие, как в реале. Тогда я поворачиваюсь и вижу медсестру, которая идет по коридору и смотрит на эту женщину за столиком каким-то одобрительным взглядом, и думаю: "О, она заметила". У меня появляется необыкновенно ясное чувство того, что у них тут своя жизнь, они тут работают, подобно тому, как мы в реале. Медсестра говорит что-то

навроде следующего: "Раз ты теперь знаешь, что это сон, ты также знаешь, что у нас для тебя куча информации".

Многие сновидцы испытывают шок, когда сталкиваются со спрайтами определенного вида, которые явно обладают определенным разумом, знаниями и независимым поведением. Хотя вы, быть может, и догадывались, что некоторые из персонажей во сне обладают сознанием, ничто не предвещает те случаи, в которых приходится на практике в этом убедиться.

Иногда в сновидениях появляются персонажи сна, которых вы уже видели во сне раньше. На самом деле часто именно этот факт приводит к осознанию во сне. Однажды я наблюдал, как какая-то группа персонажей во сне заходила в дверь ресторана два или три раза подряд, пока до меня не дошла странность подобного явления, и я понял: "это сон!". Когда я осознался, эти персонажи сна подошли ко мне, и у нас был любопытный разговор. На самом деле, мне пришлось услышать своими ушами, как некоторые из персонажей во сне не соглашались с тем, что говорили остальные. В другом случае, я увидел трех персонажей во сне, которые шли по отдельности, но были совершенно одинаково одеты. Мне показалось это очень странным, и я осознался. А следующий сон с возвращающимися спрайтами, случился у меня, когда я спал на привале, участвуя в походе на плотях на Большой Каньон (Август 2003 г.):

"Я иду по коридору и вижу слева от себя женщину со своей дочерью. что-то кажется мне странным (надо полагать, глаза женщины), я осознаюсь и говорю ей "Вы - та женщина, которую я видел во сне прошлой ночью." Она берет меня за правую руку, чтобы посмотреть на извилины на ладони, и показывает на нее: "взгляни!" Я смотрю и вижу, что у меня на ладони в разных местах лежит несколько драгоценных камней. В самом центре ладони лежит большой желтый сапфир. В основании большого пальца - камень изумрудного цвета, а на противоположной стороне - рубинового цвета камень. На дюйм ниже указательного пальца, где начинаются линия судьбы и линия жизни, лежит алмаз. Пока я смотрю на это, маленькие частички алмаза начинают отслаиваться и проникать под кожу. Я чувствую тонкую вибрацию, почти болезненное, но бодрящее ощущение энергии, по мере того, как частички алмаза исчезают. Я чувствую свежий прилив энергии и просыпаюсь."

Кроме интересного символизма, мое внимание привлекает тот факт, что один и тот же персонаж из сна встречается во сне две ночи подряд. В подобных случаях кажется, что нам помогают осознаться. Самость ли сновидца помогает ему осознаться во сне, или же эти персонажи сна повторно появляются по своей собственной инициативе, обладая полуавтономным сознанием в ментальном пространстве сновидца?

Хотя повторное появление персонажей во сне, которое приводит к осознанию, наблюдается достаточно редко, существует одно исключение,

а именно появление во сне покойных родственников, которые некоторым сновидящим сновидцем являются довольно регулярно. Присутствие покойников часто наводит человека на мысль о том, что это ему снится (В главе 17 мы рассмотрим это феноменальное явление подробно).

Кроме повторяющихся персонажей во сне, сновидящим сновидцем во сне иногда снятся дубли. Под этим я понимаю то, что во сне видишь сразу две копии одного человека. В следующем примере, женщина-сновидец Джоселина Уилмот описывает свое сновидение, в котором она встретила с совершенно такой же Джоселиной, которая хотела Джоселину чему то научить:

"Я осозналась во сне, и оказалось, что я - одна из двух абсолютно одинаковых близнецов, которые до этой встречи никогда друг друга не видели; в сновидении моя копия показывала мне, как нужно контролировать обстановку. Мы классно провели время вдвоем, обучая друг друга и учась друг у друга, и я с удивлением вижу, что мои сновидения с тех пор изменились. Мне обычно снятся очень реалистичные сны с элементами насилия. Но моя сновиденная копия показала мне, как нужно действовать в потенциально опасных ситуациях, я была очень ошеломлена и возбуждена."

Это осознанное сновидение ясно показывает, что наше эго в осознанном состоянии может получать инструкции по поводу того, как нужно действовать в сновиденном пространствепространстве сновидения, от своего внутреннего двойника, символического образа.

ПРОВОДНИКИ И СТРАЖИ

Одна частная разновидность персонажей во сне, с существованием которой мне было трудно смириться - это проводники и стражи, которые, между прочим, сами себя так называют, если обратиться к ним в сновидении. Лично мне все это кажется чересчур спиритуалистическим. Однако опытные сновидцы постоянно встречают в сновидениях этих так называемых проводников, которые внезапно появляются в образе относительно знакомого человека и предлагают свою помощь или поддержку. Вот пример того, как в одном из моих сновидений появился персонаж из сна, назвавшийся стражем (Июнь 2003 г.):

"Внезапно до меня доходит, чаепитие в саду в Англии слишком уж похоже на сон, и я говорю: "это сон". Я взлетаю и вижу, что впереди находится пирамида из тотемов, в которой фигуры стоят одна на другой. Я лечу туда, и затем понимаю, что самая верхняя фигура - женщина в красном шелковом платье - на самом деле живая. Она оживает, и мы начинаем с ней разговаривать. Она заявляет, что является в некотором роде стражем. Она говорит, что наблюдает за нами и пришла сюда, чтобы помочь нам. Она еще кое-что говорит, упоминая про какой-то "день мертвецов". Потом она показывает мне еще одну тотемообразную

фигуру- это мужчина азиатской наружности, тоже одетый в одежду из красного шелка и в квадратной шапочке с кисточкой или с пером на правой стороне. Внезапно он оживает и увеличивается до реальных размеров. Мы разговариваем все вместе."

Обратите внимание, как эта женщина рассказывает про свои предназначение и цель; я не хотел сознательно наделить ее свойствами стража или же назвать ее так. Отметьте также, что она стояла на самом верху тотемной пирамиды. У многих туземных народов подобные пирамиды делаются, чтобы почтить уважаемых умерших, или символизируют общение со сверхъестественными существами. В этом случае отдельные части тотема оживают.

Что удивительно, тот приснившийся мне азиат затем несколько раз появлялся и в других интересных сновидениях. Поскольку я плохо разбираюсь в символизме восточной одежды, я обратился к одному компетентному специалисту с вопросом, что означает это красное одеяние, и он ответил мне, что носить его позволялось только образованным людям. Эта неизвестная мне деталь явилась для меня еще одним подтверждением того, что этот персонаж из сна был каким-то учителем.

Не все проводники и стражи появляются в виде человека. В следующем замечательном примере, который заимствован из интервью, которое дала Клэр Джонсон, сновидец и Ph.D. журналу "The Lucid Dream Exchange", она сообщает о своей встрече с разумным существом, которое имело форму светящегося шара:

"Однажды ночью меня разбудили пьяные студенты, которые шумали в коридоре возле моей комнаты. Когда я заснула снова, то попала в необыкновенно реалистичное сновидение. Я стою в своей комнате, ясно различая все детали. Я говорю вслух: "Все так реально, как на самом деле, но я сплю" И тут, как бы в ответ на то, что я произнесла волшебное слово, в комнате возле шкафа появляется светящийся шар. Я вижу, как он вращается, а затем останавливается. Он великолепен. Шар светится желто-оранжевым светом, и он обладает какой-то определенно женской энергией. Я спрашиваю его, что он такое и мне приходит ответ (не словами), что он всегда будет рядом со мной, чтобы помогать мне в сновидениях. Если его помощь понадобится, то нужно его просто позвать. Затем он дает мне некоторое слово силы, которое, как я полагаю, я никогда не забуду. Потом он исчезает. Я таращусь на то место, где он был, и испытываю ощущение радостного движения, которое поднимает меня вверх и выносит за окно. Я лечу по прохладному воздуху и устремляюсь к звездам. В течение долгого времени я перехожу из одного воздушного потока в другой, наслаждаясь ощущением ветра, который обдувает меня, и наслаждаясь поразительной реалистичности сна. Потом я просыпаюсь и никак не могу вспомнить то самое слово силы."

Многие сновидцы в конце концов приходят к мысли о том, что в сновиденном мире существуют определенные формы разума, которые называют себя проводниками или стражами. Хотя они могут принимать различный символический вид, в соответствии со вкусами и предпочтениями конкретного сновидца, эти обладающие разумом персонажи сна обычно обращаются к нам с некоторыми типичными сообщениями, навроде следующих:

"Я наблюдаю за тобой"

"Я пришел, чтобы помогать тебе"

"Я могу научить тебя и дать совет"

"Позови меня, если будет нужно"

"Я хочу тебе рассказать кое-что"

В целом, подобные сообщения отличаются заботой, внимательностью и информативностью. Кроме того, беседу обычно начинает сам персонаж из сна - проводник или страж. (Напротив, более обычные персонажи сна - мыслеформы редко заговаривают с сновидящимсновидцем сами).

К.Г. Юнг рассказывал во своих воспоминаниях, что на протяжении своей жизни он встречался во сне с некоторыми особенными персонажами, которые появлялись в сновидениях повторно. Одного из них Юнг называл Филемоном. Описывая его, как пожилого человека с крыльями, который носил простую одежду, Юнг писал: "Филемон и другие персонажи моих фантазий привели меня к четкому пониманию того, что в нашей психе существуют таие вещи, которые мы не создаем, но которые сами возникают, обладая собственной жизнью. Филемон олицетворял некую силу, которая не являлась мной. В своих фантазиях я беседовал с ним, и он говорил такие вещи, о которых я сознательно не думал... С психологической точки зрения, Филемон олицетворял высшее понимание."

Юнг указывал, что некоторый особый вид персонажей сновидения существует независимо от нашего эго. Осознаваясь во сне, различные сновидцы также встречались с подобными разумными спрайтами и приходили к аналогичным выводам. Для любого сновидца подобная встреча радикально меняет его взгляды на природу разума и психе. В случае Юнга они привели его к идеям о существовании архетипов, коллективного бессознательного, и о природе сновидений.

НЕРАВЕНСТВО РАЗУМА: ВЫ - ВСЕГО ЛИШЬ МЫСЛЕФОРМА

Взаимодействуя, общаясь с сновидящимисновидцами, ставя перед ними задачи, персонажи сна тем самым призывают нас уделить бОльшее

внимание их существованию. Во многочисленных примерах, определенный вид персонажей во сне использует следующие методы для того, чтобы убедить сновидца в своей разумности.

1. Использование логических рассуждений.
2. Сообщение неизвестной сновидцу информации, которая может быть проверена.
3. Совершение действий, повторяющих действия сновидца (например, они летают, когда мы летаем, чтобы продемонстрировать нам равенство определенного рода).
4. Обращение к сновидцу с вопросом (например, "Что это за книга у тебя в руке?")
5. Повторное появление во сне, с целью продемонстрировать свое постоянное существование.
6. Вовлечение сновидца в какое нибудь действие по собственной инициативе (например, намеренная попытка показать мне янтра - символ в подвале библиотеки, в сновидении, которое описывалось выше).

сновидящимсновидцем также приходится сознательно взаимодействовать с различными, не похожими друг на друга классами персонажей во сне, которые сильно различаются по уровню сознания и манере поведения, в следующих областях:

1. Способность вести разговор. персонажи сна в различной степени обладают способностью свободно общаться, сами задают сновидцу вопросы, отвечают на его вопросы, заводят разговор сами.
2. Намеренные действия. персонажи сна в различной степени обладают способностью к целеустремленным действиям и поведению (например, пытаются обучить сновидца, обратить его внимание на что-нибудь).
3. Обучение или предоставление информации о сновиденном мире: в различной степени, они способны рассуждать вместе с сновидящимсновидцем и сообщать информацию.

Таким образом, общаясь со спрайтами, необходимо принимать во внимание их манеру поведения, знания, целеустремленность и способность к рассуждениям. В самом простом случае персонажи сна представляют собой мыслеформы, символические представления определенных идей, мыслей, намерений или эмоций. Эти мыслеформы могут обладать очень малой устойчивостью, ограниченными функциональными возможностями, и являются просто выражениями соответствующих мыслей, идей и эмоций. Такие персонажи сна

неспособны отвечать на вопросы вообще, или же их ответы лишены смысла.

Некоторых персонажей во сне можно рассматривать как формы выражения или символические представления некоторых, имеющих определенную важность для сновидца вопросов. Они обладают значительной энергией того вопроса, который представляют, и поэтому способны рассказывать о нем или инициировать действие, которое с ним связано. Поскольку они представляют собой определенные аспекты психологической реальности сновидца, то могут в какой-то ограниченной степени общаться с ним.

Некоторые персонажи сна могут являться формами выражения или символическими представлениями некоторых особо важных свойств сновидца или вопросов, имеющих для него особо важное значение. Они чувствуют себя в сновидении, как у себя дома, существуя там, как фрагментарные личности, обладающие сознанием и собственной целеустремленностью, которая имеет отношение к нашей повседневной и сновиденной жизни. Подобные существенные формы выражения могут достигать значительной психологической сложности и образовывать составные элементы нашего "я", понимаемого в широком смысле. Я полагаю, что они могут иногда проявлять себя и в нашей повседневной реальности, в такие моменты, когда человек становится "сам не свой", или "выходит из себя". Одна или больше из этих форм выражения может развиться даже в еще большей степени, проявляясь, как активная личность в повседневной реальности, особенно когда возникает необходимость в новом эго-лидере, как это происходит при таких расстройствах психики, как раздвоение личности или диссоциация личности.

В отдельных очень редких случаях, определенные персонажи сна могут непосредственно представлять собой наше внутреннее эго или Самость, которая обладает более глубоким пониманием и взглядом на некоторые вещи, чем наше эго, и пытается вступить с нами в контакт. Подобные персонажи сна могут обладать разнообразными способами самовыражения посредством концепций, эмоций, света и энергии.

И, наконец, некоторые персонажи сна, хотя это очевидно тяжелый случай, могут представлять собой нечто, находящееся за рамками нашего обыденного понимания. Такие персонажи сна могут предстать или же на самом деле являться ментальными формами покойников, других сновидцев, аспектами высшего разума, и прочее подобное, либо же они могут являться символическим представлением подобной информации, которая нам передается телепатически либо каким-то еще неизвестным способом.

В сущности, персонажи сна сильно различаются по степени реалистичности, от эфемерных мыслеформ до таких созданий, которые

обладают столь же реальной функциональностью, как и сам сновидец во сне. В любом конкретном сне можно встретить различных персонажей во сне, функциональные способности которых различны, наподобие того, как в моей комнате в реале присутствуют различные "персонажи сна" - диктор на экране телевизора, портрет, висящий на стене, и я сам, сидящий в кресле. В повседневной жизни мы достаточно хорошо умеем различать людей, основываясь на их способностях, которые изменяются в широком диапазоне. Однако в сновиденном мире мы еще только начинаем учиться этому. Не все персонажи сна созданы одинаковыми.

кто-нибудь может спросить, а не притягивает ли разум сновидца к себе определенные типы персонажей во сне, подобно тому, как уличный фонарь в ночное время притягивает мотыльков, которые кружатся вокруг? А может быть, это разум сновидца отражается в спрайтах, в результате чего они просто кажутся более разумными? Можно найти много таких примеров, когда персонажи сна проявляли разумное поведение до того момента, когда сновидец осознался. Подобный опыт наводит на мысль о том, что разумность персонажа из сна не зависит от степени осознанности сновидца; скорее, она является функционально независимой от нее.

Занятия осознанными сновидениями открывает возможности для психологического понимания всей сложности Самости и того мириада фрагментов разума, которые вместе образуют сознание в широком смысле. Подобно тому, как физическое тело состоит из различных органов, мускулов, костей и сосудов, которые функционируют все вместе, будучи поддерживаемы сложными межклеточными и химическими взаимодействиями, также и содержимое нашего разума может собой представлять большое многообразие взаимодействующих между собой психологических структур, которые поддерживаются процессами обработки информации, идей, ощущений и эмоций, которые иногда персонифицируются в виде персонажей во сне. За всей психологической сложностью персонажей во сне, от простейших мыслеформ до персонажей во сне, обладающих в высшей степени разумным поведением, скрывается синтез всех этих составляющих, которые все вместе образуют не эго, а нечто более общее, Самость. Осознаваясь во сне, мы получаем возможность познакомиться со всеми этими составляющими и с большой глубиной нашей психе.

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАЗГОВОРОВ СО СПРАЙТАМИ

Чтобы на опыте почувствовать всю широту природы персонажей во сне, необходимо отбросить различные ограничивающие нас представления и убеждения, допуская тем самым возможность того, что дела обстоят гораздо более сложно. Когда вы переходите к реальному,

сознательному взаимодействию со спрайтами, придерживайтесь следующих руководящих принципов:

1. Не ограничивайте персонажа из сна, выражая в разговоре с ним такие предвзятые мнения, как "ты плод моего воображения!" или "знаешь ли ты, что ты мне снишься?" Большинство персонажей во сне будут просто молча смотреть на вас, когда вы говорите им подобные вещи. Вместо этого, задавайте им вопросы, которые требуют реального ответа: "Кто ты?", "Что ты собой представляешь?", "Зачем ты здесь?". Затем выслушайте, что они скажут.

2. Когда у вас есть возможность выбора собеседника, выбирайте наиболее адекватного, разумного и осознанного персонажа из сна. Если вы видите во сне тетю Нелли, но при этом помните, что тетя Нелли всегда была дурой, то обращение к ней с вопросами, по всей вероятности, приведет к сомнительным результатам.

3. Подготовьте еще в реале самый важный вопрос, или набор самых важных вопросов, которые следует задать. Иногда может случиться, что вы придете в такой восторг от того, что осознались, что будете не в состоянии подумать о том, что следует спросить.

4. Учитывайте действие эффекта ожидания и ваше собственное влияние на процесс. Если вы ожидаете бессмысленный ответ, то не удивляйтесь, что его получите. Если сталкиваетесь с чем-либо неожиданным, не спешите отбрасывать и игнорировать это. Не будьте настолько слепы, чтобы не увидеть того, чего не ожидаете.

5. Если ответ персонажа из сна кажется вам неясным, попросите у него разъяснений!

6. Рассматривайте понятие ответа в широком смысле. Он может явиться вам в виде чувства, образа, в виде слов, символов, или всего вместе взятого.

7. Вопросы общего порядка ("В чем смысл моей жизни?") могут привести к загадочным ответам ("Чтобы жить"). Задавайте вместо этого более конкретные вопросы, например "Что символизирует собой эта лошадь?", или вопросы, ответ на которые неизвестен, например "с каким счетом сыграет Спартак в следующий раз?" Или попросите персонажа из сна дать совет, как лучше всего манипулировать сном.

8. Проявите в разговоре чувство открытости. Проявите свое желание научиться, а не желание поучать. И тогда вы на собственном опыте ощутите проявление магии осознанных сновидений=)

12. ВЫУЖИВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Несколько лет тому назад на одной из конференций, посвященной сновидениям, один мой друг заметил, что осознанные сновидения чем-то похожи на изобретение микроскопа. "Как это?" -спросил я, поскольку подобное сравнение никогда не приходило мне в голову. Он объяснил, что, хотя мир микроорганизмов существовал всегда, никто не мог как следует заняться его изучением до тех пор, пока, где то в 1668 г., голландский купец Антоний ван Левенгук, не изобрел более аккуратного способа отшлифовки оптических линз. Этот способ позволил Левенгуку создать простой микроскоп с более чем двухсоткратным увеличением, что позволило ему наблюдать микроскопический мир одноклеточных организмов, бактерий, кровяных телец, нематод и тому подобного. Хотя у Левенгука не было университетского образования или ученой степени, его любопытство привело его к разработке прибора, который позволил заняться глубоким исследованием неизвестного, хотя и всегда присутствовавшего, микроскопического мира.

Подобным же образом, как говорил мой друг, и сновиденный мир существовал всегда, но до недавнего времени ни у кого не было подходящего средства для его тщательного исследования. Когда наука признала существование осознанных сновидений, она получила в свои руки надлежащий инструмент - осознанные сновидения представляют собой нечто навроде психологического микроскопа для исследования внутреннего мира. Теперь неизвестный мир сновидений можно изучать, исследовать, и сознательно проводить эксперименты с целью определить его истинную природу. Осознанные сновидения - единственное средство, позволяющее нам проводить эксперименты со сном *in situ*, в том месте и в то время, когда он происходит.

Но, предостерег мой друг, во времена ван Левенгука многие были шокированы его открытиями и не верили своим глазам, когда смотрели в его мощный микроскоп. Догматическая система взглядов его времени была столь сильна, что потребовалось много времени для того, чтобы открытия Левенгука получили широкое признание. Подобно мощному микроскопу Левенгука, осознанные сновидения открывают нам дверь в очень сложный мир, и показывают его в ясном свете. Природа персонажей во сне, принципы влияния на обстановку сновидения, различные типы сновиденного пространства, даже окончание одного сна и начало другого- все это можно изучать сознательно. сновидцы уже сравнивают личные наблюдения друг друга, и большинство из них сходятся во мнении относительно основных принципов, которые управляют объектами, обстановкой и персанажами сновидений. Однако многие из сновидцев пока еще не готовы к идее использования сновидений как средства получения неочевидной, но потенциально доступной концептуальной информации и знаний. Если не

концентрировать свое внимание на поверхностных явлениях и обращаться с вопросами к сновидению, то в результате происходит нечто неожиданное и непредсказуемое - внутренний разум дает ответ на вопросы. На протяжении тысячелетий художники, писатели и ученые признавались, что наиболее глубокие идеи и представления часто приходят к ним внезапно, в полностью законченной форме, как своего рода дар от музыки, или, возможно, от бессознательного. Обнаружили ли опытные сновидцы средство доступа к тому источнику бессознательной информации, из которого эти представления возникают?

Ниже в этой главе (а также в следующих главах) мы рассмотрим многочисленные примеры того, как сновидцы смещают фокус своего внимания со персонажей во сне, событий в сновидении и тому подобного, концентрируясь на "обращении к сновидению с вопросами". И, как и в случае использования любой техники или средства, обращение к сновидению приносит наилучшие результаты, если придерживаться определенных практических принципов. Серьезно относясь к подобным принципам, можно наилучшим образом достичь выполнения конкретных личных целей, получения информации и доступа к бессознательному.

ВАЖНОСТЬ СЛОВЕСНЫХ ФОРМУЛИРОВОК

Первый основной принцип, которым следует руководствоваться при "обращении к сновидению с вопросами" - это важность того, чтобы вопрос был правильно сформулирован. Словесная формулировка передает намерение вопроса и очень сильно влияет на последующий ответ, так что решающее значение имеет точный подбор слов. Замечательный пример этого приводит Э. Дьюфалл, поэт и художник, который использует осознанные сновидения как средство создания новых произведений искусства. Когда он посещает свою "внутреннюю картинную галерею", словесная формулировка является для него ключом к тому, что откроется для него во сне.

"Я черпаю идеи своих картин в осознанных сновидениях." - говорит он - "Приблизительно раз в месяц я осознаюсь во сне, и когда такое происходит, то я во сне хожу и смотрю на картины, которые висят на стенах. Обычно на каждой стене висит много картин. К тому времени, когда подобный осознанный сон кончается, я обычно запоминаю одну - две хороших картин. Я занимался этим в порядке хобби с 1986 года." Он говорит, что, когда останавливается, чтобы посмотреть на какую либо особенно интересную картину, то "я просыпаюсь после того, как смотрю на нее секунд шесть; я подозреваю, что это из-за того, что я прекращаю ходить от картины к картине". Как известно сновидящимсновидцем, взгляд на предмет в течении продолжительного времени обычно приводит к коллапсу сновидения.

Отсюда можно извлечь полезный урок: Дьюфалл на собственном опыте понял, что необходимо точно сформулировать условие для инкубации сновидения, а именно, что ему нужно "смотреть на картины", а не "искать картины" во сне (в оригинале: "he will look AT art and not FOR art")(Под инкубацией сновидений понимается техника намеревания сна на определенную тему посредством концентрации на ней перед сном). Когда он сначала намеревался "искать картины", осознавшись во сне, то у него выходило, что он этим и занимался - буквально искал картины, пытаясь найти их во сне где попало. Такая неправильная формулировка навела его на мысль о том, чтобы заняться инкубацией сновидений по другому, намерившись осознаться и "смотреть на картины". Тогда ему удалось осознаться в комнате, в которой на стенах повсюду висели произведения искусства. Бессознательное отреагировало на точную формулировку запроса. Во всяком случае, сновиденный разум принял во внимание различие выражений "смотреть на" и "искать", и учел этот нюанс в своем ответе.

Кроме того, когда в осознанном состоянии мы "обращаемся к сновидению с просьбой", то ответ непосредственно зависит от формулировки запроса. Если мы говорим сновидению, что хотим "увидеть" что-нибудь, то возникает визуальный образ. Если говорим, что хотим "услышать", то возникают звуковые эффекты, подобно тому, как это произошло в моем сновидении про "чувственный тонтон чувств".

Опять же, формулировка запроса имеет определяющее значение для того, в какой форме произойдет материализация ответа. Нечетко сформулированный запрос и неясно выраженное намерение могут привести к такому результату, который был далек от желаний сновидца. Как сказал мне однажды один из персонажей во сне, когда я хотел разузнать про принципы полета во сне, "результат заключается в форме". Любопытно, что критика гипотезы Хилгарда о существовании скрытого наблюдателя во сне, в значительной мере основывается на том, что в проводившихся экспериментах незначительное изменение формулировки вопроса гипнотизера приводило к значительным изменениям того ответа, который предположительно давал скрытый наблюдатель. Критики полагали, что это свидетельствует о том, что на самом деле загипнотизированный человек реагирует на тонкие нюансы в словесных формулировках (процесс, который называется характеристикой предложения), и что никакого скрытого наблюдателя не существует. Однако опыт сновидцев показывает, что внутренний разум проявляет высокую степень чувствительности к словесным формулировкам. Кажущиеся нам самим незначительными изменения в слове или фразе сильно влияют на форму ответа внутреннего разума.

Например, сновидец может словами или мысленно выразить желание спроецировать свое сознание "в птицу", и в результате вдруг оказывается, что он видит сцену сновидения с высоты птичьего полета.

Сравните это с таким случаем, когда сновидец выражает намерение "превратиться в птицу", или "полностью ощутить, что значит быть птицей". Этот второй сновидец может вдруг ощутить, что у него есть крылья, клюв, когти, хвост, и почувствовать "птичность" в гораздо более сильной степени, чем первый. В сновидениях намерение и словесная формулировка, соединяясь вместе, задают очертания ответа.

Основательница популярного дримерского сайта LD4all.com, П. Уртейн вспоминает свои попытки превратиться в разнообразных животных. В интервью, которое она давала журналу "The Lucid Dreaming Exchange", она упоминает про сновидение, в котором она намерилась превратиться в птицу:

"Я попыталась превратиться в птицу, чтобы почувствовать, что это такое. И я действительно ощутила, что мое тело изменилось, у меня появились клюв и хвост. Зрение тоже изменилось, поле зрения каждого глаза стало очень широким, и они сходились в центре. Потом я попыталась снести яйцо, чтобы на опыте ощутить, на что это похоже. Оказалось, что это очень приятно. Конечно, я так и думала, что будет приятно - природа не стала бы делать этот процесс неприятным"

В еще одном случае, Уртейн попыталась стать птицей определенного вида, мысленно выразив желание превратиться в сову:

"Я осозналась на каком-то заднем дворе. Я вижу, как летят две симпатичные совы и решаю сама превратиться в сову. Я развожу руки в стороны, и они превращаются в крылья. Я ощущаю перья на своих крыльях и стараюсь принять форму тела совы. Я лечу на крыльях, которые кажутся шелковыми, так легко и беззвучно проносясь по воздуху. Хотя темно, я хорошо вижу. Я лечу по лесу, в просветах между деревьями."

"Я чувствовала, что превращение получилось только отчасти", - замечает Уртейн, - "поскольку я все еще ощущала себя человеком. Но я чувствовала, что стала меньшего размера (как сова), и это ощущение полета между деревьями в тишине было великолепным. Этот сон произвел на меня сильное впечатление, поскольку быть совой оказалось так замечательно. Я была амбарной совой. Потом я поискала информацию по этой теме, и оказалось, что амбарные совы действительно летают по воздуху бесшумно. Я никогда раньше не знала этого."

Как мы видим на этих примерах, тонкие различия в формулировке влияют на воплощение намерения и на возникающие ощущения. Иногда в результате желания "стать чем-либо" возникает такой опыт, который качественно отличается от того опыта, который возникает в результате желания "превратиться во что-либо". Кроме того, на результат влияет сама формулировка цели превращения: если захочешь превратиться в

птицу вообще, то результат будет не такой, как если бы захотел превратиться в конкретную птицу, скажем в амбарную сову.

Определеннее описывая характеристики желаемого явления или объекта, вы можете на опыте получить его в различных формах и проявлениях. Например, представьте, что, осознавшись во сне, вы обращаетесь к сновидению с такой просьбой: "я хочу ощутить полное отсутствие тяготения!" Потом вы видоизменяете свое желание и говорите "хочу ощутить такую силу тяжести, как если бы я был на луне". Затем можно продолжить в таком духе и дальше, пожелав ощутить такую силу тяжести, как на Марсе или в черной дыре, тут возможно бесконечное количество вариантов. Всякие понятия можно ощущать на уровнях опыта различной глубины, а бессознательное, похоже, имеет неограниченный доступ ко всем этим уровням.

Когда сновидец желает ощутить что-нибудь на собственном опыте, у него есть выбор, как сформировать свое намерение: ощутить что-либо или самому стать им. Если выразить намерение почувствовать что-либо, то в результате обычно возникают чувственные образы - зрительные, звуковые, осязаемые, вкусовые, имеющие запах. Мы в таком случае можем воспринимать это как нечто такое, что находится вне нас и что мы можем ощущать. Когда же мы выражаем намерение превратиться в нечто, то нас может буквально захлестнуть такой опыт, которым это нечто выражает свою реальность, и который вытеснит собой опыт наш собственный.

Для многих из нас гораздо легче на опыте ощущать что-либо такое, что материализуется. Представьте себе сновидца, который, не обращая внимание на персонажей во сне, говорит вслух "я хочу увидеть безграничную любовь!" В результате перед сновидящимсновидцем может возникнуть глубоко эмоциональная сцена, на которую он будет смотреть и в которую сможет погрузиться. Теперь представьте себе сновидца, который вслух говорит: "я хочу превратиться в безграничную любовь!" Тогда он или она сможет ощутить сильные эмоции, граничащие с мистическим состоянием, и окунуться в глубины этой безграничной любви. В зависимости от того, во что мы хотим превратиться, интенсивность "превращения" может быть различна, достигая всепоглощающей и все превосходящей степени.

сновидцы, которые ранее этим не занимались, поэтому скорее всего захотят почувствовать что-либо. Ощущая нечто на собственном опыте, мы можем больше узнать об этом, привыкнуть к этому, оставаясь, однако, на определенном расстоянии. сновидящимсновидцем лучше не пытаться превратиться во что-нибудь, пока они не почувствуют в себе полную готовность. Превращаясь в нечто, вы фактически выражаете желание ощутить это на всех уровнях сразу, полностью стать этим, вжиться в это. Хотя это весьма увлекательно, для неподготовленных людей ощущения

могут оказаться чересчур сильными, поскольку их привычное мироощущение исчезает в глубине и странности нового состояния. Опыт некоторых превращений просто слишком трудно выдержать. Мы можем вкладывать в определенное понятие так много эмоциональной энергии и идей, что нам трудно будет даже выразить намерение стать этим. Или это понятие может само по себе быть слишком глубоким. Представьте, например, как можно ощутить понятие Бога. Вне зависимости от религиозных убеждений и взглядов конкретного человека, идея Бога может оказаться слишком глубокой для того, чтобы начинающий сновидец пытался ощутить ее на опыте. Рассмотрим, например, одно из моих ранних осознанных сновидений, в котором я пытался увидеть Бога (май 1985 г.):

"Я еду на велосипеде по краю спортплощадки возле школы, в которой раньше учился. Потом вижу еще одного велосипедиста, который делает что-то не то, и понимаю: "это сон". Я продолжаю крутить педали, повторяя вслух "это сон!", чтобы сохранить осознание. Потом появляются еще чуваки на велосипедах. Я начинаю выделять восьмерки. какая-то часть меня начинает понимать, что символ восьмерки имеет какое-то отношение к вечности. Я чуть не наезжаю на кого то, закрывая глаза, что выдергивает меня из моего апатичного настроения. Внезапно я решаю: "Хочу увидеть Бога", поэтому начинаю звать Бога и внезапно взлетаю вверх. Но эмоции слишком переполняют меня, и я просыпаюсь в несколько возбужденном состоянии и со звоном в ушах."

Лучше всего для начала потренироваться на более простых вещах. Вместо того, чтобы сразу пытаться увидеть Бога, можно обратиться к сновидению с просьбой "я хочу ощутить божественную благодать!" или "хочу ощутить внутреннюю благодать". По всей вероятности, сновидение отреагирует на подобный запрос, предоставив нам опыт глубокого содержания, который будет далеко выходить за рамки нашего человеческого понимания, но все же не будет таким переполняющим, как если бы мы выразили намерение увидеть Бога.

Не обязательно пытаться ощутить на опыте что-нибудь духовное - к сновидению можно обращаться практически с любой просьбой. Физик-теоретик мог бы в осознанном сновидении сказать: "Эй, я хочу ощутить состояние электрона в атоме водорода!", а нейрохимик мог бы сказать: "Я хочу ощутить, как гены преобразуются в клетку Пуркинье!" Тот майнд-трип, который получится в результате, возможно, снабдит человека таким пониманием, которое заменит сотни трудоемких лабораторных экспериментов.

На самом деле, обращение с просьбами к бессознательному дает нам некоторый внутренний опыт виртуальной реальности, который далеко превосходит всякую виртуальную реальность, которая доступна с помощью технических средств. Бессознательное обладает такими

внутренними знанием и пониманием, с которыми не сравнится никакое обыденное знание или компьютерная модель. Больше того, при этом мы получаем опыт в сновиденном мире, в котором чувства и интуиция проявляются гораздо сильнее.

ДОВЕРИЕ, ПРИЗНАНИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ

В последние десять лет, войдя в глубокое состояние осознанного сна, я часто слышу в своем мозгу различные слова воодушевления и утешения, например "вера" или "бояться нечего". Обычно я слышу подобные слова, когда собираюсь в осознанном состоянии предпринять что-нибудь совершенно новое и неизвестное. В следующем сновидении, например, я сначала ощутил действие неизвестной силы, которая появилась во сне в виде белого света, затем наблюдал, как старинный, похожий на древнеримский, шлем начал разваливаться на части сверху до низу под действием этого белого света. В этот момент я осознал, а сновидение было совершенно необыкновенным (октябрь 1984 г.):

"Осознавшись, я начал чувствовать всю окружающую меня энергию, ощущать движения воздуха и присутствие какой-то скрытой за сновидением силы. Я очень решительным голосом сказал: "принимаю эту силу" и ощутил, что я, подобно вакууму, втягиваю в себя мощную энергию сновидения. Тогда я непроизвольно произнес: "нечего бояться", поскольку понял, что эта энергия мощная, добрая и натуральная. Тогда я смело стал повторять эти фразы вслух, по мере того, как энергия притягивалась ко мне и входила в мое тело: "я принимаю эту силу! нечего бояться!" Я отметил, что мои ладони стали необыкновенно горячими и почувствовал, что энергия накопилась во мне. Все это казалось странным, но естественным, я в итоге как бы открылся, впуская в себя сновиденный источник необыкновенной силы."

Иные сновидцы в подобной ситуации растерялись бы, поскольку на них обрушился бы необыкновенно интенсивный поток энергии, но я, в то время, когда это сновидение произошло, увлекался мыслью о том, что сновидения требуют определенных затрат энергии, и поэтому в осознанном состоянии возможно и возратить себе энергию обратно, так что я воспользовался этой ситуацией, чтобы на опыте проверить, к чему это приведет. Как я уже говорил, занятия осознанными сновидениями на продвинутом уровне требуют определенной смелости и уверенности. Хотя осознанные сновидения - это внутренний опыт, испытываемые в нем ощущения могут оказаться экстремальными.

Конечно, мы всегда можем остановиться. Если бы ощущения в этом осознанном сновидении показались мне чрезмерными, я бы просто сказал, обращаясь к сновидению, "стоп!", или "это слишком!", и поток энергии немедленно бы ослабел.

ОТКАЗАНО В ДОСТУПЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ПОВТОРИТЕ ПОПЫТКУ

Не каждое обращение к сновидению с просьбой приносит желаемый или ожидаемый результат. На самом деле вместо этого сновидцу могут преподать урок того, как следует обращаться с просьбами.

П. Уртейн вспоминает, как она обнаружила один интересный способ исследования сновиденного мира. Делая нечто навроде проверки на реальность, она часто в сновидениях протыкала пальцем зеркало, чтобы убедиться, что спит. Потом в одном из сновидений она вдруг решила пройти сквозь зеркало, чтобы посмотреть, что получится. К своему удивлению она обнаружила, что проходя через зеркало, можно попасть в необыкновенные места. Тогда она стала проходить через зеркала просто для того, чтобы доставить себе удовольствие, исследуя их. Она догадалась, что зеркалом можно пользоваться так: "нужно увидеть в зеркале место, в котором хочешь оказаться, потом нырнуть туда, и в результате окажешься в том месте, которое увидел".

Недавно один из сновидцев предложил читателям сайта LD4All.com, который ведет Уртейн, концептуальную задачу - заняться исследованием времени и "увидеть моменты начала и конца вселенной". Для такого исследования Уртейн в своем сновидении воспользовалась зеркалом. Вот что произошло, когда в своем сновидении она обратилась к сновидению с концептуальной просьбой:

"Справа от себя я вижу зеркало. Я подхожу к нему, смотрю на свое отражение, зажимаю свой нос и все равно могу без затруднений дышать (она выполняла в своих сновидениях такую проверку на реальность). Вспоминаю задание и решаю воспользоваться зеркалом. Я говорю зеркалу: "покажи мне начало и конец вселенной" Я планирую нырнуть затем в зеркало. Я приближаю к нему свою голову, чтобы лучше видеть, что там. Тут раздается голос, который говорит: "У вселенной нет начала и нет конца, вселенная - это вечный цикл." Затем было вот что. Я решаю совершить какое-нибудь путешествие во времени, чтобы хоть как-то выполнить задачу. Поэтому я прыгаю в зеркало и вслух говорю что-то навроде следующего: "хочу путешествовать во времени и оказаться во вселенной" Потом я лечу через какое-то пространство, в котором вспыхивают точки света, лечу на очень большой скорости и мне немного страшно, к тому же я совершенно не понимаю, куда лечу (или, более точно, в какое время). Однако я знаю, что лечу в прошлое. Потом оказывается, что я лечу над землей и вижу, как дома исчезают, когда я пролетаю над ними, а ландшафт изменяется во времени. У меня мелькает мысль, что можно попасть в древний Египет или еще куда-нибудь. Но потом я приземляюсь и при этом знаю, что я все еще в Голландии. (Потом

она разговаривает с какими то молодыми людьми, которые одеты, как в пятидесятые годы, но они не хотят говорить ей, какой сейчас год)."

Во многих отношениях обращение с просьбой к зеркалу работает, как средство взаимодействия с бессознательным или с внутренним разумом, который находится за сновидением. Обычно вам приходит ответ, хотя иногда и неожиданный. В случае, о котором говорит Уртейн, голос выражает несогласие с содержанием ее первоначальной просьбы, говоря, что "у вселенной нет начала и нет конца, вселенная - это вечный цикл". В сущности, сновидение отказалось выполнить ее просьбу. Когда она пересмотрела свое желание и выразила другое намерение - "хочу путешествовать во времени", то сновидение ее просьбу выполнило.

В другом случае, исследователь осознанных сновидений Эд Келлог, летая во сне, вспомнил свое намерение увидеть суперструны. Он произнес вслух: "Во имя Алькахеста, пусть проявятся суперструны!". Через несколько мгновений он получил ответ. Он пишет: "я услышал голос, который сказал мне, что проведение здесь и сейчас подобного эксперимента - это не очень хорошая идея, потому что я могу оказаться слишком сбитым с толку и огорчиться". Он стал раздумывать над этим, а голос заговорил снова, объяснив, как можно исправить ситуацию: "Для проведения подобных экспериментов необходима тщательная предварительная подготовка, а также требуется ясное состояние ума в момент их выполнения." Тогда, как вспоминает Келлог, он посмотрел на небо и выразил вслух намерение: "Отменяем". Облака на небе посветлели и начали исчезать. Тогда он опять сказал: "отменяем", и в результате ландшафт в сновидении принял свой обычный вид.

Иногда оказывающиеся поблизости персонажи сна объясняют сновидцу, к каким опасностям или проблемам может привести выполнение его желания. В одном случае, когда сновидец упорно настаивал на своем желании, с которым обращался к сновидению и игнорировал предупреждения встревоженных персонажей во сне, они в результате перепугались и сделали что-то такое, что привело к коллапсу сновидения.

Однажды, осознавшись во сне, я взлетел и выразил вслух намерение посетить своего друга. Я полетел туда, где он жил, и вдруг увидел странное черное пространство, про которое интуитивно знал, что оно непроходимо. Когда я подлетел к нему ближе, меня неожиданно выбросило из сна. На следующее утро, когда я разговаривал с этим своим другом по телефону, я упомянул про этот неудавшийся визит в сновидении. Он объяснил мне, что выразил в явном виде намерение, чтобы никто не беспокоил его в сновидении той ночью, поскольку он работал над одним сновиденным проектом. Ему было приятно узнать, что его намерение воспрепятствовало осуществиться моему=)

Тот факт, что не всякое намерение осуществляется и не все просьбы удовлетворяются, имеет некоторый глубокий смысл. То, что внутренний разум иногда препятствует нашим намерениям или стремится изменить их, показывает заботливость и ответственность внутреннего наблюдателя. В тех ситуациях, когда голос советует сновидцу пересмотреть его или ее намерение, наводит на мысль о том, что внутренний разум обладает способностями к анализу и понимает намерения сновидца. Мне это кажется правильным. Почти в любом случае в ответе сновидения можно заметить стремление научить сновидца, помочь ему и поддержать его. Поэтому, вообще говоря, в сновидениях нам следовало бы прислушиваться к советам этого внутреннего разума. Похоже, что у нас с ним есть общие интересы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛИ:

ПОДГОТОВКА К ДОСТУПУ К БЕССОЗНАТЕЛЬНОМУ

Поскольку словесная формулировка нашего намерения оказывает столь сильное влияние на результат, то было бы неплохо еще наяву сформулировать его точно. Можно записать свое намерение на бумаге, а затем внимательно рассмотреть, точно ли все существительные, глаголы и предлоги отражают ваше настоящее намерение. Повторяя свою формулировку в уме, наблюдайте за образами, которые у вас при этом возникают. Как выразился в разговоре со мной Эд Келлог, нужно позволить своей интуиции сказать нам, приведут ли наше намерение к каким-нибудь проблемам.

Помните, что, пока вы не почувствуете себя полностью готовым к тому, чтобы освободиться от обычного режима мировосприятия, лучше в своих запросах выражать намерение ощутить что-либо на опыте, а не превратиться в это. Привыкать к глубине бессознательного нужно постепенно. Поскольку оно, очевидно, существует вне рамок отдельного осознанного сновидения, то будет доступно и в наших дальнейших сознательных экспериментах. Поэтому, когда осознаетесь во сне и почувствуете, что подходящий момент настал, перестаньте обращать внимание на персонажей во сне и на предметы и просто объявите сновидению о своем намерении. Поднимите голову и выкрикните его. Потом просто стойте и ждите, что будет дальше. На самом деле, иногда даже и кричать не надо. Все, что нужно на самом деле - это проявить сильный интерес, как я это сделал в следующем замечательном сновидении (Февраль 1999 г.):

"Я нахожусь в каком-то маленьком городишке на среднем западе, на улице ранний вечер, я выхожу на перекресток и осматриваюсь по сторонам. Все выглядит каким-то странным, и я внезапно понимаю: "это сон!" Я хожу по улице взад-вперед, рассматривая различные предметы. Я замечаю их "нереальность". Я подхожу к одной пожилой женщине и

заговариваю с ней про осознание во сне, но ей это не нравится, и она не хочет меня слушать. Потом я иду по улице дальше и думаю, что бы сделать. Я решаю вызвать Эда Келлога и посмотреть, появится ли он. Потом смотрю по сторонам, не идет ли он. Потом говорю себе: "никаких мыслеформ! Я хочу настоящего Эда!" Но у меня появляется чувство, что Эд недоступен. Тогда я решаю сотворить "шары энергии", или "чи" (chi), развожу свои ладони на расстояние в шесть дюймов одну от другой и решаю создавать чи. Я чувствую прилив энергии и говорю нараспев: "Делаю чи, чтобы увидеть Эда!" (За неделю до этого, когда мы разговаривали с Эдом по телефону, то я вспоинал про наши попытки совместных сновидений. Он предположил, что нам нужно больше чи, отсюда и эти мои странные песнопения) Я занимаюсь этим довольно долго, потом развожу руки в стороны по направлению к стоящим рядом деревьям и ощущаю приток энергии. Я смеюсь и продолжаю петь. Так я выхожу из городка по какой-то песчаной дороге, все еще пою, и начинаю серьезно задумываться: "а что такое чи?" Потом где то далеко я вижу два ярко светящихся пятна, которые не исчезают; на самом деле, они медленно приближаются ко мне. Медленно вращаясь, они немного изменяются и вспыхивают синим и фиолетовым светом. Я балдею от этого и думаю, что может быть, эти вращающиеся воронки света представляют чи. Блин, думаю, что же я наделал? Я продолжаю петь свою песню "Делаю чи, чтобы увидеть Эда". Две светящиеся воронки света движутся в мою сторону, приближаясь все ближе и ближе, и вырастая при этом в размере. Вращение теперь заметно сильнее, и я замечаю, что крутящиеся воронки на самом деле состоят из светящихся перьев. Некоторые перья имеют синий цвет, некоторые фиолетовый, некоторые белый, все они вращаются вместе, но каждое сохраняет свой цвет. Это удивительное свечение увеличивается в размерах и движется все быстрее, до тех пор, пока оно не становится в сто футов в высоту, вздымаясь надо мной. Я чувствую невероятный приток энергии и начинаю смеяться. Столбы света вращаются против часовой стрелки и на них заметны маленькие, похожие на точки, пятна. Я решаю слиться с одним из этих столбов света и свободно лечу вверх - ощущение энергии невероятно приятное. Я чувствую свободу и сливаюсь с ним"

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОИСКИ В ОСОЗНАННОМ СНОВИДЕНИИ

Разнообразие концептуального опыта, который можно получить в осознанном состоянии во сне, бесконечно. Ниже приводится лишь несколько примеров, простых и не очень, попыток вступить в контакт с тем разумом, который скрывается в бессознательном.

Медитации в осознанном сновидении.

Вот один из моих осознанных снов, в котором я занимался медитацией (Ноябрь 2003 г.):

"Во сне мне приходит мысль о том, что я никогда не занимался в осознанном сновидении медитацией, а я вспоминаю, как в реале уже думал об этом. Я останавливаюсь, будучи на каком-то холме, и сажусь на землю, скрестив ноги. Я решаю остановить внутренний диалог. Оказывается, что в ОСе это сделать очень легко - как кажется, я достигаю полной остановки мыслей почти мгновенно. Вдруг я вижу, как на небе повсюду вспыхивают яркие полосы белого света - это похоже на падающие среди бела дня звезды, после которых остаются ярко-белые следы. Это продолжается, и потом мой ум запускается снова. Я вспоминаю про свое намерение помедитировать, и решаю устранить внешние раздражители. Я закрываю глаза. Визуально все становится серым, но я ощущаю внутри себя какое-то сильное расширение - как если бы я "слился" со своей Самостью. "

Превращение в цвет

Уроженец Миннесоты Д.Л. Кан, автор книги "Сон становится реальностью" ("A Dream Come True"), рассказывает в интервью журналу "The Lucid Dream Exchange", как сновиденному опыту часто предшествует некоторое проявление предвидения:

"В последнем своем осознанном сновидении у меня был очень необычный опыт. Когда я осознался, я стоял в ванной комнате напротив зеркала. Я заметил, что занавеска в ванной была синего цвета, и на ней были какие-то геометрические фигуры. Я знал, что когда снова посмотрю на себя в зеркало, то и сам буду синего цвета. И в самом деле, кожа была темно синяя повсюду, кроме одной области на шее, где у меня шрам после недавней операции. Я отвернулся от зеркала на пару секунд, а когда посмотрел туда еще раз, то случилось нечто совсем странное. Я сам превратился в синий цвет. Не просто цвет моей кожи был синим, а я сам был синим цветом, как если бы синий цвет не существовал независимо от меня. Это сновидение сложнее описать словами, чем какое либо другое, потому что трудно описать, что чувствуешь, превратившись в цвет."

Решение важной проблемы

В книге С. Лабержа и Х. Рейнгольда "Исследование мира осознанных сновидений" есть описание сна одного программиста, который попал в неплохую компанию, решая свои практические вопросы в осознанном сновидении:

"Ночью мне снится, что я сижу в старомодной гостиной, навроде такой, какая была у Шерлока Холмса. Рядом со мной сидит Эйнштейн, у

которого такая грива седых волос, собственной персоной. Мы с ним большие друзья. Мы обсуждаем одну компьютерную программу и начинаем рисовать на доске всякие схемы. Потом мы находим неплохое решение нашей задачи и смеемся. Эйнштейн говорит: "мы останемся в истории", а потом извиняется и говорит, что ему нужно идти спать. Я сажусь в его кресло и пишу какой-то код на своем ноуте. Потом, когда программа готова, я смотрю на код и говорю сам себе: "я хочу вспомнить эту схему, когда проснусь." Я стараюсь сконцентрировать свое внимание на доске и на ноуте. Потом просыпаюсь. Обычно я просыпаюсь в половине четвертого утра. Потом начинаю записывать то, что помню, так быстро, как-только могу. Обычно получается вспомнить на 99 процентов."

Путешествие в бесконечность и еще дальше

В рамках восьминедельного курса осознанных сновидений Эд Келлог так сформулировал одно из еженедельных заданий: "дойти до бесконечности и еще дальше", осознавшись во сне. Чтобы заинтересовать студентов подобной темой, Келлог рассказывал про различные математические, нумерологические и эзотерические свойства бесконечности. Один из участников, по имени Джастин Томб, вспомнил про это задание во сне (Апрель 2004 г.):

"Я недоумевал, куда подевались кое-какие вещи, и понял, что сплю, потом сказал своему другу: "ОК, это просто сон." Потом я вспомнил про задание и вылетел из комнаты. Обернувшись напоследок через плечо, я увидел неясную фигуру своего друга, который остался в комнате и недоуменно смотрел по сторонам. Я сосредоточился на задании и несколько раз повторил вслух: "до бесконечности и дальше!", а потом оказалось, что я плыву в какой-то бескрайней пустоте. Я ясно ощущал свое (сновиденное) тело, но вокруг была только пустота, совершенная пустота. Не было никаких звуков, света, цветов, ничего движущегося, и было чувство того, что находишься на бесконечном расстоянии от всего.

Мне показалось это немного некомфортным, и я решил попробовать один метод, который предлагался у нас на занятиях. Я рукой нарисовал математический символ "алеф нуль" в пространстве перед собой, и тут же словил целый букет новых ощущений, которые все проявлялись одновременно и смешивались с пустотой. Эти новые ощущения имели форму пенящегося, турбулентного моря геометрических волновых фронтов, которые возникали из множества точек, закручивались в спирали и разворачивались, двигаясь по всем направлениям, проникая друг в друга всевозможными способами, а потом исчезали или распадались на фрактальные фрагменты. Каждая волна, как казалось, имела свою уникальную геометрическую форму, по большей части форму фракталов, свою особую скорость и особый манер разворачивания. В

довершение ко всему, границы волн состояли из разноцветных полос, наподобие радуги, но необыкновенно более разнообразные, и каждая из них еще вибрировала, издавая какой-то звук или множество звуков. Что удивительно, вся эта фигня производила впечатление чего-то очень утонченного, и к тому же имеющего скрытый смысл, чего-то неявного и находящегося под поверхностью бескрайней пустоты. (Джастин потом выразил найти в сновидении Эда Келлога, а потом вдруг оказался в какой-то комнате, где был совершенный бардак)"

Джастин пишет в своих заметках: "После подробного исследования обнаружили некоторые интересные моменты. Все это сновидение, согласно записям, произошло между 7:00 и 7:08 утра. (После того, как будильник прозвонил в первый раз и до того, как я окончательно проснулся. Это показывает, что мое восприятие течения времени в сновидении отличается от такового в физической реальности, измеряемого по часам."

Заметим, что Джастин в буквальном смысле выражает свое намерение сновидению. Он не обращается с вопросами к спрайтам, не взаимодействует с какими либо объектами в сновидении, а просто делает запрос и ожидает результата. И каков же результат? Он внезапно оказывается в пустоте, он чертит символ "алеф нуль", который обозначает счетное бесконечное множество натуральных чисел (1, 2, 3...), выражая тем самым новое намерение, которое связано с бесконечностью определенного рода. Опять же, сновиденное пространство изменяется, наполнившись волнами различной геометрической формы, спиралями, различными звуками и цветами. Что удивительно, в течение всего лишь восьми минут Джастин вошел в сновидение, осознался и выполнил несколько заданий по манипуляции сновидением посредством намерения. По своему опыту могу сказать, что сновидцы могли бы добиваться гораздо большего успеха по достижению поставленных перед собой целей в сновидении, если бы они пользовались исключительно своим намерением, как Джастин. Обращаясь с просьбой к сновидению, мы демонстрируем свою осознанность чему то такому, что находится за сновидением, и это нечто, в свою очередь, нам отвечает.

Ощущение реальности без предвзятых мнений: феноменологическая эпоха

Эд Келлог описывает один удивительный эксперимент, который состоял в том, что он хотел получить опыт осознанного сновидения без всяких предвзятых мнений (в духе феноменологического подхода, предложенного Э. Гуссерлем). В этом эксперименте Келлогу удалось устранить свои суждения о воспринимаемой реальности и получить ее

ощущение, свободное от всяких предположений, шаблонов и предрассудков (февраль 1999 г.):

"Я лечу над какой-то необычной местностью. Я вспоминаю свою задачу, что мне нужно сконцентрироваться на том, что я непосредственно ощущаю, отбросив всякие предварительные суждения. Я создаю феноменологическую эпоху (и даже говорю вслух "э-по-ха", чтобы сконцентрировать на этом свое намерение), чтобы отбросить всякое вынесение суждений и полностью осознаться, попутно любясь объектами странного вида и геометрической формы. Я опускаюсь на землю, на какую-то узкую долину, которая находится между странными массивными сооружениями, которые виднеются по обе стороны от меня, и которые в два раза выше того расстояния, на котором я летел над землей. Они напоминают какие-то странного вида утесы. Секунд через десять после этого пространство вдруг превращается в гигантское складское помещение с гладким полом, на котором по обе стороны от меня расположены полки и стеллажи с различными вещами. Кажется, что мой рост составляет где то шесть процентов от высоты склада. Я вижу и мысленно замечаю стеллажи с канцелярской бумажной продукцией и какой-то старинный сейф. Я чувствую, что степень осознания повысилась."

Келлог поясняет: "Однако, в этот момент (когда я оказался в складском помещении), мое Преднамеренное Функционирование включилось и автоматически "осмыслило" сцену сновидения. Я даже не рассматриваю возможность того, что я, возможно, ошибочно накладываю этот шаблон "гигантского складского помещения" на незнакомое мне окружение.

Похоже, что эта попытка восприятия сновиденной реальности, свободного от всяких предварительных суждений, сработала на какое-то короткое время. Это возможно, поскольку, как он предполагает, его эго осуществляло естественные попытки придать какой-то смысл странным геометрическим фигурам и формам. Когда ему это удалось, и эго стало функционально воспринимать окружение как склад офисных материалов с присущим ему содержанием, то реальность стала такой, какой он ее воспринимал. Тут проявляется лингвистический эффект - явно произвольное желание придать наименование вещам или явлением может поспособствовать устранению непосредственного восприятия. сновидцы обычно хотят не только получить определенный опыт, но и написать в итоге некоторый отчет. И в сущности, желание понять окружающую реальность служит препятствием к неконцептуальному ее восприятию.

Не каждый ответ бессознательного на наши запросы может легко быть выражен в словесной форме. Очень часто сновидцы замечают, что словами не удастся выразить всю невероятную природу того опыта,

который они в результате получают. Некоторые вещи, которые ощущаешь на собственном опыте, никак не вписываются в тесные словесные рамки.

УЧЕНЫЕ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ИСКУССТВОМ СНОВИДЕНИЯ

Возможность получения концептуальной информации посредством обращения с вопросом к бессознательному было, по всей видимости, предсказано Джейн Робертс в ее вышедшей в 1977 г. книге "Реальность "Неизвестного"" (The "Unknown" reality). В этой книге она обсуждает такое понятие, как "ученые, занимающихся искусством сновидения", подразумевая под этим сновидцев, которые в осознанном состоянии пытаются получить в сновидении информацию, которую можно было бы использовать в науке. сновидцы уже неоднократно проверяли практическую осуществимость такой теоретической возможности. Рассказывая от лица персонифицированной сущности, которая известна как Сет, Робертс пишет:

"Проблема заключается в том, что многие ученые не понимают того, что существует внутренняя реальность. Она не только столь же реальна, как внешняя, но и служит ее источником. Это тот мир, который предоставляет вам ответы, решения, и мог бы открыть нам много такого, что существует за рамками вашего опыта. Настоящее искусство сновидения представляет собой давно забытое в вашем мире искусство. Занятия этим искусством доставляют уму упражнения в сознании нового типа, в таком, которое одинаково чувствует себя, как дома в любом мире, ощущая твердую почву и безопасность в каждом из них. Почти каждый может успешно и плодотворно заниматься этим искусством-наукой; но достижение истинного совершенства в нем требует многих лет упражнений, сильной целеустремленности и вклада сил - как и всякое истинное призвание. В определенной степени, наличие естественных способностей является предварительным требованием к тому, чтобы стать настоящим ученым, занимающимся искусством сновидений. Необходимо наличие смелости, склонности к исследованиям, независимость и непосредственность. Подобные занятия доставляют радость. Существует известное количество людей, которые предрасположены к этому, но которые не признаны вашим обществом, поскольку вышеупомянутые природные способности совершенно не ценятся. Но талант все же существует...Тот, кто занимается этим древним искусством, прежде всего учится тому, как осознаваться в обычном смысле, находясь во сне...Настоящий ученый понимает, что исследовать необходимо внутренний мир, а не внешний; он понимает, что не может изолировать себя от реальности, частью которой он неизбежно является, а попытки сделать это приводят в лучшем случае к искаженной картине мира. Можно справедливо сказать, что сновидения и деревья за вашими

окнами имеют общий знаменатель - и те и другие произрастают из глубин сознания."

сновидцы уже убедились в том, что эта "внутренняя реальность" способна разумно и подробно отвечать на те вопросы, которые ей задаются. Если бы ученые активно занимались изучением этой реальности, то они бы обнаружили новые средства доступа к информации, которую можно получить из бессознательного и к творческим идеям. По мере того, как мы все дальше продвигаемся вглубь бессознательного, мы начинаем обнаруживать, подобно изучавшему микроскопический мир Левенгуку, некоторую внутреннюю ментальную реальность, которая существовала всегда. Совершенствование техники осознанных сновидений предоставило бы науке средство исследования бессознательного и понимания природы психе в целом. Поэтому занимаясь этим, мы закладываем основания научного подхода к искусству сновидения.

13. САМОИСЦЕЛЕНИЕ И ИСЦЕЛЕНИЕ ДРУГИХ

Исследователь сновидений и министр Джереми Тейлор рассказал удивительную историю об одном сновидящемсновидце по имени Дэн, которому приснилось, будто бы он находится на шумной вечеринке в фешенебельном пентхаузе. Внезапно Дэн вспомнил, что на самом-то деле он спит в "дешевой съемной комнате в Чикаго" и осознался:

"Осознавшись, Дэн увидел, что у него на коленях сидит симпатичная девушка, которая спрашивает его, нравится ли ему вечеринка. Он засмеялся и сказал, что вечеринка ужасно нравится, но ему скоро нужно будет уйти, потому что скоро прозвенит будильник и он проснется. Девушка с удивлением спросила, что он имеет в виду, и он ответил ей, что это сон и тут все ненастоящее. "Ты хочешь сказать, что я ненастоящая?" - спросила она с некоторым раздражением. "Угу", - ответил он. Тогда девушка рассердилась еще больше. "Я тебе щаз покажу, кто тут настоящий, а кто нет!", - сказала она и ткнула в его правую ладонь свою зажженную сигарету. сновидец немедленно проснулся в своей комнате с ощущением ужасной боли в правой руке. Он включил свет и увидел на тыльной стороне ладони круглый ожог такого диаметра, как сигарета"

Это почти невероятно - случай, произошедший в осознанном сновидении перешел границы повседневной реальности. Очевидно, что этот случай еще раз подтверждает предварительное предположение, которое выдвинул С. Лаберж в ходе исследований физического тела, о том, что "явления, происходящие в сновидениях, тесно связаны с мозговыми процессами". Разнообразные исследования показывают сильную корреляцию в физиологическом плане между повседневными

событиями и такими же событиями, происходящими в осознанных сновидениях.

Этот пример с сигаретным ожогом напоминает эксперименты с гипнозом. Как я рассказывал в гл. 1, у некоторых людей под гипнозом способны возникать изменения физиологического порядка - ожоги появляются и исчезают, кровяное давление повышается и понижается, появляется очень реальное ощущение боли, а потом вдруг сразу исчезает, и все это под действием лишь концентрации внимания и внушения. В случае с Дэном, по видимому, проявилась его повышенная способность ко внушению в осознанном сне и огромный потенциал к изменению своих физических характеристик.

Поэтому законно задать вопрос: если на физическое тело могут оказывать влияние события, происходящие в осознанных снах, то можно ли, осознавшись во сне, вылечить свои болезни? Невероятно, но по всей видимости это так.

Существуют многочисленные примеры попыток физического самоисцеления и исцеления других людей в осознанном сновидении. Некоторые сновидцы рассказывают, что их попытки заняться исцелением в осознанном состоянии ни к чему не привели, или же результаты были весьма скромные. Однако другие утверждают, что достигли значительных успехов в достижении следующих целей: 1) ослабление симптомов физических болезней; 2) удивительно большая скорость выздоровления; 3) в отдельных случаях, полное исчезновение заболевания. Почему у одних сновидцев это получается, а у других нет? Когда я занимался исследованием случаев удачных и неудачных попыток исцеления в сновидениях, мне стало ясно, что очень важное значение здесь имеет тот комплекс образующих сновиденную реальность факторов, таких как убеждения, ожидания, внимание, намерение, воля, который обсуждался в гл. 10. Конструктивное использование этих элементов имеет решающее значение для положительного исхода.

Еще одним решающим фактором является собственно метод исцеления. сновидцы осуществляли попытки исцеления в осознанных снах,используя различные методы, такие как:

1. Символическое и буквальное проникновение в физическое тело и манипуляции с ним.
2. Создание намерения к исцелению, которое часто проявляется в виде неожиданной вспышки света.
3. Использование заклинаний, мантр или звуковой энергии.
4. Создание исцеляющих символических изображений.
5. Поиск информации об источнике болезни или ее смысле.

6. Попытка найти в сновидении лекаря, снадобье или целебное место.

Очевидно, что существует большое разнообразие методов. Одни из них более явные, чем другие, другие более символические, чем буквальные, некоторые из них в различной степени основаны на контроле внешних и внутренних органов. Тем не менее, все сновидцы используют для исцеления какую либо форму проективной техники, при этом некоторые техники оказываются эффективнее других.

ВНУТРИ СНОВИДЕННОГО ТЕЛА

Некоторым из сновидцев, возможно, никогда не приходилось манипулировать своим телом сновидения. Обычно мы обращаем больше внимания на сюжет сновидения и персонажей во сне. Обычно ищут руки во сне (для того, чтобы осознаться или стабилизировать сновидение) или касаются своими руками различных предметов, но очень редко производятся какие либо действия с телом как таковым. Обычно мы "принимаем" тот факт, что тело находится в такой-то локации, основываясь на визуальном восприятии, а затем забываем про него, отправляясь на поиск приключений. Однако, когда заходит речь про улучшение своего физического здоровья, сновидящимсновидцем приходится сосредотачиваться именно на манипуляциях телом сновидения, что часто приводит к впечатляющим и поразительно разнообразным результатам.

Давайте рассмотрим ряд примеров, в которых для исцеления во сне использовались манипуляции телом сновидения. В первом примере Патриция Гарфилд, автор книги "Исцеляющая сила сновидений", которая сама является опытным сновидящимсновидцем, описывает опыт исцеления, который проделала одна девушка по имени Матти, у которой был серьезный перелом лодыжки, на несколько месяцев приковавший ее к инвалидному креслу. Чтобы ускорить процесс выздоровления, Матти решила использовать свои способности к осознанным сновидениям. Вот что пишет Гарфилд:

"Каждый раз, когда она осознавалась во сне, Матти представляла себе, как она "входит внутрь своей лодыжки". Там она она осматривалась по сторонам и видела "разный хлам". В своих сновидениях Матти занималась тем, что выносила из своей лодыжки тот мусор, который она там находила - гайки, болты и тому подобное. Наяву она чувствовала, что ее состояние улучшается. Впервые после получения травмы она смогла ходить"

Отметим, что девушка-сновидец обнаруживает внутри своей лодыжки "всевозможный мусор". "Вхождение внутрь лодыжки" совершалось в символической визуальной форме, и вынос "мусора" привел к быстрому

выздоровлению. Эта девушка не взаимодействовала напрямую с образами мускулов, связок и костей, подобно тому, как это делает хирург. Вместо этого она рассматривала свои собственные символические образы, связанные с ее тяжелым переломом, такие как "гайки, болты и тому подобное", которые нужно было выбросить.

Мы можем только догадываться, приняла ли попытка Матти исцелить свой перелом такую явно символическую форму потому, что она сама считала, что подобная попытка должна иметь символическое выражение. Как мы увидим далее, другие сновидцы манипулируют телом сновидения не символически, а напрямую, как если бы оно было моделью, представляющей физическое тело. В следующем примере одна опытная девушка-сновидец по имени Килин рассказывает про один интересный случай, в котором она напрямую работала со своим телом сновидения:

"В прошлом году у меня были серьезные проблемы со здоровьем, связанные с неподконтрольным менструальным кровотечением. Проблема не исчезала и мне светила перспектива гистеректомии. Когда надвигалась необходимость принять окончательное решение, мне приснился такой сон: я сижу на кушетке в своей комнате и заплетаю волосы в косу, и вдруг понимаю, что они длиннее и толще, чем в реале. Это приводит к осознанию и я ощущаю знакомые вибрации, от которых мороз по коже, и которые часто бывают, когда осознаешься во сне. Я сохраняю спокойствие, думаю, что всегда можно повертеться вокруг своей оси, чтобы сохранить осознание, но лучше не рисковать, потому что окажешься в другой сцене сновидения, а я не хочу отвлекаться от задуманной цели - направить в свое тело целительную энергию. Я решаю, что если буду продолжать заплетать волосы, то это в достаточной степени стабилизирует сновидение, так что я заканчиваю заплетать левую косичку и начинаю заплетать правую. Когда уже почти закончила заплетать волосы, то почувствовала, что сон достаточно устойчив и приступила к своей цели.

Я дотрагиваюсь обеими руками до своего лица, подивившись, насколько реалистичны ощущения, совершенно как в реале. Потом легонько щелкаю себя по кончику носа, где у меня проблемный кусочек, который был вызван раком кожи, и чувствую, что он гладкий и здоровый. Это было самопроизвольное движение, которое я не планировала, в отличие от следующего действия. Затем я осторожно ввожу свои пальцы прямо в середину своей груди. Нет никаких ощущений боли или кровотечения, а только ощущения давления от пальцев, которые медленно и беспрепятственно входят в мое тело. Я касаюсь своего сердца, думаю про выздоровление и просветление. Через несколько мгновений я вынимаю пальцы из груди и ввожу их в матку (как было задумано). Опять же, никаких некомфортных ощущений, никакого сопротивления, просто сознание необыкновенной свободы выполнения подобных действий во сне. когда я проводила своими пальцами и

ладонями по стенам матки, у меня появилась мысль, которая приходила ко мне иногда и раньше, как во сне, так и наяву - что мои руки обладают целительной силой. Других мыслей, кроме этой, у меня не было, но вместо мыслей, выраженных в словесной форме, я чувствовала, как по моему телу разливается спокойствие, по мере того, как я совершаю движения руками. Я мирно проснулась, охваченная чувством некоторого удивления. Я не располагаю никакими научными данными чтобы подтвердить, что этот сон как-то повлиял на физическое тело; однако же, кровотечения прекратились и с тех пор их не было."

Отметим, как Килин вначале непроизвольно поддается влиянию своей интуиции, хлопая себя по носу, а затем касаясь сердца. После этого она приступает к выполнению задуманного плана по исцелению своей матки. Она удивляется, насколько реалистичны осязательные ощущения в осознанном состоянии, а затем формирует у себя намерение "исцеления и просветления", которое направляет на свое сердце и матку, будучи при этом прямо убеждена, что ее руки обладают целительной силой.

Подобно Килин, и многие другие сновидцы пришли к выводу, что нужно следовать своим интуитивным импульсам, нащупывая свой собственный подход к осознанным сновидениям. Хотя у них может иметься какой либо предварительно составленный план, часто сильное влияние оказывает спонтанно возникающее знание, которое иногда приводит к новому взгляду на ситуацию. Часто, отказываясь от своих планов, которые были составлены днем и подчиняясь внутренним интуитивным ощущениям, сновидцы обнаруживают наиболее конструктивный путь к осуществлению своих намерений.

Хотя Килин касалась своими обладающими целительной силой руками лишь тела сновидения, похоже, что мозг отреагировал, регулируя соответствующие параметры реального физического тела. Хотя это выглядит немного загадочно, сочетание этих целительных прикосновений и целительного намерения переместилось из символического тела в физическое и привело к значительному улучшению состояния здоровья.

ПРОЯВЛЕНИЯ СВЕТА, ЭНЕРГИЯ И ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Слово "lucid", которым в английском языке обозначаются осознанные сновидения, происходит от латинского слова *lucere*, то есть "сиять". Многие сновидцы, которые в первый раз пытаются спроецировать целительную энергию, получают довольно сильный шок, когда обнаруживается, что из их рук, без всякого осознанного намерения, исходит свет. Еще больший шок они получают, когда узнают, что другие сновидцы, которые пытались достичь той же цели, тоже непреднамеренно и неожиданно для себя излучали свет из своих рук. Эта

удивительная черта осознанных сновидений - появление света при попытках исцеления - подсказывает, что эти аспекты опыта осознанных сновидений связаны между собой. Откуда возникает подобная связь? Из глубин Самости? Факт этой общности служит очевидным подтверждением существования фундаментального закона или принципа сновиденного мира, который связан с понятием коллективного бессознательного, выдвинутым К.Г. Юнгом.

Проявляясь в различных формах и имея различный цвет, этот внутренний свет знаком многим, кто занимается целительством в осознанных снах, и поэтому можно задать вопрос: имеет ли этот свет исцеляющие свойства? Или он только символизирует исцеление? Или он символизирует что-нибудь еще - например, осознанность? И почему он бывает различного цвета, а не одного?

Давайте рассмотрим несколько примеров, в которых сновидцы либо использовали исцеляющий свет, либо просто видели его. Первый пример заимствован из удивительной серии осознанных сновидений, которую собрал Эд Келлог. Он получил отчет об этом сновидении от одной женщины, которую он называет А.Н., которая однажды ночью заснула, будучи практически не в состоянии ходить из-за сильной боли от бородавок на ногах. Поскольку она была сновидящимсновидцем, то написала отчет о своем сновидении:

"Я иду по какому то музею; там темно, освещение очень слабое. На стенах горят маленькие лампочки, освещая альковы, в которых выставлены на обозрение различные религиозные предметы. Я хожу по комнатам в мерцающем свете. что-то в этом свете кажется мне странным. Я думаю о своих ногах, потому что они болят при ходьбе. Поэтому я присаживаюсь на какой-то куб, похоже деревянный. Потом я вспоминаю, что в осознанном сновидении я могу вылечить свои ноги. В этот момент вся комната погружается в черную темноту. Я вспоминаю про светящийся шар, который я визуализировала перед сном. Он, конечно же, появляется у меня в руках. Я кладу руки себе на ноги - сначала на правую ногу. Свет проникает в ногу и она начинает светиться золотым светом изнутри. Я удерживаю там этот свет в течение нескольких секунд, а потом перемещаю его в левую ногу. Там происходит то же самое. Потом я опускаю ноги на землю и понимаю, что я сделала то, что хотела. Это кажется удивительным и пугающим. Это ощущение столь сильно, что я просыпаюсь. мое сердце бьется от избытка чувств."

Эд комментирует: за день до этого А.Н. почти не могла ходить по причине сильной боли от шести бородавок, по три на каждой ноге, каждая из которых была около сантиметра в диаметре. Перед сном она осмотрела их, проделала визуализацию, направленную на исцеление (как и в предыдущие ночи), но на этот раз еще и сделала инкубацию сновидения. К своему удивлению, на следующее утро она обнаружила,

что боль при ходьбе полностью отсутствует. Она проверила наличие бородавок - они все одновременно почернели за ночь. В течение следующих десяти дней они все исчезли. В частной беседе Эд рассказал мне, что А.Н. в течение нескольких месяцев до этого пыталась выполнять визуализационные техники днем, но без особого успеха. Однако после этой единственной попытки исцеления в осознанном сновидении немедленно проявились результаты - бородавки почернели и пропали.

Случай с А.Н., и другие подобные ему, напоминают мне одно буддистское утверждение о том, что внушения, которые делаются в осознанном сновидении в девять раз эффективнее тех, которые совершаются наяву. Действуя, находясь "ближе к источнику" креативности, в глубине бессознательного, мы тем самым усиливаем целительную энергию, которая начинает действовать быстрее и эффективнее.

Следующий случай исцеления в осознанном сновидении произошел, когда я участвовал в проекте Lucidity, в восьмидесятых годах (я упоминал про это в пятой главе). Одна из участниц повредила коленку и обратилась к группе с просьбой помочь ей исцелением во сне. Хотя я с сомнением отнесся к подобной идее, меня заинтересовала возможность исцеления другого человека в осознанном сновидении. Но как можно это сделать? Что должно произойти? В тот же месяц у меня было такое сновидение:

"Сновидение продолжается, и я вижу охотничий домик на холме, вокруг которого растут большие сосны. Я вдруг вспоминаю про коленку Л.Г. и про нашу общую цель - помочь ей вылечить коленку. Я думаю, как бы можно было это сделать, и вдруг в сновидении возникает "брошь" с изображением женской коленки! Это изображение овальной формы, которое находится посередине моего поля зрения и занимает приблизительно его пять процентов, напоминая этаким телевизионный экран овальной формы. Я представляю себе, что овальное изображение - это коленка Л.Г., и мысленно проецирую на него целебную энергию, которая внезапно проявляется в виде света, который парит над областью коленки. Я удивляюсь, откуда он взялся, ведь я намеренно не вызывал его появление. Потом я думаю, а та ли это коленка? Это, похоже, правая коленка, а она вроде говорила, что у нее болит левая. Тогда я мысленно направляю энергию также и на левую коленку."

Насколько я помню, еще один человек в группе также рассказывал о том, что увидел красноватый свет, когда делал попытку вылечить коленку Л.Г. Сама Л.Г. сообщала о том, что ей стало несколько лучше, хотя она и не совсем выздоровела.

Эд Келлог рассказывает еще об одном случае, который произошел с дримершей, которую он называет Т.Л.П., и которая получила на своем

опыте ощущение света и какой-то энергии электрического типа в следующем сновидении:

"Я стою, наклоняясь над чем-то теплым, жужжащим и наэлектризованным. Ощущения очень приятные, и я полностью расслаблена. Потом я почувствовала присутствие трех проводников. Один из них сказал мне, что я не забочусь о своем физическом теле так, как следовало бы, и что это, вместе с моим эмоциональным состоянием, делает меня уязвимым для болезней. Я вспоминаю, что, когда я леглась спать, у меня была ужасная боль в горле и жар. Проводники начали работать с моим энергетическим полем - аурой. Я могла видеть прозрачную энергию, которая исходила из их тел. Все это происходило одновременно. Я ощущала, как эта энергия входит в меня, и ощущение было такое, как будто бы я попала в электромагнитную бурю. Потом я почувствовала что-то, возникшее в моей голове, оно ощущалось, как очень теплая жидкость, которая растекалась по телу и мне казалось, что я вот-вот просочусь сквозь землю. Потом я почувствовала, что энергия устремилась к моему горлу, потом в область третьего глаза, а потом в область солнечного сплетения. Я совсем "исчезла" в этот момент, полностью слившись с теми ощущениями, которые я испытывала. Следующее, что я помню - один из проводников сказал мне: "Теперь спи, отдыхай в своей уютной темноте. Ты проснешься здоровой"

Эд комментирует: "Т.Л.П. и в самом деле больше ничего не помнит до того момента, когда она проснулась утром. Она немедленно встала и посмотрела на свое горло в зеркало. Вся краснота исчезла - горло было совершенно здоровым. Жар тоже исчез, и температура была в норме, снизившись почти на два градуса по сравнению с температурой прошлым вечером. Хотя у нее не было серьезных болезней, Т.Л.П. сообщает о своих успешных попытках сновиденного исцеления таких явлений, как простуда, опухоли, боли в спине и растяжения мускулов.

Интересно, что в сновидении она видела "прозрачную энергию" и испытывала ощущения электрической энергии, которая проникала в различные части ее тела. Она слышала диагностические замечания, которые делали какие-то сущности, которых она называет "тремя проводниками". Нечто возникает у нее в голове, а потом она полностью сливается со своими ощущениями. Один из проводников в заключение советует ей "теперь спи, отдыхай в своей уютной темноте, наутро ты проснешься здоровой." Некоторым сновидящимсновидцем иногда являются во сне в подобных ситуациях, связанных с исцелениями какие-то сущности под видом помощников или проводников, которые совершают исцеляющие действия. По своему опыту я знаю, что действие света или энергии вызывает сильные и необычные ощущения, поэтому мне представляется необходимым проявить открытость по отношению к подобному опыту и относиться к нему с доверием, если ищешь исцеления.

ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ СИЛЫ ЗВУКА, МАНТР И ЗАКЛИНАНИЙ

Может ли звук играть какую либо роль в исцелениях, которые проводятся в осознанных сновидениях? В различных религиозных и духовных практиках можно найти указания на то, что звук по своей природе обладает креативной энергией, и его можно использовать в лечебных целях. Сновидцы в сновидениях могут проводить эксперименты по использованию для исцеления звука в форме различных мантр, слов силы или песнопений.

Эд Келлог, который является талантливым сновидящим сновидцем, кроме этого давно интересуется такой мистической практикой, как каббала, и он экспериментирует в сновидениях с разнообразными звуками, заклинаниями и песнопениями. Он считает, что, вообще говоря, эти звуковые выражения способствуют как более сильному, так и более непосредственному выражению намерения, и, кроме того, могут указать нам другие источники энергии.

Эд рассказывает следующий случай из собственного опыта исцеления во сне: "23 сентября 1994 г. я сильно повредил в ДТП большой палец на своей ноге, вывихнул его и порезал. После того, как я самостоятельно вправил его на место, врачи наложили мне четыре шва, и больше никаких медицинских процедур не было. В декабре палец начал болеть снова, и я ощущал приступы боли по 10-20 раз на день." Далее приводятся его отчеты о сновидениях:

"10 декабря. Осознавшись во сне, я пытаюсь вылечить свой палец после неудачной попытки поработать во сне на компьютерах. Я пытаюсь петь целебные мантры, но без всякого результата. Палец имеет красновато-сиреневый цвет, в отдельных местах красный. Я пою снова, одновременно массируя палец, похоже, что это помогает.

20 декабря. Я нахожусь в каком-то студенческом общежитии, и понимаю, что это сон. Похоже, что это Duke University, и сейчас ночь. Сначала я собираюсь взлететь, но потом вспоминаю, что я хотел вылечить палец. Я произношу заклинание для использования энергетического луча, которое очень хорошо работает, голубые и золотистые искры вылетают из моей руки и устремляются на больной палец - офигительный визуальный эффект - и мой палец поглощает их. Я иду вниз, чтобы взлететь... "

Эд рассказывал следующее: "После первого сновидения 10 декабря боль в пальце ослабла на 99%. Я почувствовал только один слабый приступ боли с этого момента и до 1 января 1995 г. Еще один приступ я почувствовал 11 января после того, как бежал в течение нескольких минут, а потом палец больше не болел."

Я в личном разговоре спросил Эда, почему он предпринял вторую попытку излечить палец в сновидении, раз после первой боль уменьшилась на 99%. Он объяснил, что отсутствие в первом сновидении каких либо визуальных эффектов оставило у него чувство "неудовлетворенности", и поэтому он сделал еще одну попытку, на этот раз с "крутыми спецэффектами", чтобы увериться в том, что палец вылечен полностью и окончательно. После этого, он предпринял еще одну, последнюю попытку сновиденного исцеления шрама, в котором у него из пальцев руки выходил "лазерный луч желтого цвета". Через неделю шрам почти полностью исчез.

Я спрашивал Эда еще и о том, что это было за "заклинание для использования энергетического луча". Он объяснил, что сам придумал заклинание, которое помогло бы ему вспомнить о своем намерении и сконцентрироваться на нем. Заклинание было навроде такого: "Да изойдет из моей руки луч энергетический, чтобы исцелить мое (подставить нужное) с помощью Высших Сил!" На своем опыте он убедился, что определенные словесные формулировки приводят к более заметным результатам, в которых ощущается проявление энергии.

В одной из своих первых попыток сновиденческого исцеления, которую он предпринял в 1984 году, Эд уже пользовался целительными заклинаниями. Перед этим он повредил себе гланды деревянной палочкой, увлекшись процессом поедания шашлыка. Гланды сильно распухли, увеличившись в размерах почти в три раза, покраснели и в довершение ко всему покрылись желтыми гнойниками. Он попытался тогда выйти в ВТО, используя "технику чувственно-сознательной релаксации", но вместо этого получилось осознанное сновидение:

"Немного походив по дому, в котором я осознался, я решаю заняться исцелением своего горла. Я смотрю в зеркало, горло у меня выглядит здоровым, но гланды по форме не такие, как должны быть на самом деле, больше напоминая язычок (uvula). Так что у моего сновиденного тела здоровое горло, но не такое, как на самом деле. Я пытаюсь вызвать исцеление (посредством заклинаний), и, когда просыпаюсь, то чувствую, что с горлом гораздо лучше."

Эд рассказывает: "по моим субъективным оценкам, меньше, чем через час после сновидения боль почти полностью прекратилась. На следующее утро правая гланда выглядела и ощущалась вполне нормально, была лишь немного красноватой и опухшей. По меньшей мере 95% воспаления исчезло меньше, чем за 12 часов."

СИЛА ВНУШЕНИЯ: ОБРАЗЫ ИСЦЕЛЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Некоторые сновидцы намеренно создают различные символические образы, которые способствуют укреплению здоровья. В некоторой степени эта практика напоминает техники визуализации, которые часто используются в лечебных целях. Исследователи осознанных сновидений Джейн Гакенбах и Джейн Босвелд упоминают об одной женщине, которая создавала определенную обстановку в осознанном сновидении в различных лечебных целях:

"Эта женщина использовала осознанные сновидения для того чтобы бросить курить, чтобы ее ногти перестали ломаться, чтобы похудеть и избавиться от нарывов. Хотя по поводу нарывов она никогда не обращалась к доктору, они часто доставляли ей беспокойство, и она часто занималась самовнушением, думая, что нужно успокоиться при засыпании. Когда она потом осознавалась во сне, то создавала там себе красивую лужайку, находясь на которой, она продолжала заниматься медитацией. Очень часто после подобного сновидения нарывы исчезали"

В плане создания целительных образов, которые используются в осознанных сновидениях, сновидцы разделяются на две группы. Одни заранее продумывают, каким должен быть целительный образ или обстановка, а затем проецируют их в сновидение. Другие же обращаются к сновидению с просьбой создать наиболее подходящий в данном случае образ, а потом сознательно взаимодействует с ним. В этом последнем случае сновидец полагается на то, что проявится большое понимание со стороны бессознательного.

В любом случае мы не должны считать, что одни и те же исцеляющие образы и обстановка в сновидении на всех оказывают одинаково сильное исцеляющее воздействие. Целительные образы естественно изменяются от человека к человеку, будучи зависимы от их воспитания и культуры, а также от ситуации к ситуации, будучи зависимы от конкретного заболевания. Я помню как однажды ночью, будучи сильно простужен, я увидел сон о том, что я - водолаз, у которого в дыхательную маску поступает чистый кислород. Когда я проснулся, то оказалось, что насморк окончательно прошел, и я снова могу свободно дышать. Однако сознательно я бы никогда не додумался, что именно такой символический образ сможет оказать на меня мощное действие.

ПОИСК ИНФОРМАЦИИ О БОЛЕЗНИ; ВСТРЕЧА С БОЛЕЗНЬЮ

Некоторых сновидцев охватывает сильное желание понять значение болезни (своей собственной или же болезни другого человека). В своих сновидениях они занимаются поиском информации о болезни или пытаются определить ее значение. Может ли понимание исцелять?

Может ли бОльшая осознанность привести к запуску новых целительных процессов? Доктор философии Беверли К. д'Урсо, продолжительное время занимающаяся осознанными сновидениями, одна из сотрудниц и первых участников экспериментов С.Лабержа, описывает свой удивительный опыт сновиденного исцеления. Наяву она посетила своего врача, который, сделав некоторые анализы, заявил, что у нее "расширение матки", сопровождающееся "как кистой большого размера, так и опухолевидным образованием" Будучи встревожена таким положением дел, через неделю Беверли увидела несколько осознанных снов, включая следующий:

"Я спрашиваю персонажей во сне: "В чем смысл моей ситуации и что мне делать?" Они не дают мне ясных ответов, поэтому я решаю обратиться с вопросом к "Источнику", чтобы он поакзал мне ответ на стене здания напротив... Я говорю вслух: "Что мне нужно знать о своей болезни и что мне делать?" Тут же на стене возникают эти изображения. На одном из них я вижу скелеты, похожие на те, которых вешают не Хеллоуин. Я думаю, что они могут символизировать смерть. Потом я вижу какое-то шоссе, по которому едут скорая помощь и пожарная машина. Потом самолет падает на шоссе с неба.

В следующем сне я вижу огромные геометрические фигуры пяти различных цветов, которые парят в небе у нас над головой и вращаются. Они кажутся такими большими, как океанские корабли. Одна из них, бирюзового цвета, приближается ко мне. Они все, как кажется, излучают на меня какую-то энергию, которая кажется мне целебной. Я расслабляюсь и открываюсь, чтобы вобрать в себя эту невидимую энергию. Лучше всего ее описать, как тепло особого рода. Я замечаю, что персонаж из сна моего сына кажется испуганным, и успокаиваю его. Я объясняю: "они пришли, чтобы вылечить меня"

В тот же день Беверли еще раз пришла к своему доктору. "Он сделал еще один ультразвуковой анализ, чтобы проверить существование кисты и опухоли", - рассказывает она - "но их больше не было. Он нашел, что моя матка более не расширена, она в нормальном, здоровом состоянии" Удивительно, но ситуация значительно изменилась, и она в течении многих лет была здорова.

Заметим, что сначала Беверли обращается к спрайтам с вопросами, но они не сообщают ей никакой полезной информации. Тогда она решает обратиться за ответом к "источнику". Она не обращает внимания на персонажей во сне, которые ее окружают, и обращается к разуму, который находится за сновидением. Когда она обращается с вопросом к Источнику, перед ней внезапно возникают новые изображения, выражающие ответ на ее вопрос в символической форме, которые проецируются на стену. Потом осознанное сновидение сменяется полусознанным сном о разноцветных геометрических фигурах, которые

излучают на нее целительную энергию, что она рассматривает как целебное действие.

Как будет более подробно обсуждаться в главе 15, в осознанном сновидении появляется возможность получения неизвестной информации, в частности медицинского характера. В одном из своих осознанных сновидений я увидел сына своего друга. Во сне я вспомнил, что у этого ребенка какая-то редкая болезнь, которая не проявляется видимым образом. Хотя ему всего три или четыре года, я обратился к нему в сновидении с вопросом: "почему ты болеешь?" Он ответил: "из-за мамы". Этот ответ меня шокировал и я решил проснуться. Когда же я через несколько лет рассказал его матери про этот сон, то она рассказала мне, остановившись, что я раскрыл семейную тайну. На протяжении многих столетий женщины ее рода рожали иногда детей, страдавших подобной, не имевшей видимых проявлений, болезнью. Она сказала: "я не знаю, как вам удалось узнать об этом, поскольку про эту семейную тайну никто не знает. Но вы правы."

В ПОИСКАХ ЗДОРОВЬЯ: ЦЕЛЕБНАЯ КОМНАТА, ЦЕЛЕБНАЯ МИКСТУРА И ЛЕКАРЬ

В повседневной жизни, источник нашего исцеления часто находится вовне - это доктор, рецепт или медицинский прибор в клинике. Некоторые сновидцы и в сновидениях используют подобный подход, пытаясь найти помощь в борьбе со своими болезнями. Может ли сновиденный доктор излечить физическую болезнь? Оказывают ли целебное действие микстуры, которые делаются в сновидениях? Килин, дримерша, про которую я рассказывал выше в этой главе, решила разобраться с этим в следующем сновидении:

"Моя подруга была одета в коричневое платье, но когда я посмотрела на нее еще раз, то оказалось, что это платье синее. Пока я думала о том, что это странно, оно еще раз поменяло цвет у меня на глазах, и я поняла, что сплю. В следующее мгновение она вообще исчезла. У меня появляется ощущение вибраций и легкого озноба, и я быстро сосредотачиваюсь на своей цели - вылечить пятнышко на губе, которое доставляет мне некоторые неудобства. Я растираю себе руки до тех пор, пока в них не появляется ощущение жара. Теперь я нахожусь на своей кухне, время около полуночи, и в окно светит луна. Я вожу своим правым указательным пальцем по своей губе, сильно намереваясь, чтобы произошло исцеление. Через несколько мгновений я просыпаюсь, а потом снова засыпаю и попадаю в ту же сцену сновидения, сохранив осознанность. Я держу свою правую руку перед собой и мысленно создаю стакан. Сначала он выглядит пустым, и я думаю: "так не пойдет!" Он сразу наполняется прозрачной жидкостью. Я намереваю, чтобы она оказалась магическим

зельем, и выпиваю ее всю, постаравшись, чтобы жидкость смочила всю мою верхнюю губу."

Килин поясняет: "Хотя невозможно точно определить, какой конкретный физический эффект произвел этот сон на состояние моей губы, но я почувствовала невероятный прилив силы, принимая на себя ответственность за исцеление своего тела, и реалистичные образы этого сновидения произвели на меня невероятный облегчающий эффект. В конце концов мне вынесли легкий диагноз "биопсия". Ничего так не стимулирует к занятиям осознанными сновидениями, как угроза хирургической операции!

Отметим, что Килин использует на самом деле два различных подхода в своей серии осознанных сновидений. Сначала она проводит своим правым указательным пальцем по своей губе, "намеревая, чтобы произошло исцеление". Потом, во втором сновидении, она решает сотворить "магическое зелье", которое, если его выпить и смочить им свою губу, осуществит ее намерение. Первый подход использует намерение непосредственно, тогда как во втором оно используется косвенно, будучи спроецировано на "зелье".

В психологических исследованиях случаев исцеления в осознанных сновидениях, исследователи иногда отмечают различия между теми случаями, когда целительное намерение выражается прямо и теми, в которых сновидец проецирует свое намерение на какой либо внешний объект, например на жидкость или "магическое зелье". Отчеты об осознанных сновидениях содержат указания на то, что прямое выражение намерения является кратчайшим путем к достижению физических результатов.

В еще одном случае, дримерша с большим опытом регулярно получала в сновидениях помощь от сновиденной комнаты и от сновиденного доктора. В некоторых случаях совмещались оба варианта. Она вспоминает: "Я нахожусь на улице, сосредотачиваюсь на образе Целительной Комнаты, прохожу сквозь стену и оказываюсь в кабинете врача." Потом она встречает молодую девушку, похожую на медсестру, которая ее угощает шоколадным пирожным, но она отказывается, говоря "оно выглядит слишком соблазнительно". Потом она идет дальше, встречает доктора и говорит ему "не могли бы вы мне помочь?" Доктор отвечает: "я не знаю". Она говорит: "Ну все же попробуйте" Он начинает отказываться: "Я устал, уже поздно и кроме того, вы всегда сюда приходите по пятницам". Она продолжает докапываться до доктора, который угощает ее миской супа. Она пробует, оказывается, что это борщ, и она думает про себя: "этот зараза доктор никогда со мной не соглашается". Когда доктор собирается уходить, она говорит вслух: "Это мой сон, вы такой, каким я вас придумала. Скажите мне наконец что-нибудь попроще". Потом она просыпается.

В этом конкретном случае у дримерши не произошло никаких улучшений в плане здоровья. удивительно, но в ее действиях замечается некоторая пассивность. Если Килин сотворила свое зелье и непосредственно применила исцеляющее намерение, эта особа, похоже, пыталась получить себе помощь извне, прибегая к услугам сновиденного доктора. Заметьте, что она начинает беседу словами "не могли бы вы мне помочь?" Также любопытно, что доктор знает о ее манерах приходить поздно и по пятницам, когда он чувствует себя уставшим, намекая на то, что она пытается получить внутреннюю помощь в неподходящее время или неподходящим способом. Он не слушает ее возражения и в знак своего несогласия угощает ее борщом. Любопытно, не является ли предложение в сновидении борща и шоколадных пирожных символическим, а может быть и буквальным пожеланием хорошего здоровья? Или, быть может, вся беседа в целом свидетельствует об определенных трудностях в восприятии предположений о здоровье?

Хотя установить точное символическое значение этого конкретного осознанного сновидения почти не представляется возможным, еще одна дримерша сделала попытку использовать эту же проективную технику, чтобы улучшить свое здоровье. "После того, как я осозналась", говорит она, "я вспомнила про задание, которое давал Эд Келлог - спросить, что мне нужно делать, чтобы улучшить свое здоровье". Она решила, что зайдет внутрь некоторого здания и там получит ответ. "Я направилась к домам, которые были на некотором расстоянии, но все они были закрыты. Я поняла, что они все заброшены и даже не паталась войти внутрь". Потом она пошла в магазин, намерив, что, поднявшись по эскалатору, она узнает, что нужно для поправки здоровья. Она нашла там пару коробок, в которых были какие-то маленькие одинаковые пакетики - коммерческая магия? Она догадалась, что в этих пакетиках какие-то целебные или защитные вещества, и что их нужно вешать себе на шею, когда спишь. Она прошла мимо этих пакетиков, взяв вместо них плюшевого мишку, а потом дважды заметила, что какая-то черная женщина пытается за ней следить, но не придала этому значения. Потом она помнит, как зашла в какой-то дом, в котором была "не очень удобная" ванная комната. Она начала играть с котиком, потом заметила, что на ней белые пуховые перчатки, как шерсть у кота, и что она потеряла плюшевого мишку. В этот момент она проснулась.

Как и в предыдущем случае, в котором дримерша пыталась получить помощь у доктора, эта дримерша также не почувствовала никаких значительных улучшений в плане здоровья. Она решает узнать, "что нужно делать для улучшения своего здоровья", но когда она намеревается найти ответ, то обнаруживает, что "все дома закрыты" Поскольку она осозналась, то без проблем может пройти через стену и проникнуть внутрь, но вместо этого догадывается, что "они все заброшены" и даже не пытается войти.

Затем, каждый раз, когда она пытается получить ответ, натывается на что-нибудь такое, что потом отбрасывает, потому что все это не имеет в ее глазах никакой ценности. Она дважды не обращает внимания на черную женщину, которая пыталась идти за ней следом. Затем сновидение продолжает в том же духе, показывая ей "не очень удобную" ванную комнату. В конце сновидения она играет с котиком, и в результате обнаруживает, что у нее самой белые пуховые перчатки "как у кота". В определенном смысле это сновидение представляет собой игру между желанием дримерши узнать про то, что необходимо для исцеления и ее же очевидным нежеланием принять хоть какой-нибудь из ответов и знаков помощи, который посылает ей сновидение. Возможно, символизм этого сновидения подсказывает, что у самой дримерши несколько противоречивые убеждения о том, являются ли сновидения полезным целительным средством.

Конечно, проблемы со здоровьем возникают по различным причинам и к ним можно относиться по-разному. Один врач, например, порекомендовал своему пациенту, у которого был послетравматический стресс, осознаться во сне, чтобы избавиться от своих кошмаров. К своему удивлению, пациент заявил ему, что ни за что не станет заниматься осознанными сновидениями, чтобы избавляться от кошмаров. На вопрос почему, сей джентльмен ответил, что ему нужно получить страховые выплаты по состоянию здоровья.

Даже если человек искренне желает улучшить свое здоровье, он или она может не верить в возможность этого. В осознанном сновидении наши убеждения и ожидания являются мощными факторами, влияющими на ход сновидения и определяющими нашу реакцию на ту информацию, которую мы получаем. Еще раз обращая внимание на неудачные попытки исцеления в осознанных сновидениях, мы можем достичь понимания того, как нас ограничивают наши ожидания и убеждения.

ИСЦЕЛЕНИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Как показывают приведенные в этой главе примеры, возможность самоисцеления в осознанном сновидении неоднократно была продемонстрирована. Человек, который осознает себя в окружении бессознательного (или подсознания), находится в чрезвычайно удобном положении для того, чтобы эффективно воспользоваться своим исцеляющим намерением и целительной энергией. Если человек находится в осознанном состоянии в бессознательном, то его конструктивное исцеляющее намерение заметно увеличивает его естественные целительные способности.

Но возможно ли, не ограничиваясь в сновидениях лишь исцелением самого себя, оказать в осознанном состоянии влияние на состояние

здоровья своего друга? Может ли опытный сновидец использовать осознанные сновидения как средство излечения других людей? Некоторые сновидцы пытались сделать это, хотя таких попыток было относительно немного. Здесь важно подчеркнуть, что по этическим соображениям сновидец обязательно должен получить предварительное согласие другого человека, прежде чем осуществлять какие бы то ни было попытки исцеления в осознанном сновидении. В таком случае у него не будет никаких сомнений относительно того, как этот человек отнесется к подобным действиям. Кроме того, тогда не будет опасности того, что в сновидении сновидец потеряет фокусировку внимания из-за внутренних колебаний по поводу того, вправе ли они совершить подобную попытку.

В некоторых случаях, когда сновидцы пытались направить целительную энергию на другого человека, действия в сновидении приводили к значительному улучшению состояния другого человека. Однако в других случаях персонаж из сна другого человека отражал направленный на него поток энергии, давая понять, что целительное намерение и поток энергии им не приветствуются. Как нетрудно догадаться, в этих случаях никакого улучшения здоровья не происходило.

В следующих примерах, в каждом из которых было получено согласие больного, Эд Келлог описывает свои попытки помочь выздоровлению других людей в осознанных сновидениях:

"Я полностью осознан...(Находясь в реале в доме С.), я захожу в комнату, в которой спят С. и Д., и объявляю им, что "мы спим". Я спрашиваю у С., какая коленка у него болит. Он говорит, что правая, но я хочу проверить сам. Я закатываю ему штанину, чтобы убедиться. На левой коленке - какая-то металлическая пластинка, в верхней части которой нечто навряд ли шишки, которая, как говорит С., у него болит. (Заметьте, что в реале у него болела левая коленка, а не правая). Я кладу на эту шишку свою правую руку, а под коленку - свою левую руку, и произношу целительное заклинание для излечения коленки, при этом из моей правой руки исходят два ярких энергетических потока, синий и зеленый, напоминающих лазерные лучи. Секунд через десять С. говорит "ну вот, все", но свет продолжает исходить из моей руки еще минуту. Я убираю свои руки и пытаюсь направить эту энергию на самого себя, но тут слышу, как в реале звонит телефон и просыпаюсь."

Эд поясняет: "На следующий день С. смог ходить значительно лучше, коленка стала меньше болеть и ее физическое состояние улучшилось. За неделю перед сновидением С. оценивал состояние своей коленки на 4 балла по десятибалльной шкале (10 == здоровая коленка), а через неделю после - на 8 баллов. Состояние продолжало улучшаться, он начал делать терапевтические процедуры и упражнения, и теперь, через восемь месяцев, С. оценивает состояние своей коленки на 9 баллов.

Теперь, через семь лет после этого случая, Эд в частной беседе сказал мне, что коленка С. так и осталась на таком уровне.

В следующем примере Эд пытается оказать помощь человеку, больному тяжелой формой эмфиземы:

"Я пытаюсь лететь к Д., попадаю в облако, визуализирую его дом и оказываюсь возле подъезда. Мои знакомые выглядят гораздо моложе, чем в реале, Г. выглядит на 30 лет, а Д. - на 40. Я захожу внутрь и пытаюсь исцелить Д., но он останавливает меня и спрашивает, что это я делаю. Я ему говорю, что объясню это позже, когда проснусь. Потом произношу целительное заклинание ("Да воссияет целительная энергия, чтобы исцелить легкие божественной силой") [В оригинале в рифму: "Now let the healing energy shine To cure the lungs with power divine"] Из моих пальцев вытекает зеленая энергетическая жидкость, похожая на темный хлорофилл, и проникает в грудь Д., а потом выходит обратно. Я оставляю его, чтобы он отдохнул, но, когда возвращаюсь обратно, то вижу, что он, бледный и ослабевший, сидит в инвалидной коляске. Я вращением своих рук создаю энергетический шар "чи" белого цвета и пытаюсь подзарядить его. Эта техника производит на моих знакомых впечатление, но Д., отчаянно пытаюсь получить энергию, хватается за меня и энергия уходит в него раньше, чем мне удастся хорошенько зарядить шар."

Эд поясняет: "Приблизительно через день после этого сновидения состояние здоровья Д. значительно улучшилось. На протяжении шести месяцев ему требовалась кислородная терапия 24 часа в сутки. После этого он стал нуждаться в дополнительном кислороде только когда спал. В таком улучшившемся состоянии он прожил потом пять лет."

Эти замечательные примеры показывают, какими скрытыми возможностями обладают осознанные сновидения. Намерение сновидца вызывает очевидное действие глубинного источника трансперсональной целительной энергии, которое приводит к удивительным результатам. "Возможно, в будущем", - говорит Эд - "организованные исследования подтвердят наличие тех эффектов, о которых идет речь в этих любопытных отчетах, и возможность исцеления получит широкое признание и станет одним из практических приложений изучения осознанных сновидений. Но на сегодняшний день нам остается только предоставить сновидениям возможность говорить самим за себя."

Пока что все свидетельствует о том, что наиболее предрасположены к успешному исцелению в осознанных сновидениях те сновидцы, которые отличаются следующими чертами: 1) позитивные ожидания и убеждения относительно возможного успеха, 2) большая готовность положиться на сновидение и готовность воспринять в его ходе интуитивную информацию, 3) использование таких целительных техник, которые можно осуществить собственными действиями, и 4) наличие желания призвать внутреннюю энергию.

У тех людей, которым попытки исцеления в осознанных сновидениях не очень удаются, наблюдается наличие таких свойств: 1) нейтральные убеждения и ожидания относительно успеха, 2) большое упрямство по отношению к сновидению и его течению (например, они не обращают внимания на советы, символы и различные предметы, которые возникают в сновидении, большей частью потому, что они находятся в противоречии с привычными им представлениями и убеждениями), и 3) попытки использовать такие технические приемы, которые они не могут осуществить самостоятельно (они разыскивают доктора, целебное место, или целебную жидкость); они рассматривают исцеление как нечто внешнее по отношению к себе и не могут осуществить его посредством своих собственных действий.

Значительная работа, которую Эд Келлог проделал в плане исцеления в осознанных сновидениях убедительно показывает, какой здесь имеется потенциал для позитивного влияния на физическое здоровье. На протяжении десятилетий своего опыта осознанных сновидений и использования техник фокусировки и концентрации намерения, он добился глубокого понимания вопроса.

Очевидно, что в осознанных сновидениях мы имеем возможность сознательного доступа к силам бессознательного. Получив больше опыта и больше примеров самоисцеления и исцеления других людей в осознанных сновидениях, мы можем приобрести понимание взаимной связи природы бессознательного, физического тела и целительного намерения. Осознанные сновидения могут стать первоочередным средством для того, чтобы использовать огромные креативные возможности бессознательного для улучшения нашего психического, эмоционального и физического здоровья. Как заметила Патриция Гарфилд, "потенциальные возможности исцеления в осознанных сновидениях огромны". Однако мы только начинаем исследовать эти потенциальные возможности. Индивидуальные попытки и открытия различных сновидцев дают нам шанс воспользоваться значительными креативными и целительными возможностями, которыми обладает бессознательное, и приобрести понимание процесса исцеления с гораздо более широкой точки зрения Самости.

14. ТЕЛЕПАТИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

В начале своей карьеры доктор М. Улльман, психиатр и получивший международное признание эксперт в области сновидений, обнаружил нечто любопытное, обсуждая со своими пациентами содержание их

сновидений. Похоже, иногда в своих сновидениях они получали телепатическую информацию о его жизни. Иногда телепатическая связь была невелика. Например, одному недоверчивому пациенту приснилось, что он дарит хромированное зеркало другому человеку, который строил дом. У Ульмана, который не был знаком с этим пациентом, было такое хромированное зеркало, которым он часто пользовался и которое ему подарили по ошибке, в то время, когда он строил себе дом, и которое он оставил себе "чтобы выразить возмущение, которое было вызвано увеличением стоимости строительства дома..." Для этого пациента, который узнал об этом маленьком инциденте посредством телепатии во сне, он стал пикантным символическим выражением его недоверия к врачам.

В других случаях пациентам становились известны более значительные подробности жизни Ульмана. Ульман настолько заинтересовался этими повторяющимися случаями сновиденной телепатии, что в шестидесятых годах он, совместно с психологом доктором С. Криппнером начал проводить лабораторные исследования в Медицинском центре Маймонилов в Бруклине, Нью-Йорк, целью которых было научное изучение сновиденной телепатии. В ходе более, чем десятилетних исследований они получили убедительные научные подтверждения существования сновиденной телепатии, которые описали в своей замечательной книге "Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal ESP".

Размышляя о том, почему сновиденная телепатия была впервые обнаружена в ходе терапевтического лечения, Ульман и криппнер пишут: "Уникальное преимущество психоаналитической ситуации в плане обнаружения телепатических сновидений состоит в том, что пациент регулярно отчитывается о своих сновидениях аналитику. Нигде больше в нашей культурной среде сновидениям не придается такое серьезное значение. Обычно они никак не обсуждаются; у людей нет стимула запоминать их; у них нет также стимула выяснять их внутренний смысл, не говоря уже о том, чтобы отыскивать какие либо паранормальные совпадения с событиями в повседневной жизни."

Просто относясь со вниманием ко своим снам, мы начинаем понимать, что некоторые сновидения связаны с обостренным ощущением понимания того, что нечто выходит за пространственно-временные рамки и доставляет человеку доступ к некоторой нелокальной, общей информации. Конечно же, в осознанных сновидениях мы можем продвинуться в этом направлении дальше и сознательно заняться поиском подобной информации.

К. Кельцер, психотерапевт, писатель и сновидец, работает со своими клиентами в области исследования сновидений и их значения. Кельцер вспоминает удивительное сновидение одной своей клиентки, в котором

содержалась психическая телепатическая информация. Сюзанна была опытным сновидящимсновидцем в возрасте пятидесяти лет, она пыталась осмыслить тот факт, что ее работающему мужу скоро предстоит выйти на пенсию и все те положительные и отрицательные изменения в своей жизни, к которым это может привести. Кельцер описывает ее сновидение:

"Сюзанна плывет вниз по реке, которая впадает в океан. Когда она попадает в океан, то понимает, что спит и осознается. Когда она всплывает в океан, то видит огромную мужскую руку, которая протягивается к ней и слышит, как кто-то зовет ее. Он обращается к ней тихим голосом, символически говоря ей: "приди и помоги мне". Она чувствует, что эта гигантская рука обладает огромной силой, и пытается увернуться от нее, поэтому она несколько раз оплывает вокруг нее, одновременно излучая любовь и доброту, до тех пор, пока рука не уменьшается до нормальных размеров. Тогда она берет эту руку в свою и держась за нее, плывет в океан. Они опускаются под воду, вниз, она оказывается на морском дне, видит, что там лежит обнаженное мужское тело, и подходит к нему. Лежащий человек кажется ей похожим на мужа, хотя в чем-то и не похож на него. Она чувствует по отношению к нему огромное сострадание, приближается к нему и пытается успокоить его. Затем она мирно всплывает на поверхность океана, сон заканчивается, и она чувствует себя прекрасно."

Рабочая группа попыталась проанализировать этот сон, чтобы добиться более полного его понимания, используя процесс гештальт-терапии, в котором Сюзанна выступала в различных ролях в этом осознанном сновидении. Можно представить себе, что это была ее собственная рука, которая выражала чувство "приди и помоги". Или можно предстаить ее в роли человека, лежащего на дне, который нуждался в сострадании и успокоении. На следующий вечер муж Сюзанны пришел домой с работы и, зайдя на кухню, обратился к ней с необычной просьбой. Подойдя к ней, он попросил ее: "обними меня". Она сделала это, и тут произошло еще одно необычное событие, похожее на то, что было во сне, которое Кельцер описывает так: "ее муж вдруг улегся на пол, протянул одну руку вверх и сказал: "ты бы не могла лечь рядом со мной и обхватить меня руками?" Она снова сделала, как он говорил. Но теперь уже она была невероятно изумлена происходившим явлением, которая, как она догадалась, было как психическим, так и синхронистическим."

В тех совпадениях, которые наблюдались в осознанном сновидении Сюзанны и в последовавших событиях в физическом мире, проявляется удивительное пересечение физического и сновиденного мира. Рука мужа протягивается к ней с пола кухни в точности так, как она протягивалась к ней с морского дна в осознанном сновидении; и так же, как и в сновидении, она успокаивает своего мужа. Мощные психические явления

подобного рода, по мнению Кельцера, обладают достаточным потенциалом, чтобы "в щепки разнести наши устаревшие модели вселенной".

ДАЖЕ ФРЕЙД ИНТЕРЕСОВАЛСЯ ЭТИМ

Происходящие время от времени случаи проявления телепатии и ясновидения являются привычными для тех, кто анализирует собственные сны или работает со сновидениями других людей. Зигмунд Фрейд, отец психоанализа, хотя и без особого энтузиазма относился к идее о телепатии во сне, все же проявлял к этому делу некоторый интерес. Вот что пишет Питер Гей, автор книги "Фрейд: жизнь нашего времени"

"В 1926 г. Фрейд заявил Э.Джонсу, что у него на протяжении долгого времени были "предрассудки, из-за которых он интересовался телепатией", и что он отказался от них лишь для того, чтобы защитить психоанализ от слишком тесного сближения с оккультизмом. Но в недавнее время, "эксперименты, которые я проводил совместно с Ференци и со своей дочерью, оказали на меня столь убедительное влияние, что пришлось отложить всякие дипломатические соображения в сторону" Он находил телепатию весьма интересной потому, что, как он добавлял, занятия ею немного напоминали ему "величайший эксперимент его жизни", когда он выступил против общественного мнения, создав психоанализ"

Один из учеников Фрейда, доктор С. Ференци, интересовался психическими явлениями и открыто занимался неформальными экспериментами по "передаче мыслей" совместно с Фрейдом и его дочерью Анной, которая была его супругой. Более того, как замечают М.Ульман и С.Криппнер в своей книге "сновиденная телепатия", "Телепатическая передача информации в сновидениях привела Фрейда к убеждению о неоспоримости того факта, что "сон создает благоприятные условия для телепатии" Позднее Фрейд пришел к выводу, что телепатия, возможно, "являлась первобытным архаическим методом, посредством которого люди понимали друг друга, и который затем был вытеснен за пределы сознания в ходе филогенетического эволюционного развития""

Хотя Фрейд проявлял интерес к телепатии, он никогда явно не поддерживал занятия ею, поскольку в основном его интересовал психоанализ, однако, будучи заинтересован проявлениями телепатии в сновидениях, он оставался, так сказать, заинтересованным агностиком и время от времени жаловался на то, что очень трудно создать психологическую теорию или модель, описывающую телепатию и подобные ей явления.

Французский физиолог и гипнотизер Ж.М. Шарко, работу которого с психиатрическими пациентами Фрейд наблюдал в ходе своего пребывания в Париже, сделал такое замечание, которое Фрейд потом часто цитировал: "Теория - это, конечно, превосходно, но она не предотвращает существования фактов". сновидцы иногда приходят к подобному заключению, размышляя о собственном опыте психических явлений в осознанных сновидениях. Возникает определенный сновиденный опыт, хотя не существует никакой общепринятой теории для их объяснения. Осознание во сне позволяет сновидящим сновидцем активно исследовать такие явления, как телепатия, ясновидение и предсказание судьбы. Осознаваясь во сне, сновидцы могут заниматься поиском неизвестной, но поддающейся проверке информации и на собственном опыте убедиться, что в сновидениях, по выражению Фрейда, "возникают благоприятные условия для телепатии"

Хотя физики выдвигают различные теории, которые позволяют объяснить существование телепатии и пси-феноменов, никакой общепринятой теории, которая бы все это объясняла, не существует. Однако, как заметил Шарко, опыт исследователя часто опережает теории и медленное движение науки. Содержание этой и последующих глав, как я надеюсь, послужит для сновидцев некоторым стимулом к исследованиям пси-феноменов в сновидениях. Также будет рассказано об опытах, которые показывают потенциальные возможности для исследования и возможностей доказательства существования этого неотъемлемого аспекта сновидений.

ПОИСК НЕИЗВЕСТНОЙ ИНФОРМАЦИИ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Будучи одним из редакторов журнала "The Lucid Dream Exchange", я читаю разнообразные письма, в которых описывается опыт осознанных сновидений, которые присылаются в редакцию нашего ежеквартального издания. В частности, меня поразила один студент университета, Иэн Козлов, у которого есть врожденный талант к осознанным сновидениям. После того, как он послал в редакцию несколько сообщений о своих сновидениях, однажды он прислал мне email, в котором задал мне простой и прямой вопрос. Он написал, что у него сложилось впечатление, будто бы я полагаю, что в сновидениях можно получить неизвестную, поддающуюся проверке информацию. Так ли это, спрашивал он.

Я проявил достаточно мудрости, чтобы не развязывать "битву убеждений", и в своем ответе изложил несколько своих наблюдений и одну небольшую просьбу. Я объяснил ему, что ничего из сказанного мной не может убедить его в том, что доступ к неизвестной и проверяемой информации в сновидениях возможен. "Но ты - талантливый сновидец", -

написал я, - "поэтому можешь попробовать сделать вот что: придумай сам какой-нибудь эксперимент, который бы мог доказать либо опровергнуть возможность доступа к информации в сновидениях, а потом, когда в очередной раз осознаешься, то выполни его".

Через месяц Иэн прислал мне удивительное письмо, в котором описывалось его сновидение. В месте с одной своей подругой по общежитию они придумали эксперимент для проверки возможности получения неизвестной информации. Как вы можете убедиться, он осознался во сне и успешно выполнил свое задание:

"Я хочу поделиться одной интересной историей. Я все еще пытаюсь осмыслить, что она означает. Я разговаривал с одной девушкой из нашего общежития, и мы обсуждали вопрос о том, являются ли те люди, которых мы видим во сне, настоящими, или же только плодом нашего воображения. Чтобы выяснить это, мы решили провести небольшой эксперимент. Она рассказала мне, что у нее на спине есть родинка неправильной формы и предложила мне найти ее в осознанном сновидении и попробовать узнать, где именно она находится. Это заняло у меня около недели, и наконец я разыскал ее в сновидении и обследовав ее спину, в конце концов обнаружил темную родинку в центре самой нижней части спины. Я помню, что в сновидении думал, что это, наверное, не та самая родинка, поскольку помнил, что она мне намекала, что та родинка находится где-то с краю. Когда я проснулся, то пошел в ее комнату и сказал, что готов ответить, где находится родинка. Я подошел к ней и показал пальцем на то место на ее спине, где видел у нее родинку в сновидении, тогда она подняла рубашку, и, к нашему общему удивлению, оказалось, что мой палец оказался точно на ее родинке. Теперь же я не могу понять, что это значит, но не думаю, что мне чисто случайно удалось отгадать, где у нее на спине находится ее единственная родинка. Все, что я могу сказать - это то, что возможности осознанных сновидений оказались больше, чем я мог себе вообразить."

Заметим, что родинка в сновидении оказывается не на краю спины, где, как она намекала ему, она может находиться. Вместо этого она оказывается в самой нижней части спины в центре. Отметим также, что в сновидении он думает, что "это, наверное, не та самая родинка", потому что это противоречит той подсказке, про которую он помнит.

На самом деле подсказка, которой Иэна снабдили его ожидания, оказалась не в силах повлиять на события в сновидении, и он проснулся с легким чувством любопытства, смешанным с сомнениями. Однако, когда он зашел к своей подруге, он честно указал ей именно на то место, которое определил в сновидении.

Приблизительно через год, когда я брал у Иэна интервью для журнала "The Lucid Dream Exchange", он рассказал мне, что перед этим

сновидением у него было еще одно менее удачное, в котором ему пришлось символически сразиться с собственными сомнениями:

"Через несколько ночей после этого (после того как они с его подружкой придумали эксперимент), я осознался во сне, и первая мысль, которая пришла мне в голову была найти эту свою подружку и поискать ее родинку. Я вышел из своей комнаты в общежитии и пошел в комнату к ней, но, чем ближе я подходил, тем труднее было идти. Как будто бы какая-то сила препятствовала мне идти дальше. Потом один мой знакомый, с которым мы живем на одном этаже, вышел из своей комнаты и заорал так, что я проснулся. Интересно, что этот знакомый, который разбудил меня своим криком, не верит в возможность осознанных сновидений и говорит, что я все выдумываю."

Отметим, что для того, чтобы выполнить задание, Иэну потребовалось две попытки. В первый раз ему было трудно двигаться, а затем появился надоедливый персонаж из сна, по всей вероятности символизировавший неуверенность Иэна. Сам Иэн называет подобных персонажей во сне "отвлекалками". Еще через несколько ночей он повторяет попытку. На этот раз он, осознавшись, приглашает свою подружку зайти к нему в комнату, а когда она заходит, то они успешно выполняют там эксперимент, о котором договаривались в реале.

В подобных случаях становятся очевидными экспериментальные возможности осознанных сновидений как средства исследования информации, которую можно потенциально получить из бессознательного. сновидцу не нужно ждать, когда ему приснится ясновидческий или телепатический сон; он или она могут сами поспособствовать его возникновению и проснуться, получив информацию. Подобные возможности могут привести к совершенно новому уровню психологических и парапсихологических исследований пси-феноменов.

Ну и что все это доказывает? Конечно нет, один отдельно взятый эксперимент, проведенный кем то - ничего. Но мы, сновидцы, можем делать собственные попытки подобных экспериментов снова и снова, до тех пор, пока, в один прекрасный день, в результате таких попыток мы не получим свой собственный опыт и, следовательно, приобретем собственные знания и сделаем собственные выводы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОЗНАНИЯ ВО СНЕ ДЛЯ ПОБЕДЫ В СОСТЯЗАНИИ ПО СНОВИДЕННОЙ ТЕЛЕПАТИИ

Каждый год на конференции Международной Ассоциации Изучения Сновидений (IASD) проводится небольшое, но интересное мероприятие - состязание по сновиденной телепатии. Это состязание имеет свои корни в проводившихся в 1960х - 70х гг. в медицинском центре Маймонидов в Бруклине, Нью-Йорк экспериментах по сновиденной телепатии. Хотя это

состязание не считается научным экспериментом, оно проводится в чисто познавательных целях. Правила состязания просты. Выбирается человек, который будет посылать телепатическое послание. В ту ночь, которая выбрана для передачи телепатического послания, этот человек выбирает один из четырех запечатанных конвертов, в каждом из которых находятся различные рисунки или фотографии. Выбранный человек смотрит на эти изображения, говорит о них, представляет себя находящимся в изображенном на картинке месте и тому подобное. Заинтересовавшиеся участники конференции в эту же ночь пытаются увидеть телепатически передаваемое изображение во сне.

На следующее утро организаторы состязания забирают у этого человека картинки, вскрывают три остальных конверта и кладут все четыре изображения на стол, где посетители могут затем их увидеть. Участникам затем предлагается подробно описать в письменном виде то сновидение, которое им наиболее напоминает одно из этих четырех изображений. Разумеется, только одно из четырех изображений является целевым.

Некоторые из участников состязания осознавались в ночь его проведения и в осознанном состоянии пытались отыскать целевое изображение, иногда достигая невероятных результатов. Одна из участниц, сновидец и доктор философии Клэр Джонсон, рассказывает о своем удивительном опыте:

"Я усиленно визуализирую образ (телепатического посланника) Беверли, которая находится в аудитории несколько часов тому назад и вскрывает один из конвертов с изображением для телепатии и предлагает нам увидеть ее во сне. "Ну, Беверли, давай", - думаю я, - "я слушаю". Потом я вхожу в глубокий сон. В моем сновидении возникает зеленый цвет. Он висит прозрачными цветными пятнами на заднем плане сновидения. Он отражается на лицах людей. Скоро он со всех сторон окружает меня и сцена сновидения превращается в большой парк, в котором много старых больших деревьев. Я хожу по нему вместе с другими участниками конференции, и мы беседуем про зелень. Воздух свежий и у меня прекрасное настроение. Где то далеко раздается голос женщины, который кричит: "Дерево!Дерево!", как если бы ей только что удалось решить какую-то фундаментальную проблему. Я смотрю в ту сторону, откуда раздается голос, но никого не вижу. Я в нерешительности смотрю на деревья, но в этот момент я еще не осозналась, поэтому я с удовольствием общаюсь с другими спрайтами. Я думаю, что было бы неприлично уйти от них. Потом (во сне) мы все на заседании конференции в комнате с высоким потолком, где обсуждаем состязание по сновиденной телепатии. Я вижу Беверли в другой части комнаты и понимаю, что мне это снится. Беверли выглядит бодрой, но я думаю, что она должна быть уставшей, потому что должна была не спать всю ночь, пытаясь телепатически передавать изображение. Я спрашиваю,

как она себя чувствует. Она разводит руками, ухмыляясь, и говорит: "я просто мысленно выкрикивала слова про себя". "Любопытно", - говорю я, - "потому что в моем сновидении кто-то кричал про деревья". Я хочу прямо спросить ее, проецировала ли она изображение дерева, но думаю, что это, должно быть, читерство. Еще одна женщина в комнате с возбуждением говорит: "Мне тоже это снилось! Крик про деревья" Мы начинаем обсуждать природу зеленого цвета. Является ли зеленый цвет позитивным или негативным? Мы соглашаемся, что он как темный, так и светлый. Глубокий и прекрасный... Потом я очень медленно просыпаюсь. Я улыбаюсь в темноте и думаю: "Телепатическая картинка должна быть изображением дерева"

(Когда Клэр, проснувшись, пришла на заседание конференции, то встретила там Беверли, которая передавала телепатическое послание, и начала рассказывать про свое сновидение. Беверли предложила ей взглянуть на картинки и поучаствовать в состязании официально.)

Когда я пошла регистрироваться с листком бумаги, на котором было записано мое сновидение, то увидела три картинки, которые никак меня не затронули, но на четвертой картинке было изображение дерева, которое я видела в своем сновидении. Я вернулась на заседание, но не могла сосредоточиться ни на чем из того, что там говорили. Поскольку я должна была улететь домой в тот же день, я пропустила конец состязания и поэтому только через несколько дней узнала, что его выиграла я. Я с большим удивлением узнала, что Беверли действительно мысленно выкрикивала слова про деревья, пытаясь телепатически передать изображение. Этот опыт дал мне определенную пищу для размышлений о возможностях восприятия в осознанных сновидениях."

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ В ОБЛАСТИ ТЕЛЕПАТИИ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

Хотя состязания по сновиденной телепатии проводятся организованно, любой из нас и сам может провести эксперимент по сновиденной телепатии. Все, что для этого нужно - это наличие еще одного человека, который интересуется этим. В заранее predeterminedенную ночь тот человек, который будет передавать информацию, должен будет выбрать некоторое реалистичное и необычное изображение для телепатической передачи, а тот, кто будет получать ее, попытается увидеть это изображение во сне. На следующее утро, этот второй посылает первому отчет о своем сновидении по электронной почте. (Сновидение не обязательно должно быть осознанным, потому что сновиденная телепатия, по всей видимости, проявляется во всех состояниях сна). Затем первый рассекречивает изображение и определяет, имеет ли оно связь с тем, что описано в отчете о сновидении.

Часто оба человека в результате испытывают шок от обнаруженных соответствий. Обычно, образы, которые возникли в сновидении, не являются точной копией передаваемых; скорее, некоторые элементы передаваемого образа появляются во сне другого человека. Например, если целевое изображение - пагода в Токио, то человеку, который пытается воспринять изображение, может присниться что-нибудь близко с ней связанное, например, Фудзияма или встреча с какими-нибудь японцами. "Очень редко человек, воспринимающий изображение, или перципиент, сообщает о таком сновидении, в котором посылаемый образ точно воспроизводится", пишет Р. ван де Кастл в своей книге "Наш спящий разум" ("Our Dreaming Mind"). Часто, как замечает ван де Кастл, получателю удается правильно определить преобладающий цвет, действие, форму или текстуру изображения.

Мы вместе с одной моей подругой провели серию таких экспериментов по сновиденной телепатии и получили великолепные результаты. Сделав несколько попыток, я в конце концов осознался (Октябрь 2006 г.):

"Я нахожусь в вестибюле какого-то здания. Народ заходит и выходит. Я подхожу к лифту и замечаю, что металл блестит как-то необычно. "О, это сон!", - догадываюсь я. Я захожу в лифт и рассматриваю других вошедших. Потом выхожу из него и в осознанном состоянии иду дальше. Я расспрашиваю людей, где это я оказался, и какой-то человек говорит мне, что это место для тех, кто "неправильно воспринимает реальность". Мы выходим на балкон и я там замечаю какой-то журнал или детскую книгу. Я думаю: "О! Я с ее помощью смогу найти телепатическое изображение", и решаю открыть ее, чтобы увидеть телепатическое изображение внутри. Сделав это, я вижу на правой стороне листа изображений профиль человека, который смотрит прямо перед собой. Это картинка, а не фотография. Изображение цветное, телесного цвета и чуть чуть темнее, чем нужно. Он изображен на фоне какой-то долины или ущелья, на которую смотрит (приятное зрелище). Я просыпаюсь"

В своем сновиденном журнале я сделал рисунок, на котором изобразил шарообразную лысую голову с забавными треугольными глазами, которая смотрит на долину. Я послал отчет о сновидении своей подруге, которая посылала телепатический образ, и она переслала мне то изображение, которое пыталась передать. На картинке был изображен воздушный шар, который висит над долиной. [В оригинале книги тут приводится картинка, стр.185] На воздушном шаре имеется интересное треугольное изображение, напоминающее глаз, которое очень напоминает тот треугольный глаз, который я увидел во сне. Хотя у меня не получилось воспринять изображение в точности, я без труда определил вид долины. Однако образ воздушного шара над ней исказился, превратившись в круглую лысую голову телесного цвета.

На основании собственного опыта и бесед с другими сновидящимисновидцами, я могу заметить что словесная информация иногда передается точнее и акуратнее, чем визуальные изображения. Часто изображения искажаются, принимая фому похожих объектов (например, воздушный шар может превратиться в лысую голову), тогда как словесные сообщения передаются с меньшими искажениями. Возможно, что слова более подходят для передачи посредством телепатии, поскольку они имеют смысл сами по себе, в то время, как изображения должны быть проинтерпретированы сновидящимсновидцем, что открывает возможность для их символической переработки.

В одном из моих наиболее интересных сновидений присутствовала как символическая, так и вербальная информация. И подобно тому сновидению, которое увидела Сюзанна из группы Кена Кельцера, отдельные элементы этого сновидения перешли границу между сновиденным и повседневным миром (24 Ноября 1998 г.):

"Я со своей женой еду в каком-то внедорожнике. На дороге темно, и я вдруг вижу, как какая-то синяя фура заходит на нашу полосу, обгоняя другой грузовик. Я торможу, и она обходит нас. Я чувствую облегчение, потому что удалось избежать столкновения. Мы подруливаем к какому то ресторану или бару, и тут я понимаю: "это сон!"

Я захожу внутрь, наслаждаясь чувством сновиденной эйфории, и тут вижу свою подругу Моу, которая тоже заходит внутрь. На ней белая футболка и черные брюки. Я спрашиваю, понимает ли она, что это сон. Она кажется немного удивленной, поэтому я стараюсь говорить на эту тему осторожно. Потом я решаю обнять ее и взлететь вместе с ней в воздух (чтобы убедить ее, что мы спим). Я повторяю: "Смотри, мы висим в воздухе! Это сон!" Я Пытаюсь чем-то обратить на себя ее внимание, и мне приходит в голову мысль изобразить своими пальцами знак мира. Я подношу свои пальцы к ее лицу и говорю ей: "Смотри, видишь знак мира? Каждый раз, когда ты его видишь, он будет помогать тебе осознаться - ты будешь понимать, что спишь" Потом еще раз показываю ей этот знак пальцами прямо перед ее лицом и просыпаюсь."

Четыре месяца спустя я ездил по делам на Западное побережье и позвонил Моу чтобы договориться о том, чтобы встретиться и пообедать вместе. Мы договорились встретиться. Я приехал на встречу раньше ее и ждал на улице перед рестораном, пока, наконец, не увидел, как Моу идет по тротуару. Когда она подошла ко мне, то таинственно посмотрела на меня - и вдруг сложила свои пальцы в знак мира прямо перед моим носом!

Я совершенно обалдел - я вспоминал про свое сновидение этим днем чуть раньше, но ей я про него никогда не рассказывал. "Зачем ты это сделала?", - спросил я. Она лишь пожала плечами и сказала: "не знаю, просто что-то такое пришло в голову". Потом, после обеда, я рассказал ей

про свое сновидение, как я в нем встретился с ней и показал этот знак, и насколько я удивлен тому, что она в реале делает мне тот же знак, что я ей во сне.

Когда я уезжал в тот день обратно, то спрашивал себя, возможно ли, что я телепатически внушил ей, чтобы она сделала мне этот знак у меня перед лицом? Было ли это ее действие своеобразным импульсом ее подсознания, которое участвовало в сновидении? Или в сновидении участвовало ее внутреннее эго? В своем сновидении я общался со спрайтом или с другим сновидцем?

В отличие от некоторых других случаев, которые можно отнести к разряду чистых совпадений, это происшествие оказало на меня очень глубокое впечатление. Получилось не просто передать информацию, но мои действия в сновидении оказали очевидное влияние на действия Моу в реале. Внезапно грань между сновиденным и повседневным миром исчезла. На какое-то мгновение, на углу солнечной пригородной улицы осознанное сновидение слилось с осознанным реалом.

ПРОВЕРКА ВАШИХ ТЕЛЕПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Чтобы проверить, есть ли у вас способность к восприятию телепатической информации, я советую вам найти какого-нибудь друга, возможно по интернету, и поэкспериментировать вместе с ним по пересылке и приему изображений в сновидениях. Делайте такие попытки раз в неделю, в ночь, о которой договоритесь заранее. Определите, кто будет выполнять какую роль, кто будет посылать, а кто принимать информацию, и проведите эксперимент. Относясь к этому, как к своеобразной игре и приключению, вы сможете извлечь много полезного из этого простого, но интересного опыта.

Сообщения о проявлениях сновиденной телепатии часто приходят от людей различной культуры и социального положения. Они могут принимать различную форму - сообщений сновидцу о предстоящей болезни, потере близкого человека, о рождении ребенка или просто известий общего характера, но в любом случае указывают на существование некоторой внутренней системы передачи сообщений. Если мы будем со вниманием относиться к нашим сновидениям, то получим доступ к информации, которая иногда передается телепатически, и сможем научиться тому, как следует отличать телепатические извещения от другой информации, доступной в сновидении. Когда мы осознаемся во сне, то приобретаем возможность намеренно заняться собственными поисками телепатической информации. Ищем ли мы скрытую родинку на спине своей подруги, пытаемся ли узнать что-нибудь о новом знакомом или пытаемся найти информацию, которая передается на состязании по сновиденной телепатии, все это может способствовать изменению нашей

картины мира и указать нам путь в загадочные глубины души человечества - интуитивного знания.

Под поверхностным слоем передачи информации, очевидно, находится слой более глубокий - древний и неизвестный. Возможно, как полагал Фрейд, телепатия - это внутренний, "первобытный, архаический метод" передачи информации, который все еще присутствует в нашем бессознательном, как своеобразное наследие прошлого. Чтобы познакомиться с этими невидимыми каналами передачи информации, по всей видимости нужно лишь поверить в их существование, попрактиковаться в получении информации старинными способами, а также внимательно относиться к своим сновидениям и к своему внутреннему миру.

После нескольких лет экспериментальной работы, авторы книги "Сновиденная телепатия" сделали такое утверждение: "Нашим главным предположением является то, что психе человека обладает некоторыми скрытыми возможностями, которые наиболее рано проявляются во время сна, во время фазы сновидений. Пси - это больше не исключительный дар, который посылается редким людям, которые известны как "экстрасенсы", а обычное явление в человеческой жизни, которое может на себе в подходящих условиях испытать практически каждый."

По выражению Шарко, которое часто повторял Фрейд, теория - это прекрасно, но она не предотвращает существование фактов. Передача информации во сне, или сновиденная телепатия, может оказаться является одним из таких "фактов", нужно только приложить серьезные усилия к ее исследованию.

15. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ, В КОТОРЫХ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРЕДВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО

На протяжении тысячелетий в религиозных текстах, исторических документах и личных воспоминаниях упоминались удивительные случаи, в которых оказывалось, что сновидения содержат в себе информацию о будущем. Такие провидческие сновидения бывали у разных людей - от фараонов и президентов до людей обычных, вне зависимости от их статуса, положения, культуры и убеждений, заставляя тех, кто с этим сталкивался, задумываться о незыблемости представлений о линейном ходе времени и пространственного восприятия. Во многих отношениях, провидческие сновидения остаются нераскрытой загадкой, которая все еще ждет разумного объяснения.

В своей книге "Сновидения, которые оказываются правдой" ("Dreams That Come True"), написанной в соавторстве с Летицией Швайцер, психолог, доктор философии Д. Райбек описывает, как он превратился из скептика в человека, который верит в подобные явления. Опрос, который проводился в классе, в котором он учился в колледже, показал, что у 66% учащихся были провидческие сновидения. Когда половина из участников его класса представили конкретные примеры то он, со своим острым аналитическим умом, пришел к выводу, что восемь процентов учащихся описывали такой сновиденный опыт, который правдоподобнее всего объяснялся наличием у них паранормальных способностей к предвидению будущего. Последующие исследования укрепили его в мысли о том что у каждого двенадцатого человека случаются сновидения явно провидческого характера.

Хотя возможность провидческих сновидений многими отвергается, осознанные сновидения могут предоставить новую возможность для получения доступа к провидческой информации и для ответа на следующие частые утверждения критиков:

1. Большая часть известий о получении в сновидениях провидческой информации делается ретрокогнитивно, то есть уже после свершившегося факта. - сновидцы могут отыскать во сне информацию о конкретном событии, и сообщить о ней, как о "провидческой", какому либо пользующемуся доверием лицу, а затем дожидаться этого события.

2. Большая часть провидческой сновиденной информации представляется слишком общей или слишком символической. - сновидцы могут провести эксперименты по получению несимволических ответов, таких как "да", "нет", конкретное число, буква и т.д. В таком случае ответ будет совершенно конкретным и в сущности буквальным.

3. Так называемая провидческая информация - это на самом деле своеобразные сигналы, подсознательно ощущаемая информация, своеобразная способность угадывать будущее, самоисполняющиеся предсказания и т.д. сновидцы и ученые могут спланировать такие эксперименты, которые бы исключили подобные возможности и обнаружили способности сновидцев воспринимать нелокальную информацию, которая находится вне пределов линейного хода времени.

Наконец, осознаваясь во сне, мы можем начать исследования истинных пределов сновиденного разума.

Возможно, первым из сновидцев, кто описал явное получение во сне провидческой информации, был голландский психиатр Фредерик ван Иден, которому принадлежит сам термин "lucid dreams". В своей статье, озаглавленной "Изучение сновидений", ван Иден описал такой случай сновидения в котором содержалось очевидное предупреждение о будущем:

"В мае 1903 г. мне приснилось, будто бы я нахожусь в маленьком провинциальном голландском городке и вижу там своего двоюродного брата, который умер некоторое время тому назад. Я абсолютно уверен, что это он, и при этом знаю, что он умер. Он говорит мне, что много общался с моим "контролером", как он выразился - с духом, который меня направляет. Я обрадовался, мы очень душевно поговорили, гораздо более дружески, чем когда либо в обычной жизни. Он сказал, что мне угрожает финансовая катастрофа. Некто собирается украсть у меня 10 000 гульденов. Я сказал ему, что я понял, хотя после того, как я проснулся, был очень озадачен этим и не знал, что подумать."

По ходу дальнейших событий ван Иден убедился, что это предупреждение содержало в себе очевидно верную информацию. В своем сообщении, которое было написано через десять лет после этого сна, он продолжает:

"Я хочу подчеркнуть, что это предсказание - единственное, которое я получил в осознанном сновидении в столь выразительной форме. И оно более чем полностью подтвердилось, с той лишь разницей, что я потерял в двадцать раз большую сумму. В то время, когда мне снился этот сон, ничто не предвещало ни малейшей возможности подобной катастрофы. У меня даже не было такой суммы денег, которую я потом потерял. Однако именно в то время произошли те события - забастовки железнодорожников в 1903 г. - которые в итоге привели к тому, что я разорился. "

Как это происходит со многими сновидящимисновидцами, которые сталкиваются в сновидении с информацией о будущем, ван Иден не пытался сам получить эту информацию; она сама нашла его. Осознавшись во сне, ван Иден встречается со своим покойным двоюродным братом, который рассказывает ему, что "направляющий дух" ван Идена упоминал о том, что над ним нависла "финансовая катастрофа". Задним числом ван Иден отмечает, что именно в то время, когда ему приснился этот сон, в мае 1903 г., произошли события, которые в итоге привели к его разорению.

Предупреждающие сновидения происходили во все времена. После таких сновидений, в которых предупреждения выражаются в форме слов либо символических действий умерших родственников, богов, или в виде загадочных сновиденных символов, у сновидца остается сильное эмоциональное впечатление. Классическое сновидение с предупреждением описывается в книге Бытия, 41:14-36. Там египетскому фараону приснился встревоживший его сон о семи тучных коровах, которые затем сменились семью тощими. Будучи недоволен тем, как истолковал сон его советник, фараон обратился к Иосифу, который объяснил, что значение сновидения в том, что после семи изобильных лет последует семь лет голода. Почувствовав верность этого истолкования,

фараон предпринял необходимые меры и приготовился к тому, чтобы сделать запасы продовольствия в изобильные годы.

В случае предупреждающих сновидений решающее значение имеет их правильное истолкование. Хотя ван Иден в явном виде получил предупреждение об опасности в финансовой области, его истинный смысл остался для него неясным. Сновидящим сновидцем следует исследовать подобные предупреждения и пытаться правильно интерпретировать полученные советы. Вот еще один похожий случай предупреждения, которое произошло в осознанном сновидении, которое увидел один мой знакомый профессор, который прислал его для публикации в журнал "The Lucid Dream Exchange":

"Я нахожусь на улице, возле какого-то здания, рядом стоит еще несколько зданий, и я понимаю, что это сон. Я решаю взлететь. Я быстро поднимаюсь на высоту в несколько сот футов и три раза повторяю: "хочу подняться так высоко, как-только возможно" Я помню, что уже ставил себе подобную цель в других сновидениях. Поднимаясь все выше, я был несколько удивлен, когда налетел на потолок и вспомнил, что такое иногда бывает в сновидениях, когда летишь вверх. Тогда я попытался пройти сквозь стену, которая граничила с потолком, немного продвинулся вглубь стены, но оказалось, что пройти ее насквозь нелегко, так что я вылез обратно...

Потом я увидел очень высокое здание без боковой стены, так что мне было видно, что на верхнем этаже находится какая-то женщина, которая что-то делает. Когда я подлетел ближе, то увидел, что она возится с двумя большими курительными трубками. Она зажгла огонь в одной из них и предложила ее мне. Я понял, что ошибся, считая ее азиаткой, потому что на самом деле она была индианкой. Табак в трубке почти совсем выгорел, так что она не очень хорошо курится. Рядом с женщиной - ее ребенок. Я вспоминаю, что присутствовал раньше на других курительных церемониях, но не особо верю в их эффективность (Курение часто используется в качестве средства для очищения от негативной энергии). Она что-то говорит про еду или про то, что я или она едим. Я говорю ей, что по моему мнению, то, что мы "думаем" по поводу того, что едим, гораздо важнее, чем то, что мы едим на самом деле. Я чувствую большую уверенность в том, что практически понимаю смысл этого замечания. Внезапно я чуть не потерял осознанность, увидев человека в другом конце коридора..."

Взлетев во сне, он попытался "подняться так высоко, как-только возможно", но внезапно наткнулся на невидимый потолок. Затем, увидев женщину-индианку, он сознательно решил подлететь к ней ближе, чтобы понаблюдать, что она делает. Эта женщина разожгла ему курительную трубку (символ очищения) и посоветовала ему задуматься о своей еде. Этот сновидец не согласился с женщиной, настаивая на своем мнении о

том, что гораздо важнее - то, что думаешь про еду.Последовавшее затем событие отвлекает внимание сновидца, и он вскоре просыпается.

Когда я прочитал отчет об этом сновидении, то чрезвычайно взволновался по этому поводу и чуть было не позвонил своему знакомому, чтобы посоветовать ему серьезно отнестись к полученному предостережению. То, что пытаюсь высоко взлететь, он в результате встретил женщину-индианку, представляет собой весьма выжный иносказательный знак. Я отметил, что, когда она предложила ему трубку и посоветовала обратить внимание на еду, то мой знакомый проигнорировал ее совет. Я помню, что тихо помолился о том, чтобы с моим знакомым произошло что-нибудь "конструктивное".

Когда в том же году я встретил своего друга на конференции IASD, я поинтересовался, как у него со здоровьем. Он удивленно посмотрел на меня и сказал: "почему ты спрашиваешь?". Я объяснил, что это из-за того сновидения, в котором ему приснилась индианка. Он выразил свое полное удивление, поскольку, в отличие от меня, не увидел в этом сновидении никакого предупреждения насчет здоровья.

Приблизительно через шесть месяцев после этого сновидения, у него случился сильный приступ боли в животе поздно ночью, настолько сильный, что он начал думать, что умирает. Метаясь по своему загородному дому в припадках сильной боли, он нашел какую-то заметку про дерево каскара, которое индейцы использовали в качестве слабительного. Усмотрев в этом свою единственную надежду, он выскочил из дома на улицу, где было темно и лил дождь, и поковылял, чтобы найти это дерево каскара - достаточно редко встречающееся дерево, которое, как он заметил раньше, растет у него на участке. Отломив несколько веточек с молодого дерева, он стал жевать их, и жевал до тех пор, пока они не подействовали облегчающим образом в столь зловещей ситуации.

Рассказывая потом мне эту историю, он удивлялся, как это мне удалось увидеть в этом сновидении предупреждение, в то время как он сам полностью его проигнорировал и воспротивился ему. Но, когда он рассказывал мне про то, как действительно чувствовал, что может умереть той ночью, внезапно ему самому стала ясна сиволическая взаимосвязь между женщиной-индианкой, ее замечаниями и средствами народной медицины.

К.Г. Юнг отмечал, что бессознательное, по всей видимости, обладает способностью предвидеть определенные события будущего: "Таким образом, сновидения могут извещать нас об определенных ситуациях задолго до того, как они фактически произойдут. Это не обязательно является чудом или какой-то формой ясновидения. Многие критические моменты в нашей жизни имеют долгую бессознательную историю. Мы приближаемся к ним шаг за шагом, не осознавая надвигающейся беды.

Но то, чего мы не видим сознательно, часто воспринимается нашим бессознательным, которое может передавать нам эту информацию в сновидениях".

Несмотря на то, что в осознанных сновидениях мы с большей осознанностью воспринимаем информацию о будущем, чем в обычных снах, мы можем не воспринять ее, как таковую, отказаться ее выслушать, отклонить ее или же понять неправильно. Какие же уроки для занятий осознанными сновидениями можно из нее извлечь? Мне приходит в голову три:

1. Если некий персонаж сновидения, которого вы воспринимаете, как положительного, дает вам некоторое предупреждение, отнеситесь к нему со всей серьезностью. Под положительным восприятием я понимаю то, что вы испытываете к этому персонажу личное расположение и позитивные чувства.

2. Если символизм кажется вам неясным или вы не в силах понять смысл сообщения, то попытайтесь увидеть осознанное сновидение разъясняющего характера, активно попытавшись получить в нем больше информации о возможном предупреждении и о возможных шагах для предотвращения опасности.

3. Если вы редко осознаетесь во сне или совсем не осознаетесь, то, перед тем, как ложиться спать, просто сформируйте намерение увидеть разъясняющее сновидение, в котором бы информация о беспокоящем вас сне стала для вас более ясной, или инкубируйте такое сновидение. Часто это приводит к обычному сну, в котором проблема проясняется.

Можно легко себе представить, что если бы ван Иден более ясно понимал данное ему предупреждение или бы отнесся к нему более серьезно, то он мог бы предпринять какие-нибудь действия для предотвращения опасности. Аналогично, мой друг, которому потребовалось слабительное, возможно подсознательно помог себе, положив записку про медицинские свойства дерева каскара на такое место, где смог ее обнаружить в нужный момент. В осознанных сновидениях мы, по всей видимости, получаем предупреждения о вероятных событиях, а не о predetermined.

АКТИВНЫЕ И АМБИЕНТНЫЕ ПРОВИДЧЕСКИЕ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Большинство сновидцев, подобно ван Идену, никогда не задумывается о возможности активного поиска информации о будущем в осознанном состоянии. сновидцы чаще склонны просто констатировать факт получения провидческой информации, который появляется либо в виде предупреждения от персонажа из сна, либо просто встроен в само сновидение.

В своей книге "Манифест осознанных сновидений" один из первых исследователей осознанных сновидений Дэниел Олдис упоминает о своем необычном опыте очевидного получения информации о будущем в осознанном сне. Что интересно, он не пытался получить информацию о будущем; он просто заметил ее наличие. Вот что случилось в его сновидении:

"Я решил пройтись по городу и посмотреть, не поджидает ли меня в осознанном состоянии какое нибудь приключение. Я решил зайти в сувенирный магазин, в котором в реале я никогда не был, потому что он только недавно открылся; зайдя туда, я осмотрелся по сторонам. На задней стене висел пакет с такими особенными пластмассовыми фигурками ковбоев и лошадей, с которыми я играл в детстве, но с тех пор ни в одном игрушечном магазине их не видел, который привлек мое внимание. Вскоре после этого я проснулся и на несколько дней забыл про этот сон. Через неделю я с одним своим другом случайно зашел в этот магазин и, когда посмотрел на заднюю стену, то увидел там пакет с пластмассовыми игрушками лошадей и ковбоев, точь-в-точь такие, как я видел во сне"

Олдис отмечает: "Тогда, я конечно же, вспомнил свой сон и это происшествие укрепило мой интерес к психической природе осознанных сновидений..." Он делает вывод о том, что существование связи между его сновидением и последующим событием в реале "очевидно ставит под сомнение научные объяснения".

Те случаи осознанных сновидений, в которых сновидец сталкивается с информацией о будущем, не намереваясь получить ее, я называю "амбиентными" (ambient). Что любопытно, информация, которую обнаруживают, просто существует в сновидении. Вы натываетесь на нее. Вы не предпринимаете усилий для ее поиска, а просто замечаете ее. Информация о будущем "занимает пространство".

Я сам пришел к пониманию того факта, что в некоторых осознанных сновидениях присутствует информация о будущем, приблизительно так же, как Олдис. У меня было осознанное сновидение, а затем я посетил в реале то же самое место, которое мне снилось и увидел, что в реале это место изменилось и теперь выглядит в точности так, как я его видел во сне. Вот два примера всеобъемлющих осознанных сновидений, которые у меня были. В первом случае мне снилось, что я нахожусь в своем родном городе и за мною на машине гонятся бандиты. Когда я проехал перекресток 17-й и Сливовой улицы, я заехал за старую бензозаправку фирмы Виккерс, чтобы там спрятаться, увидел там большую автомойку и осознал, потому что в реале там нет никакой автомойки - по крайней мере, раньше не было. Приблизительно через пять лет после этого случая, автомойка действительно была построена в точности на том месте, где я ее видел во сне. Поскольку я не жил в этом городе уже почти

десять лет, то был потрясен, увидев автомойку именно на том месте, где она мне приснилась.

Второе мое всеобъемлющее сновидение тоже происходило в моем родном городе. Мне снилось, что я вместе с отцом и старшим братом вместе едем в каком-то небольшом фургоне, и тут до меня дошло, что у нас такой машины нет. Поняв это, я осознался. Мы припарковались возле местной методистской церкви и я увидел, что парковочная зона слишком уж большая, я знал, что в реале на том самом месте, где мы припарковались, стоит дом. Через несколько лет, когда я опять проезжал мимо этой церкви, я увидел, что соседний дом был снесен и парковка возле церкви была расширена, так что-то самое место, которое я видел во сне, теперь находилось внутри парковочной зоны. Парковочная зона выглядела теперь именно так, как я видел ее в сновидении.

У обоих этих сновидений, также, как и у сновидения Олдиса, есть такая характерная черта - "информация" присутствует в них в буквальном смысле. Игрушечные ковбои, автомойка и парковка появляются в сновидении именно в таком виде, как в последствии их видят в реале. В отличие от большинства провидческих снов, которые связаны с символизмом (как в случае с сном фараона про тучных и тощих коров), эти AMBIENTНЫЕ провидческие сновидения замечательны именно своей прямой связью с последующей материализацией.

Высказывалось предположение о том, что ландшафт местности содержит в себе энергетические шаблоны событий будущего и прошлого. Поскольку в осознанных сновидениях сновидец часто попадает в некую ментальную модель реально существующего физического пространства, то можно спросить, а не указывают ли эти AMBIENTНЫЕ сновидения на существование вероятностных моделей мира, которые существуют еще до своего физического проявления, в дух теории морфических полей Руперта Шелдрейка. Не может ли быть так, что повышенная степень осознанности сновидцев дает им впоследствии БОЛЬШОЙ шанс вспомнить обстановку сновидения и ее сходство с реальностью?

С научной точки зрения, можно возразить, что факт присутствия в AMBIENTНЫХ сновидениях этой, не отыскиваемой намеренно, информации о будущем, в такой же мере сомнителен, как и факт существования многих других провидческих сновидений, поскольку о том, что в сновидении имела место информация о происшедшем событии, узнают "ретрокогнитивно", уже после того, как событие произошло. Многие критики существования провидческих сновидений считают, что поскольку сновидец обнаруживает связь события в реале со сновидением уже после того, как оно происходит, иногда через несколько недель, месяцев или лет после сновидения, то он, сознательно или бессознательно, может так исказить свое воспоминание о сновидении, чтобы оно казалось соответствующим ситуации в реале. Однако осознанные сновидения дают

возможность возразить на подобную критику и более внимательно подойти к исследованию старого, как мир, вопроса о провидении будущего во снах. Сознательно пытаюсь отыскать в сновидении информацию о будущем, сновидцы могут получить предварительные известия о результатах. То есть, они могут зарегистрировать предсказание некоторого события до его происшествия.

Именно такая возможность изучается в книге "Необычные сновидения и способы работы с ними" ("Extraordinary Dreams and How to Work with Them". Художник и сновидец с большим стажем присутствовал на вечеринке у своей подруги, которая ждала своего первого ребенка. На вечеринке многие интересовались, будет ли это мальчик или девочка. Возвращаясь с вечеринки домой, этот сновидец тоже думал об этом, думал до тех пор, пока не лег спать. Той же ночью, в конце продолжительного сновидения, ему приснилось следующее:

"Следующее, что я помню - это то, что я стою возле какой-то двери, завешенной тяжелой портьерой. Вдруг эта портьера отодвигается, и я вижу Сюзанну вместе с ее новорожденным ребенком. Я теперь полностью осознан и удивляюсь, как все вокруг реалистично. Она держит ребенка у себя на руках и я вижу, что это - мальчик, у которого кожа красноватого цвета. Я вижу очертания его лица и цвет глаз. Я смотрю на него в точности так, как если бы я хотел написать его портрет и пытался запомнить, как он выглядит, во всех подробностях."

Чувствуя, что сон может оказаться провидческим, этот сновидец проснулся и "решил записать этот сон, его дату, и запечатать в конверт". Через несколько недель, он узнал что Сюзанна удачно родила мальчика. Тогда сновидец навестил ее со своим запечатанным конвертом, и вот что он пишет: "У меня было ощущение дежавю. Я вошел в затемненную комнату, как в том сне. Сюзанна сидела в таком же положении, точно так же держала мальчика, и это был именно тот мальчик, который мне приснился, совпадали даже форма головы и цвет кожи. Сюзанна прочитала то, что я написал, и согласилась, что это описание ее ребенка."

Помимо правильного определения пола мальчика, сновидец записал много дополнительных подробностей, таких как цвет кожи, форма головы и цвет глаз. Также в сновидении фигурировало множество деталей того помещения, в котором он позднее впервые увидел мать и ее ребенка - например, затемненная комната и позиция матери. Наконец, заметим, что сновидец думал о том, будет ли ребенок мальчиком или девочкой и той же ночью увидел осознанный сон, в котором узнал это. Любопытство часто служит предшествующим фактором для осознанных сновидений. Когда мы интересуемся чем-либо, то задействуем внутреннюю силу намерения, которое сосредотачивается на объекте нашего любопытства и может помочь нам осознаться.

Когда мы сознательно пытаемся получить неизвестную информацию о будущем, то проявляется революционный потенциал осознанных сновидений, позволяющий отбросить ограничения линейного хода времени. Если мы сможем использовать эти потенциальные возможности получения информации о будущем, то тем самым продемонстрируем гибкость природы времени и сможем убедиться в существовании вневременных измерений сновиденного мира, в котором обитает внутренний разум.

АКТИВНЫЙ ПОИСК ИНФОРМАЦИИ О БУДУЩЕМ

В первый раз я попытался увидеть провидческий сон в связи с одной задачей, которую много лет тому назад сформулировала Линда Л. Магаллон, автор книги "Совместные сновидения" ("Mutual Dreaming"). До того, как я получил от нее письмо, в котором описывалась ее задача, идея о том, чтобы попытаться получить во сне информацию о будущем, никогда не приходила мне в голову. Я решил попытаться сделать это. Мне самому было интересно: может ли сновидец заниматься в сновидении активным поиском информации о будущем? В конце той же недели я осознался во сне (август 1994 г.):

"Я нахожусь на какой-то большой сцене, где есть место, отведенное для оркестра, а рядом - площадка для танцев. На сцене повсюду расставлены музыкальные инструменты, стулья, за ударными инструментами сидит барабанщик, и т.д. Я думаю: "Что бы такое сделать? Может быть, мне послать энергию своим знакомым?" Потом решаю: нет, это не интересно. Тут я вспоминаю, что Линда хотела, чтобы кто-нибудь попробовал получить в сновидении информацию о будущем. Но когда я думаю об этом, я не могу сообразить, как ее надо получать. Эта затея кажется мне абсурдной. Я думаю: "как я могу воспринимать будущее, когда я воспринимаю настоящее, в этом сновидении?"

Когда я проснулся, немного расстроенный этим маленьким философским кризисом, то быстро сообразил, что мне нужно спроецировать информацию о будущем вовне из себя самого, как из постороннего источника. Например, осознавшись, я мог бы попросить персонажа из сна сообщить мне определенную информацию или намериться увидеть ее, открыв дверь в какую-нибудь комнату. Намеревая в сновидении обнаружение информации "вовне", или "отдельно от себя", я мог бы затем получить ответ.

Еще в 1986 г. Эд Келлог написал в журнале "Dream Work Bulletin" о том, что ему удалось разработать метод, который он назвал "Техникой получения информации в осознанном сновидении" ("the Lucid Dream Information Technique", LDIT), которая могла бы оказаться полезной для

получения ответов на всевозможные вопросы. В следующем сновидении Эд демонстрирует применение этой техники:

"На примере этого сновидения я демонстрирую группе других сновидцев применение инкубационной техники с использованием серебряной чашки. Техника, в сущности, состоит в следующем. Сначала сновидец формулирует определенный вопрос, в котором он спрашивает о том, что его наиболее интересует в настоящее время. После того, как конкретный вопрос сформулирован, он переворачивает вверх дном серебряную чашку и сосредотачивает свое внимание на этом вопросе. Подождав несколько секунд, пока не материализуется ответ, сновидец затем снова переворачивает чашку и обнаруживает там записку, на которой написан ответ.

Я сам задавал вопрос о том, каков будет ответ от чиновника из правительственного агентства о возможности предоставления в будущем грантов на исследовательские проекты, и получил в качестве ответа слова "до свидания!", что, как я ясно понял, означало, что никакого дальнейшего финансирования от этого агентства не будет (замечание: в конце концов, так оно и оказалось)"

В осознанном состоянии, как предполагает Эд, можно пользоваться этой техникой, как своего рода "оракулом", который предоставляет информацию из бессознательного. В комментарии, который он сделал позже, он назвал эту технику "сновиденной поисковой системой, которая позволяет получать всевозможную информацию".

Основываясь на собственном опыте, Эд находит, что в результате мы получаем информацию "очень высокого качества". Однако, подобно тем ответам, которые давали древнегреческие оракулы, та информация, которую он получал на свои, задаваемые в сновидениях вопросы, не всегда отличалась предельной ясностью и была полезна. "В одном случае, когда я пытался получить информацию по финансовым вопросам, я получил ответ в виде глиняной таблички, на которой были какие-то клинописные знаки.", - рассказывает он. Иногда его студенты пытались использовать эту технику, но не понимали символических ответов и просили Эда помочь с ними разобраться. "Я говорил им, что значение нужно искать в их собственном бессознательном, а не спрашивать у меня!", - говорит он.

Эд заключает: "Существенный принцип, на котором основывается эта техника, состоит в том, что сначала нужно найти вспомогательный предмет для материализации ответа (например, чашка, закрытый ящик и т.д.) Я считаю, что важнее всего для применения техники LDIT найти подходящий вспомогательный предмет в каждом конкретном сновидении."

Проблема отыскания "наиболее подходящего предмета" в сновидении является очень важной. В том примере сновидения, который описывался выше, где студент пытался отгадать, в каком месте находится родинка на спине его подруги, она (или персонаж из сна, ее представляющий) появилась в его сновидении, повернулась к нему спиной, и показала ему точное место. Но что было бы, если этот самый сновидец осознался бы во сне, вспомнил про задание об определении положения родинки, но своей подруги бы во сне не увидел? Что ему следовало бы сделать? Как предполагает Эд, ему следовало бы найти подходящего посредника, который дал бы ему ответ. Возможно, сновидец мог бы попросить первого попавшегося ему персонажа из сна показать на своей спине то место, в котором у его девушки находится родинка. Или он мог бы намерить, чтобы на соседней стене возникло изображение человеческого тела, на котором было бы отмечено местоположение родинки.

Каким окажется подходящий посредник, может зависеть и от индивидуальных особенностей сновидца. Например, некоторые сновидцы отмечают, что персонажи сна различаются по степени своей готовности к взаимодействию. персонажи сна также различаются по степени своей разумности; поэтому может оказаться целесообразным поискать наиболее подходящего персонажа из сна. Кроме того, можно попытаться использовать для получения ответов предметы (например, ящик шкафа или записку, которая находится внутри перевернутой чашки, как советует Эд.) Или, опять же, просто произнесите ваш вопрос вслух, обращаясь с ним к бессознательному.

Занимаясь подобными экспериментами в сновидении, мы должны быть готовы к тому, что ответ придет в аллегорической форме. Иногда ответ имеет простую форму "да/нет", иногда же он может быть выражен в образной или символической форме. Я помню одну способную дримершу, которая обращалась с вопросом к своему внутреннему разуму; в ответ на небе появилось изображение известной картины.

Некоторые визуальные образы в сновидениях могут содержать общепринятый либо универсальный смысл. Например, как обнаруживают многие сновидцы, телефон часто символизирует средство для передачи информации. Поэтому неудивительно, что в исследованиях по экстрасенсорному восприятию "приводятся многочисленные примеры случаев, в которых информация из удаленного места была получена в сновидении при помощи телефонного разговора", - как отмечает Патриция Гарфилд. В следующем эксперименте по получению в сновидении информации о будущем, я решил в качестве вспомогательного средства использовать телефон:

"Я осознался во сне, в котором ехал по делам в Детройт. Вспомнив про то, что я хотел получить информацию о будущем, я на ходу придумал подходящую задачу. Я сказал громко вслух: "Когда я возьму трубку

телефона, то поговорю с человеком, с которым у меня завтра будет важный разговор". Мне самому понравилась эта идея, и, будучи в осознанном состоянии, я взял трубку, надеясь услышать этого человека. Поднеся телефон к уху, я услышал радостный голос своей жены. Тут я решил проснуться и записать сон."

Проснувшись, я почувствовал небольшое разочарование из-за того, что ничего более умного не пришло мне в голову. На следующий день, когда я встречался с разными людьми, разговаривал по телефону, ездил в разные места, то думал об этом сне. Когда же я вечером, по привычке позвонил жене, она заявила, что у нее очень важные новости. Насколько я помню, ей сделали в университете какое-то перспективное предложение, возглавить исследовательский комитет на ее факультете.

Хотя эксперимент в определенном смысле удался - в сновидении я действительно поговорил по телефону с человеком, который сообщил мне важную новость на следующий день, планировка эксперимента во многих отношениях оставляла желать лучшего. Например, как следует определить "человека, который сообщит важную новость?" Или, когда я намеревался иметь "разговор" с человеком на следующий день, то под этим неявно понимался "телефонный разговор", а не разговор лицом к лицу; однако, я не выразил это в явном виде.

На собственном опыте я научился тому, что постановку эксперимента следует планировать заранее, наяву. Всякий раз, когда я еще в реале заранее планировал задачу, то результаты производимого в сновидении эксперимента включали в себя структурные элементы, которые допускали более точную проверку в реале. Кроме того, при этом оказывалось, что в сновидение встраивается мое намерение и возникают соответствующие условия (символы и обстановка), которые способствуют проведению эксперимента.

В сновидении более активно проявляются не те психологические функции (креативность, ассоциации и т.д.), которые активно проявляются в бодрствовании (логика, способность рассуждать и т.д.) В осознанном состоянии способность рассуждать может оказаться выраженной менее сильно, чем другие психологические процессы, такие, как ожидание. В сущности, нашему сновиденному разуму может потребоваться помощь разума повседневного для того, чтобы спланировать необходимые эксперименты так, как это представляется уместным повседневному разуму. Сновиденный разум может не увидеть необходимости исследования гибкой природы пространства и времени (так, как это представляется необходимым повседневному разуму), особенно, если сновиденный разум воспринимает подобную гибкость, как должное.

В следующих четырех примерах (первый из которых я упоминал выше) описываются мои активные попытки получения в сновидениях

информации о будущем. В некоторых случаях я изменил имена персонажей по соображениям конфиденциальности:

1. Перед этим сновидением (Май 1996 г.), я довольно сильно увлекался тем, что заглядывал в сновидения в глаза спрайтам, что любят делать, по их сообщениям, и другие сновидцы. Даже в осознанных сновидениях глаза человека относятся к наиболее выразительным чертам лица, обладающим особой силой.

Осознавшись во сне, я посмотрел в глаза ребенку своей подруги. В глазу ребенка были заметны какие-то небольшие красные линии. Увидев это, я вспомнил, что в реале этот ребенок болен какой-то редкой болезнью, которая внешне не проявляется. Поскольку я был осознан и у меня пробудилось любопытство, то я обратился к ребенку и спросил: "почему ты болеешь?" Ребенок коротко и без эмоций ответил: "из-за матери". Этот ответ совершенно шокировал меня, поскольку был полностью неожиданным. Я решил проснуться, чтобы записать сон. Что это может значить: "из-за матери"?

Я рассказал про это сновидение своей жене, но кроме нее не рассказывал никому. Кроме этого сна у меня было еще несколько сновидений про эту семью. В конце концов, мне приснился сон, в котором я услышал голос, который сказал мне, чтобы я рассказал им про эту мою серию сновидений. Проснувшись, я пошел к ним обедать и спросил, не угодно ли им выслушать мои сновидения. Они радостно согласились.

Перед этим я составил список сновидений и начал их поочередно рассказывать. Им нравилось слушать, как я рассказываю им свои сны, и они вставляли по ходу свои замечания, навроде "О, ты не мог этого про меня знать, но я действительно так одевался" и т.д., и вот, наконец, я дошел до того сна, в котором я спрашивал ребенка про болезнь. Я рассказал этот сон и как я спросил "почему ты болеешь?", а ребенок ответил: "из-за матери". Это было встречено гробовым молчанием. Они не казались рассерженными, скорее были ошеломлены, и я быстро перешел к следующему сну.

Через несколько лет моя знакомая вернулась к этому сну и сказала мне, что я раскрыл семейную тайну. В ее семье, на протяжении многих столетий, женщины иногда рождали детей, у которых была эта болезнь, которая видимым образом не проявлялась. В некоторых случаях дети рано и внезапно умирали. "Я не знаю, как тебе удалось об этом узнать", - сказала она - "поскольку никто не знает про эту семейную тайну. Но ты был прав".

2. У меня было три ОСа за одну ночь, и в одном из них у меня возникло спонтанное желание поэкспериментировать с получением информации о будущем (Январь 2000 г.):

"Я нахожусь в своем доме, в котором большие комнаты и есть жилая комната в подвале. Я хожу по нему и понимаю: "Это не наш дом! Я сплю!" Осознавшись, я разговариваю с какими то людьми, которые там оказались, в частности, мне нравится одна девушка. Через некоторое время я замечаю Д.Дж. и думаю, что бы такое сделать во сне. Вспоминая свои прошлые провидческие сны, я подхожу к нему и спрашиваю: "Когда я буду разговаривать с тобой в следующий раз, с каких слов ты начнешь разговор?" Он обалдевши смотрит на меня и говорит: "Роберт, ты..." Я про себя запоминаю это. Потом я в очередной раз чувствую необычайный внутренний прилив звуковой энергии - как будто бы что-то взорвалось у меня внутри, и я чувствую, как каждая моя клеточка звенит и преобразуется. Я опасаюсь на мгновение, что могу разбудить свою жену, и что мое тело перевернулось в кровати. Я просыпаюсь со звоном в голове, будучи несколько удивлен этим звуковым взрывом, потому что он произошел неожиданно"

Приблизительно через пять недель после этого у меня дома зазвонил телефон, и трубку сняла моя жена. Она позвала меня: "Роберт, это Д.Дж.". Я тут же вспомнил этот сон и взял трубку. Я сказал "Привет", а Д.Дж. сказал: "Роберт, ты наконец тут", что подтвердило полученное мной в сновидении предсказание о том, что первыми двумя словами будут "Роберт, ты".

В принципе возможно записать сотни выражений, которыми Д.Дж. имеет обыкновение начинать разговор и посмотреть, фигурирует ли там словосочетание "Роберт, ты". Если анализировать все возможные получившиеся фразы, то те, в которых может встречаться пара "Роберт, ты" будет встречаться приблизительно в одном случае из тысячи.

3. В следующем сновидении у меня были разнообразные приключения и я встречался с несколькими своими друзьями (апрель 1996 г.):

"Мы выходим во двор, где идет банкет и люди сидят тут и там. Я начинаю думать о том, чем бы заняться, и мне приходит в голову, что можно попросить кого-нибудь предсказать что-нибудь этакое. Я вижу, что возле входа сидит Дж.Д. и задаю ему несколько вопросов. Я спрашиваю: "где ты будешь жить через год?" Он спокойно отвечает: "в Бостоне" (именно там он и жил в то время, когда произошел этот сон). Потом я вспомнил про его серьезные намерения жениться и спросил: "а через год ты будешь женат?" Он так же спокойно ответил: "нет". В этот момент я увидел, что тут появился еще один Дж.Д., который сидит на расстоянии пяти футов от первого и смотрит меня со скептическим выражением на физиономии. Я удивляюсь тому, что их тут двое, и просыпаюсь."

Хотя для проверки результатов этого эксперимента потребовалось ждать целый год, ответы на оба вопроса, которые были заданы в сновидении, оказались верными. В то время, когда мне снился тот сон,

Дж.Д. в реале рассказывал мне про свои планы переехать в другой город, но в итоге он не стал этого делать. Его серьезные намерения жениться также не завершились свадьбой, что подтвердило второй ответ на вопрос.

Появление второго Дж.Д. повергло меня в удивление и я задумался, не представляет ли собой второй персонаж из сна телепатический ответ человека, бессознательное которого выражает обеспокоенность задаваемыми ему вопросами. Вспоминая об этом сне, я жалею, что не спросил второго персонажа из сна: "кто ты? что ты собой представляешь?", и не услышал его ответ на эти вопросы.

4. После того, как я описал эти случаи в "Lucid Dream Exchange", мне позвонил один из читателей, который спросил, не пытался ли я в осознанном сне угадать выигрышные номера в лотерее. Я был вынужден признаться, что мне никогда даже в голову не приходили подобные вещи. Тогда звонивший сказал мне, что он пытался. Я спросил, что из этого вышло. Насколько я помню, он ответил, что, осознавшись, он вспомнил, что собирался узнать в сновидении все шесть пар чисел, которые выиграют в лотерею "Big Lotto". Он посмотрел по сторонам и намерил, чтобы перед ним появились нужные числа. Потом он увидел, как на чистом листе блокнота появляются пары чисел. Он попытался поскорее запомнить их все и почувствовал, что ему это удалось. Он решил проснуться, пока их не забыл. Затем звонивший сказал, что перенести из сна в реал память о шести пар чисел оказалось труднее, чем он думал. Проснувшись, он быстро записал эти пары чисел, но при этом был уверен, что правильно помнит только три первые пары, а про три остальные такой уверенности у него не было.

Когда в газете были опубликованы выигравшие в лотерею номера, то оказалось, что этот сновидец угадал первые три пары чисел совершенно точно. В последних трех парах у него было совпадение отдельных чисел, но не их правильных комбинаций. Оказалось, что это просто слишком сложная задача - запомнить, а потом перенести в реал из сновидения память о шести парах чисел. Однако, поскольку первые три пары он успешно запомнил, то думал, что в принципе это возможно. Он советовал мне тоже провести такой эксперимент, но при этом предлагал выбрать такую лотерею, в которой разыгрывается меньшее количество номеров. Подумав, что в худшем случае я потеряю одну ночь и один доллар, я решил попытаться угадать в сновидении номера, которые выиграют в лотерею "Pick Three" в следующую субботу. К сожалению, мне не удалось найти точные правила игры (до сновидения), поэтому все, что я знал - это то, что в лотерею нужно угадать три числа (31 мая 2000 г.):

"Я иду по улице с радиоприемником и что-то слушаю. Я, похоже, иду по тротуару в районе той школы, где учился. На улице ночь. Пока я так иду, что-то начинает казаться "странным", и я понимаю, что это сон. Я

подношу руки себе к лицу и бегу по тротуару с криком "Это сон, это сон!" Через приблизительно пять секунд я прекращаю смотреть на руки и думаю, что нет опасности того, что картинка сновидения исчезнет.

Звезды на небе очень яркие, и их больше, чем в реале. Я думаю, не полететь ли мне к звездам, но потом думаю, что в этом нет смысла. Я опять подношу руки к лицу и говорю: "это сон". Потом я поворачиваю направо, по направлению к тому дому, где я жил в детстве и вижу машину с включенными фарами, которая стоит в гараже нашего соседа, мистера Мейджора. Хотя все это выглядит не так, как должно быть в реале, я сворачиваю туда. Машина выключает свои фары.

Мне приходит в голову спросить мистера Мейджора, какие номера выиграют в лотерею в следующий раз, что мне предложил сделать другой сновидец в качестве эксперимента. Я не могу точно вспомнить, как называется лотерея. Когда я пытаюсь это вспомнить и готовлюсь к тому, чтобы задавать вопросы, то у меня в руках вдруг возникает какой-то круглый цветной предмет, напоминающий "колесо фортуны" из телевизионного шоу. Я думаю: "эта фиговина предоставляет ответы?" Когда я смотрю на нее, то вижу на ней единственно число, 8. Тогда я отвожу взгляд в сторону, а потом снова смотрю на колесо, но на этот раз там нет никаких чисел, просто колесо и все. Я опять гляжу в сторону, и потом опять вижу 8. Потом, наконец, появляется 1. Я думаю: "наверное, 8-3-1", ошибочно предполагая, что вторую восьмерку увидел по ошибке, так как иначе были бы повторяющиеся номера, поэтому, наверное, должно быть 3. Потом я еще раз смотрю на цифровое колесо, но оно видоизменилось. По каким-то причинам, число 831 кажется мне знакомым (напоминая мне номер на старом почтовом ящике в колледже, который имел круглую форму, как и колесо). Мистер Мейджор успел уже выйти из машины, но на вид ему сейчас лет 40 (а когда я его знал в реале, ему было 80), и так же выглядит его жена. Я совершенно осознан, но мне немного страшно, и я решаю проснуться."

Когда я проснулся, то четко помнил, что одним из номеров была восьмерка. Но мне не очень понравился способ появления чисел и то, что они появились еще до того, как я формально задал вопрос. Потом до меня дошло, что когда в сновидении я думал про "числа, которые выиграют в лотерею в следующий раз", то на самом деле имел в виду тираж, который произойдет в следующую субботу. Так что все это казалось мне немного странным, поскольку я не выражал свое намерение словами. Вместо этого сновидение предоставило мне ответ само, как если бы ему заранее было известно мое намерение и правильный ответ.

Мне понравилось символическое участие в сновидении мистера Мейджора, с которым я раньше жил по соседству. В реале ему посчастливилось найти нефть на своем земельном участке, так что, по всей вероятности, у него было значительное состояние, хотя жил он

очень скромно. На тот момент, когда мне приснился этот сон, его уже лет десять, как не было в живых.

Как бы там ни было, а в субботу были объявлены номера, выигравшие в лотерее Iowa Pick Three: 8-0-8. Поскольку я никогда раньше не играл в эту лотерею, я не знал, что допускается 0. Я даже подозреваю, что мой сновиденный разум даже не считал 0 за число. Может быть, поэтому я видел пустое колесо без чисел? И, что еще досаднее, один из номеров - 8 - выпал дважды.

Как показывает мой сновиденный отчет, сначала я посмотрел на колесо и увидел число 8. Потом я видел пустое колесо без чисел, что, возможно, можно проинтерпретировать, как 0 - ничего. Потом, в сновидении я как-то не подумал, что один и тот же номер может выиграть дважды, что объясняет мои сомнения по поводу того, что 8 появилось повторно, в результате чего я подумал, что 3 - более подходящий вариант. Можно дать этому случаю либеральную интерпретацию, сказав, что сначала я увидел 8, затем "просто круглое колесо без чисел", которое по форме также напоминает большой 0, а потом еще раз 8. Но поскольку я не знал точных правил игры, то истолковал числа неправильно.

Если кто либо еще из сновидцев попытается провести подобный эксперимент, то я советую ему остановиться на лотерее с простыми правилами, изучить все ее правила и точно знать дату следующего розыгрыша. Затем, после того, как увидите сон, купите билет, и до того момента, как произойдет розыгрыш, отошлите отчет о своем сновидении одному или нескольким знакомым, в целях верификации. сновидцы должны понимать, что ответ в сновидении может появиться в такой форме, которая потребует интерпретации, что произошло в моем случае. Если ответ в сновидении имеет неясную форму, не теряйте самообладание и попросите у сновидения дальнейших разъяснений. (Если вы в достаточной степени осознаны, то сможете догадаться обратиться с вопросом к своему внутреннему разуму, например: "объясни мне это попроще, потому что я не понимаю". По всей вероятности, тогда вам придет новый ответ, несущий более ясную информацию). Поскольку любая закодированная информация может быть неправильно истолкована, внимательно относитесь к ее расшифровке.

ДРУГИЕ СОСТОЯНИЯ СНА: ЯСНЫЕ СНОВИДЕНИЯ

(Термином "ясные сновидения" я тут перевел "dreams of clarity", не путайте с "lucid dreams"=) - mc2

По мере того, как человек все больше занимается сновидениями вообще и осознанными сновидениями в частности, определенная часть его опыта выделяется из общего множества типичных снов. Я, на своем собственном опыте, сталкивался с такими сновидениями, в которых наблюдается относительное отсутствие всякого символизма, действий и движений; вместо этого в визуальном плане присутствуют один-два персонажа из сна или предмета, которые находятся либо в темной пустоте, либо в открытом пространстве, в котором больше ничего нет. Сновидения такого рода, похоже, предназначены для сообщения некоторой точной информации или являются подходящим местом для прямого разговора, отсюда их символическая бедность и отсутствие движения.

В западной литературе, посвященной сновидениям, я никогда не встречал упоминания об этом типе сновидений. Однако, прочитав сочинение Тензина Вангьяла Ринпоче "Тибетская йога сна и сновидений", я немедленно распознал в ее содержании нечто очень знакомое. Тензин Вангьял Ринпоче, буддистский монах из традиции Бон, говорит о том, что человек может видеть ясные сны, "которые возникают, когда разум и прана (жизненная энергия) находятся в сбалансированном состоянии, и сновидец развил у себя способность находиться в безличностном состоянии". В отличие от обыкновенных сновидений, в которых сновидец шатается по разным местам, "в ясных снах сновидец находится в устойчивом состоянии". Еще одним отличием от обыкновенных снов, в которых интересы и привычки сновидца оказываются спроецированными в сновидение, "в ясных снах все происходит так, как если бы сновидцу предоставили нечто в дар, или если бы он нашел нечто".

В моем случае, я просто отмечал наличие таких, достаточно редких, снов, в которых в сновидении присутствовали еще какой-нибудь один персонаж из сна или объект. Кроме этого, в поле зрения бывает только блестящая темнота, это похоже на затемненную, пустую театральную сцену. Обычно, в таких снах осуществлялось очень мало действия; вместо этого мне показывалась какая-либо непосредственная информация, либо я был вовлечен в диалог с одним или несколькими спрайтами. Вот один из примеров подобного опыта:

"В широком, пустом сером пространстве я вижу Дж.А., студента-медика, который приехал учиться из другой страны. Он говорит мне, что хотел бы познакомить меня со своей женой, которую в реале я никогда не видел. Тут она появляется у него из-за спины и слегка танцует. Я смотрю на нее с чувством большого удивления, потому что она выглядит совершенно не так, как я ожидал. Они оба улыбаются мне, и сон заканчивается."

Через неделю на одной вечеринке я встретил нескольких студентов, которые сказали мне, что они наконец-то познакомились с женой Дж.А. Я

не дал им договорить и сказал: "прежде, чем вы скажете что-нибудь еще, мне хотелось бы, чтобы вы описали мне, как она выглядит. Я видел ее во сне.", и я начал описывать ее образ, который я увидел в том странном сновидении - ее лицо, цвет кожи, волосы и все детали, которые смог припомнить. Один из студентов сказал, что я, очевидно, видел ее в реале. Другой сказал, что она весит, должно быть, 130 фунтов, а не 125, как я думаю. Еще один заявил, что это просто невозможно, и я, должно быть, выдумываю.

Через месяц мне довелось повстречаться с этой женщиной на одном концерте, на котором выступала новая в нашем городе группа. Когда я встретил ее в реале, оказалось, что она одета именно в такое платье - такого же цвета и фасона - как я видел во сне. Потом, как я помню, во сне она делала небольшие танцевальные движения, а теперь, когда заиграла музыка, я увидел, как она танцует на танцполе.

У меня было несколько таких снов, которые сводились к простому и ясному общению с кем либо. Обычно, я находился в полусознанном состоянии, обнаруживая: "о, тут есть кто-то еще"; однако иногда я становился полностью осознанным. В одном из самых удивительных снов такого рода я оказался наедине со светящейся геометрической фигурой (Май 2003 г.):

"Сон начался в пустом сновиденном пространствепространстве сновидения. Находясь в блестящей темноте, я заметил, что справа и сверху от меня находится нечто странное. Там висит блестящий светящийся цилиндр - такой гексагональный (шестисторонний) цилиндр интенсивного, бледно-зеленого цвета шести-восьми дюймов в толщину и четырех футов в длину. Будучи в полусознанном состоянии, я просто знаю, что этот световой цилиндр представляет собой "провидческую информацию" Вдруг этот цилиндр воткнулся мне в правое плечо. Наподобие того, как если бы в мой мозг проникала энергия, доставляя ощущение сладкой боли, он входит в меня все глубже и глубже. В этот момент - бам,бам,бам,бам - мне снится четыре или пять провидческих сновидений, каждый из которых длится, похоже, несколько микросекунд."

Проснувшись, я принялся их поскорее записывать. В одном из них мне снилась знакомая преподавательница, которая куда то уехала. Она рассказывала мне про человека, за которого собирается выйти замуж. Во втором был короткий интересный эпизод в магазине, в котором я встретил одного знакомого, которого редко вижу. В третьем я разговаривал с каким-то незнакомым человеком, кто время как на заднем дворе играли дети. Пока я вспоминал этот третий сон, остальные два успел забыть. Эти сны продолжались по несколько микросекунд, хотя на их запись потребовалось по несколько минут.

Наутро я рассказал своей жене про этот странный светящийся цилиндр, в котором содержалась информация о будущем и который вонзился мне в правое плечо, и как мне снился сон про то, что наша давняя знакомая собирается выходить замуж. Я отметил, что она рассказывала мне про своего предполагаемого супруга. Однако мне пока еще оставалось только догадываться, что все это значит.

Приблизительно через три месяца я об этом узнал. В один ничем не замечательный день, после обеда, все три сновидения воспроизвелись в реале за какие-нибудь двадцать минут. Эта последовательность началась, когда я пошел в овощной магазин, встретил там своего "знакомо-го, которого редко вижу", которого видел во втором сне, и у меня возникли такие же ощущения, как в том сне. Небольшое сновиденное дежавю, подумал я. Потом, приехав домой, я вынул из почтового ящика почту, а потом мне по телефону по делам позвонил какой-то незнакомый человек, и в это время на заднем дворе играли дети, в точности, как в третьем сне. Странно, блин! Просматривая почту, я обнаружил письмо от этой нашей знакомой преподавательницы, которая сообщала о своих планах выйти замуж, в которых было много детальных совпадений с тем, что я видел в первом сне. Невероятно.

Когда я осознал, что вся эта серия сновидений материализовалась, моя голова пошла кругом. Как это может быть, чтобы три сновидения, между которыми не было никакой видимой связи, выскочили бы из светящегося цилиндра, а затем, через три месяца, материализовались бы в течение двадцати минут?

Насколько я могу судить, сновиденный мир пересекался с миром физическим, или, возможно, физический мир скопировал сновиденный. Я начал интересоваться таким особым состоянием сна - ясными сновидениями - в котором информация подается нам более прямым образом, без слоя символики. Мне представляется, что, по мере того, как мы все глубже проникаем в мир сновидений вообще и осознанных сновидений в частности, то обнаруживаем все более глубокие уровни или слои бессознательного. На более глубоких уровнях мы сталкиваемся с большей ясностью.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНО АКТИВНОГО ПОИСКА НЕИЗВЕСТНОЙ ИНФОРМАЦИИ

У некоторых сновидцев может возникнуть желание поэкспериментировать в области получения в сновидении неизвестной информации или информации о будущем. Приветствуя подобные попытки, я, однако, хотел бы обратить внимание на три обстоятельства. Во первых, следует помнить о вероятностной природе будущих событий.

Я не верю в то, что будущее является предопределенным; однако, некоторые события могут быть весьма вероятными. Во вторых, к подобным экспериментам необходимо готовиться в реале. И в третьих, принимайте во внимание эффект интерпретации. Поскольку вы сами интерпретируете то, что вам приснилось во сне, ваша интерпретация представляет собой важную часть уравнения; поэтому, хотя полученная во сне информация может оказаться верной, ваша интерпретация может и не являться таковой. Лучше всего относиться к результатам подобных экспериментов с высшей степенью аккуратности. Почему? Потому, что, в то время, как в отдельных экспериментах вы можете получить однозначный ответ типа "да/нет", и этот ответ окажется либо верным, либо нет, в других случаях дело может обстоять не столь ясно. Например, предположим, вы в сновидении задаете вопрос: "какой автомобиль родители подарят Эшли по случаю окончания колледжа?", и тут вы видите белый Мустанг с открывающимся верхом. Вы ничего об этом не рассказываете Эшли, а через несколько месяцев оказывается, что родители дарят ей машину (как она и ожидала), но это оказывается голубой Мустанг, и не с откидывающимся, а с жестким верхом (хотя сама Эшли рассказывала вам, что они думают подарить ей с откидывающимся). Ну и? Эксперимент прошел удачно или же нет? Проявляя высшую степень аккуратности, вы сможете обеспечить себе лучший доступ к сновиденной информации о будущих событиях.

Поскольку осознанные сновидения дают сновидцу возможность активных попыток достижения определенной цели или выполнения поставленной задачи, они являются ценным средством для научных экспериментов по получению информации о будущем. В осознанных сновидениях мы можем получать как прямые заблаговременные сообщения о будущих событиях, так и менее явную символическую информацию. Хотя природа реальности, возможно, является вероятностной по своей сути, осознанные сновидения могут позволить нам выяснить и это, тем самым позволив нам осуществить большой скачок в области науки.

В сновидениях природа времени оказывается не столь определенной, как в реале; люди и события из нашего прошлого, настоящего и возможного будущего смешиваются в каком-то ассоциативном винегрете. В сновидениях время кажется существенно нелинейным. Может ли это быть так, потому что время и в самом деле нелинейно? Или это просто такое характерное свойство сновидений? В осознанном состоянии можно исследовать истинную природу "времени" в сновидении. Для тех, кто изъявит желание провести собственные эксперименты, я хотел бы дать ряд рекомендаций:

1. Будьте полностью честными сами с собой относительно событий, происходящих в сновидениях и получаемых результатах.

2. Относитесь к своим экспериментам с искренним интересом.

Раскрывайте себя в них. Избегайте относиться к ним, как к чрезвычайно серьезной работе, поскольку, в психологически отзывчивом окружении осознанного сновидения, оно очень легко сможет приобрести излишне тяжелую эмоциональную окраску.

3. Проснувшись, делайте специальные записи, избегая при этом делать какие либо предположения. Лучше всего, скажем, просто описывать персонажа из сна: "худая женщина пятидесяти лет в синем платье", а не высказывать предположение о том, что это была "тетя Джо", если вы только не совершенно уверены в том, что это был конкретный человек.

4. Спланируйте содержательный эксперимент заблаговременно перед сном. Начинаям лучше не задумывать сложные эксперименты или же такие, которые требуют запоминания большого количества информации. Также не планируйте такой эксперимент, для проверки которого потребуется ждать много лет и не допускайте в своих вопросах к сновидению нечеткостей, навроде такой: "Сон, скажи мне, кто в нашей семье серьезно заболеет в следующий раз?" (Что вы понимаете под словом "серьезно"?)

5. Если вы работаете вместе с партнером и пытаетесь узнать какой либо секрет о нем, сначала убедитесь в его готовности дать вам честный ответ. Некоторые люди попросту откажутся подтвердить (или опровергнуть) правильность скрываемой информации.

6. Если вы ощущаете в себе предрасположенность к предсказаниям определенного рода, ориентируйтесь на них при планировании своих экспериментов. Вам будет легче работать с такими вещами, которые вас интересуют, чем с чем-то таким, что не цепляет вас и кажется неинтересным.

7. Наберите достаточно опыта прежде, чем быть чересчур уверенными в собственных выводах. Если результат вашего первого эксперимента подтвердился, то не будьте уверены в том, что и все следующие также окажутся правильными. Дождитесь такого момента, когда у вас будет достаточное количество экспериментальных результатов, прежде чем определять степень правдоподобности получаемых вами результатов. Многие результаты допускают проверку того, насколько вероятна их точная реализация.

8. Имейте в виду, что перенос информации из сновидения в реал может сопровождаться определенными трудностями. Кроме всего прочего, вы можете столкнуться с ложными пробуждениями, перегрузкой памяти, ошибочными предположениями или неправильной интерпретацией символов. С практическим опытом вы приобретете

необходимые навыки, которые помогут вам качественно проводить подобные эксперименты.

16. СОВМЕСТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Возможность совместных сновидений, то есть таких, когда двум или большему количеству человек снится один и тот же сон, продолжает оставаться захватывающей и беспокоящей нас идеей. Захватывающей - по причине открывающихся возможностей, беспокоящей - потому, что ставит под сомнение нашу уверенность в том, что сновидения - это исключительно наше личное дело. Возможность совместных сновидений приводит к необходимости того, что в некоторых сновидениях должны присутствовать элементы некоторой общей реальности. В сущности, любое подтверждение возможности совместных сновидений способствует продвижению идеи о том, что сновиденный мир - это некоторая альтернативная реальность, хотя бы и ментальная.

Хотя такие случаи и редки, отдельные сновидцы утверждают, что сталкивались с подобным явлением. Л.Л. Магаллон в своей книге "Совместные сновидения" приводит сообщение сновидца, который пожелал остаться анонимным:

"Весной 1978 г. я учился в небольшом колледже на юго-западе США. Я дружил с пятью девушками, которые жили в соседних комнатах в другом крыле нашего общежития. Мы были просто друзьями, и я не проявлял никакого романтического интереса ни к одной из них. Однажды ночью мне приснилось, что я хожу по ихним комнатам и с каждой из них занимаюсь любовью. Там не было никакого проявления страсти или сильного желания; скорее, это напоминало душевное общение, при котором мы рассказывали друг другу о наших сокровенных мыслях и чувствах. На самом деле я запомнил, что одна из них говорила мне, что ее совершенно никто не любит, а я разубеждал ее в этом. Позднее я узнал, что у нее была очень несчастливая семейная жизнь.

На следующий день я вспоминал этот сон, который оказался очень реалистичным. Когда я в тот день шел на занятия, кто-то из моих соседей подошел ко мне и сказал: "Я слышал, что ты этой ночью сбывл прямо таким Ромео!" Я спросил, что он хотел сказать. Тогда он рассказал, что Надина и Шейла обе видели во сне, что я занимался с ними любовью в своих комнатах в общежитии прошлой ночью. Я офигел. Троим из нас приснилось во сне одно и то же.

До этого я не решился заговорить с ними об этом, при этом опасаясь, что они могут истолковать это сновидение на более физиологическом уровне, а не на глубоко эмоциональном, как это сделал я. Но теперь мне захотелось поговорить с ними и узнать детали того, что им снилось."

Обычно я с сомнением отношусь к подобным историям. В конце концов, она была рассказана анонимно и поэтому не исключено, что была просто выдумана. Однако в этом случае у меня есть основания с доверием относиться к рассказанной истории. Видите ли, ее автором был я. Да, эта история произошла со мной, когда я учился на втором курсе. Я написал об этом случае и попросил сохранить анонимность, больше из чувства смущения, чем из-за чего-нибудь еще. Даже теперь помню, как мой приятель орет на всю общагу: "Эй, Ромео!". Сначала я ступил и просто сказал "Чего?". Затем я выслушал рассказ про то, как прошлой ночью я был Ромео в сновиденном мире прошлой ночью. Если бы там не присутствовал секс, то я бы охотно поговорил об этом случае с другими действующими лицами - но поскольку он там был, то я слишком стеснялся рассказывать об этом, даже несмотря на то, что я рассматривал его, как символическое событие. Наиболее меня зацепила та девушка, которая жаловалась, что ее никто не любит. В реале она безупречно одевалась и имела безукоризненную прическу, но в сновидении я ощутил скрываемое ею отчаяние по поводу совершенного отсутствия любви. Я просто не мог заставить себя поговорить с этими девушками об этом совместном сновиденном опыте.

За моей нерешительностью скрывалась более серьезная проблема - тот факт, что сновиденное событие происходило в некотором общем пространстве. В конце концов, наука и общественное мнение говорят нам, что наши сновидения - это просто символические отражения содержаний нашего разума. Но тут три человека каким-то образом договорились между собой о том, какое событие должно произойти в их личном, индивидуальном психическом пространстве. Как я должен был, вопреки общественному мнению, взять и рассказать им про то, что у наших разумов, очевидно, произошла встреча в сновиденном пространствепространстве сновидения?

ВСТРЕЧИ В СНОВИДЕНИЯХ И СЕТЕВЫЕ СНОВИДЕНИЯ (MEETING DREAMS AND MESHING DREAMS)

В своей книге "Совместные сновидения" Л.Л. Магаллон пишет, что сообщения о случаях совместных сновидений часто относятся к одному из двух видов: встречи в сновидениях и сетевые сновидения. Встреча в сновидении включает в себя опознание конкретного человека и взаимодействие с ним в общем пространстве сновидения, что означает, что два сновидца (или три, как в вышеописанном случае) сообщают о том, что видели друг друга и при этом совпадают их описания деталей обстановки сновиденного пространства. В сетевых сновидениях акцент перемещается на "обмен информацией", и в этом случае оба сновидца получают одну и ту же основную информацию. В своих отчетах о

сновидении они не утверждают, что видели другого сновидца, но в их сновидениях присутствует выражение одной и той же мысли, эмоции, одного и того же символа или события.

Случай подобного сетевого совместного сновидения произошел у меня и моей племянницы. Нам обоим снился ее недавно умерший дедушка (мой покойный отец), который хотел, чтобы мы взяли какую-то вещь из шкафа. Мне, в моем сне, представлялось, что эта вещь находится в кармане одного из его пиджаков, который там висел. После того, как мы с ней поняли, что получили во сне одну и ту же просьбу, я предположил, что сон может иметь буквальный смысл и позвонил своей матери. Она сначала сказала, что боится, что всю одежду отца она отдала в благотворительную организацию, но затем вспомнила, что пара костюмов осталась. Когда она проверила, что находится в карманах этих пиджаков, то, к своему удивлению, в одном из них нашла ценные семейные фотографии, которые отец туда положил. В этом сновидении я и моя племянница не видели друг друга, но мы получили одну и ту же базовую информацию и опыт, информация была получена и оказалась верной.

Известно еще несколько подобных случаев, которые происходили с различными сновидящимися сновидцами в их сновидениях. Иногда в результате преднамеренных действий, иногда случайно, а иногда в результате наличия сильного и глубокого намерения, совместные сновидения происходят, как мы видим на примере следующего случая, о котором рассказывает опытная женщина-сновидец, художник и профессор Фариба Богцаран в книге "Необыкновенные сновидения и как с ними работать".

Занимаясь осознанными сновидениями, Богцаран постоянно инкубировала сновидения о своей родине и о том, как она навещает свою старую знакомую, с которой не виделась восемнадцать лет. Однажды ночью ей приснилось следующее:

"Я иду по знакомым местам, в том районе, где я выросла. Внезапно мне в голову приходит мысль: "как я здесь оказалась?". Я не помню, чтобы летела на самолете. В этот момент я осозналась. Я пошла дальше и мне очень захотелось повидаться с Ялдой, моей подругой детства (которая потом переехала жить в другое место и я никогда не была в ее новом доме). Я нашла улицу, на которой она живет и пошла по направлению к ее дому. Дверь была бледно-голубого цвета. Я позвонила и она открыла дверь. Я была очень рада увидеть ее. От избытка чувств мы плакали и обнимали друг друга. Ее объятия ощущались абсолютно реалистично. От сильных эмоций я проснулась"

Богцаран записала свой сон, а наутро написала своей подруге письмо, в котором рассказывала про него. В своем письме она подробно описала, что она видела во сне и как выглядят окрестности нового дома ее знакомой. Через неделю она получила письмо от своей подруги. В этом

письме, которое было написано на следующий день, после того, как ей приснился этот сон, ее подруга описывала этот сон сама. Во сне, который видела Ялда, Богцаран приехала домой погостить. Она описывала ту же самую сцену, что и Богцаран, в которой последняя позвонила в дверь, а она ее открыла. Удивленные тем, что видят друг друга, они с большим воодушевлением обнимались. В этот момент Ялда тоже осозналась в своем сне.

Письма, которые одновременно написали друг другу две знакомые, разделенные тысячами миль и многолетней разлукой, являются ясным свидетельством того, что их совместное сновидение глубоко тронуло каждую из них. К счастью, каждая из них нашла время для того, чтобы независимо от своей подруги, записать свой сон, похожую обстановку и события сновидения. Редкое сочетание глубокой заинтересованности и концентрации намерения, возможно, сделали возможной их встречу во внутреннем пространстве осознанного сновидения.

Еще один удивительный пример явно совместного сновидения описывает Дейл Графф, возглавлявший проект STARGATE - государственную программу исследования феномена видения на расстоянии. Будучи знаком с Дейлом, я знаю, что он глубоко интересуется сновидениями, которые использует и в качестве средства намеренного получения неизвестной информации, которая поддается проверке.

В своей книге "Река сновидений: случай с исчезновением генерала и другие приключения в психологических исследованиях" ("River Dreams: The Case of the Missing General and Other Adventures in Psychic Research"), Дейл рассказывает, как он работал с одной женщиной по имени Диана в их первом проекте по исследованию удаленного видения на расстоянии. В ходе экспериментов Диана рассказала про то, что ей приснился "сумасшедший сон", в котором она осозналась однажды субботней ночью. Дейл, который также осознавался во сне той же ночью, попросил рассказать детали. Тогда Диана протянула ему отпечатанный на машинке листок, на котором было записано следующее сновидение:

"Внезапно я понимаю, что нахожусь высоко в небе. Ничего не поддерживает меня, и я падаю на землю. Я смотрю вниз и вижу там большую гору. Я вижу там склоны и ущелья. Тогда я смотрю вверх и вижу там нечто навряд ли парашюта, однако я не присоединена к нему. Парашют разноцветный. Рядом находится еще кто-то, но я не вижу, кто это. Потом я начинаю падать быстрее и гора приближается. Я останавливаю сон."

Пораженный прочитанным, Дейл рассказывает свой собственный сон, который снился ему той ночью:

"Я нахожусь в большом самолете, у которого в задней части открытый люк. Я подхожу к нему и вываливаюсь. Падая на землю, я ясно вижу внизу гору, на которой растут редкие маленькие деревья. Тогда я смотрю вверх

и вижу там нечто, по форме напоминающее разноцветный парашют. Рядом находится еще кто-то, он тоже падает на землю, но я не могу понять, кто это. Я продолжаю падать. Гора надвигается на меня. Я понимаю, что это сон и решаю проснуться."

Диане и Дейлу, которые ничего не планировали заранее, в одну и ту же ночь приснился на редкость похожий сон с большим количеством совпадающих деталей. Хотя ни один из сновидцев не мог узнать друг друга в процессе совместного падения на гору, каждый из них заметил, что вместе с ним падает кто-то еще.

Осознанные сны открывают нам потрясающие перспективы для совместного исследования сновидений. Два или большее количество сновидцев могут оказаться способными сознательно общаться друг с другом в сновидениях, описывать одно и то же место в сновиденном пространствепространстве сновидения, обмениваться информацией, а затем, проснувшись, использовать полученную информацию в физическом мире. Хотя тут существуют препятствия различных уровней, можно с уверенностью сказать, что возможность совместных осознанных сновидений является фактом.

СОВМЕСТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ, В КОТОРЫХ ОСОЗНАЮТСЯ ОБА ЧЕЛОВЕКА, И ТАКИЕ, В КОТОРЫХ ОСОЗНАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДИН

Совместные осознанные сновидения могут быть двух видов: такие, в которых осознаются оба человека, и такие, в которых осознается только один. Сновидения, в которых осознаются оба, происходят, когда оба участника достигают состояния осознанности и затем встречаются в сновидении. Тот пример, в котором Богцаран, осознавшись, пошла искать свою знакомую, встретила с ней, а потом и ее подруга тоже осозналась - это пример, в котором оба человека осознались в общем сновиденном пространствепространстве сновидения.

Совместные сновидения, в которых осознается только один человек, происходят, когда сновидец, осознавшись, взаимодействует в сновидении с другим, неосознавшимся человеком, а потом они оба сообщают о том, что видели во сне одно и то же. При этом обычно осознавшийся сновидец предоставляет более подробный и тщательный отчет о сновидении, чем тот, кто не был осознан.

Мне приходилось играть роль неосознавшегося участника совместного сновидения, в котором мы встретились с Эдом Келлогом в июле 1998 г. В своем сновиденном дневнике я записал: "Мне приснился берег моря; похоже, я был на каком-то острове прямоугольной формы, на котором был пляж и большая песчаная дюна. Во внутренней его части местность была какой-то пустой, напоминающей лагуну. Странно." Я помню, что прилетел

на этот остров по воздуху, смотрел на него сверху, и по большей части находился во внутренней лагунообразной местности. В ту же самую ночь, Эд Келлог, который находился от меня на расстоянии в полторы тысячи миль, осознался в следующем сновидении:

"...Тропическая местность, белый песчаный берег, пальмы, рядом какой-то чистый водоем, озеро или лагуна. Я вижу Роберта и предлагаю ему пойти искупаться. Роберт отвечает, что оказался здесь случайно и не захватил с собой плавки. Я ему говорю, что они ему тут не нужны, поскольку он тут находится не в физическом теле, а в теле сновидения. Если ему хочется, то плавки можно материализовать. Я смотрю на Роберта и вижу, что он уже материализовал себе светло-синие боксеры с белой полосой и с круглыми цветными пятнами. В этот момент я совершенно ясно осознаю тот факт, что сплю. Я вижу, что он проявляет какие-то минимальные признаки осознания, хотя его взгляд какой-то мутный, совсем не такой, нет его обычной сосредоточенности и энергичного выражения лица. Мне любопытно, насколько одинаково мы с ним видим ситуацию, и я спрашиваю его про плавки. Он говорит, что на нем черно-белые плавки, а не сине-белые. Я смотрю на него еще раз, и теперь вижу на нем ярко-синие спидосы... Я раздражен тем, что это, по всей видимости, совместное сновидение, произошло так быстро после прошлого, которое было два дня тому назад, а я еще не разработал детальный протокол (для описания наших экспериментов). Однако я сделал все возможное в этой ситуации, тщательно замечая все детали и обмениваясь кодовыми словами. Еще помню, что когда я попытался из любопытства подойти к какой-то скале или камню и продырявить ее, то с камня поднялась пыль, которая разлетелась повсюду."

На следующий день Эд прислал мне сообщение по электронной почте, в котором попросил меня отправить доверенному человеку (который не участвовал в экспериментах) описание своих сновидений, обещая, что он сделает то же самое. После того, как я отправил сообщение о своем сне, Эд рассказал мне свой сон. По мере того, как мы уточняли друг у друга подробности, у меня возникла мысль, что лучше будет, если каждый из нас попытается нарисовать то, что видел во сне, потому что картинка может оказаться стоящей тысячи слов. Результаты были следующие.

На обеих картинках были общие детали: цвета, объекты, формы линий, что наводило на мысль о том, что совместное сновидение определенно имело место. Но, хотя в деталях местности наблюдались поразительные совпадения, отсутствие осознания позволяло мне вспомнить только: 1)местность, 2)мои основные действия. Однако Эд, который был осознан, мог вспомнить: 1)местность, 2)свои действия, 3) многие из моих действий, многие из которых совпадали с моим собственным описанием моих действий в сновидении, 4)мои манеры и отсутствие у меня осознанности, 5)свои мысли, 6) свои эмоции. Различия в наших описаниях показывают, что осознавшийся сновидец полностью

понимает, что происходит, а тот, кто не осознался, имеет обо всем лишь смутное представление.

Осознавшегося сновидца часто приводит в отчаяние неспособность неосознавшегося участника вспомнить те детали, которые могли бы подтвердить случай совместного сновидения. Во многих случаях обнаруживается, что неосознавшийся участник не может вспомнить ничего или очень мало деталей. Иногда, когда осознавшийся сновидец начинает рассказывать, что имело место в сновидении, память неосознавшегося участника проясняется, и он сам рассказывает про такие детали, которые ему еще не рассказывали. Очень редко неосознавшийся участник определенно помнит то, что ему снился осознавшийся сновидец, или что он взаимодействовал с ним. В лучшем случае неосознавшийся участник может вспомнить, что в сновидении "был кто-то еще" и описать базовые детали, был ли это мужчина или женщина, какого он был роста или какого цвета у него были волосы.

В подобной ситуации, чтобы прояснить ситуацию, может оказаться полезным спросить неосознавшегося человека о таких деталях, которые ему пока не известны. Это было ночью или днем? В помещении или на улице? Сколько приблизительно человек там было? Какие цвета преобладали? Может ли он описать местность? какие-нибудь свои действия или ощущения? В результате неосознавшийся человек иногда может вспомнить больше, чем ожидалось и таким образом подтвердить многие детали сновиденного опыта.

Однажды Эд позвонил мне по телефону и спросил, какие сны мне снились этой ночью. Когда я их вспоминал, он остановился на одном из них. Когда мы обнаружили, что некоторые основные элементы наших сновидений совпадают, он начал выяснять, какие персонажи сна там были - мужчины или женщины, и в каком порядке они сидели за столом вместе со мной. "Откуда ты знаешь, что мы сидели за столом?", - с удивлением спросил я. Он спокойно ответил: "Потому что я сидел там слева от тебя, и был осознан".

СОВМЕСТНЫЕ СНОВИДЕНИЯ, В КОТОРЫХ УЧАСТВУЮТ ДВА ОСОЗНАВШИХСЯ ЧЕЛОВЕКА

Сообщения о таких совместных сновидениях, в которых два осознавшихся человека встречаются друг друга в сновиденном пространствепространстве сновидения, встречаются относительно редко. Это не кажется удивительным, поскольку осознанные сновидения происходят гораздо реже обыкновенных, и поэтому статистическая вероятность того, что и вы и ваш знакомый осознаются во сне одной и той же ночью не очень велика. Прибавьте к этому еще то, что и вы, и ваш

друг должны осознаться в одном и том же сновиденном пространствепространстве сновидения этой ночью, и вы поймете, насколько редким явлением являются обоюдно-осознанные совместные сновидения.

В ходе своих исследований я сталкивался всего с несколькими случаями сообщений о совместных сновидениях, в которых осознанными были оба человека. Здесь я опять я полагаюсь на Эда Келлога, потому что он - один из немногочисленных сновидцев, которые серьезно занимались изучением совместных сновидений. Все нижеприведенные цитаты заимствованы из статьи Эда "Случаи совместных осознанных сновидений" ("Mutual Lucid Dream Event"), и используются с его разрешения. Эд описывает опыт совместных сновидений, который был у него и его друга, Харви Грейди, и, кроме того, обсуждает сложные теоретические и практические вопросы, с котоыми приходится сталкиваться при совместных действиях в сновидениях и при их последующем описании.

Вот сон, который приснился Эду Келлогу 10 декабря 1994 г.

"Я нахожусь на каких-то археологических раскопках в Мексике - я вижу каких-то людей, крестьян, которые ищут в земле золото, в какой-то песчаной пустыне, навроде такой, как в Соноре. Мы находим большие старые фургоны на обочине дороги, цирковые или навроде того, в которых лежат кости каких-то слонов, а может - львов или еще кого-нибудь. Я иду вместе с этими людьми, понимаю, что я сплю, но не знаю, понимают ли это они - это напоминает какое-то погружение в виртуальную реальность. Я обращаюсь к руководителям, и они мне отвечают. Потом я вижу Харви Грейди, и прошу ему позвонить мне по телефону в реале, когда мы проснемся, если он вспомнит про этот сон, и сказать мне, поедет ли он, в реале, куда мы договаривались. Харви выглядит только что побрившимся. Он показывает мне какие-то старые музейные аэропланы, у меня возникает желание виртуально полетать на них, хотя я при этом думаю, что будет с моим физическим телом, если я разобьюсь. Осознанный сон продолжается, но я теряю Харви из виду."

Эд комментирует: "Проснувшись, я поговорил с ним по телефону, аккуратно обходя такие вопросы, которые могли бы "повлиять на свидетельские показания". Харви кратко описал мне то, что ему снилось... В этот момент я подтвердил, что его сновидение очень напоминает мое, и спросил, не приходилось ли ему там участвовать в археологической экспедиции (единственная деталь из моего сна, про которую я ему рассказал), и он сказал, что не припоминает такого. Я попросил его детально изложить свой сон в письменном виде, что он и сделал 11 февраля 1995г."

Сон Харви Грейди, 11 февраля 1995 г.:

"Я помню, что Эд и еще три или четыре человека, которых я знал в сновидении, но в реале их не знаю, обсуждали какую-то археологическую экспедицию, потом мы пришли на какую-то безводную пустынную местность с высохшими холмами и закрученными руслами ручьев, и разбрелись по ней чтобы исследовать почву на предмет наличия артефактов. Мы также искали пещеры. Мы были одеты соответственно, у нас были шляпы от солнца, немного похожие на ту, которую носил Индиана Джонс.

Местность в этом сновидении напоминала холмистую местность Израиля или безводные пространства Аризоны, Невады или Нью Мексико. Мы искали древние артефакты, возможно такие, которые остались со времен Атлантиды или Му. Я помню, что та экспедиция, которая мне снилась, была лишь одной из большой серии экспедиций, в которых разыскивались следы существования древних цивилизаций. В сновидении я чувствовал, что эти наши поисковые движения в астральном пространстве имеют своей целью сформировать энергетические шаблоны для тех людей, которые будут заниматься поисками в физическом пространстве. Эти энергетические шаблоны, которые мы создадим, помогут поискам каких-то других исследователей в физическом мире. Поэтому мы совершали поисковые движения подобно актерам, которые играют свои роли, чтобы сгенерировать мысли, эмоции и устремления для создания шаблонов... Этот двойной уровень осознанности делал сновидение для меня более интересным."

Эд анализирует: "В наших сновидениях наблюдается ряд любопытных совпадений:

1. Харви и я видели друг друга во сне (в одну и ту же ночь, приблизительно в одно и то же время).
2. Мы оба проходили через различные уровни осознанности, включая состояние полной осознанности.
3. Локация в пустыне.
4. Организованное предприятие, в котором участвовала небольшая группа людей.
5. Мы оба воспринимали сновидение как своего рода "репетицию" события, которое должно произойти в реале.
6. Кости и другие предметы древнего происхождения.
7. Раскопки или поиски каких-то скрытых в земле предметов.

Конечно, наряду с этими совпадениями, в этих двух сновиденных отчетах существует и много различий. Как мне известно по собственному опыту, местность в сновидении выполняет роль своеобразного теста Роршаха, в котором сновидцы избирательно распознают, воспринимают и

идиосинкретически отождествляют одни элементы и игнорируют другие. Избирательный или фрагментарный характер воспоминаний о сновидениях еще более усложняют возможность делать правильные сравнения. Ввиду противоречивой природы человеческих наблюдений, которые приводятся в случайно составленных отчетах, для того, чтобы ожидать, что описания двух участников сновидения в точности совпадут, существует никак не больше оснований, чем ожидать, что два человека совершенно одинаково опишут одно и то же событие в реале, хотя в этом случае имеется гораздо меньше оснований для путаницы. Это обстоятельство придает еще большую важность имеющимся в этих двух отчетах совпадениям. Еще можно заметить, что, хотя в реале Харви носил бороду, в этом сновидении он снился себе чисто выбритым, как Индиана Джонс. Мое же собственное тело в сновидении часто выглядит существенно отличающимся от моего физического тела."

Эд говорит, что, поскольку он понимал, что имеется "возможность спутать события одного сновидения с другим", он намеренно старался "свести подобную путаницу к минимуму, не раскрывая детали своего сновидения до тех пор, пока он не услышал, как про них независимо от него рассказал Харви". Затем он отмечает, что "наш облик в сновидениях может значительно отличаться от облика в реале, что может еще более запутать и без того запутанную ситуацию. В физическом мире мы привыкли идентифицировать человека по его внешности. В сновиденном мире этот привычный метод плохо работает, поскольку внешний вид человека может изменяться от одного момента времени к другому, и от одного сновидения к другому."

Более того, "в сновидении наш разум часто показывает очень неудовлетворительную способность делать различия, отождествляя незнакомых людей или предметы с частично похожими на них людьми или предметами, которые ему знакомы в реале". Он поясняет: "В 1974 г. у меня был осознанный сон, который привел меня к открытию этого явления, которое я назвал "феноменом подстановки." сновидящимсновидцем знаком по меньшей мере один очевидный пример проявления "феномена подстановки", а именно такие случаи, "когда они во сне понимают, что ошибочно приняли (сработала подстановка) сновиденную реальность за физическую. Но обнаружение подобной ложной идентификации - это только начало процесса раскрытия вездесущей природы "феномена подстановки", который проявляется даже в наиболее осознанных снах.

К примеру, допустим, что я вижу во сне своего брата, но затем, когда степень моей осознанности во сне повышается, то я могу обнаружить, что-тот, кого я принимал за брата в сновидении, на самом деле не так выглядит и не так "ощущается", как мой настоящий брат в реале, и я на самом деле имею дело с посторонним человеком, которого ошибочно принимал за брата. Аналогично, часто бывает, что мне снится мой дом, но

позже, когда я осознаюсь, то обнаруживаю, что этот дом во многом отличается от того, как должен выглядеть мой дом в реале. Похоже, что в сновидении наш разум идет по пути наименьшего сопротивления и отождествляет незнакомых людей, объекты и местность со знакомыми, при этом частенько пытаюсь запихнуть квадратные предметы в круглые отверстия."

Чтобы дать читателю лучшее понимание этого сновиденного опыта, Эд поясняет:

"Исходя из собственного опыта, я думаю, что в сновидениях, подобно тому, как в театральных представлениях, действие происходит по меньшей мере на трех качественно различных уровнях. Во первых, есть структурный уровень, который включает в себя декорации и подпорки на сцене, сновиденное пространство в чистом виде, на которое мы еще не спроецировали никакое смысловое значение. Этот уровень представляет собой основание сновидения, сновиденные феномены как таковые. Затем, во вторых, смысловой уровень, на котором преобладают символы, чувства и отношения между действующими лицами. И наконец, самый верхний уровень - уровень интерпретации, на котором мы даем словесную интерпретацию и истолкование тому, что происходит в сновидении."

В письменных и устных отчеты о сновидениях наибольшее внимание обычно уделяется уровню интерпретации, на котором мы часто разлагаем некоторый многомерный опыт на несколько упрощенных идентификаций. Многие исследователи сновидений продвигаются глубже и концентрируются на следующем, смысловом уровне. Структурный же уровень сновидения, его основание, часто либо совсем не замечается, либо игнорируется, но он, как можно убедиться, является наименее зависимым от личных особенностей сновидца, чем все остальные. Как таковой, он может оказаться ключевым в плане установления факта совместного сновидения. К примеру, и я, и Харви в сновидении видели почти одинаковую пустынную местность, хотя я отождествил ее с Мексикой, а Харви сперва принял ее за Святую Землю, Израиль. Тем, кто стремится заняться изучением возможности совместных сновидений, может понадобиться уделить больше внимания описанию структурного уровня сновидений, а не тем идентификациям, которые сновидцы делают на уровне интерпретации. Аналогичный эффект существует в экспериментах по "удаленному видению", в ходе которых исследователи обнаруживают, что когда участники эксперимента концентрируются на структурном содержании воспринимаемого ими, а не на словесных идентификациях, которые делаются на основании этого содержания, то вероятность того, что они "попадают в цель" при попытках удаленного видения, значительно возрастает.

ОДНА ПРЕДНАМЕРЕННАЯ ПОПЫТКА СОВМЕСТНОГО СНОВИДЕНИЯ

В одной серии экспериментов, которые проводили Эд Келлог, Линда Л. Магаллон и я, мы договорились, что в определенные ночи мы должны осознаться, встретиться в сновидении и обменяться заранее выбранными секретными словами и условными знаками, которые выбирались случайно из-заранее составленного списка при помощи игральные костей. На следующее утро все отчеты о сновидениях следовало послать независимому наблюдателю (доверенному лицу), прежде чем ознакомить с ними друг друга.

При попытке, совершенной в первую ночь, Эд и я вплотную приблизились к осознанному обмену информацией в сновидении. Ввиду большой продолжительности наших сновидений, я сделал выдержки из сновиденных отчетов, которые мы посылали третьему человеку, в которых прослеживаются различные совпадения:

Эд Келлог: "Похоже на Новую Англию", "Похоже на мой родной город", "я нахожусь в большом доме", "на улице я вижу небольшой фургон", "я вижу Роберта", "время суток - день", "поначалу он, похоже, неосознан", "Роберт говорит мне свое кодовое слово", "Роберт быстро уходит"

Роберт Ваггонер: "Похоже на Пенсильванию, на Англию или Новую Англию", "я еду по городу на машине", "я сижу в машине", "мы едем в небольшом фургоне", "Я поворачиваюсь и вижу Эда", "время суток - день", "внезапно я осознаюсь", "я смотрю на Эда и говорю ему свое кодовое слово: Отвертка!Отвертка!", "я чувствую, что сон заканчивается"

В этот момент произошли три неприятные вещи. Во первых, я выбрал свое кодовое слово - отвертка - не из того списка слов, киз которого следовало. Поэтому, когда Эд, проснувшись, посмотрел в список возможных вариантов, ни один из них не показался ему подходящим. Зайдя в тупик, он выбрал трехсложное слово, начинающееся на S, структурно напоминающее "screwdriver" (отвертка). Во вторых, я потерял осознанность еще до того, как Эд смог передать мне свое слово и условный знак. В третьих, Эд продолжил свое сновидение, в котором попытался встретиться с Линдой, и затратил на это много времени и усилий, в результате чего ему трудно было вспомнить, какое слово я ему сказал, потому что в продолжительных осознанных сновидениях сновидцы сталкиваются с трудностями, когда пытаются точно вспомнить детали первых моментов сновидения. В приведенном мной списке совпадений в сновиденных отчетах можно увидеть такие совпадения, которые дают возможность предположить, что имело место взаимодействие в одном и том же пространстве: совпадают общее положение, время суток, объекты, персонажи, чувства/эмоции, движения, последовательность действий/событий и обмен словами.

За время проведения наших экспериментов имело место много случаев сновиденной телепатии. В одном из таких ночных экспериментов Эд, по всей видимости, в осознанном сне зашел в мою комнату (поскольку в его описании она выглядела очень похоже), я там встретил его и попытался угостить стаканом красного вина, а он сообщил мне свое кодовое слово и показал условный знак. Наутро он правильно определил мое кодовое слово - виноград (из списка изображений, в котором было перечислено 100 предметов, 10 разновидностей фруктов, и на одном - гроздь красного винограда), и заметил отсутствие у меня осознанности. Он также упомянул такие детали обстановки моей комнаты, которых в реале никогда не видел.

Однако, наше коллективное стремление к высококачественной совместной встрече в осознанном сновидении так и не осуществилось в ходе этих попыток. Я полагаю, что опытные сновидцы, разработав подходящую научную постановку эксперимента и при благоприятных обстоятельствах в конце концов смогут осуществить удачную попытку совместного осознанного сновидения, результат которого можно будет проверить, в ходе своего научного эксперимента.

9 апреля 2005 г., участвуя в публичной презентации, посвященной необычным осознанным сновидениям, четыре сновидца - Люси Гиллис, Эд Келлог, Беверли д'Урсо и я - попытались осуществить попытку совместного осознанного сновидения. Ввиду большого объема подробных отчетов о сновидениях, которые все приведены в моей обширной статье "Встреча сновидцев во сне: сновиденный квест" ("Meeting Dreamers in the Dream State: A Lucid Quest"), которую я написал для журнала "The Lucid Dream Exchange", здесь я привожу только некоторые совпадения.

В первом из моих снов, который снился мне в ту ночь:

"Я нахожусь в каком-то колледже, похоже в штате Мичиган, где я слушаю два курса - один по математике, второй по философии. Я обсуждаю занятия с другими учащимися и говорю: "Мне не обязательно, на самом деле, нужно склеивать все вместе, скажем, ромб и октаэдр..." Тогда они все начинают галдеть, говоря мне, что тест рассчитан именно на это - склеивание различных фигур вместе."

Мне ничего не было известно о том, что Эд (который учился в штате Мичиган), приблизительно в это самое время проснулся и стал читать книгу "Число дьявола", в которой рассказывалось про парня по имени Роберт, который в осознанных сновидениях изучает математику и геометрические фигуры, разрезая и склеивая различные фигуры, в частности октаэдр. Так что, похоже, телепатическое влияние проявилось в первом моем сне в эту ночь!

Через несколько снов спустя, Эд осознался и стал нараспев произносить мое имя, а затем взлетел. Полетав несколько минут, он

почувствовал запах "соленого океанского прибоя", но проснулся. Я в эту ночь спал в отеле Шератон возле аэропорта Сан Франциско, в нескольких ярдах от соленого Сан-Францисского побережья.

В следующем сне Эд, осознавшись, оказывается возле большой лестницы и зовет меня по имени. В это время я, в полусознанном состоянии, слышу во сне голос Эда, который зовет меня, в то время как я стою возле лестницы.

В моем последнем сне в ту ночь, я осознался и увидел Беверли, которая находилась на расстоянии в пятьдесят футов от меня.

"Я вижу, как Беверли, озираясь по сторонам, идет по улице в мою сторону, в компании еще семи-десяти человек. На ней черное платье и черная шляпа. Мне трудно в это поверить... "Беверли, вау, это круто!" Я решаю подать ей знак и поднимаю руки вверх, как на стадионе. Она что-то говорит в ответ и тоже приветствует меня, но не так живо, как я. Я говорю ей, чтобы она осозналась... Она смотрит на меня, но никак не реагирует в ответ"

Находившаяся на расстоянии в несколько миль Беверли сделала краткую запись о сновидении: "5:01 утра. Несколько женщин собрались в раздевалке, на всех черная одежда с капюшонами, так что их невозможно узнать"

Опять же, у нас почти получилось сделать так, чтобы оба сновидца осознались одновременно. Когда я увидел, что Беверли идет в моем направлении в компании женщин в черном, мне пришлось сдерживать эмоции, чтобы не проснуться. Похоже, мы делаем историю совместных сновидений! Однако, когда я пытался заговорить с ней, у меня возникло подозрение, что она не достигла осознанного состояния, скорее, она была осознанной наполовину.

Как должно быть ясно к этому моменту, кажется весьма вероятным, что при подходящих условиях сновидцы могут дать объективное доказательство возможности совместных действий в осознанных сновидениях. Когда такие случаи будут продемонстрированы, они смогут произвести переворот традиционных представлений о сновидениях и состоянии сна. Подобно Алисе в Стране чудес, сновидцы смогут открыть дверь, которая открывает доступ к исследованиям, делающим мир "все страньше и страньше", демонстрируя наличие альтернативной психической реальности, или, если угодно, альтернативной майя.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ НЕОСОЗНАНОГО СНОВИДЕНИЯ В ОСОЗНАННОЕ

Можно спросить: "удавалось ли когда-нибудь осознавшемуся сновидцу помочь другому, неосознанному, достичь осознания?" Ответ утвердительный, сновидцы делали очевидно успешные попытки такого рода. Помнится, однажды ночью я повстречал во сне неосознанного Эда и попытался помочь ему достичь осознанности. Утром я позвонил ему, и оказалось, что он действительно осознавался той ночью, но в другой сновиденной локации, где меня не было. Его ответ меня не удивил, поскольку в своем сновидении я не "стоял у него над душой", ожидая, пока он осознается.

Прозанимавшись около двадцати лет осознанными сновидениями, я обнаружил, что персонажи сна иногда помогают осознаться. Определенные их действия, как кажется, являются намеренными и специально направлены на то, чтобы мы осознали, что находимся во сне. Как они это делают? Обычно, одним из следующих четырех способов:

Повторение: если вы видите одного и того же персонажа из сна дважды, это позволяет вам встряхнуть память. Тогда вы останавливаетесь и спрашиваете себя: "где я его уже видел раньше?", что часто приводит к осознанности. Я помню, как однажды группа персонажей во сне на моих глазах трижды прошла через вращающуюся дверь, прежде чем до меня "дошло" и я осознался.

Странное поведение: Если вы видите, что персонаж из сна делает нечто странное, то это может активировать ваше критическое мышление и заставить вас подумать: "Странно. Может, это сон?" Помимо прочих странных действий, персонажи сна могут исчезать и затем появляться снова, несколько раз менять цвет одежды, и т.д.

Постоянное внимание: В отдельных редких случаях, один или несколько персонажей во сне могут упорно взаимодействовать с вами до тех пор, пока это не вызовет ваше осознание. Однажды, я помню, большая группа персонажей во сне, человек двадцать или больше, пела мне песни, рассказывала анекдоты и развлекала меня другими способами, пока я в итоге не осознался, после чего они начали аплодировать. Внезапно я вспомнил, что прошлой ночью они уже пытались делать то же самое.

Вопросы: По крайней мере однажды, я осознался, когда персонаж из сна задал мне вопрос. Мне пришлось думать над тем, как ответить, и это заставило меня понять, что я нахожусь во сне. Вопросы представляют собой хороший способ достичь осознанности.

В качестве осознанного сновидца, который пытается взаимодействовать со своим неосознанным другом, вы можете

использовать те же самые методы: повторение, странное поведение, постоянное внимание и задавание вопросов. Некоторые сновидцы уже сообщали о своих успешных попытках помочь своему неосознанному товарищу осознаться.

РАСПОЗНАВАНИЕ персонажей во сне И ВСТРЕЧИ С НЕИЗВЕСТНЫМИ сновидящимИсновидцами

Допустим, вы осознались во сне и встретили там своего друга, которому вы хотите помочь осознаться. Тогда как можно определить, что вы действительно встретились с настоящим сновидящимсновидцем, а не с какой-нибудь разновидностью персонажа из сна? Когда я только начинал занятия осознанными сновидениями, я иногда хотел, чтобы в моих сновиденных приключениях приняли участие один или два из моих братьев, скажем, мы могли бы полетать вместе, но они всегда настолько тупили, что я никак не мог добиться от них каких нибудь совместных действий. В конце концов я забил на это дело. Когда я, позднее, встретился наконец с опытными сновидящимисновидцами на конференции Ассоциации изучения сновидений, там обсуждался этот вопрос о настоящей природе персонажей сновидений. Эд Келлог сообщил, что в некоторых имевших место случаях, неосознанные люди во сне вели себя, как наполовину пьяные. Их глаза и головы поворачивались совершенно беспорядочно. Они совершали хаотические движения, совершенно без их координации. Они воспринимали происходящее, но по большей части не могли ни на чем сосредоточиться. Когда такой человек смотрит на вас, на его лице не отражается никаких (или отражается очень мало) признаков того, что он вас узнал. Если вы пытаетесь сказать ему, что вы находитесь во сне, или указываете ему на очевидные признаки такого обстоятельства, он не способен это понять. Общаться с ним в таких условиях чрезвычайно трудно.

Я полностью согласился с комментариями Эда и понял, что мы оба обнаружили одну и ту же характерную черту случаев встречи в сновидениях с другими сновидящимисновидцами, которые происходили, когда мы были в осознанном состоянии. Иногда те, с кем мы встречались, проявляли некоторую полуосознанность или чуть большую степень осознанности. В таких случаях они понимают, что вы им говорите, идут вместе с вами, совершают довольно осмысленные действия, но при этом не способны сами проявить никакой инициативы по отношению к вам, сновидцу, что затрудняет общение с ними. Способность давать осмысленные ответы и совершать намеренные действия, очевидно, требует большой степени осознанности и может служить признаком осознанного состояния.

Конечно, если сновидец встретился во сне с другим осознанным сновидящим сновидцем, то можно ожидать, что у этого другого будет такое выражение лица, которое подсказывает, что он узнает вас и осознан, он будет контролировать свои движения и действия, с ним можно будет общаться, он будет способен давать осмысленные ответы на вопросы, сможет понимать намерения и опасения собеседника, и так далее. В самом деле, два осознанных человека, встретившись во сне, должны быть способны продемонстрировать такое же понимание точки зрения собеседника, как это происходит в реале.

Однако остаются другие вопросы. Как, все же, можно убедиться, что вы не встретили протого персонажа из сна, "мыслеформу", которая только по внешнему виду напоминает вашего друга? Конечно, сновидец может скомандовать: "все мыслеформы должны исчезнуть!" и посмотреть, что произойдет. Кроме того, типичные мыслеформы не осуществляют каких либо активных действий в сновидении. Если сновидец не "ожидает", что они будут совершать определенные действия, мыслеформы просто существуют. Наподобие растению в цветочном горшке, который стоит в углу, мыслеформы занимают свое определенное место в сновиденном пространствепространстве сновидения, но у них нет определенной цели и мотивации.

Как упоминалось ранее (в гл. 11 и в других местах), однако, в осознанном сновидении можно повстречать обладающих сознанием персонажей определенного рода, которые могут поддерживать разумную беседу, обладают памятью, хорошо понимают, что происходит в сновиденном пространствепространстве сновидения, и обладают знаниями. Эти персонажи могут появляться в сновидении неоднократно, проявляя устойчивость своего существования в сновиденном пространствепространстве сновидения. Поскольку они, по всей видимости, обладают собственной "личностью", трудно представить себе, что они захотят во сне, принять вид вашего знакомого, хотя нельзя совсем исключать такую возможность. Более вероятно, что сновидец, под влиянием своего бессознательного ожидания, сам примет подобного персонажа за своего знакомого.

В довершение ко всему, нужно учитывать теоретическую возможность того, что все подобные встречи - реальные, воображаемые, те, которые сняты - существуют только в воображении сновидца, поэтому все, с кем мы встречаемся, представляют собой лишь мыслеформы. Иначе, в этом случае, можно сказать, что весь обмен информацией на самом деле проходит на других уровнях, возможно, посредством телепатии. Если это так, кажущееся место встречи и производимые там действия - это лишь символическое представление воспринимаемой мозгом ментальной информации. Поэтому, хотя информация реально существует, встреча в сновиденном пространствепространстве сновидения - нет; сновиденное

пространство представляет собой лишь воображаемую проекцию нашего разума.

Многие опытные сновидцы могут рассказать о случаях встречи с другим сновидящим сновидцем в сновидении, с которым они разговаривали и делали что-нибудь вместе, но в реале с этим человеком они не знакомы. Когда у меня начали происходить подобные случаи, я просил этого другого сновидца связаться со мной в реале. Я рассказывал, как меня зовут, давал свой адрес и номер телефона - много информации, даже для бодрствующего человека. В одном запомнившемся случае, другим сновидящим сновидцем была библиотекарьша из одного молдавского города (как она сама мне сказала), которая пригласила меня в свою просто обставленную квартиру. Проснувшись, я размышлял об увиденном сне, поскольку эта женщина сказала мне, что ее город расположен на берегу реки, который отделяет ее страну от Украины - а мне почему-то казалось, что Молдавия не граничит с Украиной. Поскольку сон произошел всего через несколько лет после распада Советского Союза, я решил посмотреть на карте, где расположена Молдавия и, к своему удивлению, обнаружил, что Молдавия и в самом деле граничит с Украиной, и граница проходит по реке. Я даже отыскал вероятное расположение того города, где жила библиотекарьша, вспоминая, как она его называла. (Не удивительно ли, что название города было не то русское, не то молдавское, хотя вся остальная наша беседа происходила на английском языке?) Если она действительно существует в реале, я непременно узнаю ее по выразительной родинке на лице возле носа.

В еще одном сновидении я встретился с сновидящим сновидцем-художником из центральной Европы. Я видел у него за спиной холсты, его картины, и общий вид его студии. После того, как я сказал ему, как меня зовут и сообщил другую контактную информацию, он сказал мне, что не сможет ее запомнить. Понимая, что даже если я запишу все на бумажке, когда он проснется, этих записей у него не окажется, я решил не настаивать.

Так что, сновидцы действительно иногда проникают в сновидения друг друга? Действительно ли общность интересов, целей, взглядов делает возможной встречу сновидцев в психологическом пространстве? Возможно, придет время - а может быть такое уже произошло, но мне об этом ничего не известно - два сновидца, незнакомые в реале, обмениваются в осознанном сновидении достаточным количеством информации, что смогут затем встретиться в реале.

СНОВИДЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО: ТОЧКИ ВХОДА И ВЫХОДА

"Космос, последняя граница", - такими словами начинался каждый эпизод сериала "Star Trek", в котором капитан Кирк, Спок и другие члены экипажа путешествовали по галактике к новым мирам.

Для некоторых сновидцев осуществить совместное сновидение означает нечто навроде создания нового мира, поскольку нужно либо проникнуть в сновиденное пространство другого человека, либо позвать другого сновидца в свое собственное. Тут, опять же, проявляются некоторые общие черты, отражающие определенные структурные элементы сновиденного пространства. Например, существуют различные независимые сообщения сновидцев о том, что им удалось проникнуть в сон другого человека или о том, что другой человек проник к ним в сон, путем создания горизонтальной или вертикальной щели на экране сновидения. Это как если бы кто-нибудь сделал дыру в декорации на театральной сцене, чтобы проникнуть за кулисы, а затем "шагнул через нее". Вот один из моих собственных примеров такого рода (январь 1999 г.):

"У меня в руках разорванный почтовый конверт, который я вытащил из кармана, я смотрю на него и у меня возникает ощущение, что нужно засунуть его обратно. Как ни удивительно, в результате этого действия я понимаю, что это сон. Я осматриваюсь по сторонам и думаю: "я осознался, я осознался. Что я собирался сделать? Ах да, я хотел позвать сюда Эда." Хотя персонажи сна смотрят на меня подозрительными взглядами, я начинаю ходить взад-вперед и орать каждые десять секунд: "Эд Келлог! Эд Келлог, иди сюда!" Я широко улыбаюсь и думаю, как он сюда придет - через дверь или какнибудь еще? Через тридцать-сорок секунд появляется Эд Келлог, который, как кажется, вышел из-за невидимой занавески в воздухе. Он всего в шести футах от меня. Я в шоке от того, что он появился и от того способа, которым он это сделал. Эд кажется очень энергичным и сильным, выглядит точно как в реале, только здоровее, без седины в волосах, немного стройнее и выше. На самом деле, когда он появился, то казалось, что он висит в воздухе на расстоянии около четырех дюймов от земли. На нем футболка с короткими рукавами светло-зеленого цвета, новые фирменные темно-синие джинсы, обыкновенные коричневые ботинки и очки. У него очень сосредоточенное выражение лица, на котором читается осознанность - он явно понимает, что это осознанный сон. Он приближается ко мне на расстояние в три фута."

НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАССМОТРЕНИЯ

Всякий раз, когда появляется сообщение о совместном сновидении, возникают различные вопросы. Было ли это на самом деле проявлением

сновиденной телепатии, или же два человека действительно встретились в общем сновиденном пространствепространстве сновидения? Если это была встреча в сновиденном пространствепространстве сновидения, то кто является создателем этого пространства - один из двух человек, который обладал бОльшим количеством энергии, или же оба сновидца вместе? Имеет ли важное значение точное совпадение времени сновидений, или же эти встречи происходят в некотором отличном от физических пространства и времени измерении? Как можно удостовериться, что два сновидца действительно встречались в общем сновиденном пространствепространстве сновидения, а не просто обменивались телепатической информацией о пространстве?

В вышеописанных экспериментах, которые мы проводили с Эдом Келлогом и Линдой Л. Магаллон, у нас было ощущение, что два сновидца должны обмениваться некоторой неизвестной информацией, например кодовым словом или жестом, которые оба человека должны записать, чтобы продемонстрировать друг другу свою осознанность. С. Лаберж предлагает другой вариант - условиться, чтобы сновидцы, которые будут находиться в лаборатории, подали бы специальный сигнал при встрече друг с другом. Если подобные сигналы оба сновидца подадут одновременно, то это может свидетельствовать о том, что они встретились в сновиденном пространствепространстве сновидения. Однако, если сигналы подаются со значительной разницей во времени, то, по мнению Лабержа, в лучшем случае можно предположить, что им снились похожие сны.

Хотя для того, чтобы ответить на эти вопросы, требуется проведение дополнительных экспериментов, я предлагаю при совершении попыток совместных сновидений учитывать следующие рекомендации:

1. Выбирайте в качестве партнера человека, обладающего хорошими навыками в области осознанных сновидений, хорошей запоминаемостью снов, и в честности которого вы не сомневаетесь.

2. Разработайте заранее протокол - последовательность действий, которые необходимо выполнить, и составляйте подробные отчеты о сновидении.

3. Чтобы ваш партнер не попал под влияние вашего отчета, не посылайте отчет о вашем возможном совместном сновидении другим сновидящимсновидцем. Следует послать отчеты о своем сновидении третьему лицу, который не будет обнародовать их содержание до тех пор, пока не получит отчеты всех участников.

4. При чтении отчетов о сновидениях, постарайтесь сохранять объективность. В отчетах часто можно усмотреть такие проявления сновиденной телепатии, которые указывают на встречу в сновидении либо сетевое сновидение. Но обменивались ли два сновидца какой либо

информацией, которую затем независимо изложили в своих отчетах, для того, чтобы показать, что встреча в сновидении действительно имела место?

5. Не удивляйтесь, если ваш партнер не сможет осознаться той же ночью, что и вы. Это может потребовать нескольких попыток. Сохраняйте исследовательский дух и оптимизм.

Вы, возможно, будете удивлены, узнав, сколько времени потребуется на то, чтобы спланировать эксперимент, составить отчет, проанализировать все сновидения за одну ночь, однако сильная решимость провести эксперимент поможет вам получить хорошие результаты.

Возможно, что совместные сновидения, как и провидческие сновидения, являются еще одним свидетельством того, что пространство и время на самом деле являются не такими, как мы их воспринимаем. Вспоминая еще раз древнее санскритское понятие Майя, мы сможем лучше понять механизм того, как создается, возникает и формируется пространство сновидения, в которое мы потом попадаем. Используя свои убеждения, ожидания, внимание, намерение и волю, мы можем принять активное участие в создании этой реальности совместно с нашей Самостью, обмениваясь идеями, эмоциями и информацией и проецируя окружающий нас мир в постоянное, вечно изменяющееся психологическое пространство, которое мы потом воспринимаем.

17. ОБЩЕНИЕ С УМЕРШИМИ

Однажды, когда я находился в деловой поездке, моя жена позвонила мне и сообщила печальную новость. Жена одного из моих знакомых скончалась после тяжелой непродолжительной болезни. Опечаленный таким известием, я спросил, как ее муж перенес потерю. Мне было грустно, что я нахожусь в дороге и не смогу присутствовать на похоронах, хотя я и не был близко знаком с его женой. Через несколько ночей мне приснился сон, в котором я спускался вниз по белой лестнице:

"Я сворачиваю на следующий лестничный пролет и встречаю там покойницу, Дороти, которая вместе со своим мужем Ларри поднимается вверх. В этот момент, вспомнив, что Дороти умерла, я осознаюсь.

Вспомнив, что я еще не успел выразить свои соболезнования, я подхожу к ним. Я обращаюсь к Ларри и печально говорю: "Я очень сожалею о кончине Дороти". Они недоуменно смотрят на меня и невнятно произносят "чего?". Тогда я, смотря на них обоих, говорю немного решительнее, чтобы они ясно меня поняли: "Очень сожалею о кончине Дороти". Внезапно у них на лицах появляется выражение абсолютного шока. Они смотрят на меня, потом друг на друга, потом быстро

поворачиваются и бегут обратно вниз по лестнице. На какой-то момент мне захотелось догнать их и объяснить, но потом я подумал, что я и так рассказал им достаточно много интересного, на эту ночь хватит"

Очевидно, что мое понимание ситуации значительно отличалось от их собственной. Возможно, мне не стоило выражаться столь прямолинейно и сказать, что я сожалею о кончине "физического тела Дороти". Или возможно, мне следовало бы задать им какой-нибудь несложный вопрос, чтобы проверить, понимают ли они ситуацию. Но в тот момент я пренебрег тонкостями сновиденного этикета.

Встречи с умершими в сновидениях происходят довольно часто. В истории описаны случаи, в которых покойники угрожали, успокаивали, предупреждали сновидцев и давали им советы. Хотя содержание разговоров с умершими может иметь глубокий смысл, а может быть простым, во всех таких случаях проявляются заметные общие черты. Теоретически, встречи с умершими во сне могли оказаться важнейшим стимулом к формированию религиозных воззрений в различных культурах, поскольку явление во сне умерших ставит под вопрос, является ли смерть абсолютным концом существования.

В своей замечательной книге "Посланник сновидений: как сны об умерших приносят дары исцеления" ("The Dream Messenger: How Dreams of the Departed Bring Healing Gifts"), Патриция Гарфилд приводит много удивительных примеров того, как сновидцы встречались в сновидениях с умершими людьми. В подобном общении часто затрагиваются общие темы, такие, как успокаивающие известия и уверения в том, что у умершего "все хорошо".

В некоторых случаях, как установила Гарфилд, умершие делают сновидящимсновидцем различные предупреждения, что позволяет предположить, что они могут продолжать свое существование в нефизической форме. Однако в других случаях общение сновидца с умершим человеком представляется результатом скорби сновидца и оказывает на него символическое и эмоциональное целительное действие. В различных своих сновидениях сновидец пытается пережить свою скорбь, утрату и невыраженные чувства.

Поскольку в осознанных сновидениях содержится большое количество символических содержаний, сновидцы должны очень внимательно относиться к символическим образам смерти. Некоторые сны о смерти являются просто символическим выражением отмирания старого, за которым следует рождение нового, в чем я убедился на примере следующего забавного сновидения (Июль 1998 г.):

"Я нахожусь в каком-то маленьком городке в Канзасе и ищу телефонную будку, чтобы позвонить одному из своих братьев. Бродя по городу, я замечаю нечто странное: церковь, двери которой широко

открыты, там горит свет, а на скамейках сидят хорошо одетые люди. Я подхожу к церкви ближе и вижу, что там вроде бы начинаются похороны, поскольку возле алтаря стоит гроб. Я иду по проходу между скамейками и удивляюсь, какую странную форму имеет гроб - форму тела. Я становлюсь полностью осознанным в этот момент, понимая странность всей этой ситуации. Я думаю, что все это значит и решаю: "Блин, да это же сон. Щас я открою гроб" Я подхожу к гробу, открываю крышку и к своему удивлению вижу там одного своего хорошего знакомого. Он открывает глаза и улыбается. Сбитый с толку таким поворотом событий, я пытаюсь прояснить смысл всего этого. Я спрашиваю: "Значит ли это, что ты умрешь в следующие несколько лет?" Он улыбается и отвечает: "нет". Я спрашиваю: "Значит ли это, что ты проживешь еще несколько лет?" Он говорит: "Может быть""

Я просыпаюсь, успокоенный этой беседой в сновидении, но все же думаю: почему мой здоровый, тридцатилетний друг оказался в церкви в гробу. Через два дня загадка прояснилась. Мой друг позвонил мне и сообщил мне важную новость: он помолвлен. Тут все стало ясно: мой друг умер, как холостой человек, но у него произошла помолвка и тот человек, которому вскоре предстояло жениться, был жив. Церковь очень подходит для символического выражения такого случая, поскольку там совершаются как похоронные обряды, так и обряды бракосочетания.

Мне показалось забавным такое символическое изображение "смерти" холостого человека. Разговор во сне подсказывал, что изображение смерти было символическим и не предполагало физической смерти. Телефонный звонок моего друга предоставил мне детали, которых не хватало для решения этой небольшой головоломки из области сновиденной телепатии.

ВОПРОСЫ УМЕРШИХ

Явление во сне умерших часто является фактором, инициирующим осознанное состояние. Увидев бабушку, вы внезапно можете подумать: "секундочку, бабушка же умерла. Это, должно быть, сон!" Таким образом, образы умерших повышают вероятность осознания и дают сновидящимсновидцем редкую возможность сознательного взаимодействия с ними. В мире сновидений сновидцы могут сознательно общаться с умершими, задавать им вопросы, спорить с ними, либо они могут спорить с вами.

Всех сновидцев волнует неразрешенный вопрос об истинной природе образов умерших во сне. Видим ли мы во сне всего лишь символический образ? Или же нам является умерший собственной персоной, но в нефизической форме? Или же происходит еще что-нибудь?

сновидцы, которым приходилось встречаться во сне с умершими, обычно относятся к одной из трех категорий: первые рассматривают это явление сквозь призму собственных предположений об осознанных сновидениях, скажем: "это все плод моего воображения, каждый во сне видит то, что ожидает увидеть". Вторые интерпретируют свой опыт в рамках своих убеждений относительно посмертного существования, например: "бабушка в раю", или "бабушка не существует". Третьи же, ощущая неуверенность, пытаются прояснить ситуацию, предпринимая активные действия, исследования и эксперименты, которые могут дать больше ясности.

Несомненно, сновидец, находящийся в полностью осознанном состоянии, может задать явившемуся ему во сне покойнику много глубоких вопросов. Однако действия многих сновидцев определяются их предположениями и верованиями. Они либо верят в жизнь после смерти и с радостью встречаются с умершими, либо не верят и игнорируют образ умершего или считают его обыкновенным спрайтом.

Для сновидцев есть несколько способов, с помощью которых можно выйти за рамки собственных представлений и сделать разумную попытку убедиться в том, имеют ли они дело просто с символическим образом или же с настоящим умершим. Один из способов - это попытаться получить какую-нибудь информацию, которая свидетельствовала бы о действительном общении с умершим, например такую информацию, которая была неизвестна самому сновидцу. Если информация, которую сообщил образ покойного, окажется верной, у сновидца будут веские основания предположить, что он и в самом деле общался с умершим. Если же информация окажется неверной, то сновидец сможет предположить, что имел дело с символическим образом или мыслью, а не с умершим человеком. Вот пример того, как одна женщина-сновидец, Сильвия Уилсон, увидела во сне своего покойного пастора и осознала, вспомнив, что он уже умер:

"Я вижу во сне старого умершего проповедника - пятидесятника, которого я знала еще ребенком. Я очень любила его... Вдруг я понимаю, что разговариваю с умершим... Будучи осознана, я понимаю, что у меня больше не остается времени для разговора с ним и быстро спрашиваю: "Не хотите ли что-нибудь передать своей жене?" Он говорит: "Передайте ей, что если у нее есть большой портрет, на котором я изображен, то это не я!" Потом он совсем исчезает и я в шоке просыпаюсь. Я чувствую абсолютную уверенность, что разговаривала со своим старым проповедником. Поэтому на следующее утро... мне наконец то удалось дозвониться до его вдовы по телефону и говорю ей, что она, возможно, в это не поверит, но похоже, что я разговаривала с ее покойным мужем. Потом я передала ей его сообщение. После этого она немного заплакала и потом рассказала мне, что у нее есть большая старая картина, на которой изображен ее муж, которая висит у нее дома, а раньше висела в

церкви, и она пыталась в расстроенных чувствах общаться с этим портретом, как с живым. Поэтому, я догадываюсь, каков был смысл его сообщения: это больше не он"

К счастью, у Сильвии оказалось достаточно осознанности, чтобы спросить покойного, что бы он хотел передать, и достаточно памяти, чтобы вспомнить это после пробуждения. В этом случае сновидцу не было известно о том, как к картине относилась вдова покойного. После звонка вдове информация, полученная Сильвией в сновидении, подтвердилась. После разговора со вдовой смысл этой странной фразы: "если у нее есть большой портрет, на котором я изображен, то это не я" совершенно прояснился и дал основание предположить, что произошла действительная встреча с духом пастора.

Другой способ определить, имеем ли мы дело с настоящим покойником или же с символическим образом - это обращать внимание на окружающие умершего примечательные предметы. Иногда подобные детали сновидения дают ключ к пониманию реальной ситуации. Скажем, пусть покойник явился вам в сновидении, в котором вы видите коллекцию сделанных из латуни телескопов, которая лежит на столе. Когда вы сообщаете эту деталь родственникам умершего, то они сообщают вам, что покойный сильно увлекался астрономией в школьном возрасте, и в то время латунные телескопы были очень распространены. Подобные детали, о которых вам не было известно, позволяют предположить, что покойник был настоящим.

Третий способ - это получить от покойника полезное предостережение либо ценный совет. Как я отмечал ранее (в гл. 15), Фредерик ван Иден, введший в обращение термин "lucid dream", увидел в осознанном сновидении своего покойного двоюродного брата, который предупредил, что ему угрожают финансовые потери. Проснувшись, ван Иден не смог понять смысл предупреждения, однако позднее он заметил, что в то же самое время произошли события, которые привели к серьезному финансовому удару. Предупреждение покойного, хотя он его не понял, оказалось верным.

Наконец, свидетельством действительной встречи с покойником может явиться такой случай, когда два сновидца независимо друг от друга сообщают о встрече с одним и тем же умершим. Люси Гиллис, одна из членов редакции журнала "The Lucid Dream Exchange", рассказывает про один такой случай. Увидев во сне свою покойную матушку, Люси спросила ее: "Что бабушка хотела бы получить в подарок на день рождения?" Ее покойная мать улыбнулась и ответила: "как обычно". Позднее, когда Люси поговорила со своей бабушкой, то узнала, что ее мать являлась во сне и бабушке тоже, приблизительно в то же время. Невероятно, но когда они стали сравнивать подробности, то оказалось, что образ покойной в обоих сновидениях появлялся в той же самой

одежде (не в такой, которую она носила при жизни), и имела на вид одинаковый образ. Потом Люси узнала, что самым заветным желанием бабушки было увидеть свою дочь во сне. Этот случай показал, что ее желание исполнилось.

УСЛОЖНЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Выход за рамки собственных убеждений и предположений об осознанных сновидениях представляет в некотором роде серьезный вызов самому себе, а сильные эмоции, которые вызывает встреча с умершим, только осложняют ситуацию. Наша эмоциональная близость к умершему, тяжесть нашего горя и потери часто выходят на первый план в подобных случаях даже у сновидцев. Может оказаться, что далеко не с первого раза сновидец почувствует себя готовым к изучению истинной природы сновиденного образа покойного.

Бeverли д'Урсо, исключительно способная дримерша, игравшая главную роль во многих ранних экспериментах Лабержа, вспоминает, как во сне ей часто являлась ее близкая подруга, Патриция, которая погибла в возрасте девятнадцати лет в автомобильной катастрофе:

"Сначала, когда я видела ее во сне, мы продолжали общаться, как если бы она была жива. Однажды я вспомнила, что она умерла. Это меня так напугало, что я проснулась. Потом я научилась оставаться во сне и разговаривать с ней. Мне потребовалось некоторое время, чтобы привыкнуть к тому, что я слышу ее голос, но потом я смогла задавать ей вопросы и слушать ее ответы. Я чувствовала большое облегчение от подобного общения с ней."

Когда я в частной беседе спросил Бeverли, как она расценивала природу образа Патриции в своих сновидениях, то она ответила: "В то время я бы сказала, что считаю его моим собственным представлением о Патриции. Я пришла к выводу, что ее образ действует в соответствии с моими ожиданиями". Но теперь Бeverли допускает и другие возможности. "Я допускаю возможность, что в сновидениях у нас есть возможность общения с тем, что можно было бы назвать "сущностью" другого человека, в том числе и покойного. Однако я не думаю, что это имеет место всякий раз, когда мне во сне снится кто-нибудь, кого я принимаю за знакомого мне человека."

Наконец, религиозные и духовные убеждения влияют на наше отношение ко встречам с умершими во сне. Люди со строгими религиозными убеждениями могут считать излишним исследование этого вопроса, поскольку их сильная вера или же ее отсутствие уже и так не оставили никаких неясностей. Однако, решение вопроса о природе образов умерших во сне вызывает новые вопросы, которых мы, возможно,

хотели бы избежать. Если мы допускаем возможность реальной встречи с умершими, то нам придется иметь с огромным количеством конфликтующих между собой религиозных и научных идей. Если же мы не допускаем такой возможности, то это означает нашу собственную смертность и исчезновение. Некоторые могут отказываться от всяких попыток рассмотрения подобных вопросов из-за неизбежных следствий, к которым приведет тот или иной определенный вывод.

Один сновидец, который сильно верил в то, что умершие ни в каком виде после смерти не существуют, написал письмо в "The Lucid Dream Exchange", в котором рассказывал, что образ его покойной матери почти каждую ночь являлся к нему во сне. Однажды ночью он был полностью осознан и когда образ матери в очередной раз явился к нему, он резко спросил: "Давай разберемся, на самом деле ты - это не ты. Так кто ты?" Она ответила: "Я образ твоей матери, который существует в твоём сознании. Я тебе нужна, почему ты борешься со мной?"

По соображениям эмоционального характера, научного или духовного, но существует определенное нежелание исследовать в осознанных сновидениях природу образов умерших. Развязывание клубка различных предположений, которые связаны с этой темой, требует определенной смелости. Можно утратить иллюзию стабильности своих представлений, погружаясь в пучину связанной с ней неопределенности. Однако, исследуя этот вопрос с должным интересом и открытостью ума, можно найти конструктивный подход.

Осознанные сновидения могут дать нам ключ к решению вечного вопроса о жизни после смерти. Сможет ли этот ключ в действительности открыть дверь, мы еще увидим.

ВОЗМОЖНОСТЬ ОБЩЕНИЯ С УМЕРШИМИ В ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЯХ

По моему мнению, мы часто подавляем информацию о предстоящей смерти и других несчастьях, которую получаем в сновидениях, и даем понять, что не желаем никакого предвидения будущего, предпочитая ему слепоту неведения. Я думаю, что подобная цензура сновидений имеет место, в сущности, на сознательном уровне. Наши убеждения, ожидания и внимание, объединяясь вместе, в значительной мере формируют наши воспоминания о сновидениях, и мы часто помним такие сновидения, которые находятся в согласии с ними и не запоминаем те, которые не находятся. Известное наблюдение о том, что "фрейдистам снятся фрейдистские сны, а юнгианцам - юнгианские" вырезает то, насколько активно влияют наши убеждения и ожидания на содержание наших

сновидений, их воспоминание и интерпретацию. Фактически, мы сами определяем и цензурируем, какие сны мы запоминаем.

Поскольку я веду сновиденный дневник на протяжении большого времени, то полагаю, что мой сновиденный разум не пропустит ни одного значительного надвигающегося события, даже смерть родителей, если только я, сознательно или бессознательно, не пожелаю остаться относительно него в неведении. На самом деле, я достаточно ясно сказал своему сновиденному разуму, что хотел бы быть в курсе того, что моему престарелому отцу предстоит умереть. В отличие от многих людей, я открылся и сознательно допустил возможность такой информации.

Активное убеждение в том, что мой сновиденный разум будет держать меня в курсе, позволило мне получить в сновидениях много информации о его предстоящей смерти. Я вспоминаю один сон, который увидел в точности за год до его кончины, в котором было много таких подробностей, которые потом подтвердились. По мере того, как дата его смерти приближалась, сны об этом событии случались все чаще, пока, наконец, в ночь с 12 на 13 августа 1997 г., мне не приснился следующий сон:

"На улице холодно и темно, мы с моим отцом едем по зимней прерии в Южной Дакоте. На поверхности земли - снег и лед. Мы подъезжаем к мотелю и паркуемся возле него. Я стою на улице и разговариваю с работником мотеля, который сидит за окошком. Я недоволен тем, что есть только одна свободная комната для моего отца, а для меня комнаты нет, но клерк не обращает на это внимания.

Я возвращаюсь, но не знаю, куда теперь идти в темноте. Я решаю пойти к большому зданию, которое вижу, думая, что там может найтись свободная комната. Подходя к нему, я понимаю, что это большая, пустая, заброшенная церковь. Там не горит свет, внутри совершенно ничего не видно. На входе ничего не написано. Мне не верится, что такая большая церковь может быть в таком запущенном состоянии. Это кажется мне очень странным, и я осознаюсь.

Осознавшись, я взлетаю в ночной воздух и думаю, что бы такое сделать. Я решаю полететь в открытый космос. Осматриваясь по сторонам, я замечаю пожилого человека, который парит на высоте около двадцати футов над землей. Что удивительно, он кажется светящимся изнутри, как если бы у него внутри был источник света. На нем нет совершенно никакой одежды. Он смотрит на меня, и на его лице выражается удивление, когда я пролетаю справа от него, все выше и выше поднимаясь в ночное небо, а затем еще выше - в темно-серое космическое пространство. Поднявшись достаточно высоко, я останавливаюсь и прошу сновидение показать мне что-нибудь важное"

Через день, 14 августа в 4 часа утра, наш кот, который обычно так не делает, прыгнул прямо мне на живот, разбудив меня. Я поиграл с ним немного, попытавшись потом положить его спать рядом, но он отказался спать, продолжая тереться об меня. Через несколько секунд зазвонил телефон, стоявший возле кровати, и я подумал: "отец умер". Жена дала мне трубку, и моя сестра сказала мне по телефону, что отец скончался несколько минут тому назад.

Символизм сновидения, про которое я рассказывал, представляется весьма очевидным - безжизненная зима, темнота ночи, заброшенная церковь, только одна комната для меня и нет комнаты для меня - все это символически указывает на смерть, путешествие и переход в иной мир. Самой удивительной является встреча с этим светящимся человеком, золотое свечение которого как бы освещало все его существо. Он выглядел очень похожим на одного моего дядю, который умер раньше. Ни в одном из моих осознанных сновидений, которые насчитываются сотнями, я никогда не встречался с персонажами, которые бы светились подобным образом. К несчастью, я не остановился, чтобы спросить его о том, что он собой представляет в сновидении, и теперь я об этом очень жалею.

Мой отец умер очень спокойной смертью. К счастью, в то время, которое было между моим осознанным сном и последующей ночью, в которую он умер, медсестры позвонили нашей семье, сообщив, что кровяное давление и другие жизненно важные показатели значительно ухудшились. У нашей семьи оказалось время для того, чтобы поговорить и попрощаться с ним.

После того, как отец умер, у меня была короткая серия снов, в которых мы всегда встречались с ним в аэропорту. Обычно он просто сидел там, как если бы ожидал самолета. Наконец я спросил: "Почему мы все время встречаемся в аэропорту? Тогда от сновидения пришел ответ: два человека навряд ли нас, один из которых жив, а другой мертв, всегда встречаются в аэропорту." Когда мне снились эти сны, я думал, что образ отца в них символический. Когда покойники не проявляют большой инициативы, активности, осознанности (как мой отец в зале ожидания аэропорта), то я обычно считаю, что это мыслеформы или символы. С другой стороны, когда образы умерших проявляют значительную инициативу, осознанность, активность, то их статус не столь четко определяется. Они могут представлять собой мыслеформы, какие-то аспекты нашей личности, архетипы или что-либо еще. Однако степень проявления сновиденным персонажем осознанности, знаний или инициативы представляется определяющим фактором.

Потеряв близкого человека, сновидцы могут ожидать появления определенного количества сновидений, в которых проясняются их собственные чувства, мысли и понятия. В таких сновидениях, по всей

видимости, мы имеем дело с нашими собственными проблемами и с символическими фигурами. Однако умерший тоже может внести свой вклад в это дело.

Хотя, как я теперь понимаю, это было проявлением нетерпеливости с моей стороны, всего лишь через месяц после кончины отца, я решил взять все это дело в свои руки. Я захотел найти его в осознанном сновидении. Осознавшись, я попытался обойти этот сновиденный аэропорт и совершить визит на ту сторону (Сентябрь 1997 г.):

"Я еду на машине в старую часть города, проезжаю через какую-то стройку, и в конце концов выхожу из машины и иду пешком. Я подхожу к какому то зданию, напоминающему церковь. Когда я разговариваю там с какой-то девушкой, происходит что-то незаметное, и я осознаюсь. Я взлетаю вверх, проходя через купол церкви, который имеет форму луковицы и раскрашен голубым и золотым. Я чувствую себя прекрасно и я полностью осознан. Я замечаю, что человек десять стоит в кучке и смотрит на меня, тогда я лечу к ним. Я решаю спросить их о значении символов этого сновидения. Они кажутся очень общительными и быстро отвечают. Я спрашиваю: "что символизирует этот собор?" Они улыбаются и один говорит что-то навроде: "Собор стоит на холме - как символ нашего духовного развития, это то место, где мы хотим быть". Я спрашиваю о значении других символов, и они отвечают.

Потом я прошу отвести меня к моему отцу. Против такой просьбы они все вежливо возражают, типа это не очень хорошая идея или невозможно. Я пытаюсь придать своей просьбе немного другую форму, но все мои попытки встречают вежливый отказ... Одетое в голубое платье женщина объявляет, что всегда наблюдает за ним (или за нами), и она готова оказать помощь в любое время, возможно для того, чтобы облегчить мою скорбь. Тогда я спрашиваю, могут ли они предсказать мне будущее, скажем на неделю вперед. Они говорят, что конечно, они могут сказать мне, что произойдет "по всей вероятности", но что произойдет на самом деле, определяется моими собственными мыслями, убеждениями и ожиданиями. Так что они могут сказать мне, но какой в этом смысл? Я соглашаюсь с их доводами. Затем в сновидении происходит еще одна продолжительная беседа о реинкарнации, затем я решаю проснуться"

На примере этого сновидения мы видим, что побеседовать с умершим не всегда удастся "по собственному желанию". В отчетах других сновидцев я замечал свидетельства того, что когда покойник умер сравнительно недавно, то способность сновидца войти с ним в контакт затруднена, подобно как в этом случае. Происходит ли это из-за эмоционального состояния сновидца, из-за того положения, в котором находится умерший, или по другим причинам, является спорным вопросом.

После этого случая я решил, что больше не стану разыскивать своего отца в сновидениях, но пусть он сам найдет меня, когда захочет. Через полтора года мой отец явился мне в сновидении (в ясном сне, по всей вероятности). Не будучи уверенным, разговариваю ли я со спрайтом или с кемнибудь более настоящим, я решил задать ему ряд вопросов. Было возможно, что если ответы окажутся правильными, то я смогу убедиться и в том, что-то, кто их дает - также настоящий. (Апрель 1999 г.):

"Сначала сновидение начинается в пустом темном пространстве. Потом я вижу перед собой золотистого цвета деревянную лестницу, которая висит в воздухе. Я могу разглядеть блеск отполированного дерева и узкие прожилки на дереве. Внезапно я вижу ногу человека, потом другую, потом смотрю вверх и вижу, что это мой отец спускается по лестнице вниз. Я думаю "Э, отец же умер" и понимаю: "ага, это осознанный сон" Я немного удивлен его скверной стрижка и улыбаюсь при мысли о том, что это абсурдно - скверная стрижка после смерти. Он выглядит шестидесятилетним и кажется очень здоровым, хотя умер в восемьдесят два.

В этот момент я начинаю думать, действительно ли это мой отец, или просто мыслеформа. Рассудив, что если он явился из "страны мертвых", то должен быть способен ответить на вопросы о смерти, и решаю задать ему несколько сложных вопросов.

Он кажется жизнерадостным и бодрым, и говорит мне, что у него все хорошо. Тогда я задаю ему свой первый вопрос: "Отец, скажи мне, когда умрет мама?" Он отвечает: "О, она, по всей вероятности, умрет через 2-6 лет" Тогда я спрашиваю: "от чего?" (В своих заметках я написал "сердце", но не могу вспомнить, говорил ли он, что у мамы будут проблемы с сердцем. Насколько я могу знать, у мамы никогда не было сердечных заболеваний) Потом я задаю ему еще вопросы, но он говорит в конце концов, что должен сказать мне кое что. Он говорит, что следующие несколько месяцев могут оказаться напряженными для нашей семьи, но она с этим справится. По всей видимости, самым трудным месяцем будет август. Потом он оговаривает мне, что я должен проявить больше сострадания и понимания к одному из членов семьи, говоря что-то навроде: ""ты не понимаешь ее жизненных обстоятельств, по этому тебе не стоит осуждать ее сейчас. Он дает еще несколько советов, но я не запоминаю их. Я очень рад, что увидел его"

Сразу после пробуждения, я понял, что в этом сновидении были отдельные поразительные куски информации. Особенно впечатлял ветхозаветный символизм Золотой Лестницы, поскольку отец был сыном священника. Также и плохая стрижка была очень важной деталью. Я был несколько удивлен этой его просьбой проявить больше сострадания к этому конкретному члену семьи, но я согласился, что он прав и изменил свою точку зрения. Что касается трудностей, которые должны проявиться в

последующие месяцы для членов нашей семьи, то все, что я помню - это что в следующий месяц дом одного из членов нашей семьи был поврежден торнадо; в то время было трудно определить, являлось ли это "большими трудностями"

Однако больше всего меня поразило в этом сновидении - это то, что отец ответил мне на вопросы относительно возможной будущей кончины матери. Я спрашивал его об этом по той причине, что раз он находился в "стране мертвых", он может знать что-нибудь особое. В то время у моей матери не было никаких признаков сердечных заболеваний, но через два года после этого сновидения, в марте 2001 г., она легла в больницу по причине затрудненного дыхания; врачи сказали, что у нее больное сердце. Хотя вены и артерии были совершенно здоровы, ей требовалось лечение для восстановления сердечной функции. Через два года она снова попала в больницу с другими сердечными заболеваниями, которые, как врачи позже установили, были побочным действием одного распространенного лекарства, которое она принимала. Поэтому в конце концов предсказания отца насчет сердечных заболеваний в конце концов оправдались.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ПОИСК УМЕРШИХ ВО СНЕ

Эд Келлог, которого интересовала возможность контакта с умершими в осознанных сновидениях, воспользовался своей способностью осознаться во сне, чтобы исследовать этот вопрос. Приблизительно через два месяца после того, как умер один его старый знакомый, Эд осуществил инкубацию осознанного сновидения, в котором попытался нанести ему визит:

"Я осознаюсь в какой-то комнате, в которой сижу за столом вместе с тремя пожилыми людьми. Понимая, что это сон, я вспоминаю про свою цель - найти Бруно. Сначала я пытаюсь хорошенько рассмотреть этих людей. Мы сидим за круглым столом, этим людям по 70-80 лет, у них седые волосы, один толще другого, все выглядят слабыми и вялыми. Ни один из них не напоминает мне Бруно, даже такого, каким он был в момент смерти, и я ожидаю, что он теперь, через несколько месяцев после смерти, будет выглядеть гораздо моложе и здоровее. Старики пытаются заговорить со мной, но я, извинившись, встаю и говорю им "Прошу прощения, но мне очень нужно найти Бруно".

Поднявшись, я произношу несколько раз "Бруно Л.", после чего вижу, что Бруно сидит на стуле в углу комнаты. По виду ему лет 30-40, он худощавый и очень уверен в себе. На нем элегантный темно-серый костюм, белая рубашка и темный галстук. Он очень смуглый, и выглядит почти как индеец. Он носит очки в черной или очень темной оправе. Самое странное то, что, хотя его волосы на голове седые, брови у него

темного цвета. На первый взгляд волосы у него прямые, но когда я присматриваюсь внимательнее, замечаю, что они у него вьются, как у чернокожего, а длина волос около двух дюймов. Это выглядит так неожиданно, что я спрашиваю себя, а точно ли это Бруно?

Я говорю ему: "Привет, Бруно! Как дела?", он отвечает: "Рад тебя видеть! что-то я с тобой давно не встречался?" Я смотрю на него и говорю: "Это самое, Бруно, ты умер! Бруно немедленно отвечает: "Нет, я не умер. Я переродился на трех уровнях" Он выглядит круто и очень самоуверенно. Я говорю: "Понимаешь, Бруно, я имел в виду, что ты умер в физическом смысле. Под словом "смерть" я понимаю перерождение." Бруно кивает и извиняется, что "не совсем определенно выразился" Мне становится тяжело его слушать и я понимаю, что начинаю просыпаться, пытаюсь вращаться, чтобы не допустить выхода из сна, и прошу Бруно говорить погромче, потому что его плохо слышно. Но несмотря на все мои усилия, вся сцена заволакивается каким-то белым туманом."

Эд рассказал про это сновидение сыну Бруно и спросил его, содержались ли в нем какие либо детали, которые можно проверить. Сын Бруно отметил ряд моментов, которые Эд правильно определил. Эд отмечает:

1. В то время, когда я общался с Бруно в физическом мире (приблизительно с 1986 г.), у него почти не было волос, цвет кожи был бледным, он был физически вялым. Он носил очки в проволочной оправе у него, похоже, была пресбиопия (возрастное глазное заболевание) Я не могу вспомнить, чтобы он носил костюм и галстук - на нем всегда были обыкновенная рубашка и шейный платок.

2. Родственники похоронили Бруно в темно сером шелковом костюме и темно-красном галстуке(что было мне неизвестно).

3. Бруно носил очки почти всю жизнь, а не только в старости, и в возрасте 30-40 лет он носил очки именно в черной оправе (деталь, которую Эд отметил в отчете о сновидении).

4. Кожа у Бруно большую часть его жизни была смуглая, о чем я не знал и не видел этого.

5. Хотя Бруно начал лысеть еще в школьном возрасте и когда ему было за 30, его волосы уже точно поредели, они у него были очень кудрявые/вьющиеся, и он носил прическу в африканском стиле. Я об этом совершенно ничего не знал, потому что к тому времени, когда я с ним повстречался, волосы у него исчезли почти совсем, а у его сына были темные прямые волосы, и поэтому я думал, что у Бруно были такие же, пока его сын не рассказал мне после этого сновидения, как было на самом деле.

Что любопытно, большинство отмеченных Эдом деталей имеет отношение к тому периоду жизни Бруно, когда ему было 30-40 лет, и именно таким Эд увидел его в своем сновидении. В различных источниках отмечается тенденция умерших появляться в сновидениях в более молодом возрасте, чем-тот возраст, в котором они на самом деле умерли. Умершие или их сновиденные образы как бы принимают такой вид, который лучше всего отражает их самоощущение в данное время.

Почти три года спустя Эд снова попытался вступить в контакт с другим своим умершим знакомым, Д.Б., через десять недель после того, как он умер. За пять дней до того, как ему удалось в сновидении сделать это, у Эда был еще один ОС, в котором ему явился персонаж из сна, который вызвался проводить его к покойному. Однако, пока они шли, Эд потерял осознанность и проснулся. Позднее, во втором сновидении, которое было более удачным, Эд осознался и, выразив вслух свое намерение, снова повстречал этого персонажа из сна, который опять согласился провести его к покойному. Пометки в квадратных скобках представляют собой примечания, сделанные самим Эдом к отчету об этом длинном сновидении:

"Я еду в своей машине в темноте, так что почти ничего не видно, что последнее время часто бывает со мной во сне. Я подозреваю, что это сон, поэтому останавливаю машину и пою свою мантру "я вижу орлиным зрением", чтобы проверить, не улучшится ли зрение. После того как я ее пропел, значительно посветлело, я стал видеть гораздо лучше и обнаружил, что нахожусь на парковке. В машине вместе со мной сидит мой пес по кличке Шазам. Я вышел из машины, чтобы исследовать местность и зашел в стоявший неподалеку магазинчик, в котором, похоже, продают продукты, полезные для здоровья. Я хочу проверить, сплю я или нет, и пытаюсь для проверки просунуть свою руку через оконное стекло, не разбивая его - оказывается, что могу.

Теперь, в полностью осознанном состоянии я вспоминаю про свою цель - найти Д.Б. и несколько раз выкрикиваю его имя: "Д.Б.! Д.Б.!" Я чувствую, что могу проснуться, как тутпоявляется тот самый человек, которого я видел во сне, когда пытался найти Д.Б. в прошлый раз (пять дней тому назад) - среднего роста, невыразительной внешности, полный. Он выглядит как помощник тренера или санитар. Я еще раз говорю вслух "Д.Б.!" Этот человек по-дружески приветствует меня и говорит, что он меня узнал - "мы встречались на небесах пять ночей тому назад", - говорит он. Чтобы объяснить свое желание увидеть Д.Б., я говорю этому человеку, что Д.Б. был моим другом, и что мы вместе работали. Он улыбается, но затем говорит мне, что должен рассказать мне кое-что важное про Д.Б., прежде чем я его увижу. Я верю ему, но чувствую, что пока я буду его пассивно слушать, опять могу проснуться. Я говорю ему, что мне нужно активно что-нибудь делать, чтобы я мог оставаться во сне, поэтому не мог ли бы он просто отвести меня к Д.Б.

Он ведет меня по многочисленным коридорам и приводит в тускло освещенный подвал, в котором нечто навроде спортзала или больничного помещения [1]. Я слышу голос Д.Б., но не вижу его. Я говорю санитару, что не вижу Д.Б., но он говорит: "не волнуйся, увидишь" Похоже, что Д.Б. вслух диктует свои воспоминания и наблюдения какой-то машине, которая напоминает старый диктофон - большой чемодан коричневого цвета, который стоит на полу [2]. Он либо не заметил моего появления, либо решил не обращать на меня внимание. Я слушаю, как он рассказывает про "чудеса каллиграфии" (мне приходилось слушать очень внимательно, чтобы разобрать слова) и о том, что люди "не до конца оценивают (или понимают) ее тайны" [3] Мне начинает это немного надоедать - похоже, что Д.Б. намеренно от меня прячется и игнорирует меня.

Я замечаю у себя возле ноги Шазам, который шел следом за мной. Поскольку Шазам знал Д.Б., и Д.Б. любил его, то я командую Д.Б.: "Найди Д.! Найди Д.!" Шазам лезет под стол, в воздух взлетает темное одеяло [4], и внезапно появляется Д.Б. - на вид ему лет пятьдесят. Я в шутку делаю ему маленький упрек и говорю: "Ты же знаешь, что тут можно выбрать себе тело - ты мог бы подобрать и получше!" Он отвечает что-то в том смысле, что "здесь не надо заботиться о теле", подразумевая, что конкретный вид его тела не имеет никакого значения, поскольку оно тут такое изменчивое и скорее ментальное, а не физическое, и что ему очень не хватает тут его физического тела, а то, которое у него есть, он не считает приемлемой заменой. Но он все же изменяет свою внешность и теперь ему на вид лет 35 или около этого. Я бы не смог его узнать, если бы не видел фотографию, на которой он изображен в двадцатилетнем возрасте. У него толстые, черные волосы, очень коротко остриженные, но при этом они кажутся очень густыми. Он гораздо сильнее накачан, чем на той фотографии, на которой он совсем худенький. Однако это тело Д.Б. кажется каким-то бледным, немного бесформенным, и у него угрюмое выражение лица [5]

Д.Б. говорит мне, что у него есть цель - записать все свои воспоминания. Мне кажется, что он рад меня видеть, но что он решил этого не показывать. Санитар выглядит довольным тем, что я достаточно расшевелил Д.Б., чтобы он поднялся, стал мне отвечать, и оторвался от своего унылого занятия записыванием воспоминаний. [6] Я хочу развеселить Д.Б., начинаю говорить с ним о нашей общей работе и про интервью, которое, (тут я соврал) я недавно давал одному журналу, который посвящен тематике йоги и восточной философии, по поводу нашей работы. [7] Кажется, что Д.Б. реально заинтересовался. Я спрашиваю, не могу ли я что-нибудь для него сделать - возможно он захочет что-нибудь передать кому-нибудь в физическом мире? Я говорю ему, что у его жены, Е.Б., все хорошо и спрашиваю, не нужно ли что-нибудь передать для нее. Похоже, что он хочет что-то передать ей, но

прежде чем он успел ответить, я против своего желания быстро просыпаюсь."

Нижеследующие замечания 1-6 основаны на той информации, которую Эд получил от Е.Б., жены Е.Б., и которая не была ему известна в то время, когда ему снился сон:

1. Д.Б. умер 12 октября 2000 г. При жизни он служил корреспондентом на флоте и писал свои репортажи в каютах кораблей, и даже на подводной лодке, которая называлась Наутилус. Та обстановка, которую я видел во сне, возможно, воспризводит подобную обстановку на кораблях - металлические стены, металлические двери, тускло освещенные помещения без окон. Ему очень нравилась служба на флоте и у него осталось много глубоких воспоминаний об этом периоде его жизни.

2. Д.Б. и в самом деле с удовольствием использовал диктофоны, коричневые и по габаритам напоминавшие чемодан. Когда он умер, два таких аппарата были в его спальне. На самом деле, он не просто любил использовать диктофоны, у него были к ним какие-то более сильные чувства.

3. У Д.Б. действительно был глубокий и постоянный интерес к каллиграфии, который возник у него приблизительно в 1995 г, он регулярно покупал книги по каллиграфии, приблизительно раз в два года, а также каллиграфическое оборудование, хотя он никогда не мог найти время, чтобы заняться каллиграфией самому.

4. В последние годы Д.Б. обычно спал под своим любимым сине-серым одеялом, сданным из альпакской шерсти. При неясном освещении одеяло выглядело просто серым.

5. В тридцатилетнем возрасте Д.Б. выглядел именно таким, каким он появился во сне - бледным, немного бесформенным и несчастным, что было следствием неудачного брака, а также того, что он курил и пил слишком много мартини.

6. При жизни у Д.Б. действительно замечалась такая привычка - он имел обыкновение делать письменные заметки, либо его жена записывала его мысли и наблюдения, он исписал множество блокнотов и листов бумаги. Также, когда Д.Б. сосредотачивался на какой-нибудь задаче, он часто не замечал ничего вокруг кроме нее, до тех пор, пока не заканчивал свою работу.

7. Ложное воспоминание. Во всяком случае, в физической реальности я такого интервью не давал.

Проявив значительные способности в плане намеревания осознанного сновидения и удержания осознанности, Эд смог обнаружить 5 или 6 таких подробностей относительно покойного, которые не были ему

известны, и сделал это путем тщательного наблюдения за ним в сновиденном пространстве сновидения. Каждая из этих деталей была потом подтверждена супругой покойного. К тому же, когда Эд, обращаясь к образу усопшего, критикует его выбор тела, образ усопшего в ответ принимает другую форму тела, которая была телом более молодого человека, но при этом сохраняла черты, которые усопший имел в физическом мире (и которые на тот момент Эду не были известны). Если предположить, что вид нового тела определил сам сновидец, можно было бы ожидать, что в результате получилось бы что-нибудь более привлекательное, чем тело молодого человека, которое "кажется каким-то бледным, немного бесформенным, и у него угрюмое выражение лица". Если же за изменение внешнего вида усопшего ответственен не сновидец, то нам остается только догадываться, кто.

О подобных случаях встречи с умершими друзьями и родственниками мне сообщали и другие опытные сновидцы. Длинные беседы, прямой и косвенный обмен не известной ранее информацией между сновидящим сновидцем и покойным, более молодой вид и привычки, напоминающие те, которые были у покойного в физическом мире - все это указывает на то, что сновидцы могут входить с умершими в контакт и получать доступ в такое измерение, в котором становится появляется возможность общения с усопшими, которая может быть подтверждена экспериментально.

Что любопытно, Эду удалась лишь вторая попытка найти своего знакомого, когда он повторно встретился со спрайтом, который провел его в то место, где покойный находился. Этот персонаж из сна демонстрирует определенную разумность, вспоминая приблизительно время и место их предыдущей встречи. Заканчивая свой рассказ, Эд ставит вечный вопрос:

"Действительно ли мы в некоторых из своих сновидений встречаемся с теми, кто "отошел в мир иной"? Я сам, опираясь на известные мне факты, просто принимая во внимание те неожиданные совпадения, которые проявлялись в моих сновидениях психопомпного характера, ответил бы на этот вопрос так: "думаю, что да, но могут существовать и другие объяснения получения неожиданной и точной информации, такие, как телепатия и т.д." С другой стороны, основываясь на собственных чувствах, вспоминая о том, что подобные сновидения всякий раз сопровождалась у меня эмоциями необычайной силы, я считаю необходимым сказать, невзирая на собственную приверженность к феноменологическому подходу: "Да, почти наверное"

Действительно, мир был бы устроен гораздо проще, если бы умершие никогда не являлись нам во сне, никогда не сообщали нам нечто неизвестное, никогда не давали нам правильных предупреждений, потому что-тогда нам не надо было бы задумываться о возможности

нефизического существования после смерти. Этот мир был бы еще проще, если бы сновидцы не могли осознаваться во сне и входить в контакт с образами умерших и проводить исследования и эксперименты, связанные с этим, потому что-тогда мы могли бы придерживаться общепринятого мнения о том, что все персонажи наших сновидений являются лишь символическими образами, созданными самим сновидящимсновидцем.

Встречаясь в некоторых из своих сновидений с образами умерших, мы сталкиваемся с вероятным подтверждением того, что сознание человека продолжает существовать после его физической смерти. В то время, как различные духовные традиции придерживались подобных взглядов на протяжении тысячелетий, и в них это обычно принимается на веру, многие сновидцы на своем собственном опыте осознанных сновидений сталкиваются с темой существования сознания после смерти.

В различных культурах сновидения рассматривались в качестве места, в котором возможно общение живых людей с образами умерших. Сейчас, когда сновидцев, способных осознаваться во сне, становится все больше, подобные факты общения с умершими, несомненно, станут более многочисленными, разнообразными и удивительными. В нашем распоряжении, наконец, оказалось средство, с помощью которого можно получить убедительные свидетельства того, что сознание в определенной форме может существовать после смерти.

Свидетельства того, что рядом с физическим миром существует нефизический, могут перевернуть привычные человеческие представления. Мы также можем обнаружить, что в различных духовных традициях уделяется чересчур много внимания отдельным аспектам этого нефизического существования, таким как наказание и награда, и не уделяется должного внимания таким, как получение знаний, непрерывное развитие и совершенствование. Осознаваясь во сне, мы можем в конце концов убедиться в существовании психического мира, который скрывается за миром физическим.

18. ЦЕЛОСТНАЯ ЛИЧНОСТЬ ВО ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

Во сне мы естественным образом оказываемся в своем внутреннем мире. Осознаемся мы или нет, но каждую ночь мы погружаемся в свою внутреннюю психологическую реальность, в которой можем обнаружить тонкие проявления креативности, информации и жизненной энергии, которые сокрыты глубоко внутри. Размышляя о наших сновидениях, мы естественным образом способствуем установлению связи между нашим эго и нашим внутренним разумом.

Упражняя свои способности внутреннего восприятия по ночам, мы начинаем и днем лучше воспринимать тонкие проявления нашей интуиции и импульсов. Те благоговейные моменты, в которых у нас появляются новые мысли и озарения, напоминают нам о существовании нашей постоянной связи с неким великим разумом. Отбрасывая свои сомнения, нам легче получить ощущение естественной благодати и знания.

Несколько лет тому назад мы с моей женой приняли участие в семидневном походе на плотях по реке Короладо через Большой Каньон. После того, как мы день или два пробыли на природе и совершенно оторвались от мира работы, совещаний, телефонных звонков и новостей, мы почувствовали себя психически и эмоционально возрожденными. В окружении природы, мы приобрели внутреннюю естественность, стали более жизнерадостными и более полно стали ощущать каждое мгновение.

В ходе этого путешествия мне приснилось несколько особенно интересных снов, и две ночи подряд я осознавался, когда спал на открытом воздухе под сверкающими звездами и луной. Было так здорово ощущать себя свободным от рутинных забот и вернуться к простому природному ритму.

На четвертый день нашего путешествия по Большому Каньону, когда августовское солнце ярко светило в наши палатки, а наш плот причалил к скалистому берегу недалеко от каньона Хавасу, в котором находится знаменитый, великолепный водопад со своими вычурными молочно-белыми водами. Когда мы вышли на берег чтобы обследовать местность, наши проводники показали нам тропинку, которая шла через скалы, поднимаясь вдоль крутого берега бухты вверх, а потом, через милю, обрывалась, потому что дальше ей путь преграждала вода каньона шелково-синего цвета.

Наблюдая, как наша группа пробирается по проходящей по скалам и зарослям тропинке, я оглянулся назад и увидел, как моя жена помогает пройти одной из женщин, которая была самая пожилая в нашей группе. В тот момент не было никакого ощущения спешки. Я вернулся и помог своей жене и этой женщине пройти несколько скалистых участков дороги. Находясь выше нас, все остальные члены команды быстро продвигались вдоль по тропинке.

Наконец, немного попотев, мы помогли этой женщине спуститься по крутому берегу, через грязь и зыбкий песок, и вышли на спокойное место, где она могла отдохнуть. "аааххх" - вырвалось у меня, когда мы стали переходить через быструю, холодную реку; в этой шелковой воде содержатся какие-то минеральные соли, источником которых являются белые, гладкие каменные подводные образования. Нащупывая путь, мы с облегчением погрузились в эту великолепную прохладу. Я расслабился и

закрыл глаза. Это был натуральный рай под августовским солнцем. Я буквально растворился во всем этом.

Через несколько минут я немного огляделся по сторонам. Большинство людей из нашей группы ушли дальше вдоль по реке, наверное, к водопаду. Моя жена и еще несколько человек спокойно отдыхали, находясь в двадцати футах от меня. Я снова закрыл глаза. Ощущая мир и радость, я подумал про себя: "Ну, Каньон, что ты хочешь мне сказать?" В то же мгновение я услышал в своей голове голос, который совершенно ясно сказал: "Убирайся отсюда, пока еще не поздно"

Это, знаете ли, было совершенно неожиданно! Я сел и посмотрел, не испортил ли я что-нибудь, может быть, я раздавил какое-нибудь растение или опрокинул камень. Казалось, что вокруг все хорошо. Однако, я совершенно определенно слышал голос, который утверждал обратное.

Я опять закрыл глаза, ощущая уверенность в том, что я не делаю каньону ничего плохого. Расслабившись опять, я решил спросить еще раз: "Ну, Каньон, что ты хочешь мне сказать?" На этот раз в ответе чувствовалось еще больше нетерпения: "Убирайся отсюда, пока еще не поздно". Вновь услышав эту фразу, я понял, что дела действительно плохи. Я не знал, в чем дело, но каньон знал. Я вылез из воды и сказал жене: "Нам нужно уходить". Она ленивым голосом спросила, почему. "Не знаю", - сказал я, - "но что-то идет не так." Через несколько секунд, взглянув на небо, я увидел там, за западной стеной каньона, надвигающуюся на нас массивную тучу. "Посмотри туда", - показад я, - "Приближается буря. Скоро тут будет ужасный ливень".

Моя жена прежде всего подумала про ту самую пожилую женщину. "Нам нужно уйти отсюда", - сказала она. Мы вывели всех остальных из состояния спокойного отдыха на природе, в котором они пребывали, и рассказали им про приближающуюся бурю. Все вместе мы помогли пожилой женщине вскарабкаться по крутому берегу и выйти на проходившую вверху тропинку. Там мы встретились с людьми из нашей команды, которые бежали по тропинке и кричали: "Выходите! Возвращайтесь на лодку! Идет буря. Быстрее!"

Все поспешили на лодку, а сверху уже начинал лить дождь. Мы отчалили от берега и начали искать подходящий выступ в скалистом берегу, под которым можно было бы спрятаться от ливня. Я поблагодарил каньон, который дал нам возможность уйти, "пока еще не поздно", зная, что в скором времени над каньоном Хавасу начнется проливной дождь.

СИЛА РАЗУМА (THE FORCE OF AWARENESS)

[прим. ред.: Ф.Перлз сказал бы «сила сознания»]

К.Г. Юнг отмечал, что внутренний разум человека способен оказывать влияние на его сознательное мышление. "Таким образом", - писал он, - "посредством сновидений (а также различного рода проявлений интуиции, импульсивных желаний и других спонтанных событий), инстинктивные силы оказывают влияние на активность сознания". Не только сны, которые нам снятся ночью, но также проявления интуиции, импульсивные желания и прочие спонтанные события, по мнению Юнга, ежедневно возникают из одного и того же глубокого внутреннего источника. Он, однако, поясняет свою точку зрения. Чтобы ясно услышать голос бессознательного, подчеркивает он, нужно работать со всеми подавленными и искаженными аспектами собственного сознания. В противном случае мы просто нарушим работу каналов внутренней связи со своим индивидуальным слоем подавленного и искаженного материала. Работая должным образом со своими сновидениями, мы часто узнаем о своих личных страхах и проблемах, продвигаясь к признанию их существования и к их решению, по мере того, как их искажающее влияние становится все более слабым.

Ясность подобной внутренней связи зависит от ясности нашего ума и от нашей простой способности слушать. Поскольку информация поступает к нам через мыслительный процесс, то нам необходимо рассмотреть содержание собственного ума. Хотя Юнг считает главным искажающим аспектом подавленную информацию, я лично считаю, что наши собственные самоограничивающие или ошибочные убеждения и ожидания также приводят к искажению и блокировке информации.

Когда я лежал в похладной воде бухты Хавасу и, забавляясь, задал вопрос каньону, я поступил так, поскольку я серьезно отношусь к идее, которая пришла ко мне в осознанном сновидении - все на свете является священным, разумным и живым. Я пришел к убеждению о том, что все мы живем в разумной вселенной. Каждая ее частичка и каждое место в ней являются живыми и разумными.

Хотя многие считают, что каждый человек обладает своим собственным сознанием и бессознательным, и, возможно, подсознанием, которое является буфером между ними, мне представляется, что мы также обладаем некоторой внутрисознательной функцией, которая выходит за рамки нашего персонального разума, будучи трансцендентной по отношению к нему. Эта внутрисознательная функция соединяет нас с большим полем сознания, которое находится вне рамок нашего эго. Но если мы не верим в возможность существования такой внутрисознательной функции, или не видим смысла в том, чтобы внутренне фокусироваться на получении информации, то нам не доведется часто сталкиваться с ее проявлениями.

Выражаясь психологическим языком, у нас изначально существует предположение о том, что наш разум - это изолированное нечто, в рамках

которого существуют сознание, подсознание и бессознательное. Это предположение приводит к тому, все случаи проявления телепатии, ясновидения, интуиции и синхроничности представляются нам по самой своей сути сомнительными, поскольку они предполагают наличие какой-то связи между сознанием различных людей или их бессознательным. Хотя концепция Юнга о существовании коллективного бессознательного предполагает наличие общих черт у психе различных людей, она ничего не утверждает о наличии активной связи между различными разумами на бессознательном уровне. Однако я полагаю, что осознанные сновидения предоставляют нам свидетельство наличия подобной связи.

В свои первые двадцать лет занятий осознанными сновидениями, когда я начал пытаться обнаружить некоторую истинную или базовую реальность, которая скрывается за символическим представлением и видимыми проявлениями, за обыкновенными и осознанными сновидениями, некая находящаяся глубоко внутри сущность дала мне живительную возможность получить опыт "чистого света" истинного сознания (что было описано в гл.7). Испытав подобный опыт, я убедился, что каждая частичка сознания, каждоепятнышко проявления разума, сосуществует со всеми остальными и все они взаимосвязаны. Каждая маленькая частичка сознания способна получить доступ к коллективному сознанию.

Начиная с этого момента, у меня появилось ощущение того, за всеми видимыми проявлениями, на очень глубоком уровне, существует глубокая связь между сознаниями, не имеющая аналогов. За каждым опытом стоит некая связь. За каждой жизнью, за каждым объектом, за каждым действием существует разум, который соединен со всеми другими жизнями, объектами и действиями. Внутренняя работа всех этих разумов выливается в формирование и ощущение реальности и объединяет все вместе в монументальную симфонию индивидуального творчества и самореализации.

В определенные моменты, если мы сами допустим подобную возможность, то можем почувствовать, что окружающий нас мир глубоко взаимосвязан: пение вот этой птички связано с тем, что ваш сосед открыл дверь, дуновение ветра, вздымающего листву, является результатом того, что за углом остановилась машина, внезапная и короткая мысль о вашем друге, которая пришла вам в голову, находится в синхроничности с чем-то таким, что происходит за сотни и тысячи миль от вас. Мысль, ветер, машина, птица - все это связано на некотором глубоком уровне, на котором обитают разумы, где они пересекаются, творят и самореализуются. За всеми видимыми проявлениями скрываются движения разумов.

Черный Лось, великий знахарь и видящий из племени Огала Лакота Сиу, сказал: "Первейший мир (rease), который является наиболее

важным, - это тот, который исходит из душ людей, когда они осознают свою взаимосвязь, свое единство со вселенной и всем ее могуществом, и когда они осознают, что в центре вселенной пребывает Вакан-Танка, и что этот центр находится повсюду, он внутри каждого из нас. Это - истинный мир, а все остальные являются только его отражениями. Второй мир - это тот, который возникает между двумя людьми, а третий - который возникает между двумя народами. Но прежде всего нужно понимать, что не может быть никакого мира между народами до тех пор, пока не пришло знание о том, первом мире, который, как я часто повторяю, находится в душах людей."

ЭКСПЕРИМЕНТЫ СО ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

На протяжении этой книги приводились примеры того, как сновидцы пытались во сне получить телепатическую информацию, информацию о будущем, исцелять других людей и общаться друг с другом в совместных сновидениях, которые указывают на существование внутреннего разума. По мере того, как мы все глубже продвигаемся в изучении так называемого бессознательного, используя такие техники, как осознанные сновидения, мы приходим к необходимости пересмотра многих наших представлений о природе сознания и формулировки новых понятий, которые позволили бы нам выразить смысл наших открытий. Одним из подобных шагов может служить предположение о том, что сознание каждого человека связано с остальными посредством внутрисознательной функции.

Вне зависимости от того слова, которой она обозначается - бессознательная, подсознательная или внутрисознательная - эта способность исследовать внутренние аспекты нашего разума требует от каждого человека развития большей гибкости и уменьшения личных влияний искажающего характера. В осознанных сновидениях мы видим, как наш собственный опыт в значительной степени определяется нашими убеждениями, ожиданиями и вниманием, как эти факторы оказывают свое влияние на наше последующее восприятие. Продвигаясь внутрь себя, мы должны преодолеть ограничения эго, раз мы стремимся постигнуть глубины Самости и ее естественного окружения.

Наша глубокая взаимосвязь часто проявляется наиболее ясно тогда, когда нам удастся научиться отвлекаться от внешнего мира, сосредотачиваться на мире внутреннем, научиться ощущать наши внутренние переживания. В обычных сновидениях это случается с нами спонтанно; в осознанных сновидениях, однако, нам открывается возможность намеренного и сознательного изучения связи эго с внутренним разумом. Эксперименты в осознанных сновидениях дают нам

самим возможность увидеть те взаимосвязи, которые нас окружают - увидеть Самость, которая существует во взаимосвязанной вселенной.

В любом случае, взаимосвязи делают возможными возможность влияния в обоих направлениях. По мере того, как я все более убеждался, что так называемое бессознательное на самом деле очень даже сознательное, живое и восприимчивое, я начал экспериментировать в этом направлении. Однажды ночью, в виде опыта, я заявил Самости, что не хочу более воспринимать сновиденные образы и символизм - я хочу просто запоминать сообщение сна. Мне было любопытно, что произойдет, я приготовил свой сновиденный дневник и ручку и лег спать. Когда среди ночи я проснулся, то обнаружил, что совершенно не могу вспомнить сюжет сна, никаких образов и символов - в моем мозгу вертелись только ясные сообщения в вербальной форме. Они напоминали лаконичные выдержки из какого-то эзотерического текста. Например, было одно такое сообщение - "Одно соединяется со Всем". Некоторые сообщения были более конкретными и в них выражалось беспокойство о друзьях или родственниках. Одно из таких сообщений, например, отражало беспокойство моего друга по поводу его дочери. Никаких сновиденных образов не было - того проекциониста, который занимался изготовлением майя, попросили уйти.

Через приблизительно две недели после того, как я просыпался, помня только сновиденные сообщения и никаких образов, я почувствовал, как сильно мне не хватает драматизма сновидений. Я ощущал ностальгию по удивительным сюжетам и интересным персонажам, неожиданным появлениям старых друзей в необычной местности, впечатляющим визуальным образам никогда прежде невиданных созданий. Мне не хватало этой панорамы активных идей и эмоций, которые красочно проецировались на сцену театра моего разума. Поэтому, устав от лаконичных сообщений, которые теперь казались мне сухими, как пыль, я снова обратился к Самости с просьбой вернуть эти прекрасные, захватывающие и загадочные сновиденные истории; сновидения немедленно возобновились, еще раз напомнив мне, насколько отзывчивым и восприимчивым является бессознательное. Осознаем мы это или нет, но у нас есть связь с бессознательным, которая является двусторонней. Когда мы верим в это, сами или вместе с другими, когда мы учимся общаться с нашим внутренним разумом, чувствовать, что мы с ним связаны, то начинаем пользоваться всеми преимуществами нашей связи с бессознательным.

Возможно, смысл нашей связи с бессознательным состоит в том, чтобы, чем бы мы ни были заняты в окружающем нас мире, некоторая частичка нас оставалась бы слушающей. Рубим ли мы дрова, носим ли воду, подписываем ли деловые документы или играем с ребенком, некоторая частичка нас должна прислушиваться к бессознательному, оставаться на связи с активным неизвестным. Одним из возможных

предназначений сновидений может быть то, чтобы эта важная функция осуществлялась хотя бы раз в день и тем самым предохраняла бы нас от полного отрыва от нашей Самости.

Засыпая однажды ночью, я напомнил себе, что должен написать статью для нового выпуска "Lucid Dream Exchange". Как это иногда бывает, когда мы засыпая, думая об осознанных сновидениях, я осознался в следующем сне (февраль 2006 г.):

"Я разговариваю с одним своим другом на конференции Международной ассоциации по изучению сновидений, спрашиваю его, чем он занимается и о различных проектах. Он рассказывает мне о своей работе и переписке. Потом, когда я захожу в какое-то помещение, где нечто навроде кафетерия, высокий человек в средневековой одежде (как будто он появился из другого века, а может быть, он - член какого-то религиозного общества), подходит ко мне слева и спрашивает: "что за книгу ты держишь в своей руке?" Я понимаю, что в руке у меня книга, и подношу ее к глазам, чтобы прочесть название. Я ясно вижу его и отвечаю: "Это книга "Сновидения: забытый язык Бога", сочинение Джона Санфорда". При этом я знаю, что книга моя, но я никогда ее не читал. Это странно. Внезапно я понимаю, что сплю. Я взлетаю, чувствуя восторг и кричу что-то навроде "Посылаю всем остальным сотню частичек любви!"

Проснувшись, я подошел к своей книжной полке и снял с нее непрочитанную книгу, "Сновидения: забытый язык Бога". (Позже я узнал, что ее автор умер за несколько месяцев до того, как мне приснился этот сон). Джон Сэнфорд, англиканский священник и аналитик-юнгианец, рассказывает в книге о том, как восприятие сновидений и психе или же Самости помогает нам справиться с жизненными испытаниями. На примерах работы со сновидениями в рамках своей пасторской деятельности, Сэнфорд демонстрирует креативную силу сновидений, показывает, как они указывают возможные пути разрешения конфликтов, подсказывают области индивидуального развития и свободы, и предоставляют нам информацию, которая находится за обычными рамками пространства и времени. Он неоднократно подчеркивает вдохновляющий и направляющий аспект сновидений и ставит вопрос (как это часто делают сновидцы) о том, какой силой обладает источник сновидения и каковы его намерения.

Особенный интерес для сновидцев представляют размышления Сэнфорда о том, что сновидения способны показывать нам нашу человеческую целостность - не только светлые, но также и темнейшие аспекты нашей природы. Он демонстрирует наши личные и культурные склонности к тому, чтобы обращать внимание исключительно на ярких, положительных и добрых аспектах нашего опыта, отказываясь признать существование темных и неприятных аспектов. Сновидения, по мнению Сэнфорда, побуждают нас к признанию всех аспектов нашей природы и

позволяют нам обрести лучшее понимание того, что кажется нам светом и тьмой. Поступая таким образом, мы совершенствуем свои способности ясного восприятия неискаженной внутренней информации.

В заключительной главе своей книги, которая называется "Бог внутри", Сэнфорд пишет:

"Мы являемся не только сознательными существами, но также и бессознательными. Психическая реальность бессознательного является столь же реальной и важной, как и наша сознательная жизнь. Она выражает свою реальность сотней различных способов, одним из которых являются сновидения. Центром нашей сознательной жизни является эго, в то время как центр нашей целостной психе - это Самость, которая стремится через наше сознание выразить целостность нашей природы. Переживание целостности нашей природы - это не только психологическое переживание, но также и религиозное переживание в том смысле, что оно соединяет нас со смыслом и целями, которые находятся вне рамок нашего эго. Наши сновидения нужны для нашей психической целостности, они стремятся привести эго в соответствие с психическим центром, для того, чтобы наша целостность могла стать известной сознанию и быть пережитой им."

В наиболее благоприятном случае осознанные сновидения предоставляют нам возможность использовать наше сознание в состоянии сна в исследовательских целях и для того, чтобы более активно "привести эго в соответствие с психическим центром". Когда сновидцы осознают тот факт, что нечто существует за рамками сновидения, они могут попытаться взаимодействовать с тем разумом, который "соединяет нас со смыслом и целями, которые находятся вне рамок нашего эго", по выражению Сэнфорда. К сожалению, как он замечает, мы часто не задумываясь заимствуем такие культурные убеждения и ожидания, которые предрасполагают нас к тому, чтобы не обращать внимания на сновидения и на наш внутренний мир. "Коллективное мышление состоит из всевозможных мнений и предрассудков, которые мы заимствуем у своих родителей, соотечественников, учителей, и из нашей поверхностной интеллектуальной и материальной культуры", - пишет Сэнфорд. "Оно душист нашу индивидуальность и не дает нам возможности услышать наш креативный внутренний голос. Никогда наше коллективное мышление не проявляет такой подозрительности, как в тех случаях, когда оно пытается заставить нас игнорировать или искажать смысл наших сновидений." Таким образом, для того чтобы по настоящему оценить и понять значение наших сновидений, нам необходимо избавиться от ограничивающих нас культурных представлений о сновидениях.

Когда человек, одетый в средневековую одежду, спросил меня "что это за книга у тебя в руке?", он привлек мое внимание не только к

непрочитанной книге, которая стояла на моей книжной полке, но и к еще одному примеру того, насколько поразительно чувствительным является мир бессознательного. В этот момент мое эго сновидения достигло осознания, и, что еще более важно, мое повседневное эго получило очередной наглядный урок того, каким разумным, отзывчивым и конструктивным является наш внутренний разум.

Если мы встанем на точку зрения Сэнфорда о том, что все сновидения "приводят эго в соответствие с психическим центром", то сможем убедиться в существовании Самости, которая является целостной и целеустремленной. В рамках целостной Самости могут возникать отдельные проблемы и вопросы, которые требуют разрешения, но за всем этим существует некоторое конструктивное намерение. В рамках целостной Самости мы можем символически встретиться с нашими глубоко скрытыми страхами, но при этом мы знаем, что этот процесс приведет нас к большей степени самореализации, поскольку мы стремимся выйти за рамки тех ограничений, которые мы сами себе создали.

Когда эго узнает о конструктивности намерений своих внутренних частей, оно начинает ясно видеть, что оно является одной из частей Самости. Достигнув такого понимания, эго начинает проявлять больше открытости, убедившись в том, что оно имеет внутреннюю поддержку, и осознает свою связь с тем целым, частью которого оно является. Признавая факт наличия Самости, эго оказывается способным более ясно воспринимать конструктивные природные импульсы, проявления интуиции и сновидения, которые указывают пути для личного развития, оздоровления и целостности.

ПЛАН-СХЕМА ВЗАИМОСВЯЗАННОЙ ВСЕЛЕННОЙ

На протяжении всей книги я стремился показать, что наше повседневное "я", эго, представляет собой всего лишь малую часть целостного **разума** [прим. ред: переведено со слова «awareness»], который включает в себя сознание и бессознательное. Как может нечто, обладающее такой мелкой и ограниченной перспективой, понять всю общность психологической реальности, в котором оно существует? Кроме того, как может эго являться создателем широчайшей реальности нашего внутреннего мира? Даже Фрейд говорил, что "Бессознательное является большой сферой, которая включает в себя более малую сферу сознания. Бессознательное представляет собой истинную природу психе, ее внутренняя природа столь же неизвестна нам, как природа внешнего мира, и столь же несовершенно воспринимается сознанием, сколь несовершенно воспринимается информация о внешнем мире нашими органами чувств." Тогда может ли наше эго вообще надеяться на какое

либо понимание этой более глубокой "настоящей реальности", в которой обитает наша психе? Я полагаю, что осознанные сновидения предоставляют нам один из путей к такому пониманию, поскольку при их помощи можно увидеть: 1) то, что существует внутренний разум; 2) истинную природу сновиденного пространства; 3) скрытый резервуар информации бессознательного; 4) наличие скрытого источника разума.

1. *Существование внутреннего разума*

Осознанно занимаясь исследованиями во сне, мы можем проводить эксперименты с так называемыми структурами сознания и бессознательного; в конце концов мы начинаем ощущать присутствие в сновидениях скрытого разума, начать понимать его намерения, цели и его связи с эго. Я думаю, что наука может подтвердить, что, когда сновидец выходит за рамки подсознательной атмосферы открытых проявлений собственных желаний и страхов и концентрирует свое внимание на том невидимом разуме, который скрывается за сновидением, то у него появляется возможность взаимодействия с этим внутренним разумом. Подобные взаимодействия могут продемонстрировать существование отзывчивого, конструктивного разума, который стремится помочь нам и даже защитить нас, что заставляет нас пересмотреть многие традиционные представления о природе бессознательного.

Этот внутренний разум, по предположению К.Г. Юнга, представляет собой "центр" некоторой внутренней "психической системы". Весь полученный сновидящим сновидцами опыт приводит к предположению о том, что цели Самости имеют просветительный, поддерживающий и образовательный характер. Она не проявляет стремления к доминированию и не пытается узурпировать сознание сновидца; напротив, она стремится оказать ему помощь в его дальнейшем развитии.

Признание наличия второй психической системы, или внутреннего мира, который управляется Самостью, является, как отмечл Юнг, фактом "революционной важности". Он естественным образом приводит нас к необходимости пересмотра природы эго, его назначения и целей, к необходимости дальнейшего исследования Самости и ее связей с эго. Подобно коперниканской революции в астрономии, факт существования Самости приводит к переоценке позиции, которую занимает эго по отношению к психе в целом и к ее проявлениям.

Понимание того, что мы обладаем бессознательным, является первым шагом к тому, чтобы установить отношения с большей частью нашей психе. Приведенные в этой книге примеры осознанных сновидений могут служить способным сновидящим сновидцем подсказкой того, как это можно обнаружить самостоятельно.

Подобно всем естественным системам, если рассматривать Самость с общей точки зрения, ее лучше всего описать как нечто целостное и

естественно гармоничное. В этом я убедился на протяжении многочисленных и уникальных опытов осознанных сновидений, и, подобно тому, как математик может почувствовать бесконечность, хотя он никогда и не ощущал ее во всей ее целостности, так и я чувствовал наличие Самости и пришел к выводу, что целостная Самость, которая существует во взаимосвязанной вселенной, находится далеко за рамками моего понимания. Вера и убежденность в существовании Самости позволила мне измениться, и, изменившись, стать более совершенным, чем я был ранее.

2. Истинная природа сновиденного мира

Как показывает многочисленный опыт сновидцев, сновиденное пространство подчиняется и действует согласно некоторым общим принципам, которые одинаковы у всех сновидцев. Оно не представляется внутренне примитивным, хаотичным или иррациональным; напротив, оно частично отражает различные качества, проблемы и свойства самого сновидца (которые, конечно, могут быть примитивными, инстинктивными, подавленными и т.д.). Подчиняясь определенным законам, сновиденный мир естественным образом представляет собой упорядоченное ментальное пространство, которое обладает многими общими (для разных людей) свойствами. Поскольку мы обычно не понимаем этих законов и ошибочно считаем, что сновиденное пространство по своей природе хаотично, то вполне понятно, что мы не видим его упорядоченность и то, что оно этим законам подчиняется. Напротив, опытные сновидцы знают о том, что оно по своей природе упорядочено и подчинено определенным принципам, поскольку они сознательно взаимодействуют со своим сновиденным окружением.

Сновиденное пространство представляет собой ментальную структуру, в которой сновидцы сознательно взаимодействуют с разнообразными типами своих ментальных и эмоциональных представлений, а также с другими частями Самости. Сновидения и сновиденное пространство, таким образом, облегчают подобное взаимодействие и, в частности, служат средством обмена информацией между различными уровнями Самости и сознанием эго. Кроме того, сновидения представляют собой ту площадку, на которой эго встречается с другими частями Самости и на которой доступна дополнительная бессознательная информация из других источников.

Хотя в сновидениях может происходить обмен информацией и проблемами и реакция на них (сопровождаемая различными эмоциями и размышлениями сновидца), эта информация, эмоции и реакции являются характеристиками сновиденного пространства не в большей степени, чем спор, который происходит у вас в машине является характеристикой самой машины. Более вдумчивое рассмотрение сновиденного пространства показывает, что оно в целом представляет собой

нейтральную среду, которая конструктивно предрасположена к тому, чтобы оказывать помощь эго и Самости. Рассматривая его как таковое, мы уходим от того, чтобы считать происходящие в сновидении события неотъемлемым аспектом сновиденного пространства или же неотъемлемым аспектом бессознательного, и в итоге приходим к тому, что начинаем наблюдать сновиденное пространство само по себе, отдельно от происходящих в нем действий.

Осознаваясь во сне, почти каждый сновидец может подметить принципы создания сновиденной реальности - убеждения, ожидания, внимание, намерение и волю. Помимо этого, большая часть сновидцев знает о существовании X - неизвестного внутреннего разума, который ответственен за создание различных аспектов сновиденной реальности. Как обыкновенные, так и осознанные сновидения представляют собой совместный продукт, который создается не только лишь эмоциями и мыслями эго.

3. Скрытый резервуар бессознательной информации

сновидцы обнаруживают, что бессознательный разум, похоже, имеет доступ к слою информации, который выходит за рамки той информации, которая была создана эго. Во многочисленных сообщениях об осознанных сновидениях указывается, что подобная информация - это не просто наблюдения бытового уровня относительно сновидца и сна, а более глубокая информация, переживания, концепции и идеи. Более того, похоже, что именно этот уровень информации является основой для имеющих длинную историю представлений о том, что в сновидениях мы время от времени получаем информацию о будущем, там происходят случаи ясновидения и телепатии. Кроме того, существуют сообщения сновидцев об успешных случаях получения такой нелокальной информации, что означает наличие у нас нового способа научного исследования этих, очевидно нелокальных, свойств сознания, которые позволяют получать неизвестную, но проверяемую информацию.

Поскольку сновидцы иногда сталкиваются с тем, что в сновидениях на их запросы по получению подобной информации иногда приходит отказ, либо ввиду того, что запрос по своей природе ошибочен, либо из-за неспособности сновидца переработать концептуальную информацию, которая была бы получена, то в этом плане существуют определенные ограничения (безотносительно к уровню осознанности или компетентности сновидца). Вне всякого сомнения, возможность получения неизвестной информации в осознанных сновидениях заслуживает дальнейшего исследования. Несмотря на то, что существуют определенные трудности в получении и точной передаче информации из этого бессознательного уровня, его существование в принципе делает возможным кардинальный пересмотр вопроса о происхождении знаний определенного рода и о природе ума.

4. Скрытый источник разума

За всем многообразием сновиденных символов, персонажей во сне, видимых деталей сна, за самим сновидением, лежит царство чистого сознания. Эта базовая реальность позволяет нам ощущать структурное единство сознания. Хотя все ее внешние проявления проявляются в миллиардах различных форм, действий и индивидуальных сознаний, на более глубоком уровне все они связаны и наполнены одним и тем же светом, светом разума.

Хотя нам кажется, что мы отделены от других людей, от других объектов, явлений природы, пространства, этот разум соединяет нас со всем этим на некотором глубоком уровне. В осознанных сновидениях мы имеем возможность убедиться в этом и узнать о существовании этого тесно взаимосвязанного пространства. Наиболее ярко это проявляется, когда мы выходим за рамки осознанных сновидений, за рамки разнообразных материализаций и символических представлений, за рамки концептуализаций эго, пытаемся внутренне измениться и вернуться к переживанию своей животворящей сущности, чистого разума.

НЕОБЫКНОВЕННАЯ КРАСОТА

Большая часть того, о чем я рассказывал в этой книге, может показаться невероятным, но парадоксальный феномен осознанных сновидений - возможность быть осознанным во сне - дает каждому человеку возможность все это проверить и исследовать. Ваш собственный опыт и будет для вас необходимым доказательством. Продвигаясь по собственному пути - если вы позволите себе это сделать - вы, по всей вероятности, обнаружите, что ваше собственное намерение, ваш глубокий интерес естественным образом будут указывать вам дорогу и помогут вам получить необходимый опыт. В осознанных снах, подобных тому, что приводится ниже, вы обнаружите, что отдельные части вас самих могут объединиться для того, чтобы оказать вам помощь, и поймете, что в вашем путешествии вы можете опереться на поддержку изнутри (декабрь 1999 г.):

"Я нахожусь на соседней улице, разговариваю там с какими-то людьми и играю с детьми. Детям нравится играть со мной, и они называют меня "Дядя". У нас очень дружелюбное общество, всего там человек двадцать. Некоторые постоянно повторяют одно и то же, скажем, поют одну и ту же песню, еще и еще. Я, в конце концов, понимаю, что это странно, и осознаюсь. Тогда я замечаю, что они все ждали того момента, когда я осознаюсь. В частности, там есть трое людей - один высокий парень со светлыми волосами и еще двое пониже и потемнее, которые,

увидев, что я осознался, очень обрадовались, что мне это удалось. Мы все обнимаемся и начинаем петь вместе, как если бы мы были одна команда.

Я очень рад их видеть. какая-то часть меня думает: "Это совместное сновидение, нас тут четверо осознавшихся" Мы все весело и оживленно общаемся. Они даже шутят над тем, как они старались помочь мне осознаться. Тогда я внезапно вспоминаю еще один похожий сон, в котором я не смог осознаться - о Господи, да ведь они уже пытались мне помочь! Мы продолжаем разговаривать, я оглядывсь по сторонам, рассматривая людей и обстановку.

Слева от нас стоят три женщины-азиатки, одетые в традиционную одежду. На всех них надеты шапочки, платки и платья из тонкой шелковой ткани, одна женщина в платье цвета слоновой кости, другая в светло-оранжевом, третья - в светло-голубом. Та, на которой платье цвета слоновой кости, держит в руках музыкальный инструмент и начинает на нем играть какую-то прекрасную мелодию. Я встаю и говорю: "Это невероятно!" Посмотрев по сторонам, я нахожу свой сновиденный дневник и начинаю рисовать в нем ее лицо. Я попеременно смотрю то вниз на свой рисунок, то на нее, еще и еще, работая над рисунком. Все выходит хорошо, только рот получается немного неудачно. Я всем говорю: "Это невероятно - все это!"

При этом я постоянно напоминаю себе, что это осознанный сон и начинаю думать, что он продолжается уже довольно долго. Мы аплодируем этим азиаткам, когда они заканчивают, потом народ поднимается. Потом еще один человек берет гитару и начинает петь песни. Все мелодии кажутся знакомыми, но стихи какие-то новые и забавные. Я пытаюсь записывать текст песен в сновиденный дневник. Он начинает петь еще одну песню, и все смеются.

В этот момент я совершенно переполнился ощущением красоты и любви, которые присутствовали в этом сне. Я поднимаюсь со своего места, и все смотрят в мою сторону. Я говорю: "Когда я, Роберт Ваггонер, родившийся в Канзасе 28 января, проснусь в физическом мире, меня там будут ждать холод и снег. Но здесь, в этой реальности" - тут мой голос приобрел некоторый эмоциональный оттенок - "я переполнен ощущением Невероятной Красоты этого Мира".

Внезапно я чувствую, что во мне отражается любовь, исходящая ото всех этих людей, и я становлюсь еще более эмоциональным. Когда волна эмоций нарастает, во мне что-то "щелкает", и я понимаю, что меня вот-вот выкинет из сна. Я пытаюсь вернуть себе полную осознанность, но, хотя я все еще вижу картинку, я чувствую, что нужно все таки записать все это, поэтому я решаю проснуться".

Эта книга является результатом "невероятной красоты" бессознательного, ментального пространства сновидений и скрытой, но

тем не менее желающей оказать нам помощь, психе. Мой путь осознанных сновидений, которые обладают невероятной креативностью, дают нам глубокие уроки, в которых проявляются глубокие чувства и разум, оказал на меня большое влияние и вдохновил меня на то, чтобы рассказать обо всем этом.

Я надеялся возбудить ваш личный интерес, побудить вас заняться собственными исследованиями осознанных сновидений, чтобы вы смогли найти свои собственные ответы на то, что кажется вам в них интересным и смогли почувствовать их красоту. Осознаваясь во сне, мы начинаем ощущать нашу целостность и необыкновенную глубину Самости. Осознаваясь во сне, мы и наша культура становимся на более мудрую психологическую точку зрения относительно этой целостности. Осознанные сновидения предоставляют нам еще одно средство, для того, чтобы реализовать старинный императив: "Познай Себя".

Надеюсь, что эта книга заинтересует вас и поможет вам в ваших сознательных и бессознательных попытках достигнуть лучшего понимания своей целостности. Я желаю вам счастливого пути.

Приложение 1.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Ниже приводятся ответы на некоторые из тех многих вопросов, которые мне задавались об осознанных сновидениях. Поскольку осознанные сновидения - очень обширная тема, то, пожалуйста, не стесняйтесь зайти на мой сайт - www.lucidadvice.com, где можно найти ответы на другие вопросы.

Что такое проверка реальности?

Проверка реальности - это практика, позволяющая вам убедиться в том, что вы спите, посредством двойной проверки сновиденной реальности. сновидцы осуществляют проверку реальности, пытаясь взлететь, просунуть руку через стену и т.д. Делая это, они могут убедиться, что находятся в осознанном сновидении, поскольку подобные действия возможны только во сне. Проверка реальности- это очень хорошая практика, которой вы могли бы заниматься в осознанных сновидениях.

Как можно проснуться, если находишься в осознанном сне?

Многие люди просто решают или намереваются проснуться, и это получается само собой. Другие замечают, что можно проснуться, если достаточно долго смотреть на какой-нибудь предмет. Также известно, что если совершить какое нибудь действие, которое вызывает сильные эмоции, то велика вероятность проснуться. В целом, проснуться, когда находишься в осознанном сне, не составляет проблемы. Для большинства людей гораздо больший интерес представляет, как можно продлить осознанный сон и избежать таких действий, которые приводят к его завершению.

Что такое ложное пробуждение?

Термином "ложное пробуждение" обозначается такая ситуация, когда вы считаете, что проснулись, но потом понимаете, что все еще спите. Обычно вам быстро удастся понять, что вы еще спите и проснуться по настоящему. Однако иногда подобное понимание приходит только через некоторое время, поскольку вы можете оказаться в очень реалистичной обстановке или усердно начать записывать в дневник свой сон, но потом сообразите, что все еще спите. Некоторые люди, заподозрив ложное пробуждение, делают проверку реальности (как описано выше), а затем переходят к новому сновиденному приключению=)

Что такое пустота или серое пространство?

Термином "пустота" или "серое пространство" обозначается темная, с искорками света, сцена, обычно лишенная всяких образов, которую сновидцы иногда видят, когда сновидение разваливается и визуальная картинка пропадает. Многие сновидцы в этом случае решают, что сон кончился и просыпаются. Однако при желании возможно сохранить осознание в этом сером пространстве и дожидаться, пока возникнет новая картинка. сновидцы делают это, дотрагиваясь до ощущаемого собственного тела, поддерживая кинестетические ощущения, или пытаясь петь, чтобы задействовать слух, а иногда просто поддерживают свое осознание и ожидают, когда появится новая картинка. (У некоторых сновидцев, например у меня, есть предположение, что пустое или серое пространство представляет собой некоторый нереализованный потенциал сновиденной матрицы).

Как долго может продолжаться осознанное сновидение?

Продолжительность осознанного сновидения зависит от опытности человека и его способности к сохранению осознанности и концентрации внимания. По моим оценкам, у 90% начинающих продолжительность осознанного сновидения составляет менее 5 минут. Продолжающие сновидцы могут оказаться способными продержаться в осознанном сне до 10-15 минут. Опытные сновидцы могут оставаться осознанными еще дольше; существует ряд сообщений о том, что осознанный сон продолжался около 50 минут.

Опытные сновидцы иногда добровольно прерывают свое сновидение потому, что если они задержатся там чересчур долго, то потом будет трудно вспомнить точные детали того, что происходило в начале сна. Именно поэтому сновидцы, которые проводят в осознанном состоянии

эксперименты, обычно рассказывают, что проснулись сразу после получения экспериментальных результатов.

Кроме ограничений памяти, с какими еще когнитивными проблемами можно столкнуться в осознанных сновидениях?

С позиции повседневного разума, может показаться, что сновидец не всегда реагирует на события в сновидении достаточно рассудительным, рациональным и логическим образом. Подобным образом, люди, подверженные гипнозу, часто допускают определенные логические несоответствия, когда находятся в трансовом состоянии, что специалисты по гипнозу называют "трансовой логикой". Конечно, большинство подобных несоответствий вызвано теми установками, которые делает гипнотизер.

Как отмечалось ранее, то, что происходит в наших сновидениях, обычно определяется нашими конкретными убеждениями и ожиданиями (которые представляются нам в этот момент рациональными). Например, если вы считаете, что можете упасть, то упадете, хотя, если рассуждать логически, силы тяготения во сне не существует. Хотя ваше опасение относительно возможного падения представляется вам в этот момент очень рациональным (оно и есть рациональное, раз такое убеждение у вас есть), когда вы проснетесь, оно будет казаться вам очень нелогичным и иррациональным.

Поскольку ваш "расклад убеждений" - набор ваших убеждений и ожиданий в значительной степени определяет ваше отношение к сновиденному окружению (и, возможно, оказывает на вас гипнотическое воздействие), в рамках ваших собственных убеждений относительно этого окружения вы действуете рационально. Поэтому представляется неправильным оценивать логичность или рациональность поведения сновидца без учета "расклада убеждений", которыми он обладал на момент сновидения.

Что такое признаки сна?

Признаки сна - это любые объекты, которые помогают вам понять, что вы спите. Когда я только начинал заниматься осознанными сновидениями, поиск рук во сне был для меня предопределенным признаком сна. Как-только я видел во сне свои руки, я понимал, что сплю. Иногда появление во сне чего-нибудь необычного или умершего родственника может подействовать, как признак сна и вызвать осознанность. Если вы хотите создать для себя эффективный признак сна, то нужно сделать так, чтобы он был сильно связан или ассоциирован с мыслью "это сон!".

Обычно осознанные сновидения представляются делом увлекательным и захватывающим. Бывают ли осознанные сновидения негативного или расстраивающего характера?

По большей части, осознанные сновидения являются увлекательными и доставляют наслаждение, однако могут быть и такие осознанные сновидения, которые смогут вас расстроить и даже осознанные кошмары. В подобных случаях, сновидец может встретиться с угрожающим ему человеком или оказаться в опасной ситуации (обычно это персонификации страхов), что приведет к появлению сильных эмоций и к тому, что он окажется неспособным усмотреть различные варианты того, как нужно поступить с этим спрайтом или в этой ситуации. Поскольку содержание осознанных сновидений определяются нашими ожиданиями, убеждениями и вниманием, концентрация на опасных деталях помогает разрушить кажущуюся опасной ситуацию. Если вы сможете оперативно поменять ваши убеждения, ожидания и фокус внимания, то, по всей вероятности, сможете справиться с ситуацией. Если вы будете продолжать бояться, то продлите ту ситуацию, которая внушает вам страх.

Как насчет осознанных сновидений, в которых появляются отвлекающие персонажи сна?

У некоторых сновидцев в сновидениях появляются "отвлекатели" (термин, который предложил И. Козлов в интервью для журнала "Lucid Dream Exchange"), то есть персонажи сна, которые мешают вам выполнить поставленную задачу или препятствуют вашей осознанности. Такие персонажи сна могут надоедать вам вопросами или всякими сомнениями; в любом случае, они являются символическим представлением ваших собственных вопросов и сомнений. Обычно отвлекатели встречаются тем реже, чем более вы становитесь уверенными в своих способностях к осознанным сновидениям.

Аналогично, в сновидениях вам может встретиться и противоположное явление, "привлекатели" - то есть такие персонажи сна, которые привлекают ваше внимание своей внешностью, соблазняют вас или в каком нибудь смысле являются очень заметными. В зависимости от ситуации, подобные персонажи сна часто являются представлением ваших чувств и желаний. Как и в случае с отвлекателями, если вы игнорируете их, то они исчезают.

Как вы поступаете, если в вашем сновидении появляется какой либо угрожающий персонаж?

Во-первых, термин "угрожающий" представляет собой интерпретацию некоторого опыта. Мне приходилось видеть в своих сновидениях монстров и смеяться над ними, поскольку я их рассматривал, как персонифицированные символические выражения. Наиболее опытные сновидцы видят в своих снах удивительные вещи, воспринимают их и взаимодействуют с ними, считая их выражениями конструктивной по своей сущности и целостной Самости. Изменяя собственную точку зрения, интерпретацию и эмоциональную реакцию, вы можете превратить такую ситуацию, которую кто либо может назвать угрожающей, в интересный, хотя и необычный, сновиденный опыт.

Например, многие сновидцы в случае появления враждебной фигуры успешно справляются с ней, проецируя на нее любовь и сострадание. В некоторых случаях такая фигура немедленно превращается в нечто нейтральное или дружественное. Я вспоминаю одного знакомого сновидца, которому во сне являлся очень грозного вида персонаж из сна, и тогда он решил спроецировать на него чувство любви. И что в результате? Угрожающий персонаж из сна начал таять и растворяться, подобно Кривой Ведьме Запада (the Wicked Witch of the West - хз что это такое). Ментальная проекция "силы любви" или "мира" на враждебные фигуры может иметь драматический положительный эффект.

Как что-либо может существовать "за рамками" сновидения, если это вы, сновидец, являетесь тем, кто видит сон.

Когда мы убеждаемся в том, что не все аспекты сновидения подвластны нашему контролю (что подробно обсуждалось в главе 2), и мы сталкиваемся в них с совершенно неожиданными и непредвиденными вещами, то к нам приходит понимание того, что в создании сновидения принимает участие нечто кроме нас самих. Сначала это нечто может показаться каким-то автоматическим процессом создания сна, который выполняется ниже уровня нашего сознания. Однако, в тех случаях, когда я и другие люди обращались к "сновидению" с вопросами, обычно оно давало ответы, которые были осмысленными, разумными, целенаправленными, креативными и часто неожиданными, что указывает на то, что их дает нечто гораздо более разумное, чем автоматический процесс создания сновидений. Более того, в случаях проявления в сновидениях таких явлений, как телепатия, ясновидение, предвидение будущего и т.д., мы опять находим свидетельство существования некоторого разума, который находится за рамками сна, и который дает такие ответы, которое наше эго знать не в состоянии.

Вы можете убедиться в этом самостоятельно, если в вашем следующем осознанном сновидении, вместо того, чтобы концентрироваться на спрайтах и объектах сна, вы обратитесь к нему с вопросом: "Эй, сон! Покажи мне...". Выбирайте что-нибудь нетривиальное,

концептуальное или вам неизвестное (скажем, событие, которое произойдет в будущем), и посмотрите, что произойдет. Затем принимайте решение, основываясь на собственном опыте.

Я не запоминаю свои сны. Что мне делать?

На одной презентации в Колорадо, несколько лет тому назад, один молодой человек задал мне такой вопрос. Я ответил ему, что существует две основные причины, по которым люди не запоминают сны: 1) они считают сны чем-то таким, что не имеет значения, и по этому не стремятся их запоминать; и 2) их сны бывают очень пугающими, и поэтому они решают их не запоминать. Этот молодой человек тогда вспомнил, что перестал запоминать свои сны после того, как пятнадцать лет тому назад его отец развелся со своей женой. И вот, на следующую после нашей беседы ночь, он мысленно сказал себе, что теперь он готов запоминать свои сны. На следующее утро он был в восторге. Как он рассказал, невероятные, удивительные, впечатляющие сны снились ему всю ночь.

Для каждого, кто хочет стать сновидцем, запоминание своих снов - это первый шаг. Если вы будете верить в то, что легко сможете их запоминать, то это позитивно скажется на процессе запоминания. Кроме того, когда проснетесь, немедленно записывайте свои сновидения в дневник. Если вам приснилось слишком много снов, то попытайтесь вспомнить "самый важный сон, который приснился этой ночью", и увидите, что произойдет.

Приложение 2.

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТЕХНИКИ.

На следующих страницах можно найти разнообразные эффективные техники, которые используются сновидящими сновидцами для того, чтобы осознаваться во сне. Мой совет - выберите себе какуюнибудь одну

технику и последовательно применяйте ее, однако без излишнего напряжения и без фанатизма, и при этом представьте себе, как вы радостно записываете свой осознанный сон в сновиденный дневник, представьте себе радость своего успеха.

ОСОЗНАНИЕ ВО СНЕ: КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

По всей видимости, осознаваться во сне способен каждый. Есть много людей, которые, впервые услышав об осознанных сновидениях, успешно осознаются на следующую же ночь или через одну, просто потому, что заинтересовались этой идеей. Другим же требуется несколько больше времени.

На одной презентации, которую я делал в Копенгагене несколько лет тому назад, я заметил, что в первом ряду сидит один известный психолог и автор книг, посвященных сновидениям. После моего доклада, мы немного пообщались с ним на тему осознанных сновидений. Через несколько дней, на одной из презентаций на той же конференции он заявил, что впервые осознал себя во сне. Аналогично, после того как я за обедом побеседовал об осознанных сновидениях с одним психологом, который занимался психоанализом, оказалось, что он осознал себя во сне на следующую же после нашей беседы ночь, просто потому, что заинтересовался идеей и она его мысленно затронула.

После одного семинара, который я проводил в художественной студии Монки-Бридж в Миннеаполисе, одна из участвовавших в нем женщин, под псевдонимом "ERHS", сообщила о своем первом осознанном сновидении:

"Две недели тому назад я праздновала свое шестидесятилетие. Через пару ночей мне приснился сон о том, что я получила красную поздравительную открытку. Я смотрела на нее, но не могла разобрать слова. Тогда я поняла: "Я сплю, поэтому не могу ничего прочитать" Потом я посмотрела на открытку еще раз и смогла прочитать, что там было написано: "Пусть у тебя будут дожди из цветов, на твой день рождения и каждый день!", и подпись: "Вселенная" Улыбаясь, я проснулась. Да, это был мой первый, и, надеюсь, не последний, осознанный сон. Теперь я хочу попытаться задать сновидению вопрос"

Осознанные сновидения естественным образом происходят у людей различного возраста, различной культуры и интересов. Если вы можете запоминать сны - если для этого у вас достаточно осознания во сне - то все, что вам требуется, это поднять уровень осознания еще на несколько процентов, и вы осознаетесь. Рассмотрим такой прибор, как реостат. Когда он включен, немного покрутив ручку, можно значительно увеличить яркость света. Так же обстоит дело и с осознанностью во сне.

Вам нужно лишь совершить небольшую регулировку сознания, чтобы осознаться во сне.

Рассмотрим же несколько техник, которые сновидцы успешно используют.

НЕФОРМАЛЬНОЕ ВНУШЕНИЕ

Существует две разновидности внушения: формальное и неформальное. В том примере с психоаналитиком, который осознался ночью после нашей беседы за обедом, имело место проявление неформального внушения. Когда он слушал рассказы про сновиденный опыт и был сосредоточен на них - подобно тому, как вы это делаете сейчас - он воспринял неформальное внушение следующего содержания: осознанные сновидения происходят у людей, которые ими интересуются, независимо от их возраста, культуры и мнений, просто потому, что они становятся готовы к тому, чтобы осознанные сновидения у них были. Читая эту книгу, вы тоже проявляете интерес к осознанным сновидениям и повышаете свой шанс спонтанно осознаться в своих предстоящих снах.

Как сновидцы используют неформальное внушение? Перед тем, как лечь спать, они читают про осознанные сновидения, в частности описания сновидений других людей. Непроизвольно они начинают размышлять об этом. Они могут прочитать отчет о сновидении и подумать: "Вау, действительно ли такое возможно сделать в сновидении?", или: "Такого в сновидении быть не может - это лажа!"

Нечто навряд этого произошло со мной однажды вечером, когда я перед сном читал журнал "The Lucid Dream Exchange". Одна женщина писала, что последнее время ей в сновидениях снится то, что будет на первой странице завтрашней газеты. Я подумал: "Ну конечно! На первой странице газет так много всего пишут. Тут и к бабке не ходи, она видит то, что хочет увидеть". Той же ночью у меня был очень яркий осознанный сон, в котором я сидел в церкви между мужчиной и женщиной. Как ни странно, я чувствовал, что мужчина серьезно хотел чуть ли не убить эту женщину, хотя они, похоже, были женаты. Осознавшись, я подумал: почему мне снится, что я сижу тут между ними? Проснувшись, я спустился на улицу, открыл воскресную газету, и она порадовала меня большой статьей на первой странице, в которой рассказывалось про женщину, которую избивал муж, и которая познакомилась с ним в церкви, но потом была вынуждена сбежать от него, поскольку он обладал деспотическим характером. Позвольте, но ведь это мне снилось во сне! Вся статья занимала почти три печатные полосы. Таким образом я получил еще один урок тех возможностей, которые присущи осознанным сновидениям.

Как еще можно практически использовать неформальное внушение, чтобы увеличить вероятность осознанных сновидений? Кроме того, что можно читать про сновидения в книгах, журналах и интернете, можно просто думать об осознанных сновидениях. Что можно будет почувствовать, если пройти через эту стену? А если открыть это окно и взлететь в воздух? Просто думайте о таких вещах. Когда вы сидите на лекции или на совещании, представьте себе, что вы говорите: "это сон! это осознанный сон!". Затем представьте, что вы поднимаетесь в воздух и облетаете комнату. Повисите на потолке. Затем спуститесь вниз. (Уделите прямо сейчас минуту для того, чтобы поразмышлять об осознанных сновидениях - почувствуйте себя свободным и ничем не связанным). Размышления об осознанных сновидениях генерируют ценную эмоциональную энергию.

ФОРМАЛЬНОЕ ВНУШЕНИЕ

Сознательно применяя различные техники для того, чтобы оказать влияние на наш разум, мы используем формальное внушение. Гипноз, визуализация, инкубация сновидений, сновиденные ритуалы - все эти техники содержат элементы формального внушения. Психолог и сновидец Патриция Гарфилд в своей произведшей переворот книге "Творческие сновидения", которая вышла в 1974 г., предлагала использовать простую фразу: "этой ночью я осознаюсь во сне". Она обнаружила, что такое самовнушение приводит в среднем к четырем или пяти осознанным сновидениям в месяц.

Самовнушение может происходить в следующих формах: 1) когда вы ложитесь спать, то повторяете про себя: "сегодня во сне я осознаю, что сплю", или 2) "Сегодня во сне я буду думать более критически, и когда мне повстречается что-нибудь странное или необычное, то я пойму, что сплю", или 3) "Сегодня, когда мое тело уснет, некая часть меня будет продолжать бодрствовать и заставит меня понять, что я сплю"

Выбирайте такую формулировку внушения, которая кажется вам наиболее подходящей, и повторяйте ее каждую ночь. сновидцы, которые постоянно пользуются подходящей формулировкой внушения, неизменно добиваются осознанных сновидений. На самом деле любая индукционная техника основывается на идее внушения.

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ГИПНОЗ

В 1980-х годах доктор Дж. Дейн из университета штата Вирджиния исследовал возможность использования гипноза для индукции осознанных сновидений. Выбранные для участия в исследованиях

участницы обладали способностью поддаваться влиянию гипноза, но не имели предварительного опыта осознанных сновидений.

Подвергая каждую из участниц гипнозу, Дейн внушал ей: "Этой ночью тебе придется отключить автопилот в своем сне и летать там осознанно. Когда ты заснешь и увидишь сон, тебе каким-то образом удастся понять, что ты спишь. Произойдет нечто, что включит твою осознанность, и ты запомнишь, что тебе снилось"

Кроме того, половине группы под гипнозом также внушалось, что они должны во сне обнаружить персональный сновиденный символ, который будет помогать осознаться во сне. Одной девушке приснилась какая-то могущественная женщина в плаще, которая и стала ее сновиденным символом. На следующую же ночь, этой девушке опять приснилась эта женщина во сне, в результате чего она осозналась. Согласно Дейну, "количественный уровень полученного ими опыта значительно превышал тот, на который можно обычно рассчитывать в лабораторных экспериментах". У этой группы были более яркие и продолжительные осознанные сновидения, чем у тех сновидцев, у которых не было персонального сновиденного символа.

Результаты оказались очень многообещающими, поскольку большинству участниц удалось осознаться во сне через несколько ночей после гипноза. Эти результаты также показывают, что сновидцы могут улучшить свои результаты посредством инкубации своего личного сновиденного символа, который помогал бы им осознаваться. Чтобы обнаружить свой персональный сновиденный символ, можно внушить себе что-нибудь навроде: "Этой ночью во сне я четко увижу свой персональный сновиденный символ, который будет помогать мне осознаваться".

КАСТАНЕДОВСКИЙ МЕТОД ПОИСКА РУК

Впервые я узнал о предложенной Кастанедой технике, прочитав следующее место в его третьей книге, "Путешествие в Икстлан":

"Тебе нужно будет начать с чегонибудь простого", - сказал он (дон Хуан). "Сегодня во сне тебе нужно будет смотреть на свои руки".

Я громко рассмеялся. Его тон был таким серьезным, как если бы он говорил мне, чтоя должен сделать какую нибудь обычную вещь.

"Почему ты смеешься?", - с удивлением спросил он.

"Как можно увидеть во сне свои руки?"

"Очень просто, сосредоточь на них свой взгляд, вот так", - он наклонил свою голову вперед и уставился на свои руки с открытым ртом. Его движения были такими комичными, что я не мог не засмеяться.

"Но серьезно, как, по твоему мнению, я смогу это сделать?", - спросил я.

"Так, как я тебе сказал", - отрезал он. "Ты, конечно, можешь смотреть, на что угодно. Я говорил про руки, потому что я думаю, что на них смотреть проще всего. Не думай, что я шучу. Сновидения - это такая же серьезная вещь, как видение, или смерть, или любая другая вещь в этом ужасно загадочном мире. Рассматривай их как своего рода развлечение.""

Дон Хуан, несомненно, серьезно говорил об этой простой технике. Поэтому я пытался делать это перед сном каждую ночь. Через несколько ночей это случилось: я осознался во сне.

С психологической точки зрения, подход Кастанеды устанавливает простую ассоциативную связь, типа реакции на раздражитель, между смотрением на руки и мыслью "я сплю!". Помните русского физиолога Ивана Павлова с его собаками? Он был ученым, который обучил группу собак ассоциировать еду со звонком колокольчика. В результате, каждый раз, когда собаки слышали звонок колокольчика, у них начиналось рефлекторное выделение слюны, даже если еды им не давали. Павлов добился такой реакции, устанавливая ассоциацию между едой и звонком колокольчика. Он создал то, что психологи называют условным рефлексом или условной реакцией.

Когда мы последовательно ассоциируем взгляд на руки с мыслью "я сплю!", то, подобно Павлову, мы иницируем в своем мозгу условную реакцию, которая вызывает осознание во сне. Создавая подобную ассоциацию в бодрствовании, мы можем оказывать влияние на состояние сна. Вот моя модифицированная версия техники Кастанеды:

1. Сядьте в своей кровати и перестаньте думать о повседневных заботах и проблемах. Уделите этому одну минуту.

2. Привычно посмотрите на свои руки и вдумчиво скажите про себя: "Сегодня во сне я увижу свои руки и пойму, что я сплю"

3. Продолжайте смотреть на руки и повторять про себя: "Сегодня во сне я увижу свои руки и пойму, что я сплю"

4. Не тревожьтесь, если ваш взгляд начнет расплываться или вы почувствуете усталость. Сохраняйте спокойствие и продолжайте выполнять задуманное медленно и ненавязчиво.

5. Через пять минут, или когда почувствуете себя чересчур уставшим, спокойно прекратите практику.

6. Ненавязчиво напомните себе свое намерение увидеть во сне руки и понять, что вы спите, после чего ложитесь спать.

7. Когда ночью проснетесь, вспомните свой последний сон: видели ли вы там свои руки? Напомните себе свое намерение увидеть руки и понять, что спите.

8. Добросовестно повторяйте это каждую ночь, и в результате вы осознаетесь во сне. Когда вы проснетесь после этого осознанного сна, запишите его в дневник. Записывайте весь сон целиком, как вам удалось понять, что вы спите, что вы сделали, когда вам удалось осознаться, и все прочие детали. И поздравьте себя.

ТЕХНИКА МНЕМОНИЧЕСКОЙ ИНДУКЦИИ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ С. ЛАБЕРЖА

Хотя я начал практиковаться в 1975 г. с техники Кастанеды и использовал ее и внушение в качестве своих основных методов, когда я однажды услышал про мнемоническую технику MILD, я начал использовать ее со значительным успехом. Через несколько месяцев мое среднее количество осознанных сновидений в единицу времени удвоилось.

На первой странице своего сновиденного дневника, который я вел в колледже, я рисовал график, отражающий мой прогресс в осознанных сновидениях (что явилось следствием многих прослушанных мной курсов по бихевиористической психологии). Мне было известно, что в среднем у меня бывает от четырех до девяти осознанных сновидений в месяц. Когда я переключился на использование MILD, количество осознанных сновидений начало резко расти. Мне удалось в конце концов достичь цифры в 30 осознанных сновидений за один месяц - лучший показатель, который у меня когда либо был.

Термин MILD означает Mnemonic Induction of Lucid Dreams - Мнемоническая индукция осознанных сновидений. Эта техника более подробно изложена в книге доктора Лабержа "Осознанные сновидения" (я настоятельно рекомендую эту книгу всем сновидящимсновидцем). Мнемоника - это мысленный прием, который используется для тренировки памяти; например, когда дети повторяют наизусть стишок "In 1492, Columbus sailed the ocean blue", это помогает им запомнить дату путешествия Колумба. Лабержу принадлежит мысль о том, что воспоминание о желании осознаться может служить ключом для осознания. Вот мое изложение мнемонической техники:

1. Когда вы случайно проснетесь ночью, подробно вспомните последний приснившийся вам сон.

2. Сформируйте намерение осознаться в следующем сне, внушая себе: "В следующем сне я хочу вспомнить, что хотел осознаться"

3. Теперь представьте себе, что вы вернулись в тот последний сон и осознались там в подходящий момент. Тщательно визуализируйте это.

4. Продолжайте это делать до тех пор, пока не почувствуете, что ваше намерение хорошо сформировалось. Засыпая, ждите того, что в следующем сне вы осознаетесь.

Когда я учился в колледже, мне казалось сложно запомнить эту технику, поэтому я записал ее на карточке, которую положил себе на тумбочку, и прочитывал ее каждый вечер. На самом деле, мне казалось полезным вспоминать про эту технику, так расшифровывая сокращение MILD: M (memorize) - вспомнить последний сон, I (intend) - сформировать намерение осознаться, L (lucid) - представить себе, как осознался в этом сне, D (do it) - сделать все это. Подобным образом вспоминая последовательность действий, я, проснувшись, мог их легко воспроизвести.

Представляя, как вы осознались в последнем сне, вы способствуете созданию очень правдоподобного воображаемого события. Представляя себя осознанным во сне, вы как бы играете роль в театре. Это действие подготавливает благоприятную почву для осознания и повышает шансы осознаться в следующем сне.

ТЕХНИКА ОСОЗНАННОГО СНА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

У многих сновидцев, "техника осознанного сна после пробуждения" значительно повышает шансы осознания во сне. Первый сновидец, которому удалось послать сигналы экспериментаторам, находясь в осознанном сне, Алан Уорсли, обнаружил, что если проснуться рано утром, потом воздержаться ото сна в течении часа или двух, и при этом выпить чашку чая или кофе, а затем лечь спать снова, то в этом утреннем сне он часто осознается. Этот факт независимо подтверждали и другие люди.

Исследования этой техники, выполненные Линн Левитан из Lucidity Institute, показали значительное увеличение вероятности осознанных сновидений. В этом исследовании сновидцы специально просыпались приблизительно за 90 минут до времени своего обычного пробуждения. Следующие 90 минут они не спали, а потом ложились спать снова, выполняя специальные упражнения в духе техники MILD. В случае использования этой техники количество осознанных снов утром резко возрастало по сравнению с обычным уровнем.

Недавно я проснулся в 4 утра и почувствовал необходимость подняться и записать некоторые свои мысли об осознанных сновидениях для этой книги. Когда я справился с этой работой через час, я решил еще

вздремнуть на диванчике и мне удалось увидеть очень интересный осознанный сон, в котором я занимался психокинезом и двигал находящуюся в комнате мебель по воздуху.

Совершенно очевидно, что если проснуться раньше обычного, а потом вздремнуть еще через час или полтора, то наши шансы осознаться во сне при этом сильно увеличиваются.

ТЕХНИКА КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ П. ТОЛИ

Немецкий сновидец и психотерапевт Поль Толи проводил глубокие и оригинальные исследования в области осознанных сновидений, применяя некоторые необычные методы. В 1959 г. он предложил идею о критическом мышлении во сне. Он писал: "Если кто либо сможет сформировать у себя критическое отношение к состоянию сознания в состоянии бодрствования, задавая себе вопрос, спит он или нет, эта привычка перенесется и в состояние сна. Тогда, в случае появления чего либо необычного, человек сможет понять, что он спит. Через месяц после того, как я начал практиковать такой метод, я впервые осознался во сне."

Толи разработал на основе этой идеи несколько практик, например такую, как задавать себе несколько раз в день, сталкиваясь с необычными явлениями, вопрос "Я сплю или нет?", затем вопрос "Откуда я это знаю?". Позже он убедился, что эта привычка начинает проявляться и во сне, и в конце концов он осознался.

Изучая различные теории сна, которые существовали в то время, Толи пришел к такому выводу: "Если человек размышляет перед сном о какой-нибудь нерешенной проблеме, то возникает квазинеобходимость, которую, согласно Левину, можно было бы интерпретировать, как некоторую систему в напряженном состоянии. В состоянии сна этой системе становится легче выйти из состояния напряжения, что может не только привести к решению соответствующей проблемы, но также и помочь сновидцу понять, что он спит."

В сущности, Толи интересовало, может ли напряжение, вызванное "нерешенной проблемой", послужить толчком к осознанию, раз уж во сне нам снятся наши неразрешенные дневные проблемы, как предполагают некоторые ученые. Подобный психологически направленный подход к принесению осознания в сон показывает его впечатляющий творческий подход и глубокий интерес к процессу сновидения.

Я однажды на собственном опыте столкнулся с влиянием "неразрешенных проблем" в ходе одной деловой поездки в январе 1995 г. Я смотрел перед сном вечернюю программу новостей, и диктор сообщил, что в Кобе, в Японии, произошло мощное землетрясение, величина

которого достигала 7.2 по шкале Рихтера. Подробностей не приводилось. Я выключил телевизор, думая, что землетрясение было не очень сильным. Той же ночью я осознался и полетел в Японию, чтобы посмотреть, что там случилось. Во сне я бродил среди почти полностью разрушенных бетонных развалин и погнутых железяк. Кроме того, когда я летел туда, по всей видимости, через Тихий океан, то вдали я увидел корабль, который двигался по направлению с юго-востока на северо-запад. Я подлетел к нему, чтобы рассмотреть и прочитал название корабля: "USS Stark". Хотя в ВМС США в то время был действующий фрегат с таким названием, мне не удалось выяснить, находился ли он в Тихом океане и куда двигался на следующий день после землетрясения в Кобе (Землетрясение произошло 17 января 1995 г. в 5:46 утра по местному времени).

РАЗНООБРАЗНЫЕ СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Тридцать лет занимаясь осознанными сновидениями, я обнаружил, что некоторые действия и события увеличивают вероятность осознанных сновидений. Несколько лет тому назад я написал статью для журнала "The Lucid Dream Exchange", в которых упоминались эти разнообразные факторы. Как ни странно, в течение двух месяцев после публикации, мое эго сновидения продемонстрировало мне, что мой список содержал ошибки. В той статье я утверждал, что осознанные сновидения происходят в полнолуние с меньшей вероятностью. Догадайтесь, что случилось? После того, как я это написал, в ночи следующих двух полнолуний я осознавался. Здесь опять проявилась восприимчивая способность бессознательного и его обучающее намерение.

Многие сновидцы обнаруживают, что следующие факторы повышают вероятность осознанных сновидений:

1. Смена локации: По всей видимости, сон в другой комнате, но в том же самом доме, или во время путешествия делает человека несколько более "бдительным" или осознанным.
2. Изменение привычного распорядка дня: Во время отпуска, каникул и т.д. вероятность осознанных сновидений повышается.
3. Занятия йогой и энергетическими практиками: многие из нас замечали, что в ночь после занятий йогой или другими энергетическими практиками происходят спонтанные осознанные сновидения.
4. Чрезмерные физические, умственные или эмоциональные усилия на протяжении дня: похоже, что чрезмерное напряжение может повысить вероятность осознанных сновидений.

5. Хорошее самочувствие: Периоды хорошего самочувствия, настроения, позитивные эмоции, похоже, влияют на способность к осознанию во сне.

6. Определенный вид пищи: некоторые сновидцы отмечают повышение вероятности осознанных сновидений после употребления определенной пищи. Писательница Джейн Робертс предположила, что полезными в этом плане могут служить такие продукты, как спаржа, и небольшая доза кофеина перед сном тоже иногда помогает. Через несколько лет ученые обнаружили, что одно растение, похожее на спаржу, содержит химическое вещество, которое способствует повышению умственных способностей у больных болезнью Альцгеймера.

7. Прием перед сном витаминов, таких, как B6. В некоторых исследованиях отмечается, что B6 увеличивает способности к запоминанию.

8. Изменения погоды: лично у меня наблюдается сильная связь между надвигающейся непогодой и повышением вероятности осознанных сновидений. Возможно, тут дело в ионизации воздуха или в изменении атмосферного давления в степной местности, в которой я живу.

9: Определенные локации: Хотя я обычно утверждаю, что все места одинаково хороши для осознанных сновидений, у меня было несколько изумительных осознанных сновидений в ходе поездок в древние места проживания индейцев. Не могу сказать, оказывало ли влияние конкретное место, или дело было в моих убеждениях и ожиданиях относительно этого места, но вероятность осознанных сновидений повышалась. Другие люди предполагают, что высокогорная местность оказывает способствует осознанным сновидениям.

Эти разнообразные факторы приводят нас к вопросу о том, что приводит к осознанности во сне. Если человек обладает базовыми способностями к этому, то играет ли тут главную роль его психологическое ожидание? Или же повышение вероятности осознанных сновидений происходит из-за достижения определенного "энергетического уровня"? Могут ли внешние причины, наподобие погоды, продуктов питания, витаминов и т.д. значительно повлиять на осознанность во сне? Или же эти факторы играют лишь второстепенную роль по сравнению с нашим ожиданием?

ТРУДНОСТЬ ОСОЗНАНИЯ ВО СНЕ

Время от времени я замечаю, что некоторым людям осознаваться во сне относительно легко. Похоже, у таких людей есть благоприятная психологическая атмосфера. Под этим я понимаю, что у них присутствует

глубокое внутреннее ощущение чуткости, личного восприятия и активного ожидания по отношению к осознанным сновидениям. Им нравится экспериментировать в этой области. У них есть цели, которых они стремятся достичь. У них есть чувство заинтересованности и увлечения. Они воспринимают это как своего рода игру.

Конечно, осознаться во сне не всякому удастся сразу. Основная причина, по которой этого сделать не удастся - плохая запоминаемость снов. Когда кто-нибудь жалуется мне на то, что у него не получается осознаться во сне, я прежде всего спрашиваю, насколько хорошо он запоминает сны. Если у человека не будет активного интереса к запоминанию снов, то как он может надеяться стать сновидящимсновидцем? Я советую такому человеку постоянно держать возле своей кровати ручку и блокнот и записывать свои сны утром, сразу же после пробуждения - даже если вспоминаются только отрывки.

Когда мне встречаются люди, которые хорошо запоминают свои сны, но тем не менее не могут осознаться во сне, то я их спрашиваю: "Если бы вы осознались во сне сегодня ночью, то что бы вам хотелось там сделать?" Чаще всего у них нет никакого определенного ответа, нет цели. Тогда я предлагаю им придумать себе такую цель, которая бы вызывала бы у них определенные эмоции - потому что, если вам не интересно, то зачем все это?

Наконец, я спрашиваю, насколько добросовестно и упорно они делают свои попытки. Если вы попытались применить какую-нибудь технику однажды вечером, а потом не вспоминали про нее четыре вечера подряд, и только потом попытались снова, то подобное пренебрежительное отношение не приведет ни к чему хорошему. Рассматривайте свои усилия как выражение своего истинного намерения и продолжайте делать свое дело.

Если у вас не получилось осознаться после месяца или двух регулярной практики (то есть вы пытались осознаться, но вам это не удалось), вам, возможно, необходимо изменить свою психологическую атмосферу. Возможно, что в вашей психологической атмосфере присутствует один или более из следующих страхов или жестких концептуальных блоков:

1. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но у вас есть боязнь относительно них или бессознательного.
2. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но в философском плане не допускаете или не одобряете их.
3. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но чувствуете, что они требуют слишком многих усилий, большой духовной самоотдачи или особого благословения.

4. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но чувствуете себя слишком уставшими либо не запоминаете свои сны.

5. Вы интересуетесь осознанными сновидениями, но в вашей жизни происходит какой-нибудь бардак (из-за проблем, связанных с работой, отношениями, семьей и т.д.), и вы не можете серьезно сконцентрироваться.

В случае, если у вас имеет место одно из вышеперечисленных обстоятельств, необходимо сначала полностью разобраться с ним, и только потом двигаться дальше. Преодолевая свои страхи, раздвигая рамки ограничивающих нас представлений, решая проблемы вдумчиво и осмотрительно, мы растем. Чтобы допустить возможность нового и интересного опыта, необходимо обладать внутренней открытостью и чувством любознательности. Проявляя интерес к осознанным сновидениям, вы тем самым продвигаетесь к их реализации.

ОЦЕНКА ГЛУБИНЫ ОСОЗНАННОСТИ: УРОВНИ ОСОЗНАННОСТИ

Опытным сновидящимсновидцем известно, что существует несколько различных уровней осознанности во сне. Когда мы понимаем, что находимся во сне и осознаем, то степень нашего осознания может допускать флуктуации, находясь на различных уровнях. Эд Келлог предложил классификацию различных уровней осознанности, которую он назвал "Континуум Осознанности", и я, с разрешения Эда, привожу ее здесь в сокращенном виде:

1. До-осознанное состояние: сновидец расценивает нестыковки, как "необычные". В сновиденном отчете может быть написано: "Я увидел девушку, у которой в животе была дырка, и это мне показалось странным"

2. Под-осознанное состояние: сновидец смутно понимает, что спит. В сновиденном отчете может быть написано: "Я шул по улице и увидел, что по небу летит лошадь, поэтому я понял, что это не наяву."

3. Полу-осознанное состояние: сновидец понимает, что это сон, но продолжает следовать сюжету сновидения, лишь незначительно его корректируя. В сновиденном отчете может быть написано: "Я зашел в дом и увидел дядюшку Гарри, но вспомнил, что дядюшка Гарри умер, поэтому понял, что это сон. Матушка попросила меня накрыть на стол, я так и сделал, в том числе приготовив место для дядюшки Гарри."

4. Осознанное состояние: сновидец знает, что спит, и осознает различные варианты и возможности того, как можно изменить ход сновидения. В сновиденном отчете может быть написано: "Я сижу на занятии на третьем курсе и думаю: "но я больше не учусь на третьем

курсе! Это сон!" Потом решаю вылететь в окно. На улице мне встречается несколько человек и я говорю им: "это сон. Чтобы доказать это, я сейчас взлечу на светофор!", и легко делаю это. Сидя на светофоре, я останавливаю движение машин на улице усилием мысли".

5. Полностью осознанное состояние: сновидец помнит события своей жизни в реале и те задания, которые он ставил себе, при этом проявляя большие способности манипулирования сном. В сновиденном отчете может быть написано: "Осознавшись, я подумал: О каком эксперименте мы говорили вчера вечером с Джейн? Ах, ну да, она хотела, чтобы я спросил персонажа из сна, что он собой символизирует. Поэтому я подхожу к спрайту, который стоит на автобусной остановке и спрашиваю его: извините, что вы собой символизируете?"

6. Супер - осознанное состояние: сновидец показывает очень высокие способности к манипуляции сновидением и обладает большим количеством энергии, ясностью мысли, креативностью, памятью и т.д. В сновиденном отчете может быть написано: "Осознавшись, я почувствовал невероятный прилив энергии, у меня была большая ясность в мыслях и хорошо получалось летать. Я помню, что захотел испытать чувство безграничной любви. Я отвлекся от персонажей во сне и объектов сновидения и вслух обратился к разуму, скрывающемуся за сновидением: "Эй, я хочу испытать чувство безграничной любви" Внезапно я почувствовал сильную..."

Каждый последующий уровень отличается большей ясностью мысли и большей степенью осознания в целом. Рассмотрение осознанных сновидений как континуума осознанности имеет и другие важные аспекты.

Во-первых, начинающие сновидцы могут убедиться, что осознанности во сне можно достичь за несколько шагов. Вам может присниться во сне разговор об осознанных сновидениях, или присниться о том, что вы думаете, будто бы какое нибудь событие напоминает вам сон. Это уже близко! Подобные явления ясно показывают, что мысль об осознанных сновидениях укоренилась в вашем сознании. сновидец Джон Галлахер приводит следующий пример того, как он проходил через различные уровни осознанности, прежде чем полностью осознаться:

"Мне снится, что я в каком то доме отдыха. Я сижу в кресле-качалке на берегу озера, которое находится на краю территории дома отдыха. Я записываю "осознанный сон" в свой сновиденный дневник, потом ко мне подходит директор дома отдыха и спрашивает: "снился что-нибудь?" Я отвечаю: "Нет, но я скоро осознаюсь во сне" Он говорит: "почему бы вам не пройтись вокруг озера, чтобы взглянуть на окрестности?" Я встаю, ко мне подходит моя жена, и мы идем с ней вместе вокруг озера, пока не доходим до места, в котором из озера вытекает река. Через реку проходит мост, но он сделан из ткани, похоже, что длинный лист бумаги

протягивается поверх воды. Я колеблюсь, стоит ли всходить на мост, он кажется мне довольно ненадежным, но потом думаю, что даже если свалюсь в воду, то я все равно умею плавать. Приходится делать усилия, чтобы сохранять равновесие, но я справился. Моя жена, увидев, что я перешел через мост, пошла вслед за мной. Потом мы пошли дальше и пришли к деревянному домику, который стоял на берегу озера. На крыльце сидел один мой друг, с которым я знаком в реале. Он отдыхает, хотя в жизни он настоящий трудоголик, и это нестыковка, которая заставила меня осознаться. Я ему сказал: "Это сон, посмотри на свои руки". Он посмотрел на меня с сомнением, поэтому я сказал: "смотри" и поднялся в воздух, но когда поднимался в воздух, то сделал поворот в театральном духе, "вверх, вверх и в сторону", из-за чего начал вращаться и, поднимаясь, вращался все сильнее и сильнее. Это приводило меня во все больший восторг, пока, наконец, меня не выкинуло из сна. Я проснулся в прекрасном настроении."

В этом примере сновидец обсуждает тему осознанных сновидений со спрайтом, который задает ему вопросы. Но, пока он не встречает своего друга-трудоголика, который отдыхает, ему не кажется это слишком странным. В этот момент он перемещается с до-осознанного состояния в полностью осознанное и объявляет "мы во сне".

Второе важное обстоятельство, связанное с континуумом осознанности - это возможность перемещения по этому континууму в обоих направлениях. Вы можете потерять осознанность уже после того, как осознались, или увеличить степень осознанности в ходе сновидения. Осознанность не существует в каком-то неизменном состоянии - она флуктуирует.

Третий важный аспект континуума осознанности состоит в том, что можно различать стандартные осознанные сновидения и полностью осознанные. В полностью осознанных снах вы можете вспомнить свои экспериментальные задания и обладаете гораздо большими способностями.

В четвертых, понятие "континуум осознанности" позволяет правильно взглянуть на тех немногочисленных людей, которые утверждают: "все мои сны являются осознанными". При выяснении оказывается, что они, похоже, в своих снах понимают, что спят, но часто ведут себя, как полуосознанные сновидцы - сновидцы, которые знают, что спят, но следуют сюжету сновидения, лишь незначительно его изменяя.

Для начинающих сновидцев, правильной стратегией было бы оставаться в осознанном состоянии по возможности дольше и учиться, как нужно направлять свой фокус внимания. Прежде всего необходимо научиться сдерживать эмоции, чтобы сохранить осознание. Затем нужно научиться поддерживать осознание в процессе взаимодействия с

продолжающимся сновидением. Вот несколько техник, которые позволяют сдерживать эмоции и поддерживать осознанность:

Концентрируйтесь на своей осознанности. Поскольку избыточные эмоции часто приводят к развалу сновидения, сновидцы быстро обнаруживают, что нужно сдерживать свои эмоции и концентрироваться на осознании. Когда вы видите что-нибудь возбуждающее, великолепное или отвратительное, нужно напомнить себе: "это сон", чтобы оставаться спокойным и сконцентрированным на своей осознанности. Часто этого оказывается достаточно, чтобы сдерживать всплески эмоций.

Разработайте какую-нибудь успокаивающую практику. В некоторых ситуациях сновидец разрабатывает практику, которая служит ему для достижения спокойствия. Дон Хуан учил Кастанеду смотреть на свои руки всякий раз, когда он чувствовал, что сон может развалиться. Вы можете поступать подобным образом всякий раз, когда чувствуете, что сон становится слишком эмоциональным. Смотрите на свои руки, или, скажем, на пол. В любом случае это действие "приземляет" сновидца, поскольку отводит внимание от отвлекающего раздражителя и переключает его на нечто более спокойное и нейтральное.

Отложите эмоциональные действия на конец сна: продвинутые сновидцы, которые могут захотеть выполнить в своем сне такие действия, которые естественным образом приводят к возбуждению и эмоциям (скажем, заняться сексом, устроить оргию или встретиться с серьезной угрозой), могут помнить про свое намерение, но отложить его выполнение на конец сна (поскольку им известно, что эмоциональное возбуждение будет велико). Поэтому в осознанном сновидении они выполняют сначала наименее эмоциональные задания, а уже потом переходят к более эмоциональным.

Сдерживайте постоянно возобновляющиеся эмоции. В редких случаях после осознания сновидец может столкнуться с чем-нибудь, вызывающим эмоции: сильным сексуальным желанием, угрожающим персонажем, или еще чем-нибудь возбуждающим. В осознанном состоянии вы сами можете определить, как следует поступить, однако если вы столкнулись с ситуацией или со спрайтом, которые вызывают возобновляющиеся эмоции, то лучше всего задать вопрос навроде следующего: "Что ты собой символизируешь?", или "Эй, сон! Почему со мной такое происходит?", и дождаться ответа. персонажи сна и ситуации, которые вызывают возобновляющиеся эмоции, предоставляют неоценимый опыт для продвижения вперед и создания необходимой базы для дальнейшего развития.

Техники для поддержания осознанности исключительно полезны для начинающих и продолжающих сновидцев, которые стараются увеличить продолжительность осознанных сновидений. В большинстве подобных техник используется манипуляция вниманием, например:

Повторение. Многие люди обнаруживают, что одним из способов сохранения осознания является повторение какой-нибудь фразы про осознанность. Чтобы не потерять осознание, можно каждые 15 секунд повторять: "Это сон, это мне снится" Некоторые начинающие сновидцы привыкают регулярно смотреть на руки во время сна, в качестве напоминающего действия.

Постановка цели. Когда мы концентрируемся на определенной цели, она представляется нам активной, пока мы ее не достигнем. Скажем, если мы пришли в Лувр для того, чтобы отыскать там Мону Лизу, то будем стремиться к своей цели и не обращать внимания на другие произведения искусства, пока не найдем Мону Лизу. Подобным же образом, когда у нас есть активная цель в осознанном сновидении, концентрация на ней поддерживает нашу осознанность. Мы обычно игнорируем или отбрасываем все остальные образы и соблазны, и продвигаемся по направлению к своей цели, оставаясь осознанными.

Сравнения/сопоставления в сновидении. Когда мы осознаемся, и отмечаем определенный факт об осознанном сновидении, его можно использовать для поддержания осознанности. Например, полет может служить фактом, который напоминает вам про то, что вы осознаны. В других сновидениях, вы можете дотрагиваться до чегонибудь и делать естественные сопоставления/сравнения между сновидением и бодрствованием. Если вы на протяжении всего сна будете дотрагиваться до какихлибо предметов, то тем самым продолжите усиливать идею сопоставления/сравнения двух этих состояний.

Объявление намерения. В осознанном состоянии объявление своего намерения вслух - это действие, которое обладает большой силой и оказывает исключительное влияние. Хотя некоторые люди могут орать вслух: "больше света!", и в результате освещение улучшится, или: "больше людей!", и в результате вокруг появится больше персонажей во сне, можно также сказать вслух: "больше осознанности!" или "больше ясности!", и повысить уровень осознанности.

Проецирование своей силы. В некоторых сновидениях мне случалось "решать", что мне будет легче поддерживать свою осознанность, если я создам себе какуюнибудь напоминалку, например стану носить с собой трость или какойнибудь другой специальный предмет. В одном сновидении я посредством магии создал наклейки, на которых было написано "я осознался". Потом я расклеивал эти наклейки на различные предметы, которые мне снились. Вы можете создать персональное символическое напоминание, которое будет помогать вам быть осознанным.

Пение. Некоторые сновидцы, например моя коллега по редакции журнала "Lucid Dream Exchange" Люси Гиллис, обнаруживают, что пение в осознанном сновидении помогает поддерживать осознанность и

выполнять определенные действия, например летать. Если вы поете песню про свои действия в осознанном сновидении, то это может помочь вам сконцентрировать ваше сознание, даст вам ощущение целенаправленной эмоциональной энергии и позволит вам выполнить поставленные задачи.

Практика приводит к совершенству. По ходу практики ваши осознанные сновидения будут вам даваться более легко и продолжаться дольше. В некотором смысле, практика приводит к совершенству - или, по крайней мере, делает вас гораздо лучшими сновидцами. Наиболее опытные сновидцы не встречают никаких трудностей к тому, чтобы поддерживать базовую осознанность в своих сновидениях и могут даже не обращать на нее внимания.

ПОВТОРНЫЙ ВХОД В СНОВИДЕНИЕ

Когда я только начинал заниматься осознанными сновидениями, будучи студентом колледжа, то иногда я осознавался в снах, в которых были всякие симпатичные девушки. По ходу дела, когда события становились все интереснее, мои эмоции часто подскакивали до такой степени, что я просыпался. О, думал я, если бы только можно было вернуться в сон!

К своему удивлению, я обнаружил, что во многих случаях действительно можно вернуться в осознанный сон и продолжить его, причем часто в том же окружении и с теми же спрайтами. Поскольку у начинающих продолжительность осознанных сновидений относительно невелика, научиться повторному входу в сон может оказаться очень ценным делом.

По всей видимости, определенный образ действий способствует повторному входу в сновидение. Во первых, оказывается полезным заснуть в том же положении физического тела, в котором вы проснулись от предыдущего сна. То есть, чтобы осуществить повторный вход в сон, нужно точно также расположить голову, также расположить руки, правильно поместить ноги и т.д. Теперь тело готово к повторному входу в сон.

После этого нужно вспомнить сон, сосредотачиваясь на тех событиях, которые произошли незадолго до его окончания. Представляя себе этот фрагмент сновидения, нужно полностью его визуализировать в течение некоторого времени и при этом позволить себе задремать. Делая так, я часто втягивался обратно в сон в полном сознании.

Моя последняя фишка состояла в том, чтобы мысленно прокрутить прошлый сон до конца и попытаться "увидеть" некоторую часть сна как

бы изнутри. Под этим я понимаю, что пытался следить за ходом сна с точки зрения какого-нибудь персонажа или символа сна. Когда я начинал рассматривать сон во внутренней перспективе, я внезапно снова оказывался во сне. Обычно, сон возобновлялся и продолжался дальше, и у меня была осознанность. Иногда детали сна немного отличались, но в целом обычно можно добиться хорошего соответствия.

Позднее я узнал, что и другие сновидцы разрабатывали очень похожие практики для того, чтобы повысить шансы повторного вхождения в сон. Это еще раз показывает, что сновиденный мир и сам процесс осознанных сновидений представляют собой платформу, на которой успешно применяются общие принципы и методы.

ПРИМЕЧАНИЯ

Глава 1. Прохождение через врата

1 Ходуля «Поуго» - детская игрушка, представляющая собой палку с двумя перекладинами и пружинами, на которой подсакивают — прим. ред.

2. 16 июня 1973 года мне снилось как луна трижды пересекла небо, а голос говорил, что событие произойдет в течении трех лет. Затем, внезапно, я очутился в гуще свирепых беспорядков, в которых участвовали как белые, так и черные. Мне нужно было укрыться, и я заметил мельницу голландского типа, такую же как в моем родном городе. Спустя три года 16 июня 1976, вспыхнуло восстание в ЮАР, начавшееся утром в Соуэто. Студенты протестовали против ведения языка африкаанс в качестве обязательного языка обучения в местных образовательных учреждениях. Из-за многочисленных травм и смертей, многие историки считают эту дату Днем смерти апартеида, как его впервые назвали в новостях BBC.

По странному совпадению, двумя месяцами позже одним из моих сожителей в колледже был молодой афроамериканец из Соуэто. Я никогда не говорил ему о своем сне.

2. На самом деле, спустя некоторое время, я случайно услышал утверждение одного из моих старших братьев: "В нас есть кровь индейцев". Тогда я спросил его, откуда он это знает, и он ответил, что ему сказала бабушка. Я спросил мать об этом, и она очень расстроилась. Спустя годы, она призналась, что бабушка была права, некоторые из наших предков - индейцы. Она не хотела, чтобы мы говорили с нашими одноклассниками об этом, опасаясь предубеждений. Для меня это объяснило некоторые опыты.

3.

4.

5.

6.

7.

