

ОЛАРД ДИКСОН

# ВРЕМЕНА СНОВИДЕНИЙ

♦ Книга 1 ♦

Реальность и сознание  
за границами яви



«Учение индо-тибетской йоги и шаманящих во сне»



Олард Диксон

**Времена сновидений.  
Книга 1. Реальность и  
сознание за границами яви**

«София Медиа»

2016

УДК 159.96  
ББК 88.6

**Диксон О.**

Времена сновидений. Книга 1. Реальность и сознание за границами яви / О. Диксон — «София Медиа», 2016

ISBN 978-5-906791-92-4

Время, проведенное во сне, многим из нас кажется как бы вычеркнутым из жизни. Но это не так. На самом деле в сновидениях происходят события, которые оказывают глубокое воздействие на нашу жизнь. Такое отношение к сновидениям было характерно для всех великих цивилизаций прошлого. Однако и сейчас встречаются люди, которые во время сна сохраняют не только осознанность, но и свободу действий. Перспективам, тонкостям и опасностям пути осознанных сновидений посвятил свой новый цикл «Времена сновидений» шаман-сновидец Олард Диксон. В этой книге объясняется роль сновидений в истории древних культур и даются базовые практики осознанного сна – удивительного мира, в который мы погружаемся каждую ночь и который может стать частью нашей жизни наяву...

УДК 159.96

ББК 88.6

ISBN 978-5-906791-92-4

© Диксон О., 2016  
© София Медиа, 2016

## Содержание

Об авторе	6
Как не спать наяву и быть осознанным во сне	7
Глава 1. Доктрина пустоты и иллюзорности	16
Великий Лотосовый Сон	16
Тьма и свет внутри сна	22
Вещество сновидений	30
Учение о чакрах	38
Глава 2. Тибетская карта сновидений	50
Средневековые эзотерические и медицинские трактаты	50
Космология миров сновидений	53
Диагностика по снам	69
Медицинское толкование сновидений	82
Глава 3. Йога сновидений	93
Дневные практики. Асаны, пранаямы и распознавание	93
Предварительные упражнения, способствующие растяжению связок	95
Сукхасана (поза удовольствия)	97
Сиддхасана (поза совершенства)	98
Падмасана (поза лотоса)	98
Практика распознавания яви и сна (начальный этап)	99
Практика распознавания яви и сна (работа в помещении)	106
Практика распознавания яви и сна (работа на улице)	108
Полное йогическое дыхание	113
Практика мантропения	117
Вечерние практики. Тело сновидения и очищение	122
Созерцание руки	128
Отделение тонкого тела	133
Солнечно-лунное дыхание	137
Ночные практики. Осознанное вхождение в сон	142
Осознанное вхождение в сон	148
Утренние практики. Вспоминание и медитация	157
Вспоминание после пробуждения	157
Кумбхака – горшкообразное дыхание	158
Ведение «Книги снов» (запись сновидений)	160
Ведение «Книги снов» (содержание сновидений)	165
Созерцание четырех сторон	169
Звук тройного обогревателя	170
Медитация	173
Глава 4. Особые техники работы наяву	175
Обнаружение ритуалов	175
Изменение восприятия реальности	189
Прогнозируемые сновидения	202
Вынашивание образа сновидения	210
Множественное пробуждение	211
Машина сновидений	217
Поиск видения	219

**Олард Диксон**  
**Времена сновидений. Книга 1.**  
**Реальность и сознание за границами яви**

© Олард Диксон, 2016. Все права защищены  
© ООО Книжное издательство «София», 2017

\* \* \*

## Об авторе



Олард Эльвиль Диксон – писатель, путешественник, исследователь шаманизма, автор около 20 книг о традиционных верованиях народов Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока, посвященный шаман, действительный член Организации тувинских шаманов Республики Тыва РФ «Дунгур» («Бубен»). Руководитель многих этнографических экспедиций в Сибирь, Центральную Азию и на Крайний Север. Проводил исследовательскую работу в Таиланде (магические татуировки Сак Янт), на Кубе (религия Сантерия у народа лукуми-йоруба), в Перу (шаманские церемонии индейцев шипибо-конибо), а также в Мьянме (Бирме), Лаосе и Камбодже (традиции «волшебных» снадобий в народных верованиях). Специалист по символизму иконографии Ваджраяны и буддийской живописи *тханка*. Эксперт в области измененных состояний сознания. Преподаватель тувинского горлового пения хоомей, йоги сновидений и практик традиционного шаманизма. Художник-косторез, режиссер, музыкант, поэт. Участник, лауреат и дипломант многих международных этнографических фестивалей и художественных выставок, ТВ-проектов, документальных фильмов, научных конференций и конгрессов.

## Как не спать наяву и быть осознанным во сне Интервью с Олардом Диксоном

– Сон – это реальность или фантазии ума?

– Прежде всего нужно уточнить, что есть реальность. То, что мы видим, чувствуем, переживаем, – это реальные чувства или кажущиеся? Если мы считаем их реальными, то и во сне все они проявляются в той же мере, а иногда даже обострены. Именно поэтому мы не различаем, что пребываем в сновидении, когда в нем действительно находимся; для физиологии все, что происходит с нами, – реально. И напротив, если наши религиозные или философские описания мира признают его иллюзорность – например, если мы физики или буддисты, – то и сновидения в этом контексте будут рассматриваться как движение ума, иллюзорные образы. Это вопрос отношения к жизни.

– Зачем нужно осознавать свои сны?

– Можно сказать: «Ну как же?!», начать перечислять гениальные открытия, сделанные в сновидении, имена писателей, музыкантов и художников, которые нашли сюжеты для своих произведений во сне, но я этого делать не буду. Я не могу ответить на этот вопрос, потому что он риторичен: зачем нужна жизнь, в чем ее смысл?.. Сон – лишь неотъемлемая ее часть, треть жизни. Лично я не могу позволить себе выбросить эту часть из восприятия. Нам всем отведено лишь несколько десятков лет в этой форме, и мы не можем ими разбрасываться.

– А когда пришло это понимание?

– Наверное, тогда, когда я впервые осознал, что смерть существует реально, что она присутствует как неотъемлемый элемент дара рождения и я когда-нибудь умру. Помню один из своих детских кошмаров на эту тему. Я стою на палубе корабля, заглядываю через иллюминатор в рубку и вижу там гроб. Сзади ко мне кто-то подходит и говорит: «А это твой гроб...» Это было сильно для тех лет, я так испугался, что не захотел верить, что все это происходит на самом деле, и тут понял, что это сон, после чего проснулся в холодном поту.

– Это было первое осознанное сновидение? Сколько лет вам тогда было?

– Думаю, что нет, не первое. Это было, скажем так, запомнившееся сновидение, о котором я понял, что это сон. Первая запись чего-то необычного, происходившего со мной, была сделана в 1978 году и рассказывает о событиях, имевших место двумя годами ранее. Но она относится не совсем ко сну, а к сноподобному *онейроидному* состоянию. Дело было в Западной Белоруссии, в глухой деревне Савичи Могилевской области. Я увидел в огороде огромную жабу, которая хотела меня проглотить, а потом бабушка провела ночью ритуал в бане, заговаривала «семью идолами за семью колодцами». Я тогда в школу еще не ходил, а как научился излагать свои мысли на бумаге – мне восемь лет было, – так и записал. Хотя я еще до конца и не понимал важность момента, но о чем-то таком, вероятно, догадывался.

– Большинство в это время еще в игрушки играют...

– Я тоже играл... и записывал мысли в тетради. Начал с продолжения истории о приключениях Винни Пуха. Это моя первая книжка, которую я снабдил иллюстрациями от шоколадных оберток – были раньше такие, с кадрами из мультфильма. Потом увлекся этнографией, переписывал книги из библиотеки, которые хотел иметь, сам делал к ним рисунки. Целая полка таких рукописных книг у меня была. Каждая состояла из нескольких сшитых тетрадей в общем кожаном переплете. В декабре 1979, как сейчас помню, перед Новым годом, заинтересовался йогой. Тогда в журнале «Наука и жизнь» вышла статья Бахура «Секреты йогов»<sup>1</sup>, предвзв-

---

<sup>1</sup> В. Бахур. Секреты йогов и произвольная регуляция внутренних органов // Наука и жизнь, 1979, № 12.

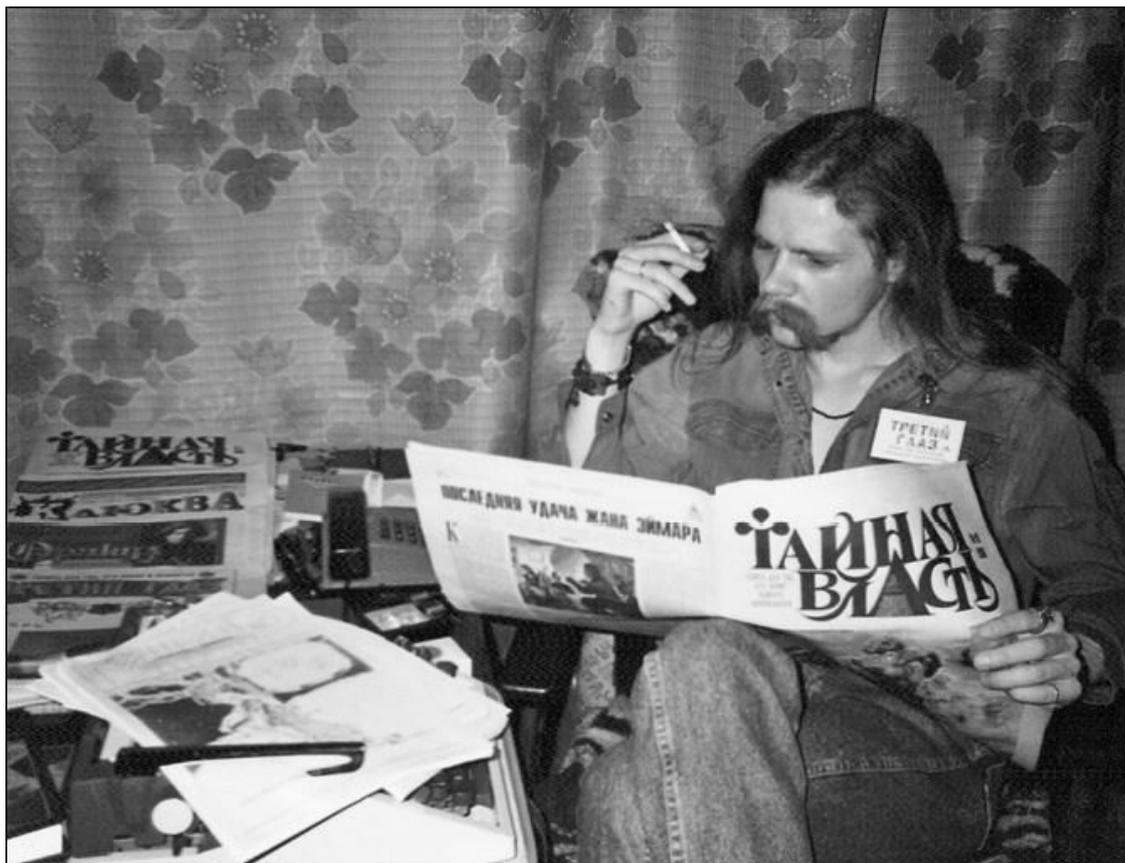
шая целую серию очерков Воронина о хатха-йоге<sup>2</sup>, издававшуюся в течение всего последующего года. Для меня это был целый непознанный мир! На картинке был изображен улыбающийся обнаженный йог в позе лотоса; попробовал – получилось, ногу закинул за голову – и так хорошо. Так и пошло, благо – лес через дорогу от дома. Мне девять-десять лет было. Забирался подальше, раздевался догола – сейчас это можно назвать «превосходящим поведением» в практике йоги сновидений – и занимался *пранаямами, асанами*.

– *Как к этому относились окружающие, были ли столкновения, ведь это советские времена?*

– Серьезных столкновений как таковых не было, но, конечно, присутствовало непонимание моего увлечения восточной философией, древними культурами, эвенками и чукчами, которые и сами чурались в то время своего прошлого. Сравнивая, я все больше стал замечать, что воспринимаю мир не так, как другие. Для меня он был полон чудес, волшебства, вдобавок ко всему после серьезной травмы головы в глубоком детстве я плохо узнавал лица людей, которых не видел до этого на фотографиях, но хорошо запоминал изображения, тексты, мог сказать, где находится тот или иной отрывок в книге. Думал, что и у других так же, но выяснилось, что нет. Во время своих занятий я полностью сливался со всем – разрушались границы между внутренним и внешним, – причем неважно, где это проходило: в лесу или в городе. Это была медитация, но тогда я еще не знал об этом. Потом такое мировоззрение привело меня в спортзал на занятия японскими боевыми искусствами, многие из которых были тогда под запретом. Все эти приветствия на коленях, ритуальные поклоны... Вызывали, разбирались, не преподает ли мой учитель чего-то недозволенного. Я очень ему благодарен за тот восточный дух, которым он сам был полон и который смог передать мне. Но в сумасшедший дом я все же попал, конечно; Советский Союз ведь. Там я получил колорит для начатой серии мистических рассказов в духе Эдгара По и Лавкрафта: «Человек, который был пароходом “Титаник”»; «Записки маньяка из тайного общества Акробатов, найденные доктором Кругловым в камере смертников» и другие. Обнаружилось, что я могу менять температуру собственного тела, как бы внутренне напрягаясь. Поставили предварительный диагноз – малярия, направили для сдачи соответствующих анализов, куда я так и не дошел. В одном из сонных параличей – это когда двигаться не можешь и осознаешь присутствие потусторонних существ – я увидел летающую по квартире голову с рукой, торчащей из уха или, точнее, из того места, где оно должно находиться. Она схватила меня за горло, а наутро на шее остались синяки от ее длинных пальцев. Это было очень своевременно и отрезвляюще, так как я на несколько лет отошел от духовных изысканий и погрузился в рок-н-ролл со всеми его составляющими – играл на гитаре в одной из московских хард-групп. Написал книгу об истории группы «Kiss», которая была подпольно издана в виде машинописного набора под копирку. Время такое было: хоть йога, хоть рок – ничего не приветствовалось в стране развитого социализма. Потом – смерть родителей, многомесячное добровольное отшельничество, хорошие книги и мои учителя из этого мира.

---

<sup>2</sup> В. Воронин. Хатха-йога: что мы можем взять из нее? // Наука и жизнь, 1980.



*Олард Диксон за рабочим столом. Премия по журналистике в газете «Тайная Власть». Москва, 1996 г.*

– Кто они?

– Их много было, я блуждал в поисках Пути, пока не понял, что искать чего-то специально не надо: все уже есть, нужно лишь понять, что оно присутствовало всегда. Хочу выделить моего первого наставника по сновидениям – Владимира Котова (Теневиля) из интереснейшего объединения вольнодумцев самого начала 1990-х под названием «Мерлин-клуб». Тогда он пришел ко мне и стал говорить о том, что можно осознавать процесс, в котором находишься прямо сейчас. Это было мне близко, поскольку я был увлечен практиками осознанного пребывания внутри сексуального опыта – это когда не просто испытываешь оргазм, потому что он наступил, а пребываешь внутри него, направляешь поток и контролируешь его вместе с понимающей, о чем речь, партнершей. Но то, что можно так же осознавать все течение сна с пониманием, что спишь, было новым, хотя я по детскому опыту знал, что иногда такое случается спонтанно, после чего наступает пробуждение. Он показал мне несколько простых приемов сохранения осознанности в сновидении, и они сработали в ту же ночь. Помогли занятия йогой, я думаю. Это было просто ни с чем не сравнимо – знать, что ты во сне, и выбирать то, что хочешь сделать, а не следовать сюжету! Тогда я открыл для себя еще одну сторону жизни – таинственную и непознанную, которая, с одной стороны, почти ничем не отличалась от яви, а с другой – обладала целым рядом новых возможностей. Они могли быть применены и для совершенствования всего того, что практиковалось наяву, будь то йога или каббалистические изыскания для книги «Учение о числе и букве»<sup>3</sup>, материал для которой я тогда собирал.

– А как пришло понимание, что нужно начать передавать эти знания другим?

<sup>3</sup> О. Диксон. Символика чисел. Книга Песка. Киев, 1996.

– Ну, я же их получил, значит, нужно и отдавать. На самом деле нет никаких секретов. Все открыто и доступно, если хотеть знать. В середине 1990-х у меня внезапно что-то случилось с головой, как у булгаковского Мастера, который лег здоровым, а проснулся больным. Начались сильнейшие головные боли, онемения по всему телу, искажение видения предметов, онейроидные состояния сознания. Нарушилось периферийное зрение, а вместо него возникло другое – как будто смотришь на все через трубу и к тому же сверху. Ты и здесь, и там, как в некоторых снах. Но сами сновидения стали невероятно красочными, реалистичными и осознанными. В них мне показывали, что нужно делать, как лечиться, ведь я не обращался к врачам, чтобы сбросить силу; давали много чего, даже рекомендации об устройстве «шаманской семьи». Я, например, увидел свою прошлую жизнь, когда был восточной девушкой по имени Эльвиль. Я занимался тем же, чем и сейчас, но за это меня зашили в мешок и сбросили в воду со скалы. Интересно, что гора со сходным названием действительно есть. Вспомнились очень далекие эпизоды из глубокого детства, когда я еще осознавал себя той девушкой и очень боялся воды. Пришло понимание собственного рода – весей, карел – и важности родословия, знания своих корней: что делали мои предки, как оказались на этой земле. Это продолжалось около трех лет, после чего я написал книгу «Шаманские учения», пришедшую фактически из сна и боли, и создал Общество исследователей протокультуры «Мезосознание α», которое занялось изучением традиционных практик коренных культур народов Крайнего Севера, Сибири, Центральной Азии и Дальнего Востока, организацией экспедиций. Это было очень важно, поскольку все народы исчезли, а карелы не сохранили того, что меня интересовало. Нужны были те, кто знает. Так я встретился с «живым сокровищем шаманизма», доктором исторических наук Монгушем Бораховичем Кенин-Лопсаном, благодаря которому стал членом Религиозной организации тувинских шаманов «Дунгур», с другими шаманами из разных регионов России, а потом и с кубинским *бабалаво*<sup>4</sup> Ирете Нтелу из Гаваны, приобщившим меня к таинственному культу *ориша*<sup>5</sup> выбора дорог Элегтуа, с тайским духовным мастером Сак Янта (буддийских магических татуировок) Аджаном Вау из Аюттайи, с амазонским шаманом – *мырайо* народа шипибо-конибо Папа Суймины, показавшим мне очень наглядно, я бы сказал, путь к свету, и много с кем еще. Все они были добры ко мне.

---

<sup>4</sup> Бабалаво – жрец и шаман Сантерии – африканской и кубинской религии народа йоруба.

<sup>5</sup> Ориша – духи в Сантерии, которые рассматриваются как аспекты вселенского и человеческого сознания.



*Мастер пути сновидений Владимир Котов. Съезд независимых журналистов. Вильнюс, 1989 г.*



*Участники одного из первых семинаров О. Диксона по осознанным сновидениям. Общество исследователей протокультуры «Мезосознание а». Москва, 2001 г.*

– Можно ли с помощью осознанного сновидения изменить свою жизнь, решить проблемы, избавиться от болезней?

– Осознанное сновидение, как и любая другая духовная практика, открывает только то, что есть, как я уже говорил. Помните, как у Бодлера<sup>6</sup>: пастух будет видеть лишь своих коров и удивляться, какие они тучные и какие на них пятна красивые... Основная работа происходит наяву, а во сне лишь пожинаются плоды. Если осознанности нет в жизни, то ее не будет и во сне, как ни старайся. Но в потенциале осознанное сновидение решает многие вопросы, в том числе по здоровью, – есть реальные факты излечения от тяжелейших недугов. Согласно шаманскому видению, болезни приходят из сна, когда мы сами создаем возможность для этого своим поведением и мыслями, и так же уходят в сновидения, когда брешь становится закрыта. Начинать закрывать ее нужно именно здесь, а там – довести дело до конца. Так же и с другими проблемами: здесь решаем, там решаются; там решаются – здесь перестают существовать. Но я бы не стал подходить к практике осознанного сновидения с позиции «я буду это делать, чтобы...» (здесь можно поставить что угодно). Это неправильно. Даже «чтобы духовно развиваться» будет некорректно, поскольку никто не знает, что это такое – «духовность». Часто под этим понимается просто набор детской чепухи. Мы что-то чувствуем, пытаемся перевести в вербальный ряд, но в итоге не можем выразить это в полной мере и, как следствие, начинаем заблуждаться, попадая в ловушку языка и собственного мышления. Как известно, весь мир соткан из слов. Здесь мне очень близка идея леди Уэлби<sup>7</sup> о том, что причина всех наших споров и бед лежит в легкомысленном и неточном использовании языка. Мы творим иллюзии, и некоторые из них нам кажутся настолько хороши, что мы забываем о том, что придумали их сами.

– Так как же тогда быть?

– Никак. Просто быть – и всё, не желая ничего получить за свои старания в освоении той или иной практики. В этом и есть Путь, в этом Дао. К сожалению, в европейских языках отсутствует соответствующее слово, характеризующее это состояние. В этом заключается

<sup>6</sup> Шарль Бодлер (1821–1867) – классик французской и мировой литературы, автор книг «Искусственный рай», «Цветы зла» и др.

<sup>7</sup> Виктория леди Уэлби (1837–1912) – английский философ языка.

самая большая проблема обучающего процесса: все хотят что-то иметь после занятий, ждут этого нечто, а потом начинают это нечто придумывать, самообманываются или разочаровываются. К сожалению, по этой причине у большинства осознанность во сне пропадает через какое-то время. Осознанность – штука тонкая; стоит только включиться в какой-либо процесс, отождествиться с чем-нибудь – и она сразу улетучится и наяву, и во сне. Поэтому мой курс и называется «Как не спать наяву и быть осознанным во сне». Обычное состояние – спать наяву, а сон считать явью, какие бы нелепости в нем ни происходили. Потом наутро просыпаешься и думаешь: как же я мог не понять, что это сон? А очень просто, ведь все условно и мозг не различает этих состояний. На самом деле нет четкого различия между тем и другим, есть лишь закрепленная в культуре модель.



*Рабочий момент: бабалаво Ирете Нтелу-они-Шанго (справа) объясняет О. Диксону значение «волшебных» снадобий. Сантерианский темпл «Коле Мбча». Фото Ш. Ховенмей. Гавана, Куба, 2012 г.*

– Во всех культурах она одинаковая?

– Нет, каждый народ устанавливает свою границу между реальным и ирреальным, между тем, что может быть, и тем, чего быть не может. Одни кормят мертвых яйцами и хлебом, другие совершают обряды жертвоприношения и считают это рациональным и естественным. Я много езжу по миру, бываю в очень труднодоступных местах. Везде я изучаю именно эти вопросы, пытаюсь понять даже то, что очень трудно укладывается в голове. Например, на Кубе в религии Сантерия народа лукуми-йоруба обряды очень кровавые. Помню то чувство, когда я впервые зашел – в Старой Гаване дело было – в сантерианский *темпл* (храм) «Дракон» и увидел подвешенных к потолку животных, которых оставили умирать собственной смертью несколько дней назад. И здесь главное – не приходить со своим, не порицать то, чего пока не понимаешь. Этот народ хранит множество тайн; например, у них я научился работе в состоянии сонного паралича, когда уже проснулся, но видишь духов в своей комнате, которые могут оседлать тебя или даже придушить немного, как я уже рассказывал. Некоторые монгольские шаманы умеют

входить в пространство эпилепсии, сохраняя осознанность во время припадков и память о том, что в нем происходило; тувинцы развили искусство горлового пения до уровня совершенства; чукчи, коряки, нганасаны, ненцы до недавних пор владели техниками «шаманства во сне» – ключом к пониманию онейроидных состояний сознания, как я считаю. Ведь клиническое описание онейроидного синдрома весьма близко как к шаманскому опыту, так и к «обмираниям» святых, когда они видели ад и рай, ангелов и демонов. Я бы вообще предложил называть осознанные сновидения «онейроидным состоянием сознания», но это бы увело понимание в сферу психиатрии. Очень интересные практики работы в этом состоянии сохранились, например, у эскимосов Гренландии, а амазонские целители-*курундерос* – мастера в области использования «волшебных» растений, активная составляющая которых очень близка к «веществу сновидений», благодаря которому мы ночью видим сны. В эти регионы и направляются экспедиции, целью которых является зафиксировать то, чего завтра может уже и не быть. Ведь онейроид изучен крайне мало и все попытки его лечения сводятся к медикаментозным, по сути, экспериментам. Но когда из восприятия больного убираются переживания, связанные, скажем, с его снопоподобными путешествиями на Луну, причем, что удивительно, каждый раз в одно и то же место, с теми же персонажами и ландшафтами, – стирается и явь. Человек становится недееспособным, превращается, как говорят, в овощ. А практики осознанного сновидения, возможно, – здесь работы непочатый край! – позволят сделать этот процесс не болезненным, как это можно видеть у «шаманящих во сне», причем без ониризма, то есть без стирания границ яви и сна.



*Аджан Вау наносит О. Диксону сакральную буддийскую татуировку Сак Янт. Храм Ват Санамчай. Фото Ш. Ховенмей. Аюттайя, Таиланд. 2014 г.*

– Возможно ли осознавать каждый свой сон?

– Для того чтобы осознавать все сны, необходимо непрерывно присутствовать во всем здесь без отождествления себя с ситуацией, процессом, политической партией, направлением или даже взглядом на жизнь; без самоидентификации, без разделения на внутреннее и внеш-

нее; нужно осознать колоссальный текущий момент СЕЙЧАС. Этого очень непросто достичь, мало кому удавалось. Стоит только чем-то увлечься, и это сразу отражается на всех остальных уровнях сознания. Сложно и быть, и не быть одновременно. Это как идти и стоять сразу, а еще и летать, ползти, нырять... И даже затворничество не поможет; часто оно – лишь бегство от себя, то, что называют «толпиться в одиночестве», но, конечно, есть примеры обратного.

– *Ну и тогда последний вопрос: в чем заключается путь шамана в сновидении?*

– Шаман понимает, что все не вечно и все состоит из перемен. Но он не стремится выйти из них, как буддист из *сансары*, а продолжает играть, не забывая при этом, что это лишь игра. В своей игре он снимает напряжение в тех или иных областях яви, делая их менее материальными, и уплотняет некоторые пространства сна, чтобы, наоборот, добиться их стабилизации. Осознанность в сновидении как часть некоей глобальной осознанности и ее накопление в виде личной силы потенциально может позволить шаману сохранить осознанность и в самый критический момент жизни – в момент наступления смерти физического тела. Осознание перехода из одного состояния в другое рассматривается как великая возможность сохранения не только качества, но и памяти, которая без этого утрачивается в момент смерти мозга. Таким образом, через сохранение осознанности, у шамана есть шанс не быть вовлеченным в разворачивающиеся перед ним картины, следующие в виде череды видений после смерти, и он проникает в мир запредельного сна, области которого уплотнил во время своей земной жизни. Он остается там, хотя и не вечно, но может продолжить осознанное в той или иной степени бытие для помощи другим существам, находящимся по другую для него сторону. Шаман приходит в их сны.

*Записано Ш. Ховенмей.*

*Мадрид – Лима, сентябрь, 2015 г.*

## Глава 1. Доктрина пустоты и иллюзорности

### Великий Лотосовый Сон

В космогонической мифологии всех народов за первоначальное состояние мира до его возникновения принимается Пустота, обладающая принципом зарождения всех вещей, она же – Бездна, Хаос (греч. «разверзнутое зияние»), и не было ничего, что предшествовало бы ей. Таким образом, изначальное состояние всех вещей – это Пустота (санскр. *шуньята*, тиб. *тонпаньи*). Основополагающий буддийский текст «Праджняпарамита-сутра» определяет ее как нерожденную, не имеющую причины, формы и измерения, находящуюся вне мышления и понятий основу всего сущего:

*...Все вещи являются Пустотой, без характеристик, Нерожденной, Беспрепятственной, Непомраченной, Незаполненной.*

*...Будучи таковой, Пустота не имеет никакой формы; никакого восприятия, никакого ощущения, никакого хотения, никакого сознания; ни глаза, ни уха, ни носа, ни языка, ни тела, ни ума, ни формы, ни звука, ни запаха, ни вкуса, ни осязания, ни качества.*

*Где нет никакого глаза, не существует никакого желания... Не существует никакого сознания желания.*

*Не существует никакого Неведения; не существует никакого преодоления Неведения... не существует никакого разложения и никакой смерти... не существует никакого преодоления разложения и смерти.*

*Точно так же не существует никакого страдания, не существует никакого зла, не существует никакого удаления, не существует никакого Пути, не существует никакой Мудрости, никакого достижения, ни недостижения<sup>8</sup>.*

В Пуранах, древнеиндийских космогонических мифах, манифестация Пустоты, то есть то состояние, о котором можно хоть что-то сказать, сравнивается с бескрайним, лишенным каких-либо параметров Первопричинным океаном (Гарбходака). Его бесконечность и вневременность проявляется как гигантский, безразмерный, тысячеголовый змей Ананта-Шеша (санскр. «Бесконечный Шеша»), свернувшийся кольцами и плавающий в бездне этого океана, а его качество всезаполнения – как Маха-Вишну (санскр. «Великий Всеобъемлющий», «Проникающий во всё») или Кширодакашайи-Вишну (санскр. «Вишну, находящийся в молочном океане»). Вишну возлежит на змее (санскр. *нага*) Шеше и, согласно книге «Брахма-самхита», находится в состоянии глубочайшего Великого Йогического Сна без сновидений (Маха-Нидра-Йога), символизируемого лотосом (санскр. *падма*) – Лакшми, его женской ипостасью (рис. 1.1).

---

<sup>8</sup> Путь трансцендентальной мудрости: Йога Пустоты. Ответ Авалокитешвары Шарипутре, 12–16.



*Рис. 1.1. Великий Лotosовый Сон на змее Шеше. Лакими массирует стопы Вишну. Мини-атюра XVIII века.*

Цветок лотоса поднимается из пупа Вишну как манифестация глубины его сна, а из него сам собой рождается Брахма. В «Махабхарате» Брахма-Набхиджи, то есть «Брахма, рожденный из пупа», описывается как существующий, несуществующий и отличный от всего существующего и несуществующего. Он не имеет отца, но является сыном первоосновы роста – Брахмана; он не имеет матери, но является сыном иллюзии – Майи. Он происходит (и не про-

исходит) от семени Вишну, от реализации Йогического Сна, из Золотого Яйца в Причинном Океане. Через космический год появляется он – Хираньягарбха или Творец – Золотой Зародыш, наполняя Великий Сон Вишну сновидениями (рис. 1.2).

*Это его восприняли воды как первый зародыш,  
(Там,) где сошлись вместе все боги.  
На тупе Нерожденного укреплено Нечто,  
На котором находятся все существа<sup>9</sup>.*



*Рис. 1.2. Рождение Брахмы из тупа Вишну. Картина 1870 г.*

Брахму описывают как красное сияние, подобное тысяче солнц, поэтому его нельзя увидеть людям во всем величии. У него четыре головы, каждая из которых непрерывно дает знания четырех Вед (Риг, Сама, Яджур и Атхарва), четыре руки и четыре ноги. Руки отражают распространение его силы на все стороны света, а также его четыре ипостаси – ум, разум, эго и самоуверенность. Короны на головах символизируют верховную власть во Вселенной. Брахму изображают со свитком ведических гимнов, скипетром-ложкой для жертвоприношений, сосудом с Небесной Гангой, из которого появляются все первоэлементы, и четками, по которым он отсчитывает время.

Вишну видит сон о том, как верхняя часть скорлупы Мирового Яйца становится Небом, нижняя – Землей, а между ними помещается воздушное пространство. Опорой и осью мироздания служит золотая гора Меру, на вершине которой, на седьмом небе, и пребывает сам творец сновидений Брахма, передвигающийся на лебедь Хамса. Из различных частей своего тела Брахма порождает духовную суть явлений, персонифицированную в мифологии в виде высших существ, владык созданий – Праджапати. Из его души рождается «луч света» – Маричи, из глаз – Атри, из уст – Ангирас, из ушей – Пуластья и Пулаха, из ноздрей – Крату и другие

<sup>9</sup> Ригведа. Гимн 10.082.06.

существа<sup>10</sup>. От них в последующем происходят шесть классов существ – *дэвы* (боги), *асуры* (титаны), демоны, духи, животные и люди (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Брахма и существа снов.

Каждый из них занимает ту или иную область пространства (санскр. *лока*) согласно Дхарме – закону поддержания космического порядка. В этом Великом Сне Брахма силой мысли и гнева создает Смерть, а *асуры* ведут бесконечную битву с *дэвами* за *амриту* – небесный напиток, дарующий бессмертие. Взаимодействие существ по закону Дхармы, причинно-следственной связи, порождает исторический процесс.

Сам Вишну предстает в своих снах, исходя из развития сюжетных линий, в виде тех или иных *аватаров* (воплощений) – Рыбы, Черепахи, Вепря, Карлика Ваманы, Человека-Льва Нарасимхи, «божества с топором» Парашурамы, Рамы, Кришны, Гаутамы Будды, «разрушителя порока» Калки и других. С каждым выдохом Вишну порождает бесчисленные вселенные, создаваемые Брахмой, а с каждым вдохом происходит их разрушение силой Шивы, принципом дуализма, существовавшим изначально как противоположность двух начал – мужского (статичного) и женского (динамичного). Соединяя в себе двойственную природу мира, Шива исполняет священный танец *тандава*, связанный с разрушительно-созидательными аспектами и трансцендентным фактором одновременного движения и покоя (рис. 1.4). Таким образом, Вишну (хранитель мироздания), Брахма (созидатель) и Шива (разрушитель) составляют Тримурти – тройственность единого.

Продолжительность существования Вселенной, находящейся в Великом Сне Вишну, составляет 100 лет Брахмы. Один день Творения Брахмы – это *кальпа* (4,32 млрд. лет). Одна *кальпа* – это 1000 *маха-юг*, каждая из которых состоит из четырех космических веков – обычных *юг* (*сатья-*, *трета-*, *двапара-* и *кали-юги*). По истечении Дня Брахмы наступает

<sup>10</sup> Место происхождения и количество изначальных высших существ в различных источниках разнятся. Например, в «Брахмавайварта-уране» Маричи рождается из плеча, Атри – из правой ноздри, а Крату – из левой.

Ночь Брахмы, длящаяся тоже одну *кальпу*, когда он удаляется на покой под шелковичное дерево шалмали в райской обители Брахмалоке. Месяц Брахмы – это тридцать дней и ночей (259,2 млрд. лет), а год – 12 месяцев (3, 1104 × 1012 земных лет). Таким образом, время существования Вселенной составляет 311 триллионов 40 миллиардов земных лет.

В «Матсья-пуране» рассказывается, как великий йог Маркандея из рода Авгираса, получивший за свои деяния вечную молодость, пожелал узнать тайну сотворения Вселенной и тут же оказался в глубокой тьме, окруженный бесконечными водами. Среди океана он увидел огромное тело, подобное горе или облаку, испускающее сияние, и узнал в нем спящего Вишну. Делая вдох, Вишну втянул его внутрь себя, и Маркандея вновь очутился в земном мире с его городами, лесами и реками. Тогда он решил, что все это ему привиделось во сне, и стал странствовать по свету в поисках края мира, практикуя умерщвление собственной плоти. Однажды его вновь посетило видение (или чудесный сон), в котором он встретил сияющего мальчика, спавшего на листе баньянового дерева. Мальчик проснулся, позвал его по имени, а сам назвался Вишну-Нараяной (санскр. «тот, у кого люди находят прибежище»):



Рис. 1.4. Натараджа – танцующий Шива.

*Барельеф из пещерного храма Бадами в Карнатаке. Индия.*

*О Маркандея, от меня происходит все, что было, есть и будет. Повинуйся моим вечным законам и странствуй по вселенной, заключенной в моем теле. Все боги, все святые мудрецы и все живые существа пребывают во мне. Я – тот, кем проявляется мир, но чье волшебство проявления – Майя – остается непроявленным и непостижимым<sup>11</sup>.*

Вишну вновь проглотил Маркандею, и он снова оказался в знакомом мире: «Этот ли мир и я вместе с ним – лишь греза Бога или та непроглядная тьма, где пребывает Нараяна, мне только приснилась?»

Представления о мире как о некоем космическом организме, внутрь которого попадают умершие, а также шаманы, характерен для многих древних культур, сохранивших искусство транса. Этот организм может выступать и как гигантский человек (чаще – женщина, реже – мужчина), и как животное – олень или лось. В этом отношении весьма интересны экстатические путешествия шаманов внутрь Матери Земли и составленные по их описаниям карты Вселенной<sup>12</sup>. Прошлое (минута, день, год или целая юга) уходит внутрь этого организма и образует так называемые **Времена сновидений**. Человеку, попавшему в них через сон или в ходе выполнения особых практик, открывается возможность общения с умершими предками с целью получения от них совета, а шаману или йогину становятся известны события в еще не наступивших, но уже определенных временах будущего. Вся мировая история ежесекундно и навсегда уходит во Времена сновидений, превращаясь в единую Пустоту, которой и является.

Иллюзия существования мира, бытия и смерти, получившая название «покрывал Майи», является краеугольным камнем индуизма и буддийской философии, согласно которой все вещи и явления изначально пусты:

*Формы есть Пустота, и Пустота есть Формы; ни Формы, ни Пустота неразделимы<sup>13</sup>.*

Сознание человека тоже отражает качества Пустоты, которое омрачается суждением, разделением на внешнее и внутреннее. Это создает иллюзорные образы и чувства, которые только кажутся реально существующими. Освобождение от покрывал Майи открывает мир таким, каков он есть, что и является основной задачей йоги, рожденной трансцендентальным танцем Шивы Натараджи.

---

<sup>11</sup> Э. Н. Темкин, В. Г. Эрман. Мифы Древней Индии. Видение Маркандеи.

<sup>12</sup> См. Олард Диксон. Шаманские карты путешествия души и картография запредельных пространств.

<sup>13</sup> Праджняпарамита. Путь трансцендентальной мудрости: Йога Пустоты, 10.

## **Тьма и свет внутри сна**

Тьма, Смерть и Сон во многих мифологических представлениях связаны общими близкородственными корнями. В древнегреческой космогонии Эреб – Мрак и Нюкта – Ночь (рис. 1.5) изначально выделяются из Хаоса и порождают Танатоса – Смерть и Гипноса – Сон.



Рис. 1.5. Вильям-Адольф Бугро. Богиня ночи Нюкта. 1883 г.

Гипнос отражает состояние глубокого сна без сновидений. Древнеримский поэт Публий Овидий Назон (43 г. до н. э. – 17 или 18 г. н. э.) в «Метаморфозах» описывает жилище Гипноса как пещеру, из которой вытекает река забвения. В этой пещере он и покоится на прекрасном ложе. Вступив в отношения со своей матерью Нюктой, Гипнос производит на свет Морфея – «того, кто формирует сны», сны о людях. От Гипноса и Пасифеи, одной из *харит* (греч. «изящество»), появляется Фантас – олицетворение снов о предметах. От Эреба и Нюкты рождаются правдивые (вещие) и лживые сновидения, персонифицированные как *ониры* (греч. «толпа сновидений»), а от Гипноса и одного из *ониров* рождается изменяющий свой облик Икел, прозванный людьми Фобетором (греч. «пугающий») из-за устрашающих сновидений о животных, которые он производит (рис. 1.6–1.8).



Рис. 1.6–1.8. Гипнос (реконструкция), Морфей (Сомниус) и Икел (Фобетор).

*Повелитель Сна был отцом тысячи сыновей, целого племени, но из всех их он выделял Морфея, который умел принимать облик любого человеческого существа по своему желанию. Никакой Сон не мог состязаться с ним в артистизме подделываться под облик людей: его голос, его походка, его лицо были в точности подобны оригиналу; кроме того, он точно повторял их одежды и часто выходил в мир<sup>14</sup>.*

Гипнос дает необходимое пространство, а его сыновья Морфей, Икел и Фантас наполняют пространство образами, формируя *Demos Oneiroi* – Страну Сновидений. Греческие божества сновидений взаимодействуют с другими богами, используя свое самое главное оружие – сон, а также вмешиваются в дела людей – например, пытаясь изменить противовес сил в Троянской войне (рис. 1.9).

Все это весьма типично и сюжетно сопоставимо с пураническими описаниями Вишну, который, покаясь на змее-наге посреди Причинного океана, находится в состоянии йогического сна и порождает через Лотос-Лакшми творца Брахму. Войдя в свой сон в виде *аватара*, Вишну тоже начинает взаимодействие с людьми – например, в образе Кришны в битве на Курукшетре. Также интересно отметить, что венки на голове Морфея состоят из цветков опиумного мака, а некоторые кувшинки – например, голубой лотос (лат. *Nymphaea caerulea*), произрастающий в Индии и Египте и почитаемый как священное растение, – содержат алкалоид апоморфин.

<sup>14</sup> Овидий. Метаморфозы.



Рис. 1.9. Гипнос и Танатос под наблюдением Гермеса уносят тело Сарпедона с поля битвы под Троей. Роспись на греческой вазе.

Согласно индийской мифологии, люди происходят от первопредка Ману, потомка Мрака-Ночи, седьмого Праджапати Брахмы, представляющего и как мужчина Дакши (рожден из правой стороны Творца – бока или большого пальца правой ноги), и как женщина Вирини (рождена из левой стороны Творца). Происхождение Ночи также связывается с первым умершим, отказавшимся от бессмертия, – Ямой (Солнцем) и его сестрой и возлюбленной Ями (Луной), которой боги даровали забвение в виде ночи, чтобы уменьшить ее скорбь.

Свет в первозданной Тьме появляется вместе с началом Творения, сопутствует движению, придает видимость. «Луч света» Маричи становится первым Праджапати Брахмы, выйдя из его души. Потом открываются глаза, рот, уши, ноздри. Именно этот духовный свет наполнил протопространство Великого Сна Вишну, когда еще не было светил. В буддизме Ваджраяны свет во сне, проявляющий образы сновидений, связывается с танцем *дакини* ясного света – Салчже Дудалма (тиб. «проясняющая вне понятий»). В «Материнской тантре» она описывается как обнаженная женщина с телом, сотканным из света, обитающая в сердце практикующего йогу сна. В правой руке она держит нож, а в левой чашу-*капалу* из верхней части человеческого черепа, зажав локтем огненный трезубец. Эти устрашающие атрибуты служат оружием в борьбе с невежеством, персонификация которого в виде поверженного демона часто изображается под ногами *дакини* (рис. 1.10).

В тантрическом буддизме *дакини* предстают как хранительницы тайных учений, безжалостно расправляющиеся с иллюзиями этого мира, и защитницы стремящихся к пробуждению. Для йогина они являются прибежищем и опорой в практике. Свет в обычном сне – это лишь незначительная часть ослепительного сияния Салчже Дудалмы, того ясного света, который находится за иллюзорными образами сновидений и посмертными кармическими наваждениями.

Современный практик йоги сна лама традиции бон Тендзин Вангьял Ринпоче пишет:

*Эта дакини не имеет формы в самой практике, но, засыпая, мы визуализируем ее в виде сияющего шара света, тигле. Мы визуализируем свет,*

*а не что-нибудь имеющее форму, поскольку работаем на уровне энергии, где нет формы. Мы пытаемся избавиться от любых противопоставлений, таких как «внутри» и «снаружи», «я» и «другие». Когда мы визуализируем форму, наш ум привычно думает о форме как о чем-то отличном от себя, а нам необходимо выйти за пределы двойственности. Эта дакини – олицетворение ясного света. Она – это именно то, чем являемся мы в своем чистом состоянии: ясном и сияющем. При выполнении практики мы сами становимся дакини. Устанавливая связь с Салхже Дудалмой, мы соединяемся со своей глубинной природой<sup>15</sup>.*

---

<sup>15</sup> Бабалаво – жрец и шаман Сантерии – африканской и кубинской религии народа йоруба. Ориша – духи в Сантерии, которые рассматриваются как аспекты вселенского и человеческого сознания. Шарль Бодлер (1821–1867) – классик французской и мировой литературы, автор книг «Искусственный рай», «Цветы зла» и др. Виктория леди Уэлби (1837–1912) – английский философ языка. Путь трансцендентальной мудрости: Йога Пустоты. Ответ Авалокитешвары Шарипутре, 12–16. Ригведа. Гимн 10.082.06. Место происхождения и количество изначальных высших существ в различных источниках разнятся. Например, в «Брахмавайварта-урани» Маричи рождается из плеча, Атри – из правой ноздри, а Крату – из левой. Э. Н. Темкин, В. Г. Эрман. Мифы Древней Индии. Видение Маркандеи. См. Олард Диксон. Шаманские карты путешествия души и картография запредельных пространств. Праджняпарамита. Путь трансцендентальной мудрости: Йога Пустоты, 10. Овидий. Метаморфозы. Тендзин Вангьял Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. Киев, 2014.



*Рис. 1.10. Дакини ясного света – Салмже Дудалма.*

В древнегреческой мифологии дароносицей сновиденческого света, вероятно, выступает богиня радуги Ирида, дочь подводного великана Тавмата и океаниды Электры (рис. 1.11). В «Илиаде» Гомера она выступает вестницей богов, донося их волю до обитателей земли, моря и преисподней. Часто Ириду представляют как крылатую женщину с жезлом-кадуцеем и чашей, в которую налита вода реки Стикс, текущей из мрака в подземную обитель мертвых, в царство Аида.

Современные теории возникновения Вселенной из точки сингулярности, расширения пространства после Большого взрыва и появления фотонного света не противоречат космогонической мифологии древних греков и индийцев, персонифицировавших этапы развития кос-

моса и описавших происходящие в нем процессы через взаимодействие богов. Древнегреческий философ Демокрит Абдерский (ок. 460 до н. э. – ок. 370 до н. э.), развив учение Левкипа об атоме как неделимой частице вещества, считал, что нет ничего, кроме атомов и пустоты, а чувства существуют лишь «в общем мнении». Но и атомы, из которых состоит вещество, не материальны в прямом смысле.



*Рис. 1.11. Пьер-Нарсис Герен. Ирида и Морфей. Холст, масло. 1811 г. Из собрания Государственного Эрмитажа, Санкт-Петербург.*

Ядро, в котором сосредоточена масса атома, состоит из нуклонов (положительно заряженных протонов и нейтральных нейтронов), а нуклоны – из кварков (электрического заряда) «шести ароматов трех поколений». Кварки не наблюдаются в свободном состоянии, а их научная классификация с делением на три поколения (первое поколение – «нижний и верхний кварки», второе – «странный и очарованный», третье – «прелестный и истинный»), три цвета (дополнительные внутренние характеристики) и шесть электрических ароматов весьма напоминает Тримурти, где три божества имеют мужские и женские ипостаси (первое поколение – Вишну, второе – Брахма, третье – Шива). Кварки обусловлены гипотетическими преонами, некими принципами построения композиционной системы, или существованием квантовых струн, основанных на идее суперсимметрии и поисках гравитонов, бозонов и античастиц. Согласно подтвержденной теории Луи де Бройля, любая элементарная частица одновременно существует в двух состояниях: собственно частицы, находящейся здесь и сейчас во время экспериментального наблюдения, и волны, не локализованной в определенной точке при отсутствии наблюдателя. Исследования космического пространства выявили наличие во Вселенной огромных областей, не испускающих электромагнитного излучения, но обладающих «гравитационным эффектом», так называемой темной материи, составляющей около 95 % от всей массы космоса. Она фиксируется с помощью вычислений, но невидима и проницаема, поскольку имеет с миром света только один общий параметр – наличие гравитации, или скрытой массы, проявляемой в аномально высокой скорости вращения внешних областей галактик. Возможно, это и есть тот самый *Demos Oneiroi*, Темный Мир Сна, находящийся во Времени сновидений и также имеющий с Миром Света один общий параметр – гравитацию. Вопросы выявления бозона Хиггса, наделяющего вещество массой, а также обнаружения гравитона, ответственного за гравитационное взаимодействие, упираются в нерешенные проблемы современной квантовой физики.

## Вещество сновидений

Согласно современным исследованиям в нейрофизиологии, сновидения, схожие с человеческими, возникли на Земле около 100 миллионов лет назад у архаичных млекопитающих и птиц на фоне уже существовавшего сна рептилий (300 млн. лет назад). В это время на планете происходила гибель огромного количества существ – динозавров. По одной из основополагающих биотических теорий, это было предопределено появлением первых цветковых растений, содержащих алкалоиды, которые, попадая в организм динозавров вместе с пищей, вызвали отравление и массовое вымирание тех видов, которые не смогли приспособиться к такому воздействию. Есть также мнение, что избежать гибели помогла способность некоторых животных, например древних ехидн, впадать в продолжительную спячку и в этом состоянии пониженного метаболизма пережить глобальное бедствие.

В 1952 году американскими нейрофизиологами из Чикагского университета Натаниэлом Клейтманом и Юджином Асерински в ходе лабораторных исследований были открыты фазы сна, в которых сон без сновидений сменяется сном со сновидениями в течение одной ночи. Сон без сновидений, мифологически представленный Гипносом, получил название медленного, или ортодоксального, а сон со сновидениями, фигурирующий в мифах как рожденные Гипносом сыновья Морфей, Икел и Фантас, – быстрого, или парадоксального. В разные отрезки времени общего сна медленный сон у человека может длиться от 40 до 90 минут; чем ближе к пробуждению, тем он короче. В это время снижается частота дыхания и пульса, замедляется обмен веществ, понижается температура тела, зрачки остаются преимущественно неподвижными, мышечная активность существенно падает, но движения остаются возможными. Фаза медленного сна сменяется более короткой фазой быстрого сна, которая продолжается от 10 до 30 минут; чем ближе к пробуждению, тем сон длиннее. При этом деятельность мозга резко активизируется и становится похожа на бодрствование; еще большее падение мышечного тонуса приводит к обездвиживанию тела, но глазные яблоки начинают двигаться под сомкнутыми веками, соответствуя событиям, происходящим в сновидении. Из-за такой особенности эта фаза получила название БДГ («быстрые движения глаз», англ. REM – «rapid eye movement»). Изменения в системе сна приводят к различным патологиям – например, к сомнамбулизму (лунатизму, снохождению), при котором во время сна со сновидениями мышечный тонус позволяет совершать движения (рис. 1.12).



Рис. 1.12. М. Пирнер. Лунатизм, или Прогулки на подоконнике. 1878 г.

Таким образом, каждый человек видит около шести и более сновидений в течение восьмичасового сна, в котором фазы медленного и быстрого сна чередуются. Запоминаются, как правило, последние два-три сна, чаще – один, непосредственно предшествующий пробуждению. Многие не помнят и этого из-за слишком быстрого включения в режим бодрствования, но тем не менее и они тоже видят сны. Более того, если по каким-либо причинам утрачивается способность перехода в БДГ-фазу (например, вследствие повреждения мозга или насильственного лишения сна), через два-три дня образы сновидений проникают в явь, создавая галлюцинации (сначала – слуховые, затем – зрительные). Потом возникает сумеречное состояние сознания, похожее по симптомам на шизофрению, в котором реальные и нереальные объекты уже не различаются, а через довольно короткий промежуток времени, обычно составляющий несколько дней, наступает неминуемая смерть. Даже небольшое изменение в меньшую сторону продолжительности обычной БДГ-фазы – например, при пробуждении – вызывает укорачивание и медленного сна в пользу быстрого как компенсацию за утраченное состояние.

У млекопитающих и птиц фазы медленного и быстрого сна длительны, а у рептилий, более древних представителей животного мира, которые до недавнего времени считались не имеющими сновидений, они составляют всего 80 секунд. Это было установлено в 2015 году в Институте изучения мозга Общества Макса Планка (исследовательская группа Жилия Лорена, Германия) в ходе экспериментов над австралийскими бородачатыми агамами (*Pogona vitticeps*). Медленная фаза сна обнаруживается даже у низших беспозвоночных, таких как круглые черви (*Caenorhabditis elegans*), а что-то похожее на сон есть и в жизнедеятельности растений. Во время этого «сна», например, ночью опускаются ветки деревьев. У некоторых видов животных – крокодилов, тюленей, китообразных и перелетных птиц – сон затрагивает не весь головной мозг, что позволяет им и спать, и одновременно следить за окружающей средой, оставляя один глаз открытым. Это явление получило название асинхронного сна полушарий мозга. Совершенно уникальной особенностью и видеть, и не видеть сон одновременно обладают такие реликтовые животные, как страус, ехидна и утконос, – на архаичную фазу медленного сна накладывается фаза быстрого сна. Это и позволило ученым изначально предположить, что если бы динозавры видели сны, то у первых птиц и млекопитающих, чьи предки относятся к разным видам ящеров, фазы были бы изначально разделены, а не разошлись в процессе эволюции (что сейчас оспаривается после проведения экспериментов над крупными ящерицами). Тем не менее в нейрофизиологии принято считать, что возникновение сна со сновидениями, присущего и человеку, относится к середине мелового периода. Тем же объясняется причина весьма затруднительного контакта между людьми и рептилиями, тогда как понимание таких далеких по происхождению существ, как птицы, а тем более млекопитающие, сложностей не вызывает.

В 1958 году Аароном Лернером было открыто «вещество сна» – гормон мелатонин. В организме мелатонин синтезируется в эпифизе (шишковидной железе) из триптофана – аминокислоты, входящей в состав всех белков животного происхождения, а также содержащейся в растениях. Попадая в организм вместе с пищей, триптофан участвует в синтезе нейромедиатора (нейропередатчика) серотонина, ответственного за восприятие реальности и весьма сходного по структуре с лизергиновой кислотой, более широко известной как ЛСД, которая связывается именно с серотониновыми рецепторами. Также триптофан является биохимическим предшественником других индольных алкалоидов триптаминовой группы – например, псилоцибина, содержащегося в некоторых видах грибов. В темное время суток, а также при моргании глаз, серотонин под воздействием фермента N-ацетилтрансферазы превращается в «вещество сна» – мелатонин, достигая ночью значения в 30 раз большего, чем днем (рис. 1.13).

Согласно последним исследованиям, визуальные образы во время сна индуцируются еще одним веществом – диметилтриптамином (ДМТ), вырабатываемым человеческим орга-

низмом эндогенно в небольших количествах из того же серотонина в процессе нормального метаболизма, а также входящим в состав священного напитка амазонских шаманов *айяуаска*, вызывающего сноподобные видения. В больших количествах галлюциногенные триптамины, фактически формирующие наше представление о реальности, синтезируются в моменты рождения и смерти, что убедительно доказал Рик Страссман в своем революционном медицинском исследовании околосмертного и мистического опыта (см. его книгу «ДМТ – молекула духа»). Многолетние клинические опыты над чистым диметилтриптамином позволили ему сказать следующее:



Рис. 1.13. Синтез мелатонина («вещества сна») из триптофана.

*Почти невероятно, что такое простое вещество, как ДМТ – естественно образующийся химический родственник серотонина, широко распространенный и основной нейротрансмиттер, – приводит к поразительно разнообразному спектру переживаний, от по меньшей мере драматических до невообразимо шокирующих, включая психологические прозрения и встречи с инопланетянами, ужасающий страх и почти непереносимое блаженство, околосмертный опыт и возрождение или просветление...*

*Что происходит, когда молекула духа тянет и толкает нас за пределы физического и эмоционального уровней осознанности? Мы вступаем в невидимые сферы, которые в обычном состоянии не можем ощутить и даже вообразить. И, что еще более удивительно, эти сферы оказываются заселенными<sup>16</sup>.*

Во времена каменного века использование галлюциногенов растительного происхождения, в том числе (и в основном) триптаминов, согласно нейробиологической модели эволюции человеческого мышления Дэвида Льюиса-Вильямса и Томаса Доусона, привело к расцвету палеолитического искусства, основанного на опытах путешествий первых шаманов за границы видимого мира, а также к другим коренным изменениям, повлиявшим на становление культуры, искусства и религии<sup>17</sup>.

Грэм Хэнкок пишет в своей работе «Сверхъестественное. Боги и демоны эволюции»:

*Вне зависимости от того, применяем ли мы эту модель в Южной Африке или Юго-Западной Европе, она вновь и вновь заставляет говорить немые прежде образы и извлекает смысл из наиболее загадочных и труднообъяснимых сцен. Не исключено, что с ее помощью мы сможем когда-нибудь ответить на вопрос, который Льюис-Вильямс относит к категории «наиболее значимых археологических проблем»: «Как человеческие особи стали людьми и по ходу этого процесса начали... создавать искусство и практиковать то, что мы называем религией?»<sup>18</sup>*

Долгое время изучению особых состояний сна, при которых спящий знает, что он спит, – древнего искусства осознания во сне, независимо разработанного тибетскими и индийскими йогами, шаманами Заполярья, африканскими, австралийскими и американскими аборигенами, – в науке не уделялось должного внимания. В 1867 году в Париже мизерным тиражом выходит первая экспериментальная работа по этому вопросу – анонимный труд «Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения», автором которого был маркиз Эрве де Сен-Дени, филолог, заведующий кафедрой китайского языка и литературы в Коллеж де Франс

<sup>16</sup> Бабалаво – жрец и шаман Сантерии – африканской и кубинской религии народа йоруба. Ориша – духи в Сантерии, которые рассматриваются как аспекты вселенского и человеческого сознания. Шарль Бодлер (1821–1867) – классик французской и мировой литературы, автор книг «Искусственный рай», «Цветы зла» и др. Виктория леди Уэлби (1837–1912) – английский философ языка. Путь трансцендентальной мудрости: Йога Пустоты. Ответ Авалокитешвары Шарипутре, 12–16. Ригведа. Гимн 10.082.06. Место происхождения и количество изначальных высших существ в различных источниках разнятся. Например, в «Брахмавайварта-уране» Маричи рождается из плеча, Атри – из правой ноздри, а Крату – из левой. Э. Н. Темкин, В. Г. Эрман. Мифы Древней Индии. Видение Маркандеи. См. Олард Диксон. Шаманские карты путешествия души и картография запредельных пространств. Праздник парамита. Путь трансцендентальной мудрости: Йога Пустоты, 10. Овидий. Метаморфозы. Тендзин Вангьял Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. Киев, 2014. Рик Страссман. ДМТ – молекула духа. СПб., 2011.

<sup>17</sup> Нейробиологическая модель эволюции человеческого мышления была впервые опубликована Дэвидом Льюисом-Вильямсом и Томасом Доусоном в 1988 году в научном журнале «Current Anthropology», Vol. 29, № 2.

<sup>18</sup> Грэм Хэнкок. Сверхъестественное. Боги и демоны эволюции. М., 2007. С. 317–318; David Lewis-Williams. Three Dimensional Puzzles. P. 260.

(рис. 1.14а). В своей книге де Сен-Дени не вводит специального обозначения для осознанных снов, в которых существует «понимание своего настоящего положения», но глубоко исследует природу сновидений и дает множество примеров практик сохранения осознанности (фр. *rêve lucide*), ставших впоследствии классическими. «Сновидения...» де Сен-Дени не менее чем на столетие опережают существовавшие в то время взгляды, а во многом даже современные исследования в этой области. Зигмунд Фрейд упоминает эту книгу, ссылаясь на психолога Альфреда Мори, автора работы «Сон и сновидения», разгромленной де Сен-Дени, но пишет, что он «не смог ее достать, несмотря на все усилия». Надо отметить, что если бы Фрейд все же ознакомился с ней, то вряд ли бы на свет появилась его весьма экстравагантная теория, изложенная в книге «Толкование сновидений» и бесконечно устаревшая не только в настоящее время, но и на момент ее публикации в 1900 году.

Современный термин «осознанное сновидение» (англ. *lucid dreaming*) вводит голландский писатель, психиатр и одновременно мистик Фредерик Виллем ван Эден, считавший теорию Фрейда о сновидениях «психозом психиатров» (рис. 1.14б).

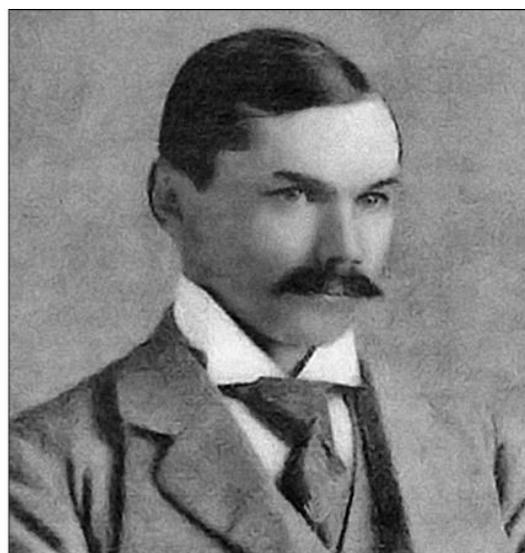


Рис. 1.14. Первые европейские исследователи осознанных сновидений: а – Мари-Жан-Леон Леккок, барон д’Эрве де Юшери, маркиз д’Эрве де Сен-Дени (1822–1892); б – Фредерик Виллем ван Эден (1860–1932).

*«Я испытываю особое отвращение к школе Фрейда, – писал он в своем дневнике. – В ней моя нелюбовь к медицинским наукам достигла апогея. Вообще все медицинские науки стали мне неприятны; в них есть нечто мерзкое, зловещее, смертоподобное и гнетущее, но учение Фрейда – самое худшее. Оно действует на меня, как удушающий газ. Я чувствую здесь демоническое влияние».*

В 1889 году ван Эден начинает вести дневник сновидений, а в 1897 впервые достигает во сне состояния, при котором понимает, что находится в сновидении. В 1909 году он публикует предварительные исследования в этой области в художественном произведении «Невеста ночи: воспоминания Вико Муральто»<sup>19</sup>, известном в английском переводе как «Невеста из сновидений», а в 1913 году в журнале «Известия Общества психических исследований» печатается его статья «Исследование сновидений»<sup>20</sup>, в которой он излагает начало разрабатываемой им теории сновидений. Он приходит к выводу, что разгадка тайны жизни лежит именно

<sup>19</sup> Frederik van Eeden. «DeNachtbruid: De Gedenkschriftenvan Vico Muralto». 1909.

<sup>20</sup> A Study of Dreams / Proceedings of the Society for Psychical Research, Vol. 26, 1913, pp. 431–461.

в сновидениях, и далее: «Ничто в нашей настоящей дневной жизни не может сравниться с восторгом даже единственного [осознанного] пробуждения в той новой сфере». Несмотря на прочитанный научный доклад о проведенных им опытах и выход соответствующей статьи, ван Эден остался не понят – впрочем, как и маркиз де Сен-Дени, труд которого забыли на многие десятилетия на фоне завладевшего умами учения Зигмунда Фрейда.

*«Человек никогда не принимает новые и светлые идеи от своего современника, если только он не почитается пророком, что означает быть человеком извращенным и безнадежным. Я не позволю себе стать извращенным и отказываюсь быть безнадежным, и все же я знаю, что мои мысли слишком велики, чтобы мои живущие собратья приняли их свободно, без раболепства, – пишет Фредерик ван Эден в предисловии к «Невесте из сновидений». – Если б я позволил своему уму выразиться свободно и откровенно, меня либо посадили бы под замок, либо мне стали бы поклоняться».*

Через несколько лет после издания «Исследований сновидений» ван Эден неожиданно теряет возможность осознанного пребывания во сне; под действием болезненного уныния он принимает в 1922 году католичество в аббатстве Святого Павла в городе Остерхаути и вскоре сходит с ума, так и не закончив начатых изысканий.

В 1960-е годы благодаря открытиям Клейтмана и Лернера научные исследования в области сновидений набирают ход, хотя и не всегда в правильном направлении из-за господства фрейдизма. В 1968 выходит книга Селии Грин «Осознанные сновидения», в которой она возвращается к трудам ван Эдена и подробно анализирует его опыты, потом – «Измененные состояния сознания» Чарльза Тарта, который также обращается к этой теме. В последующие годы развивающийся жанр литературы «Нью Эйдж» делает тему осознанных сновидений доступной для многих испытателей она популяризируется как духовное учение, но воспринимается большинством как развлечение сродни психоделическому опыту. В отличие от этого в традиционных учениях шаманизма и йоги, из которых Карлосом Кастанедой, Патрицией Гарфилд и другими авторами черпались те или иные практики сохранения осознанности в сновидении, к знанию сна сохранялось отношение именно как к духовному пути. Следование ему не только давало искателю возможность понять во сне, что это сон, но и пробудиться наяву, познав, что все есть иллюзия.

## Учение о чакрах

В Индии и Тибете искусство сна и сновидений входит в «Шестиконечную Йогу Надапады». Более известная как Шесть Йог Наропы или Йога Шести Доктрин, она была синтезирована из различных традиций эзотерического учения Тантры великим йогиним-*махасиддхой* Тилопой (928 – 1009) и распространилась его ближайшим учеником Наропой (956 – 1040) (рис. 1.15а, б).



Рис. 1.15. Великие йогинь-сновидцы Тилопа (а) и Наропа (б). Изображения буддийской традиции Кагью. Тибет.

Каждая из этих йог подразумевает поэтапное прохождение тантрического учения, целью которого является достижение Махамудры (санскр. «Великий Символ») – пребывания практикующего в состоянии истинной природы ума. Для этого предлагается особое совершенствование тела и ума посредством практик, изменяющих обычное восприятие внешнего и внутреннего мира.

1. **Доктрина внутреннего тепла** (санскр. *чандали-йога*, тиб. *туммо*), переданная Сиддхой Чарьи.

Учение об избавлении от привязанностей этого мира через принятие позиции (санскр. *асана*) для медитации, дыхательные упражнения и практики концентрации и визуализации. В результате преобразования сексуальной энергии становится достижимо скрытое психическое тепло, позволяющее практикующему (санскр. *репа* – досл. «белая юбка») находиться в одной набедренной повязке даже при сильном холоде.

2. **Доктрина иллюзорного тела** (санскр. *майядэха-йога*, тиб. *гьюлу*), переданная Нагарджуной<sup>21</sup>.

Учение о том, что тело и мир находятся в воображении, и об избавлении от ограничений, связанных с представлениями, что они существуют независимо от ума. Практики включают созерцание икон-тханок (от тиб. *тханка*, «свиток») божеств, визуализацию психических каналов и принятие единства всего.

<sup>21</sup> В некоторых изложениях Доктрина иллюзорного тела – это четвертая йога, а Доктрина ясного света – вторая.

3. **Доктрина состояния сна** (санскр. *свапнадаришана-йога*, тиб. *милам*), переданная Лавапой.

Учение о сохранении осознанности во время сновидения через созерцание, отслеживание возникающих иллюзорных образов, изменение восприятия и дыхательные упражнения. При этом достигается непрерывность процесса осознания как во сне, так и наяву.

4. **Доктрина ясного света** (санскр. *прабхасвара-йога*, тиб. *одсал*), переданная Нагарджуной.

Учение о принятии иллюзорности всех образов и отказе от вхождения в любые сюжетные линии, создаваемые умом во сне и наяву. Практика состоит из непрерывной медитации на Пустоту, без визуализации и при остановке движения ума. При этом становится достижимо присутствие в ясном свете, самовозникающем в Пустоте.

5. **Доктрина посмертного (промежуточного) состояния** (санскр. *антарабхава-йога*, тиб. *бардо*), переданная Судхаситхой.

Учение о сохранении осознанности во время наступления смерти и во всех проявлениях *антарабхавы* (санскр. «между двумя») через практики, выполняемые в промежуточном состоянии сознания (тиб. *бардо*), ориентированные на будущее перерождение в *сансаре* (санскр. «блуждание») для оказания помощи страдающим существам. Как некая принципиальная возможность, учитывается выход из колеса кармических перерождений.

6. **Доктрина переноса сознания** (санскр. *самкранти-йога*, тиб. *пхова*), переданная Судхаситхой.

Учение о реализации ясного света и о достижении просветления после смерти через соединение с *бодхисаттвами* (санскр. «существа, стремящиеся к просветлению»). Также эта доктрина включает особые практики переноса сознания в тела других существ – людей и животных, что является тайной ее частью, открываемой только посвященным в предыдущие учения.

Ни одна из Йог Шести Доктрин, как и другие йоги, не входящие в собрание Тилопы, не может быть постигнута без учения о *чакрах* (санскр. «колесо», «круг») – центрах сосредоточения силы и сознания, находящихся в тонкоплановом теле человека и являющихся источниками чувств и страстей, а также стремлений к совершенству и освобождению. Упоминания о них содержатся в индийских священных писаниях – Упанишадах и Пуранах.

Чакры находятся на линии позвоночника. В разных традициях признают разное количество чакр – от трех до пяти в тибетских йогических и медицинских трактатах и от семи до тринадцати в индийских духовных школах. Эти различия вызваны удвоением или утроением особо значимых центров согласно общим принципам дуализма и троичности, существующей как сила объединения противоположностей. Наиболее широко распространена семичакровая индийская система, в которой нижний центр соотносится с промежностью, а верхний – с мистической точкой над головой (рис. 1.16). В некоторых случаях нижний центр соотносится с точкой между лодыжками, со стопами или даже с точкой ниже стоп, как в описаниях сновиденческих путешествий в демонические сферы.

*Сновидение может быть связано с разными частями вашего существа и разными уровнями какого-то определенного уровня бытия. Если между всеми частями существа у человека установлена сознательная, непосредственная и постоянная связь, тогда он помнит все свои сны. Однако обычно такая связь существует между очень немногими частями нашего существа<sup>22</sup>.*

Чакры символизируются лотосами (санскр. *падма*), а количество лепестков означает разновидность энергии *праны* (санскр. «жизнь», «дыхание») в них. От чакр отходят 64 000 тон-

---

<sup>22</sup> Сны и сновидения. Из работ Шри Ауробиндо и Матери. СПб., 2007.

ких канала – *нади* (санскр. «полая трубка»), по которым *прана* достигает внутренних органов (рис. 1.17).

Друг с другом чакры соединяет центральный канал *сушумна*, проходящий внутри позвоночного столба и соприкасающийся с *надмой* (лотосом) каждой чакры. Слева и справа проходят еще два тонкоплановых образования – женский канал *ида* и мужской канал *пингала*, змееобразно оплетающие *сушумну*, поэтому всю систему называют «троичным психическим нервом» (тиб. *дхутих* – «движущийся», «вибрирующий»). Энергия, представляемая в виде змеи Кундалини, во время выполнения тех или иных йогических практик движется снизу вверх, поочередно очищая чакры своим огнем. Поэтому Шесть Йог Наропы начинаются именно с практик Доктрины внутреннего тепла, пробуждающих Кундалини, которая у обычных людей не покидает своего изначального положения в крестцовом сплетении. Йога сновидений связана с сердечной и горловой чакрами, а Йога ясного света, иначе называемая Йогой ясного сна, – с областью межбровья, так называемым «третьим глазом».

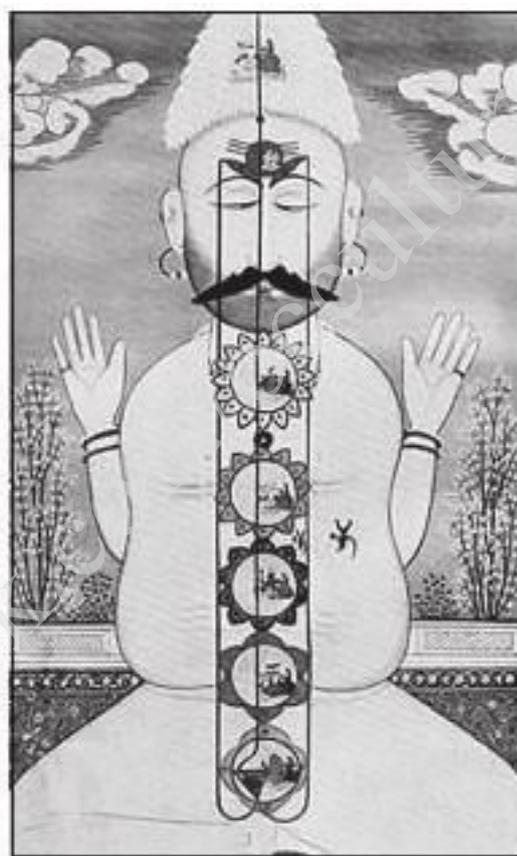


Рис. 1.16. Система семи чакр с обозначением основных каналов.

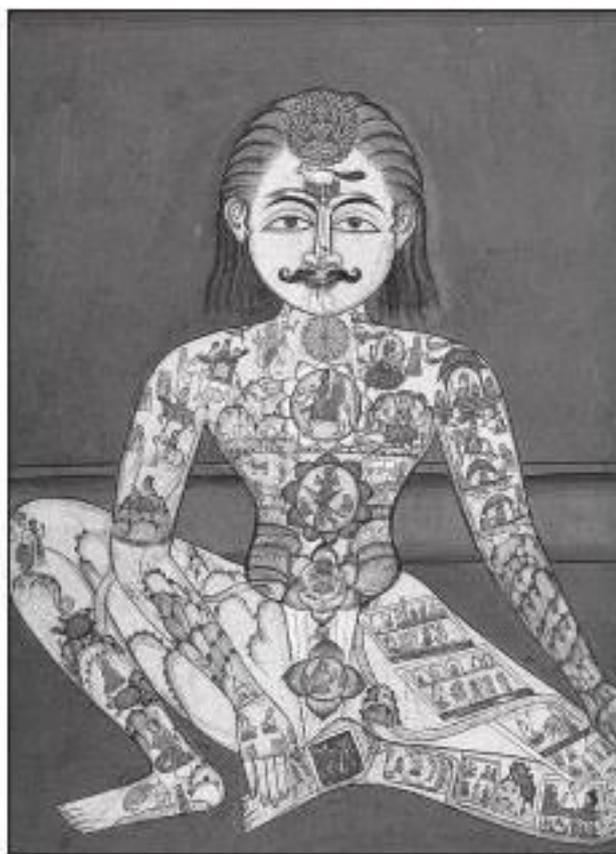


Рис. 1.17. Чакры и внутренние миры йогина. Из манускриптов по йоге XIX века.

С чакрами соотносятся семь Праджapati (санскр. «Владыки созданий») – сыновей Брахмы, а также звезды Ковша Большой Медведицы, планеты, первоэлементы, цвет сияния, мантрические звуки, особые сакральные знаки и другие символы, которые в разных традициях могут отличаться.

1. **Муладхара** (санскр. «фундаментальный корень»). Лотос с четырьмя лепестками красного цвета, расположенный в крестцовом сплетении и имеющий выход в области промежности. Элемент – земля, звездное соответствие – Алькаид.

Здесь проявляются в человеческом теле идущие извне главные энергетические каналы: *сушумна*, *ида* и *пингала*, связывающие человека с нижними мирами сновидческой вселенной Брахмы. Это центр сосредоточения основных физических констант, животных начал и иллюзий. В нем присутствует фундаментальная осознанность как наяву, так и в сновидении, символизируемая сном или пробуждением змеи Кундалини. Если нет осознанности наяву, ее не может быть и во сне; мозг не будет различать, когда человек спит, а когда бодрствует; все происходящее, даже самое фантастическое, будет восприниматься им одинаково.

На работу с этим центром направлены изначальные усилия в любой йоге, потому что, если змея Кундалини будет продолжать спать, это исключает возможность пробуждения и всех остальных чакр, связанных с более высоким уровнем сознания. Этот этап подразумевает освоение специальных поз (санскр. *асана*), дыхательных упражнений (санскр. *пранаяма*), медитаций, направленных на открытие внутреннего огня Кундалини и разрушение кажущейся раздельности понятий внешнее и внутреннее, сон и явь и других иллюзорных антагонизмов. «Человека держат две цепи: одна железная, связанная со злом, а другая золотая, связанная с добром, – говорится в йоге. – Водрузи на себя золотую цепь, чтобы сбросить железную, а потом скинь и эту, чтобы стать свободным».

*Муладхара* отвечает за работу иммунной и регенеративной систем и имеет проекцию на толстую кишку, мочевой пузырь, почки и ноги.

2. *Свадхиштхана* (санскр. «собственное жилье»). Лотос с шестью лепестками оранжевого цвета, расположенный в поясничном сплетении и имеющий выход в точке чуть ниже пупка. Элемент – вода, звездное соответствие – Мицар.

Главной функцией *свадхиштханы* является переработка полученной из окружающей среды праны и ее трансформация в жизненную силу. Например, сексуальная энергия именно здесь обращается в творческий потенциал у одних или так и остается только половым влечением у других, в зависимости от работы этого центра. В *Нидра-Сне* Вишну потенциал будущего творения в виде Великого Лотоса рождается именно из пупа, как проявление женской ипостаси Вишну – Лакшми (рис. 1.18). В обычном состоянии отождествления разума с умом человек не различает *путь тела*, побуждающего к продлению собственного существования через перерождение внутри рода в виде потомков (того же тела, но с некоторыми изменениями, целью которых является замена поврежденных генов), и *путь сознания*, не связанного с определенным родом или телом в цепи реинкарнаций.

Во время сновидений *свадхиштхана* проявляется через возникновение сексуальных образов и ночной эрекции. Работа на этом энергетическом уровне в шаманских практиках обуславливает контакт с так называемыми экстатическими супругами, дающими сновидцу интересующие его знания в самых различных областях, а в йоге сна связана с выполнением особой техники «закрытия лона», предотвращающей перерождение в нежелательных сферах.

При сильной разбалансировке *свадхиштханы* возникает страх, влекущий за собой истечение энергии из этого центра, физически ощущаемое через соседние чакры: позывы к опорожнению (*муладхара*) и ощущение давления в солнечном сплетении (*манипура*).

*Свадхиштхана* отвечает за половую систему, обменные процессы (метаболизм) и имеет проекцию на половые органы, простату, матку и руки.



Рис. 1.18. Саморождение Великого Сновидения из пупа Вишну. Индийская миниатюра XVIII века.

3. **Манипура** (санскр. «драгоценный город»). Лотос с десятью лепестками желтого цвета, расположенный в солнечном сплетении и имеющий выход в центре туловища. Элемент – огонь, звездное соответствие – Алиот.

Этот центр ответствен за накопление и сохранение переработанной на предыдущем уровне энергии, поэтому его связывают с такими качествами, как сила, воля, выносливость, а также с гордыней и гневом, проявляющимися в сновидении в аналогичных формах. Осознание, как результат изменения восприятия и переосмысления желания достигать, также сосредоточивается в солнечном сплетении. Желание что-либо иметь порождает омрачение, желание чего-либо достигнуть, даже успехов в медитации, – это тоже омрачение. Любая страсть, в том числе и в деле духовного просветления, неминуемо приводит к гневу из-за невозможности получить полного удовлетворения. Поэтому во главу ставится сам Путь, его самодостаточность и совершенство, передаваемые термином Дао.

В работе со сновидениями первостепенное внимание уделено именно накоплению крупиц осознанности, собираемых наяву. Они складываются из понимания иллюзорности процессов и сюжетов, в которые человек вовлечен. Чем больше вовлечение в реализацию несбыточных идеалов, тем крепче сама система и тем меньше возможности остановиться и посмотреть на происходящее со стороны. Из этих остановок наяву рождаются секунды осознанности, которые накапливаются в *манипуре*, составляя потом время осознанности во сне.

Пробудив внутреннее тепло при работе на уровне *муладхары* и приняв иллюзорность происходящего на уровне *свадхиштханы*, практик получает на уровне *манипуры* возможность не чувствовать перепады температур, даже если они очень значительны.

*Манипура* отвечает за пищеварительную систему и имеет проекцию на желудок, печень, селезенку, желчный пузырь и тонкий кишечник.

4. **Анахата** (санскр. «неприкосновенный»). Лотос с двенадцатью лепестками зеленого цвета, расположенный в сердечном сплетении и имеющий выход в середине груди. Элемент – воздух, звездное соответствие – Мегрец.

В некоторых йогических системах *манипура* и *анахата* через промежуточную чакру, называемую *хрит*, объединены в одну энергетическую систему сердца, образующую сосуд души. Под душой здесь нужно понимать наличие условно положительных и условно отрицательных качеств, связанных с иллюзорными представлениями, предлагаемыми той или иной культурой, и наклонностями, полученными в ходе текущей жизни и в предыдущих воплощениях. Именно эта часть человека, не имеющая материальной составляющей, и продолжает развитие, покинув физическое тело после смерти, а также путешествует в сновидении (рис. 1.19). Поэтому *анахата* рассматривается как центр, из которого начинается внутреннее движение, порождающее в сознании те или иные образы, что детально иллюстрируют тибетские карты сновидений. Считается, что там находится сама *дакини* ясного света Салчже Дудалма, танцующая на лотосе сердца.

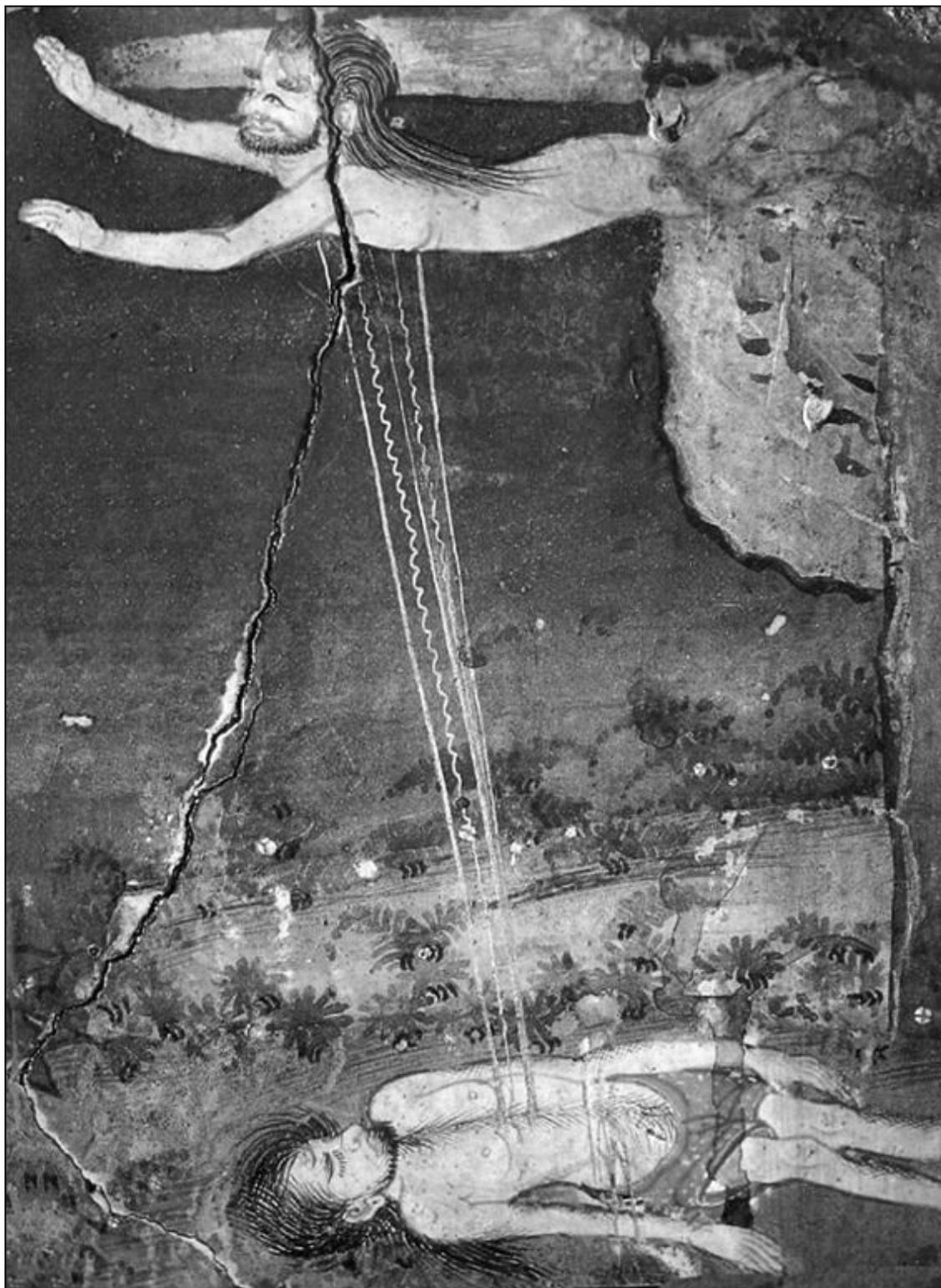


Рис. 1.19. Редкий тибетский мелонг («зеркало, отражение»), показывающий выход из физического тела. XVIII век.

Стремление человека к отождествлению с выполняемым процессом и желание что-то за это получить (*манипура*), а также возникающие при этом чувства привязанности и долга, неверно сопоставляемые с любовью (*анахата*), влекут за собой не только омрачения, но и нарушения в работе трех начал (в тибетской медицине: ветер – холод, желчь – жар, слизь – влага), приводящих к болезням физического тела. Наличие такого восприятия остается неза-

метным, поскольку социальная система поощряет именно такой подход и сама глубоко в него погружена. Когда болезнь выявляется у подавляющего большинства, она становится нормой.

*Анахата* отвечает за сердечно-сосудистую систему и имеет проекцию на сердце и легкие.

5. **Вишуддха** (санскр. «чистый»). Лотос с шестнадцатью лепестками голубого цвета, расположенный в горловом сплетении и имеющий выход в яремной впадине. Элемент – эфир, звездное соответствие – Фекда.

Этот энергетический уровень является сложной системой взаимодействия нескольких центров, входящих в систему *вишуддхи*. Его сравнивают с созидательно-разрушительными аспектами Шивы, имеющего и мужскую, и женскую составляющие в состоянии единства противоположностей. Перевес в ту или иную сторону зависит от работы чакры *талу* (*лалана*), находящейся сверху *вишуддхи*, в точке соединения головы и шеи, с проекцией на верхнее небо и носоглотку. В *талу* рождается нектар или яд, который затем стекает в *вишуддху*, работа которой связана с реакцией на поступающие из окружающего пространства сигналы. Поскольку все в мире неопределенно и относительно, одно и то же проявление может вызвать два отношения и, как следствие, различные суждения. Ответное действие и выбирается в *вишуддхе*, в зависимости от наполнения, причем оно вначале выполняется, а только потом человек отождествляется с ним и в ряде случаев может считать его ошибочным, но чаще всего этого не происходит.

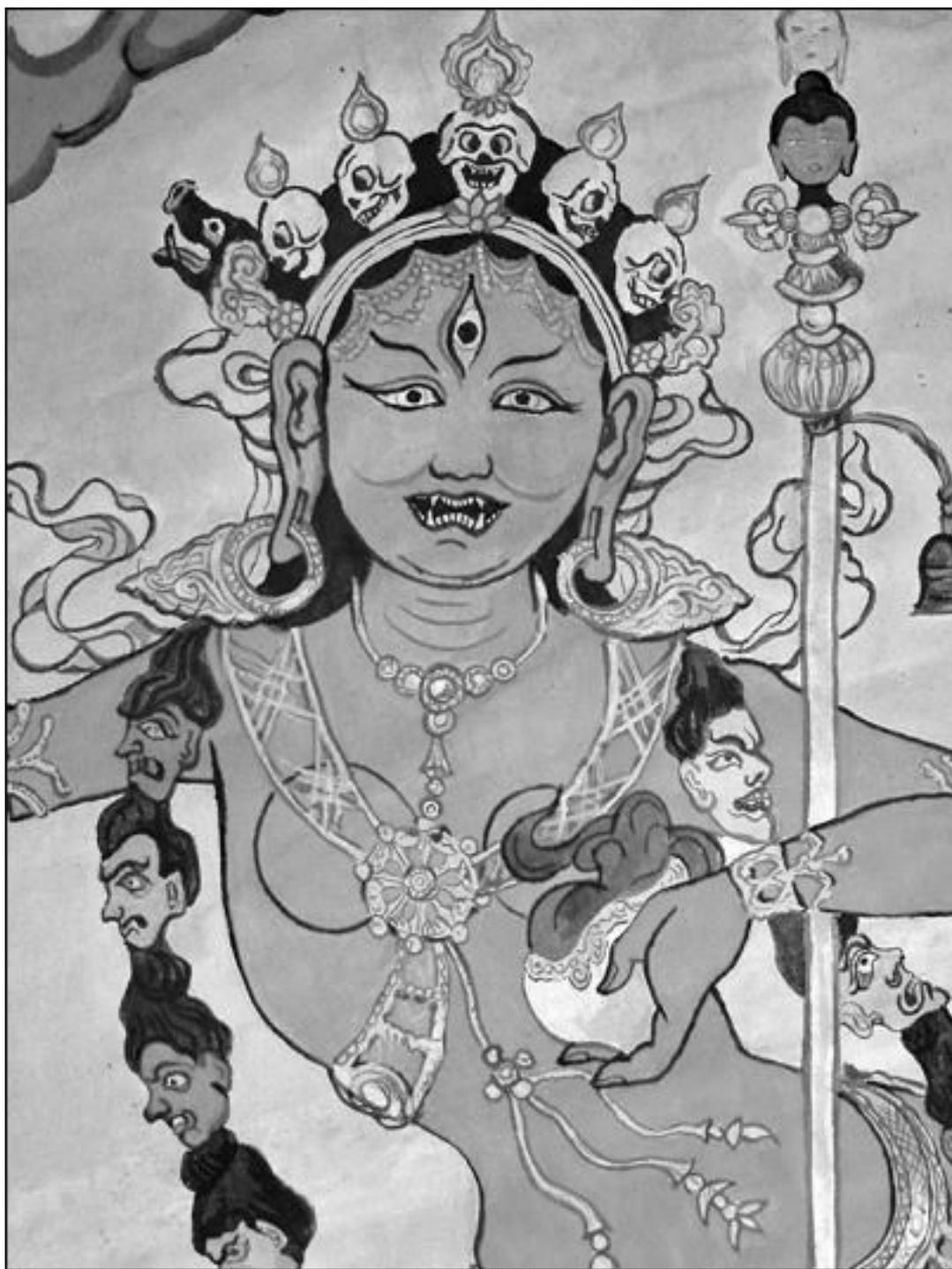
В йоге сна и йоге сновидений, представляющих различные подходы к одной теме, горловому центру уделяется первостепенное значение, когда остальные уровни уже пройдены. В йоге сновидений в районе щитовидной железы визуализируется внутренне проживаемый сияющий символ звука Ом, а в йоге сна – просто всезаполняющий свет.

*Вишуддха* отвечает за дыхание и слух и имеет проекцию на гортань, голосовые связки, щитовидную железу, а также все, что находится в ротовой и ушной полостях.

6. **Аджна** (санскр. «приказ»). Лотос с двумя лепестками синего цвета, расположенный в центре мозга в шишковидной железе и имеющий выход в точке чуть выше межбровья. Элемент – свет, звездное соответствие – Мерак.

Система аджны представляет собой несколько связанных друг с другом центров. Чакра *манас* взаимодействует с миром через пять органов чувств (зрение, слух, обоняние, вкус и осязание); чакра *бинду* – это возможность высшего познания через принятие «нектара истины»; на уровне *нирвана-чакры* (*калачакры*) центральный канал *сушумна* покидает тело, соединяя человека с верхними мирами Вселенной. Сама *аджна*, известная как третий глаз, определяет потенциальные способности предчувствия, озарения и ясновидения, закрытые в обычном состоянии вследствие иллюзорного восприятия мира.

Сосредоточение на *аджне* практикуется во время медитации для отделения потока мыслей от ясности и пустоты сознания. Этот важнейший центр всегда обозначен у индуистских и буддийских божеств, где он конкретно предстает в виде открытого всевидящего ока (рис. 1.20). Традиционное изображение *аджны* – лотос, на лепестках которого находятся Солнце и Луна, а в центре символ соединения женского и мужского начал. Здесь происходит слияние каналов *ида* и *пингала* с *сушумной*. *Сушумна* идет вверх к *нирвана-чакре*, тогда как *ида* заканчивается в левой ноздре, а *пингала* – в правой. К работе с этим центром относится практика, известная как «Дыхание Солнца и Луны», направленная на очищение перед сном мужского и женского энергетических каналов.



*Рис. 1.20. Дакини. Один из образов визуализации в йоге сновидений. Тувинская тханка. Из собрания целителя С. Серенота. Фото автора.*

Шишковидная железа соединена через нервную ткань с сетчаткой глаза, что является условием для правильной выработки мелатонина – гормона сна. Именно в ней происходит накопление триптаминовых веществ, благодаря которым формируется как обычное отношение к реальности, так и особые формы ее восприятия, связанные с рождением, смертью, внетелесным опытом и другими измененными состояниями сознания.

*Аджна* отвечает за нервную систему и психическую деятельность, имеет проекцию на глаза, носовую полость, эпифиз и гипофиз.

7. *Сахасрара* (санскр. «тысяча»). Лотос с бесконечным количеством лепестков фиолетового или радужного цвета (в графическом исполнении – тысяча, в 20 слоев по 50), расположенный вне тела над макушкой головы. Непроявленный элемент, иногда соотносимый с металлом; звездное соответствие – Дубхе.

Прямо на макушке находится *гуру-чакра*, соединяющая систему *аджны* с высшей чакрой – *сахасрарой*. Это энергетический центр открытия Пути, потенциальной возможности следования за гуру и, более широко, принятия Традиции. Именно гуру – учитель на земном плане, а в высшем понимании – Будда, дает направление, Белую Дорогу.

*Сахасрара* – это чакра абсолютного просветления, снятия всех условностей и ограничений, окончательного разрушения дуалистических представлений, освобождения от иллюзий и соединения с истинной реальностью. Этот уровень познания мира является итогом йогической практики медитации, ее реализацией, но не целью и задачей. Цели формируют сюжет и желание в нем оказаться, а это противоречит самой йогической доктрине. На этом уровне йога сновидений, подразумевающая изучение открываемого пространства с его необычными возможностями и вхождение в определенные сюжетные линии для общения с божествами, становится йогой *сна ясного света*, в котором больше нет ничего того, что создано умом. Это глубочайшее погружение в *нидра-йогу*, в Великий Сон сознания Вишну с принципом зарождения всех вещей, но остающийся пустым. При этом мир не исчезает, поскольку остаются причины, его породившие. Лотос все так же растет из пупа Вишну, соединяясь с лотосами-чакрами всех людей, через которые он проявляет свое существование. Поэтому лотос *сахасрары* имеет бесконечное количество лепестков, ведь он отражает все творение Брахмы, все трансцендентальные возможности Шивы, проявляется во всем: в высшем и низшем, прекрасном и отвратительном, свете и тьме, созидании и разрушении.

*Сахасрару* можно условно соотнести с высшей психической деятельностью. В некоторых общих трактатах по йоге приводятся некие ее проекции на органы человека, но в действительности тела всех живых существ представляют собой единую проекцию *сахасрары*.

Система чакр представляет собой сложную, постоянно меняющуюся структуру микрокосмоса. Каждая из составляющих взаимообусловлена и взаимозависима. Малейшие изменения в одном центре сразу отражаются на всех. Физиологически их работу можно проследить на любом примере сильной эмоции: страх вызывает ослабляющее действие на выделительную систему (*муладхара*), утрату сексуальной функции и мышечную дрожь (*свадхиштхана*), тяжесть в солнечном сплетении (*манипура*), увеличение сердцебиения и учащение дыхания (*анахата*), горловой спазм или крик (*вишуддха*), изменение состояния сознания (*аджна*), психическое помрачение (*сахасрара*). И напротив, глубокая медитация или чтение мантр замедляют все ритмы и снижают метаболизм. При этом открывается ясность, которая очищает, в данном контексте, пространство сна и делает возможным достижение духовных пространств, как это произошло, например, в 1948 году с тибетским ламой Гардже Кхамтрулом Ринпоче.

В возрасте двадцати одного года он отправился по совету своего наставника Джамьянга Кензе Вангпо в пятимесячное затворничество в Потанг-Нгаце, чтобы прочитать 400 000 раз мантру Падмасамбхавы (Гуру Ринпоче). На обратном пути он остановился на одной священной горе и увидел необычное сновидение, в котором встретил девушку в пестрых одеждах и с глазами на ладонях и стопах, назвавшейся Пхагмой Чендумной – «Благородной Семиглазой». Она сказала ему: «Не спи. Просыпайся и иди – твой лама зовет тебя». Во время разговора семиглазое божество, под которым следует понимать Тару, неожиданно щелкнуло пальцами, от чего тело Гардже Кхамтрула растворилось. Тогда Пхагма Чендумна проглотила его и провела по своим внутренним пространствам для очищения и посвящения, чтобы доставить в Шамбалу – тайную страну великих знаний.

Исследователь тибетских текстов Эдвин Бернбаум, сделавший в 1975 году магнитофонную запись самого ламы Гардже Кхамтрула Ринпоче, приводит его рассказ о путешествии внутри девушки-божества так:

*Внутри не было ничего, кроме трех каналов – один в центре ее тела и два по сторонам. Последние поднимались подобно колоннам и сходились в точке около ее носа. Я зигзагами отправился к каналу, а в нем была девушка, точно такая же, как и первая. Она провела меня через канал к макушке головы, где находился венецный центр, колесо великого блаженства. У него было множество ответвлений-каналов, но я не могу сказать, как много. В центре были Изначальный Будда и много других будд, одних из которых я узнал, а других – нет, а также много лам.*

*Затем она провела меня вниз, в горловой центр, место тела удовольствия. Все каналы были квадратными [в сечении], и там было много божеств. Каждое из них было наполовину гневным, а наполовину мирным и украшено драгоценностями и костями.*

*Затем мы перешли в сердечный центр, где каналы были взаимосвязаны и имели форму полумесяца. Мне удалось узнать три группы божеств, но было и много других, которых я не мог определить. Конечно, это был сон, и я не мог понимать в нем все.*

*Затем она провела меня в пупочный центр, где каналы были треугольной формы. Там было три божества, которых я смог узнать, и много других, женских.*

*Затем мы спустились в тайный центр, где было четыре канала четырех разных форм, символизирующих четыре вида деятельности. Внешние были круглыми. Внутри были каналы в форме полумесяца, внутри тех – треугольные, а внутри них были мужские и женские охранительные божества, совершившие четыре вида деятельности.*

*После этого она вышла через половой орган, и я последовал за ней. Когда я вышел, то почувствовал себя очень необычно, как если бы у меня вообще не было тела. Мой ум был в приятном состоянии, ясным и без мыслей. Тогда казалось, что я мог бы отправиться куда угодно, не идя туда, а просто захотев. Тут девушка сказала: «Теперь мы должны идти»<sup>23</sup>.*

Формы каналов – квадрат, полумесяц, треугольник, круг – в этом сновидении связаны с тибетским представлением о четырех континентах мира людей, а чакры отражают на психоэмоциональном уровне *локи* макрокосмоса, миры большой Вселенной (рис. 1.21). *Локи* – это абсолютное проявление эмоций, не имеющих материального воплощения на земном плане и воспринимаемых человеком опосредованно, как своего рода коллективный источник всего того, что можно чувствовать. При сонстройке чакры и *локи* тот или иной макрокосмический мир становится достижим, например, в сновидении. Поэтому анализ содержимого сновидений может многое рассказать о самом человеке, о его наклонностях и болезнях, что широко применяется для диагностики в традиционной медицине. В результате детальных исследований сновиденческих пространств и соответствующей работы чакр были составлены карты *лок* сновидений, повторяющих общую концепцию построения Вселенной. Такие карты некогда имели широкое распространение в Тибете и Монголии и основывались на каноне «Чжуд-Ши», переданном Бхайшаджьягуру – Буддой Медицины.

---

<sup>23</sup> Эдвин Бернбаум. Путь в Шамбалу.

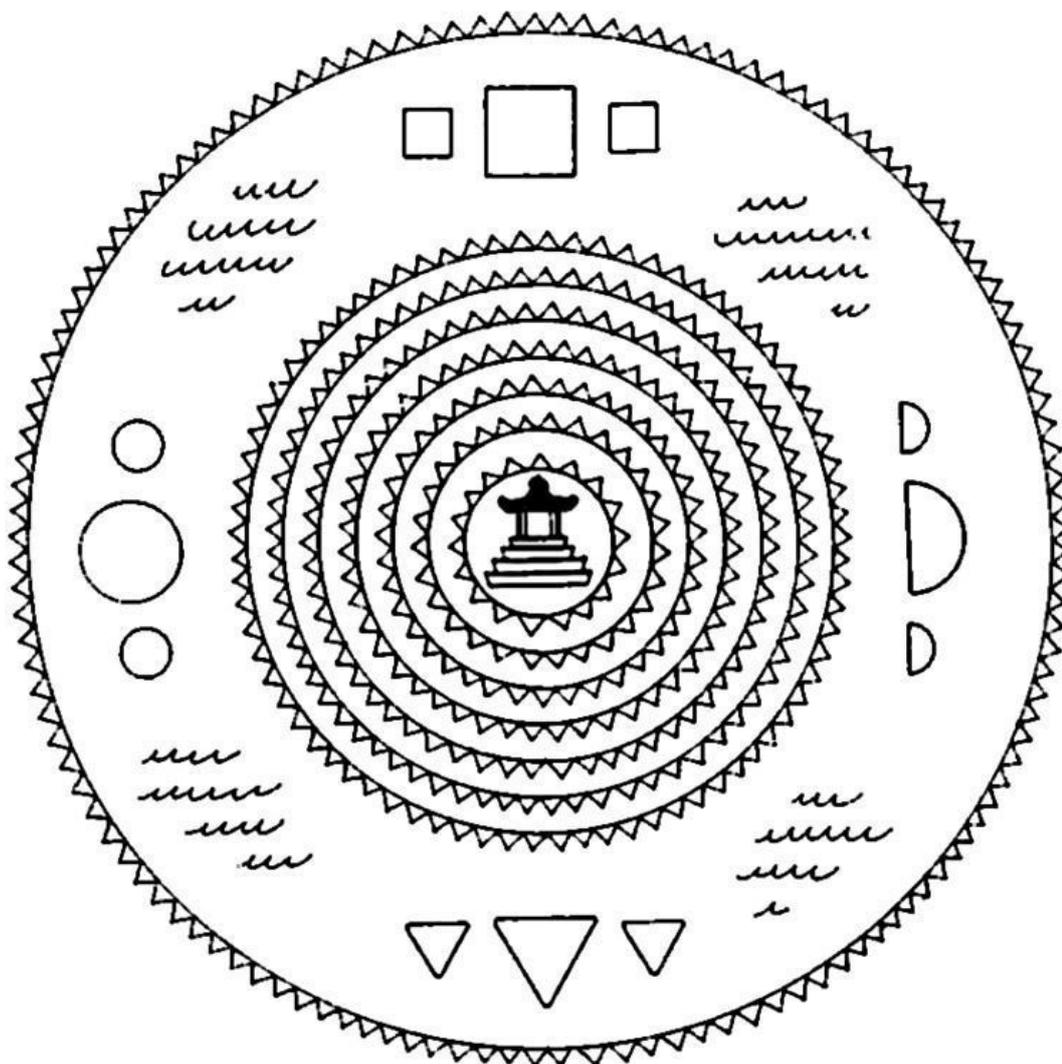


Рис. 1.21. Схематическая карта мистических пространств. В центре Океана находится гора Меру с небесным дворцом, окруженная семью горами и семью морями. По сторонам располагаются четыре континента, обозначенные геометрическими фигурами, и прилежащие к ним острова. Из книги Э. Бернбаума «Путь в Шамбалу».

## Глава 2. Тибетская карта сновидений

### Средневековые эзотерические и медицинские трактаты

В тибетском буддизме сновидения рассматриваются как иллюзорные образы, вызванные движением из сердца омраченного сознания, подгоняемого током субстанции ветра (тиб. *лунг*). При перемещении по энергетическим каналам в ту или иную часть тела возникают определенные сюжетные линии, классифицируемые в несколько групп. В тибетской йоге сновидений этим образам и сюжетам отводится роль ландшафтов практик, направленных на познание истинной природы реальности, ее иллюзорности. Поняв сущность Майи в состоянии сна (Бардо Сновидений) в результате реализации выполняемых практик, йогин тем самым увеличивает возможность достижения просветления – *самадхи*:

*Теперь, когда Бардо Сновидений является передо мной,  
Пусть я буду все время сохранять сознание в его естественном  
состоянии  
И, постигнув истинную природу сновидений, буду приобретать опыт  
В Ясном Свете Чудесного Пресуществления,  
Пробудившись от сна разума, подобного смерти.  
Да не буду я жить, как животные, в праздности,  
Но познаю великую ценность соединения опыта  
В состоянии сна с опытом в состоянии бодрствования<sup>24</sup>.*

Содержание сновидений, тем не менее, имеет некоторое относительное существование, пока есть причины, их порождающие, связанные с неправильным течением, уменьшением или увеличением в организме трех тонких физиологических энергий (санскр. *доша*), локализованных в органах тела, – желчи, ветра и слизи. Их состояние зависит от образа жизни, питания, взгляда на повседневность и, главное, от нежелательных эмоций, лежащих в основе как болезненного состояния, так и омрачения сознания. Желчь соотносится с внутренним жаром и гневом, вызывая преобладание в сновидениях красной и желтой цветовой гаммы; ветер – с внутренним холодом и страстью, а также с зеленым, голубым, синим и черным цветами; слизь – с обилием влаги, глупостью и доминированием белого цвета в сюжетах сна. Поэтому распознавание образов сновидений составляет в тибетской медицине важную часть в деле диагностики и лечения различных заболеваний. Этому вопросу посвящены некоторые средневековые тибетские медицинские трактаты.

В каноне тибетской медицины «Чжуд-Ши» («Четверокнижие») сновидениям уделена часть Тантры объяснений (гл. 7. Признаки разрушения тела). Тибетский вариант текста «Чжуд-Ши» появляется в середине VIII века. Оригинал этого медицинского трактата, как считается, был привезен из Кашмира переводчиком санскритских текстов Вайрочаной. Вместе с Ютхокпой Старшим он переводит его и подносит в дар тибетскому царю Чисон Децзэну (755–797). Происхождение самого учения, описываемого в «Чжуд-Ши», непосредственно связывается с Буддой Шакьямуни в его ипостаси Верховного Целителя и Владыки Бериллового Сияния и его учениками, задающими те или иные вопросы относительно науки врачевания:

*Как только он утвердился в созерцании, из ушника<sup>25</sup> его головы на десять  
сторон света распространилось сияние десяти тысяч цветов и очистило*

<sup>24</sup> Тибетская Книга Мертвых – *Бардо Тхёдол*. Пути Благопожеланий, III:2. Здесь и далее перевод с англ. О. Т. Тумановой.

<sup>25</sup> Ушник – круглое возвышение на голове будды.

*тела всех живых существ в десяти направлениях от пороков, присущих телу. Подавив все болезни ветра, желчи и слизи, сияние вернулось назад в умир будды, и оттуда вышел воплощенный Учитель – риши по имени Видьяджняна и сел в пространстве впереди<sup>26</sup>.*

В конце XVII века ученик Далай-ламы V Агвана Лобсана Гьяцо (1671–1682) *деси* (регент) Сангье Гьяцо создает фундаментальное произведение – «Вайдурья-онбо», или «Голубой берилл», являющееся обширным комментарием и руководством к Канону «Чжуд-Ши», а в конце XIX – начале XX века неизвестный художник-лама иллюстрирует «Голубой берилл» 77 тханками, тщательно отобразив на них все моменты Учения. Собрание этих изображений известно как «Атлас тибетской медицины»<sup>27</sup>. Почти вся 17-я тханка «Атласа» и верхняя часть 18-й представляют собой развернутую карту сновидений, соответствующую тексту 7-й главы «Тантры объяснений» в «Чжуд-Ши» (рис. 2.1).

---

<sup>26</sup> *Чжуд-Ши*. Том II. Гл. 1. Перевод с тиб. Д. Б. Дашиева.

<sup>27</sup> Хранится в собрании Бурятского государственного объединенного архитектурно-исторического музея города Улан-Удэ.



Рис. 2.1. Семнадцатый лист «Атласа тибетской медицины».

Теме сновидений также уделено внимание в знаменитой Тибетской Книге Мертвых «Бардо Тхёдол», известной во многих вариантах еще с VIII века, со времен Гуру Ринпоче – Падмасамбхавы. Рукописный вариант текста был спрятан на горе Гамподар у реки Сардан («Золотоносная») и обнаружен позже *тертёном* («искателем духовных сокровищ») Ригзином Карма Линг-па, о чем пишет, ссылаясь на ксилографический отпечаток, издатель английского варианта книги антрополог В. И. Эванс-Вентц, работавший над «Бардо Тхёдол» под руководством тибетского ламы Кази Дава-Самдупы. Ему же принадлежит публикация тантрических текстов «Йога Шести Доктрин», куда входит и практическое руководство «Доктрина состояния сна», оригинал которой, по некоторым данным, относится к XII–XIII векам и составляет тайное учение буддийской школы Кагью.

## Космология миров сновидений

В центральной части 17-й тханки «Атласа тибетской медицины» изображен сновидец в состоянии йогической медитации в окружении сансарических миров, представляющих в сновидении как сложившиеся образы (рис. 2.2). Сознание-*виджняна* локализовано в чакре сердца (санскр. *анахата*), но может двигаться по энергетическим сосудам вместе с «поддерживающим жизнь» течением физиологической энергии ветра (*лунг*, пневма), попадая в другие органы и части тела и провоцируя те или иные сновидения. Вертикальные и горизонтальные направления движения соответствуют шести мирам-*локам* классической индо-буддийской космологии, приведенной, в том числе, и в Тибетской Книге Мертвых «Бардо Тхёдол»:

1. Мир богов – Дэвалока.
2. Мир титанов – Асуралока.
3. Мир людей, представленный в «Атласе» народами четырех земель (направлений).
4. Мир животных – Тирьяг-йони-лока.
5. Мир духов – Преталока.
6. Мир демонов – Наракалока.

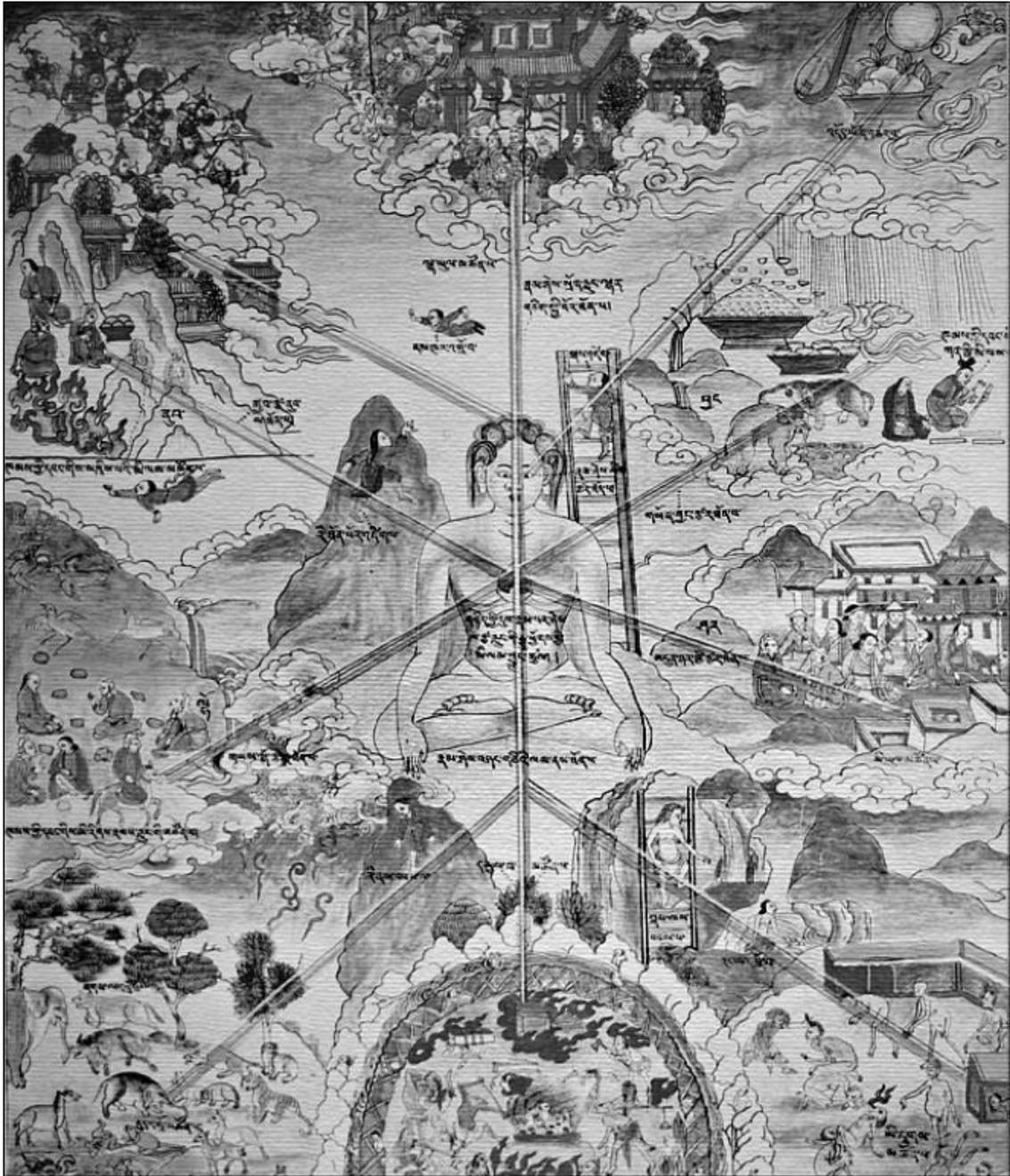


Рис. 2.2. Карта пространств сновидений.

Горизонтальное движение согласуется с описаниями четырех больших «земель», расположенных по четырем сторонам света и находящихся во внешнем космическом океане, но имеющих источник в сознании человека, в его сердце:

*О высокородный, эти сферы рождены не где-то вне тебя. Они исходят из четырех частей твоего сердца, которые вместе с его центром образуют пять сфер. Оттуда они исходят и озаряют тебя. Божества также не приходят извне. Они существуют извечно в твоём уме. Знай, что такова их природа<sup>28</sup>.*

<sup>28</sup> Тибетская Книга Мертвых – Бардо Тхёдол. Кн. I, ч. II. День Шестой.

Движение от сердца вперед, то есть на восток, согласно трактату «Голубой берилл», вызывает видения земли Люпах (санскр. Вират-деха) – «Большое Тело» (рис. 2.3). Считается, что она имеет форму полумесяца и соотносится с белым цветом. Вход в Люпах можно узнать по характерному озеру с плавающими в нем лебедями. Обитатели этой земли живут в роскоши и изобилии; они доброжелательны, спокойны и проводят время в долгих, но пустых беседах, не имеющих отношения к религии.



Рис. 2.3. Мир восточной (передней) стороны – земля Люпах.



Рис. 2.4. Мир южной (правой) стороны – земля Джамбулинг.

При движении от сердца вправо предстает южная земля, застроенная величественными зданиями. Это наш мир – Джамбулинг (санскр. Джамбудвипа), что можно перевести как «Страна, где плоды яблони Джамбу падают в воду» (рис. 2.4). Под «плодами дерева Джамбу» иногда понимается причина страданий живущих на этом континенте существ, поскольку они открывают познание добра и зла, а съевший их погружается в беспробудный сон<sup>29</sup>. В буддийском символизме эта земля имеет форму бараньей лопатки и синий (голубой) цвет. Это маленький, по отношению к другим, но богатый мир, в котором имеет место противостояние противоположностей, темного и светлого. В нем существуют страдания, болезни и разрушения. Главной связью с этим миром служит наличие в сердце эгоистических наклонностей, обычных

<sup>29</sup> См. библейские сказания о сотворении мира, греческий миф о золотом яблоке раздора, легенды о молодильных яблоках Елены Прекрасной и т. д. «Только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть... И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его, и ела; и дала также мужу своему, и он ел» (Быт. 3:3,6). Интересно, что с яблоками связывается открытие закона всемирного тяготения (яблоко Ньютона) и технический прогресс (яблоко как логотип компании Apple).

для человека желаний иметь, преуспевать и побеждать. В «Атласе тибетской медицины» под соответствующей иллюстрацией стоит текст, гласящий, что этот мир связан с преобладанием физиологической энергии ветра, то есть человеческих страстей, которые и являются главной движущей силой Джамбулинга. Рядом с этим континентом находится остров Нгаяблинг, населенный *ракшасами* – человекоподобными великанами, обладающими магическими силами (санскр. *сиддхи*). Согласно буддийским легендам, на этот остров отправился после пребывания на Земле великий гуру Падмасамбхава, чтобы просвещать обитающих на нем существ.

Движение от сердца назад соответствует западу и земле Баланг-чёд (санскр. Годхана) – «Богатой стадами быков» (рис. 2.5). Она круглая и соответствует красному, солнечному цвету. Известно, что обитатели этого мира совсем не религиозны, занимаются разведением скота (быков и лошадей) и имеют пристрастие к еде, особенно к мясной пище, которую готовят на огне. Тибетский текст под ним поясняет, что такие сновидения характерны для людей с превалированием энергии желчи, связанной, в свою очередь, с такими омрачениями сознания, как раздражительность и гневливость.



Рис. 2.5. Мир западной (задней) стороны – земля Баланг-чёд.

При движении от сердца влево предстают видения северного мира Даминьян (санскр. Утара Куру) – «Земля северного народа Куру» (рис. 2.6). Традиционно эта земля символизируется квадратом зеленого цвета. Это самый большой и влажный из миров с множеством озер. Там обитают крупные животные, такие как слоны. Народ Даминьяна разводит скот и не стремится к духовному совершенству, хотя обладает многими иными достоинствами и сла-

вится долголетием. При описании местных жителей обычно указывают, что их лица напоминают лошадиные головы. Текст, сопровождающий изображение этой земли в «Атласе тибетской медицины», указывает, что он снится людям с преобладанием физиологической энергии слизи, то есть имеющим склонность к лени и вялости ума.

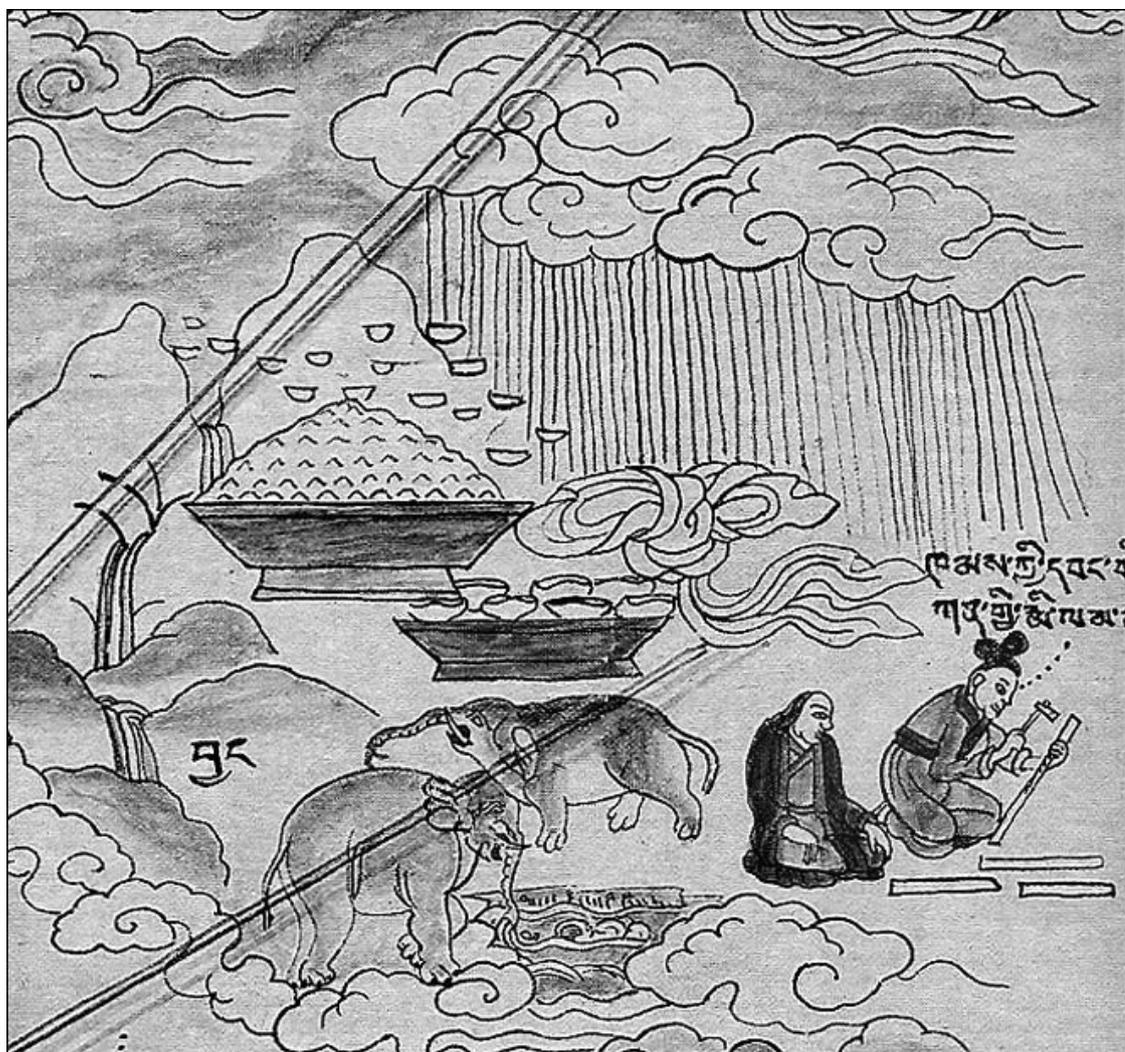


Рис. 2.6. Мир северной (левой) стороны – земля Даминьян.

Достижение этих земель не входит в задачи посвященного в таинства, равно как и использование своей «волшебной» силы для привнесения в них изменений. Все они не что иное, как проекции состояний ума, и служат для определения преобладающих физиологических энергий и моментов их корректировки медицинскими или йогическими методами. Это характерно как для Бардо Сновидений (Милам Бардо), так и для всех иных промежуточных состояний, наступающих после смерти физического тела и известных под общим названием Бардо Тхёдол:

*О высокородный, ты действительно обладаешь способностью совершать чудеса, которая, однако, не была приобретена тобой с помощью самадхи, но является естественной способностью, возникающей под действием кармической силы. Ты можешь в одно мгновение пересечь четыре материка, находящиеся вокруг горы Меру, или перенестись туда, куда пожелаешь. Ты обладаешь способностью достичь любого места за то*

*время, когда можно только согнуть или разогнуть руку. Этих способностей создавать иллюзорные образы и изменять форму не желай, не желай*<sup>30</sup>.

Медитирующий сновидец, изображенный в центре 17-го листа «Атласа тибетской медицины» сидящим в позе *дордже* (санскр. *падмасана*), сам предстает как Мировая Гора – Меру (тиб. *Пи-раб*), которая, согласно индо-тибетской космогонии, находится в центре Вселенной и образует ее фундаментальную часть (рис. 2.7). В человеческом теле Меру соотносится с позвоночным столбом, внутри которого находится срединный троичный психический нерв – *дхутих* (тиб. «движущийся», «вибрирующий»), по сосудам которого сознание, подгоняемое током ветра, может опускаться или подниматься, имея выход через «отверстие Брахмы» (санскр. *брахмарандхра*), образованное соединением костей черепа в области темени. Брахмарандхра соединяет йогина с небесными сферами, в том числе с небом Ог-мин, последним на пути к полному освобождению от сансарических миров – *нирване*.

---

<sup>30</sup> Тибетская Книга Мертвых – *Бардо Тхёдол*. Кн. II, ч. I. Тело обитателя Бардо.

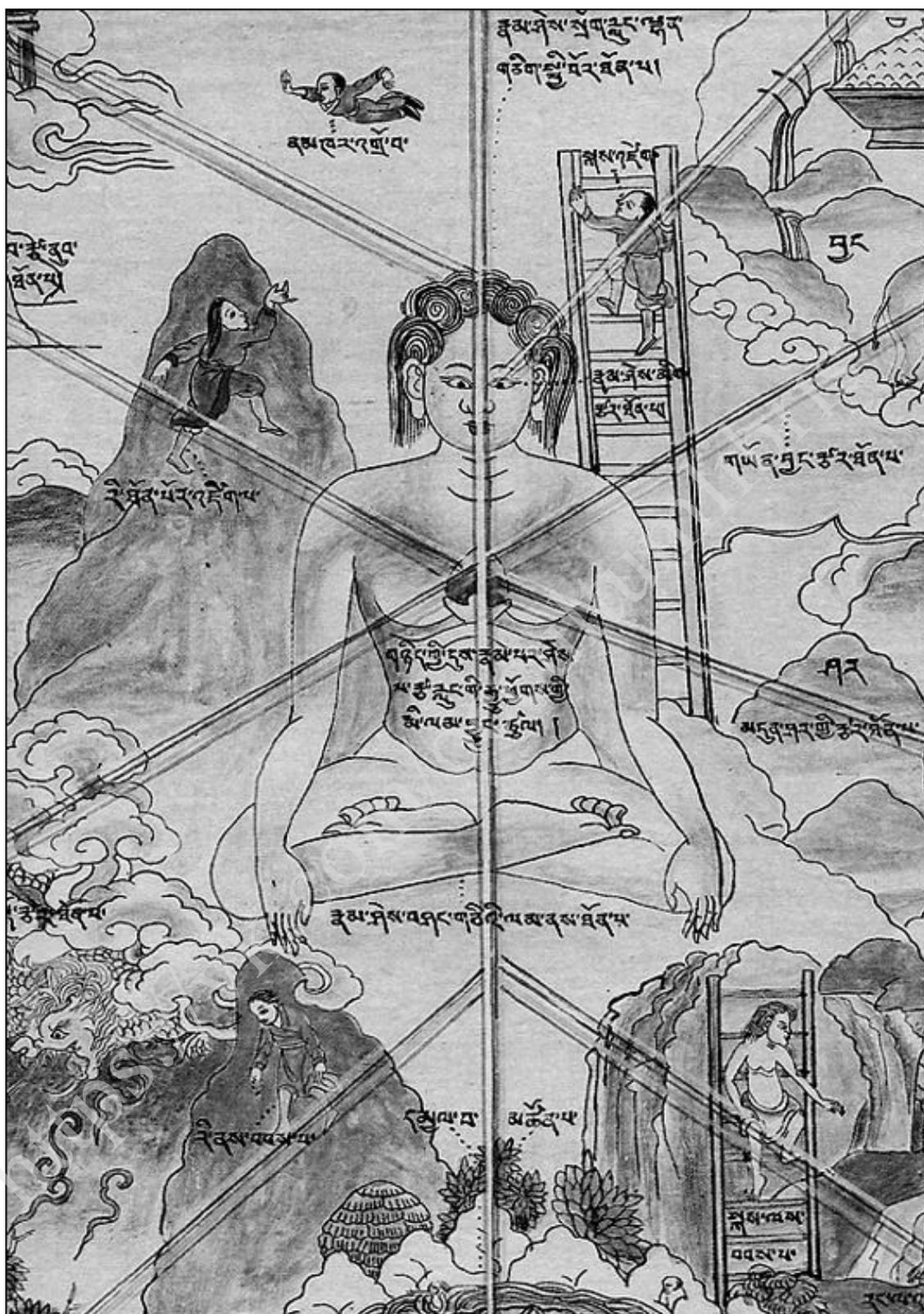


Рис. 2.7. Пути движения сознания сновидца.

Движение по центральному каналу вверх или вниз от чакры сердца провоцирует в сновидении характерные сюжеты, в которых сновидец поднимается по лестнице, горе или дереву, летает по небу или, наоборот, спускается вниз, погружается внутрь чего-либо. Это своего рода энергетический лифт, соотносимый с Мировым Древом, по зарубкам на стволе которого

шаман или другой мастер экстатических состояний достигает во время камлания тех или иных ярусов мироздания.

В обычном сне возникновение сюжета целиком зависит от того, какие каналы задействованы у человека наяву, от его привычек и наклонностей. Здесь он не может выбирать, а только воспринимает тот или иной снящийся образ, согласно собственной жизни. При осознании во сне как следствии проводимых йогических практик такие путешествия по мирам совершаются целенаправленно.

*«Когда таким образом достигнешь осознания сновидения, породив во время сна мысль: «Подобное является мне во сне», – то сможешь преобразовывать свой сон во что пожелаешь. Соответственно, упражняйся, отправляясь во сне на вершину горы Меру и созерцая оттуда четыре континента, – дает наставления Далай-лама V Нгаванг Лобсанг Гьяцо (1617–1682). – Можешь даже отправиться затем на Луну и Солнце, посмотреть на мир Брахмы. Далее постепенно устреми свой ум к чистым землям, таким как Абхирати. Осознавая себя во сне, встреться там с Буддами, получи от них учения»<sup>31</sup>.*

Тело человека внутри сновидения – это иллюзорный, постоянно меняющийся в зависимости от пребывания в том или ином мире призрак. Он обладает способностью проходить через преграды и наделен различными сверхъестественными способностями. Чаще всего тело сновидения осознается похожим на земное, с наличием всех привычных органов чувств (в землях четырех горизонтальных направлений, соотносимых с мирами людей), но в ряде случаев может восприниматься как тело животного, духа или даже божества.

Особые переживания в сновидении радости и удовольствия, которые могут дать пять органов чувств, связаны с попаданием тока сознания-виджняны в «глазной сосуд». На карте в «Атласе» это состояние символизируется зеркалом, раковиной, музыкальным инструментом, вазами с пищей, цветами и фруктами (рис. 2.8). Это составляет наиболее приятные, «воздушные» сновидения, при которых человек может соприкоснуться с блаженством богов-дэвов, как бы растворяясь в ощущениях, пребывая в довольстве и неге. При этом ему снятся чудесные образы, слух ласкают дивные звуки, а вкушаемые яства бесконечно прекрасны.

При достижении сознания области темени формируются сны, отражающие характер мира небожителей – *дэвов*, богов чувственных наслаждений (рис. 2.9). Несмотря на кажущееся великолепие открывшихся храмов и дворцов, инкрустированных драгоценными металлами и камнями, это тоже *сансара*.

---

<sup>31</sup> Далай-лама V. Объяснение великого тайного учения: краткое изложение следования драгоценным учениям Пути и Плода. Йога сновидений, 1.1.6.2.2.



Рис. 2.8. Чувственные удовольствия.

Мир *дэвов* (Дэвалока) связан с головной чакрой («сосудом, свернувшимся кольцом в мозге») и определен поиском удовольствий, что препятствует освобождению от привязанностей. Согласно буддийским текстам, *дэвы* постоянно находятся в состоянии праздности, изобилия и лени, но все это не вечно, хотя и длится очень долго. Рано или поздно кармические причины пребывания в этом мире исчерпываются, и осознание неизбежности перерождения причиняет страдание.



Рис. 2.9. Небесный мир Дэвалока.

Видения Дэвалоки появляются через некоторое время после наступления физической смерти, в первый день состояния Чёнид Бардо, о котором тибетские тексты сообщают следующее:

*Пусть не привлекает тебя тусклый белый свет дэвов. Не привязывайся к нему. Не будь слабым. Если ты привяжешься к нему, то будешь блуждать в мире дэвов и будешь втянут в круговорот шести лок. Это будет для тебя препятствием и задержкой на пути к Освобождению<sup>32</sup>.*

С дэвами ведут сражение гиганты-асуры, живущие и умирающие в бесконечной битве. Их мир Асуралока охвачен завистью к богам и яростью (рис. 2.10). Признаки этого мира – вращающиеся в разных направлениях огненные круги, которые встречают во сне люди, приносящие вред другим. В «Агни-пуране», «Махабхарате» и других индийских текстах рассказывается о происхождении этой вражды. Во время пахтанья Молочного океана из него появилась богиня Варуни с чудесным опьяняющим напитком *сура*. Дэвы приняли его и стали предаваться наслаждениям, а великаны-дайти – отвергли и стали *асурами*, то есть «не употребляющими *суру*». Когда из Молочного океана вышел бог-врачеватель Дханвантари с горшком нектара бессмертия *амриты*, дэвы и асуры вступили в битву за право обладания этим небесным напитком. Вначале асуры одержали верх над дэвами, но потом баланс сил стал иной, и дэвы, испив *амриту*, победили асуров.

Асуралока связана с горловой чакрой («сосудом наслаждения едой и питьем»). В этот мир нас приводит зависть, гордыня и гнев. В мифах дэвы всегда побеждают асуров, что приводит последних в еще большую ярость и к объявлению новой войны, в которой они также потерпят поражение.

<sup>32</sup> Тибетская Книга Мертвых – Бардо Тхёдол. Кн. I, ч. II. День Первый.

В ранних буддийских сочинениях мир *дэвов* и *асуров* представлял одну область небес, но после реформ основателя школы гелугпа Цзонхавы в конце XIV века эти миры стали считаться отдельными. На рассматриваемой карте *дэвы* и *асуры* изображены рядом, воюющими друг с другом.

Движение сознания вниз по *сушумна-нади* и выделительным каналам производит три вида видений. На карте по правую руку от сновидца располагается мир животных, слева – мир голодных духов, прямо под ним – преисподняя.

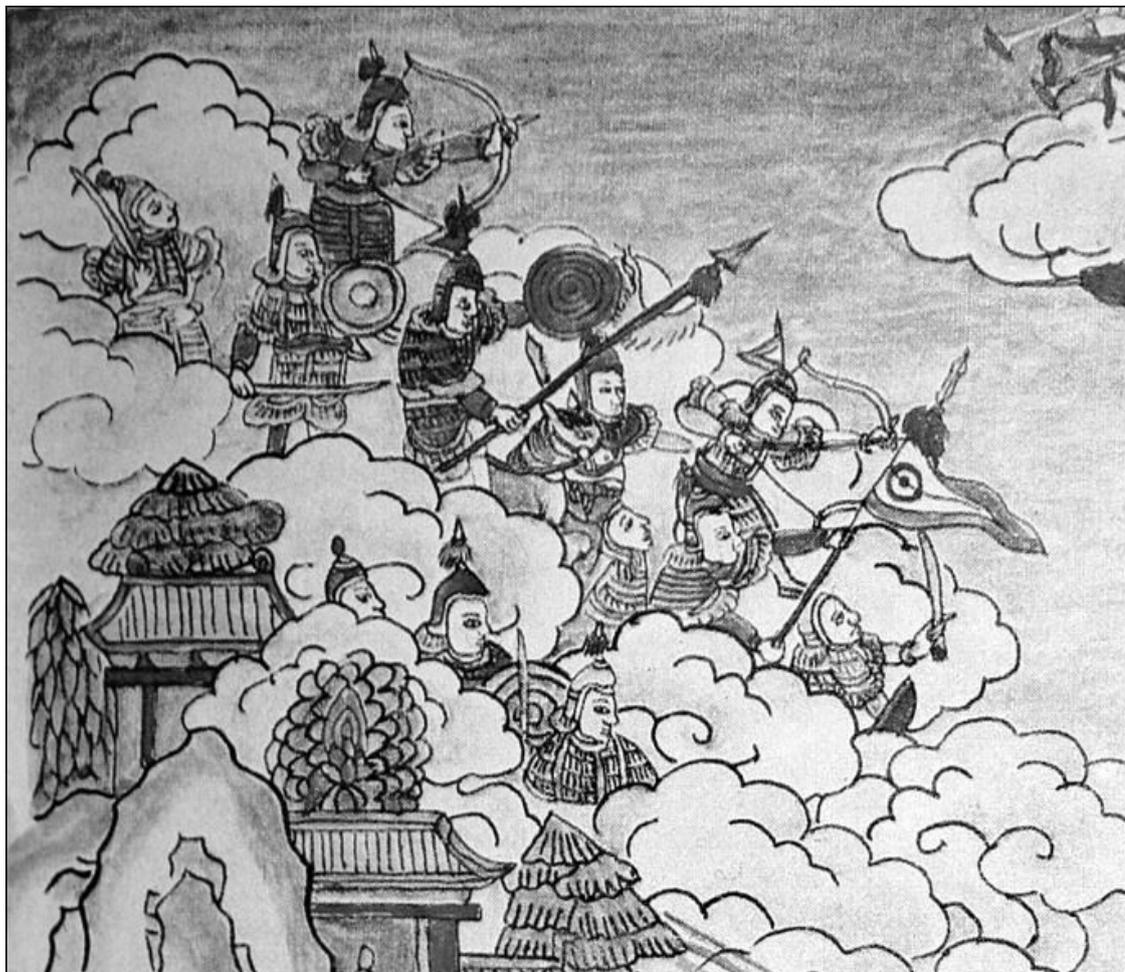


Рис. 2.10. Небесный мир Асуралока.

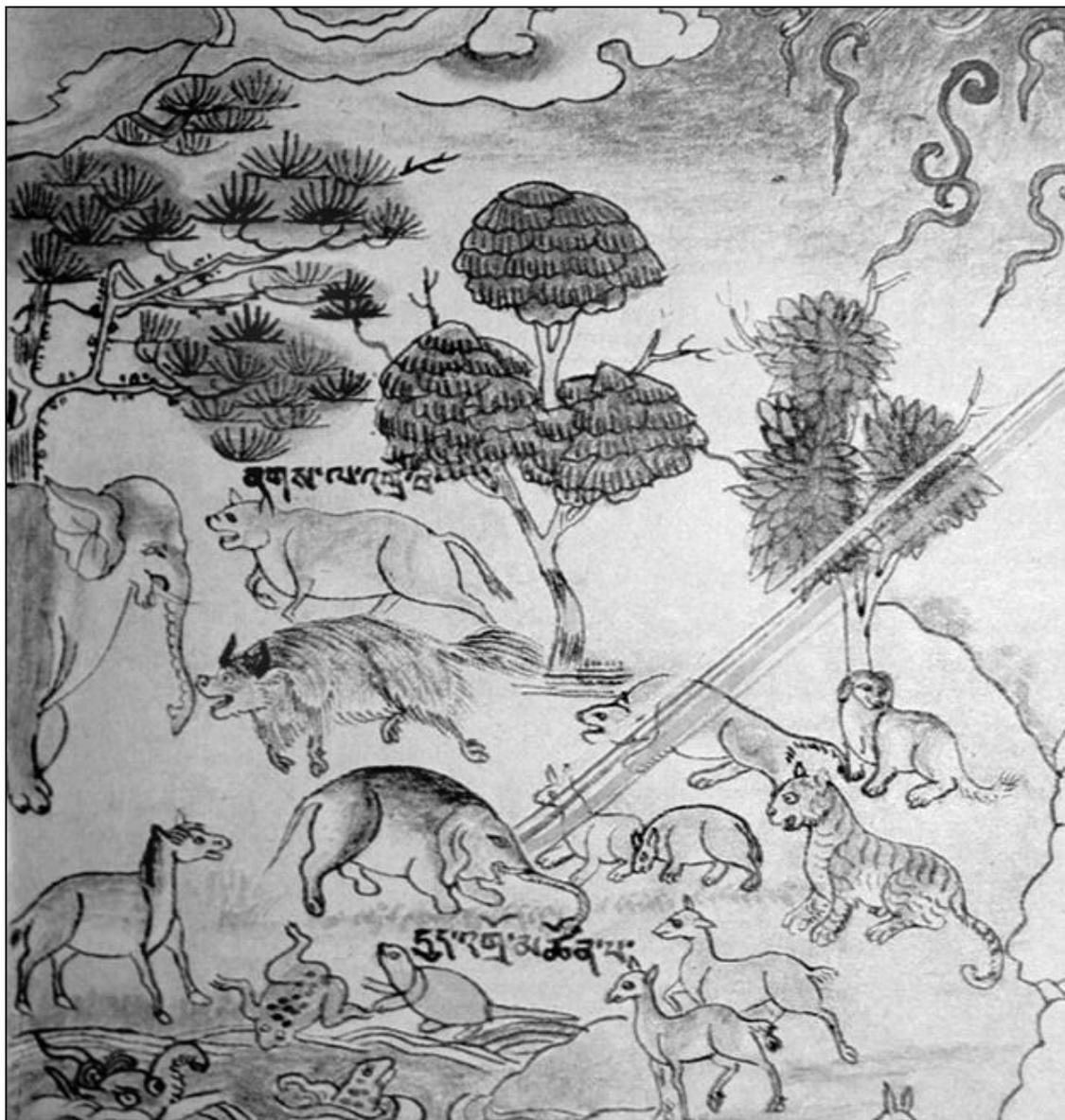


Рис. 2.11. Мир животных Тирьяг-йони-лока.

Мир животных Тирьяг-йони-лока находится на карте под миром людей (рис. 2.11). Он связан с пупочной чакрой («сосуд центральной опоры»). В этот мир ведут пещеры и норы, а преддверие его окружено бледно-голубым туманом. Это мир грубой силы, невежества, холода и постоянной борьбы за выживание, пищу, кров и спаривание. Согласно буддийскому учению о сновидениях и загробном существовании, такие видения свидетельствуют о наличии этих характеристик у человека. Именно они и приводят его в этот мир, заслоняя все остальные возможности. Попав в него, человек сам становится животным и пребывает в этом состоянии длительное время.

Еще один нижний мир – пустынную Преталоку – населяют голодные духи-*преты* (рис. 2.12). Их шея длинная и горло очень тонкое, а живот огромен, поэтому, сколько бы они ни ели и ни пили, они всегда мучаются от страшного голода и жажды. *Преты* – это умершие люди, которые при жизни были жадными и не давали милостыню нуждающимся. Также *претами* становятся те, кого забыли родственники, пренебрегающие обрядами кормления умерших. Часть *претов* со временем превращаются в *бхутов* – призраков, являющихся на перекрестках дорог и заброшенных людьми местах. Встреча с ними опасна.

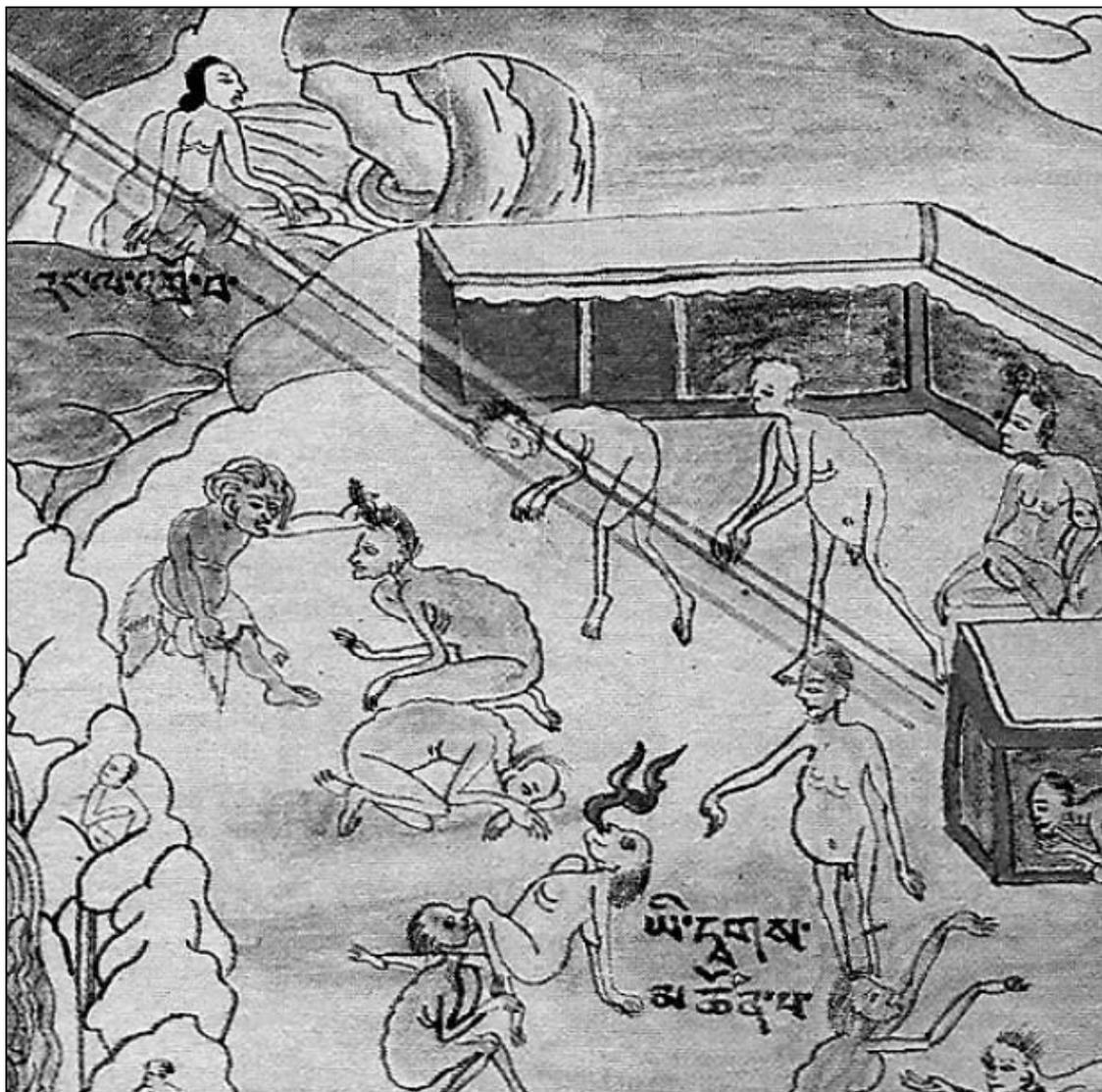


Рис. 2.12. Мир голодных духов Преталока.

Этот мир соотносится с половой чакрой («сосудом половой принадлежности»). К таким видениям приводит алчность, жадность и слепое желание с невозможностью его удовлетворения. В классических примерах это состояние описывается как стремление жить вне кастового предопределения: человек родился в семье горшечников, а желает жизни князя.

Последней и самой глубокой и нижней обителью потусторонних существ является Наракалока – буддийский ад, отличающийся от христианского тем, что мучения в нем не длятся вечно и зависят от времени исчерпания негативной кармы ненависти (рис. 2.13). В него ведет пустынная и мрачная дорога. Спускающийся туда слышит завывания демонов-*нараков* и стоны умерших, отбывающих наказание за земные деяния. Далее он видит сквозь серую мглу обрывы и пропасти, а также очертание черных и белых построек внизу. Наракалока, начинающаяся у стоп ног, состоит из восьми слоев, в каждом из которых центральное место занимает горячий ад, а по периферии располагается холодный.

Холодные области ада представляют собой ледяные долины, окруженные горами. Здесь все время метет выюга, а тело при полном отсутствии одежды страдает от волдырей и лопнувшей плоти.

Вот перечисление холодных аддов:

1. Арбуда-нарака – ад волдырей.

2. Нирарбуда-нарака – ад огромных волдырей.
3. Атата-нарака – ад тряски от холода.
4. Хахава-нарака – ад плача и стога.
5. Хухува-нарака – ад стучащих зубов.
6. Утпала-нарака – ад голубого лотоса (синей кожи).
7. Падма-нарака – лotosовый ад.
8. Махападма-нарака – великий лotosовый ад.

Земля горячих адов полыхает огнем или состоит из раскаленного железа. Огнедышащие скалы постоянно сталкиваются друг с другом, перемалывая все на своем пути. Демоны терзают умерших раскаленными копьями, расплавленным металлом, рассекают топорами и секирами на куски:

1. Санджива-нарака – ад оживления.
2. Каласутра-нарака – ад черных рассечений.
3. Сангхата-нарака – сокрушающий ад.
4. Раурава-нарака – ад воплей.
5. Махараурава-нарака – ад великих воплей.
6. Тапана-нарака – палящий ад.
7. Пратапана-нарака – ад великого жара.
8. Авичи-нарака – глубокий ад.

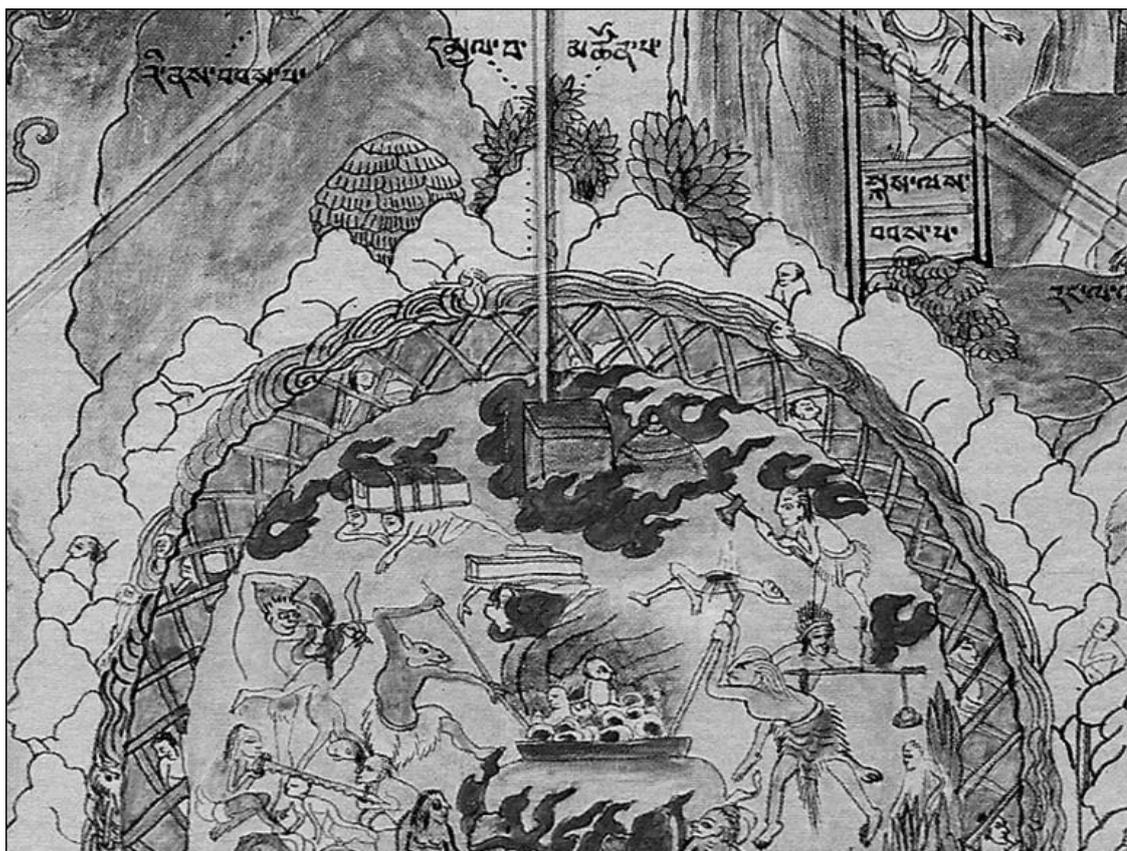


Рис. 2.13. Подземный мир Наракалока.

В «Бардо Тхёдол» даются важные рекомендации для попавших в неблагоприятные миры. Эти наставления весьма полезны как для умершего, так и для сновидца:

*Так как твое тело есть ментальное тело, ты не умрешь, даже если тебе отрубят голову или подвергнут четвертованию. Твое тело имеет*

*природу Пустоты, и тебе не нужно бояться. Владыки Смерти – это твоя галлюцинация. Твое тело желаний – это тело наклонностей, оно пустое. Пустота не может разрушить пустоту. Бескачественное не может нанести повреждение бескачественному. Кроме твоих собственных галлюцинаций, вне тебя не существует ничего такого, что называется Владыками Смерти, богом, демоном или Бычьеголовым Духом Смерти<sup>33</sup>. Поступай так, чтобы это осознать<sup>34</sup>.*

Таким образом, центральная часть тханки карты сновидений иллюстрирует основные космогонические константы тибетской религиозной традиции, основанной на индуистских представлениях о строении Вселенной. В дополнение к этому можно добавить, что каждый из шести миров излучает особый оттенок тусклого света. От мира *дэвов* исходит белый свет, от мира *асуров* – зеленый, от мира людей – желтый, от мира животных – синий, от мира *претов* – красный, а от мира демонов – серый (в различных источниках возможны вариации). Попадание в тот или иной мир означает разделение с ним его свечения и связанных с ним характеристик. Поэтому в «Бардо Тхёдол» дается следующее наставление для умершего:

*Если ты убоишься чистого света Мудрости и тебя привлекут тусклые света шести лок, ты родишься в каком-нибудь из этих лок, и будешь страдать, и не сможешь выбраться из Океана сансары. Ты без конца будешь вертеться в этом круговороте, и страдания будут твоим уделом<sup>35</sup>.*

---

<sup>33</sup> Имеется в виду божество смерти Яма (Ямараджа), представляемого с головой быка.

<sup>34</sup> Тибетская Книга Мертвых – *Бардо Тхёдол*. Кн. II, ч. I. Суд над умершим.

<sup>35</sup> Тибетская Книга Мертвых – *Бардо Тхёдол*. Кн. I, ч. II. День Шестой.

## Диагностика по снам

В «Чжуд-Ши» и «Вайдурья-онбо» все сновидения подразделяются на шесть групп, причем для медицинской диагностики используется только последняя, связанная с блокировкой в результате повреждения проводящих сосудов, что происходит из-за возбуждения желчи, ветра или слизи. Обычно внимание уделяют тем снам, которые приснились под утро:

*Сны бывают шести видов: снится то, что видел, что слышал, что испытал или пробовал, что делал, о чем молился, и сны, навеянные болезнью.*

*Сны в начале ночи забываются, они бесплодны.*

*Сны на рассвете запоминаются и приносят плоды<sup>36</sup>.*

Три верхних горизонтальных ряда рассматриваемой тханки из «Атласа тибетской медицины» являются иллюстрациями к началу 7-й главы «Чжуд-Ши», «Признаки разрушения тела», и показывают хорошие и плохие дорожные приметы. Остальные рисунки посвящены непосредственно сюжетам сновидений, описываемых в «Вайдурья-онбо» на основе «Чжуд-Ши».

Так, если спящий видит себя верхом на кошке, обезьяне, тигре или лисе, значит, он находится в руках Хозяина смерти (рис. 2.14, 2.15).

*Если больному приснилось, что он едет на трупе, значит, он уже попал в руки Хозяина смерти.*

*Если ему приснилось, что он на буйволе, свинье, лошади, верблюде или осле едет на юг – к смерти.*



Рис. 2.14. На кошке, обезьяне, тигре.

<sup>36</sup> Здесь и далее: Чжуд-Ши. Том II. Гл. 7. Перевод с тиб. Д. Б. Дашиева.



Рис. 2.15. На лисе, тропе, буйволе.

В последнем случае особо уточняется направление в сторону Джамбулинга и то, что всадник без одежды (рис. 2.16, 2.17).



Рис. 2.16. На лошади, свинье, осле.

Если ему приснилось, что на голове у него вырос куст с гнездом, а из сердца выросли колючая пальма или лотос, что он падает в пропасть, спит на кладбище,

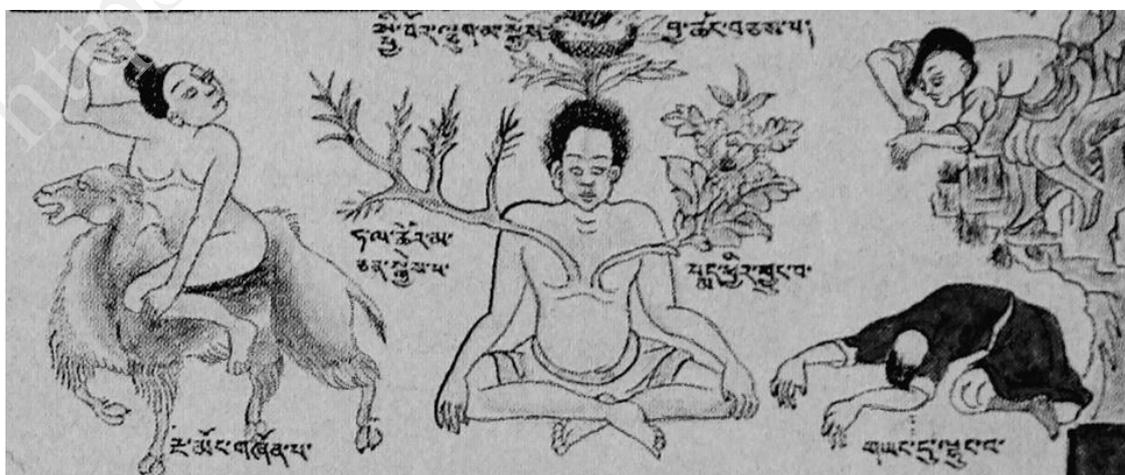


Рис. 2.17. На верблюде; на голове вырос куст; падает в пропасть.

что у него оторвалась голова,  
что он сидит среди ворон, претов и убийц,  
что у него слезла кожа с ноги,  
что он входит в лоно матери, тонет в реке, вязнет в болоте,  
что его заглатывает большая рыба,  
что он нашел золото или серебро, торгует,



Рис. 2.18. Спит на кладбище; среди ворон, претов и убийц.



Рис. 2.19. Режет руку; входит в лоно; тонет в реке.

побеждает в схватке<sup>37</sup>, платит подати, женится, сидит нагишом,  
бреет голову, бороду или усы, пьет вино с покойником, пляшет с покойником  
в красных одеждах и украшениях – это к смерти.

<sup>37</sup> Вероятно, здесь в переводе допущена опечатка. Нужно понимать: проигрывает в схватке.

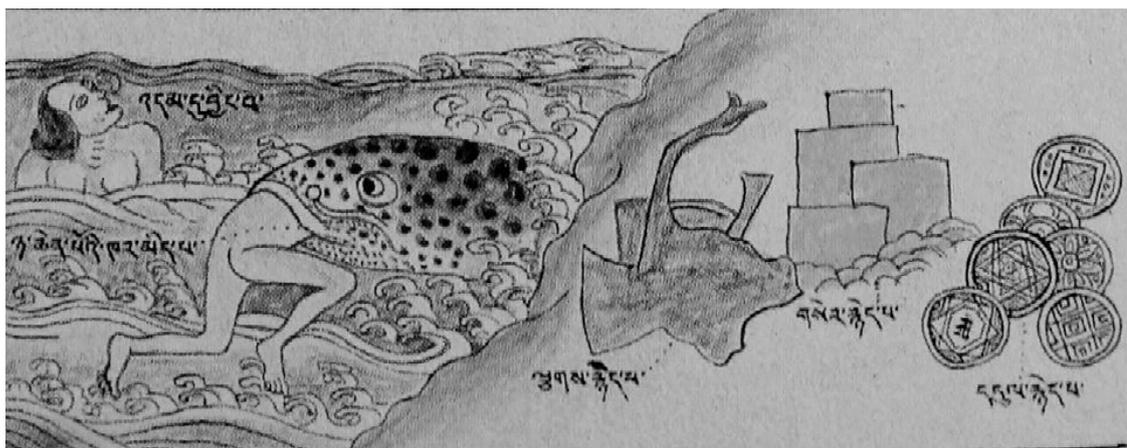


Рис. 2.20. Вязнет в болоте; заглатывается рыбой; нашел железо, золото и серебро.

В «Вайдурья-онбо» этот перечень сюжетов из «Четверокнижия» уточняется, а в некоторых случаях, как с ездовыми животными, расширяется. Так, сновидения предвещают смерть, если больной видит себя в окружении не только ворон, зверей и претов, но и людей, «отмеченных зловещими родимыми пятнами» (рис. 2.18). Это же верно при снах, в которых больной сдирает кожу с ноги или руки (рис. 2.19); находит не только золото и серебро, но и железо (рис. 2.20); несет убыток или терпит поражение (рис. 2.21).



Рис. 2.21. В схватке; платит подати.

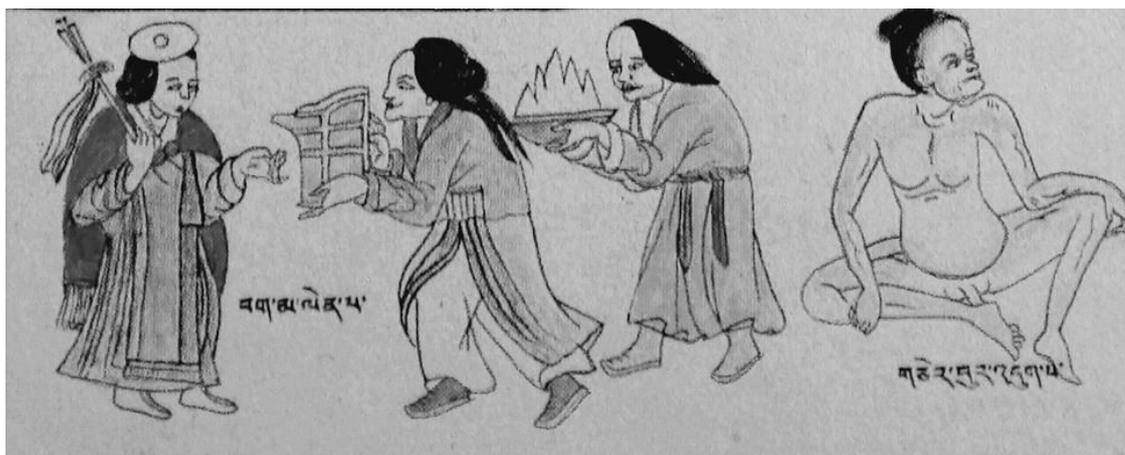


Рис. 2.22. Женится; сидит нагишом.



Рис. 2.23. Бреет голову, бороду и усы.

В «Чжуд-Ши» имеется следующее объяснение причин таких сновидений:

*Такие сны снятся из-за того, что пути виджняны, проходящие по сердцу, закупориваются болезнью.*



Рис. 2.24. Пьет вино с покойником; видит красные одежды.

Помимо этого, в «Вайдурья-онбо» отмечаются особые сны, по которым можно диагностировать то или иное болезненное нарушение. Красное во сне – это признак расстройства желчи, что предвещает тяжелую болезнь крови. Если на больном красные одежды, украшения или его тело красного цвета, а женщина затягивает его в огонь, то все это свидетельствует о запущенной болезни, ведущей к смерти, о чем говорит и тибетская надпись на листе с этим изображением (рис. 2.25).

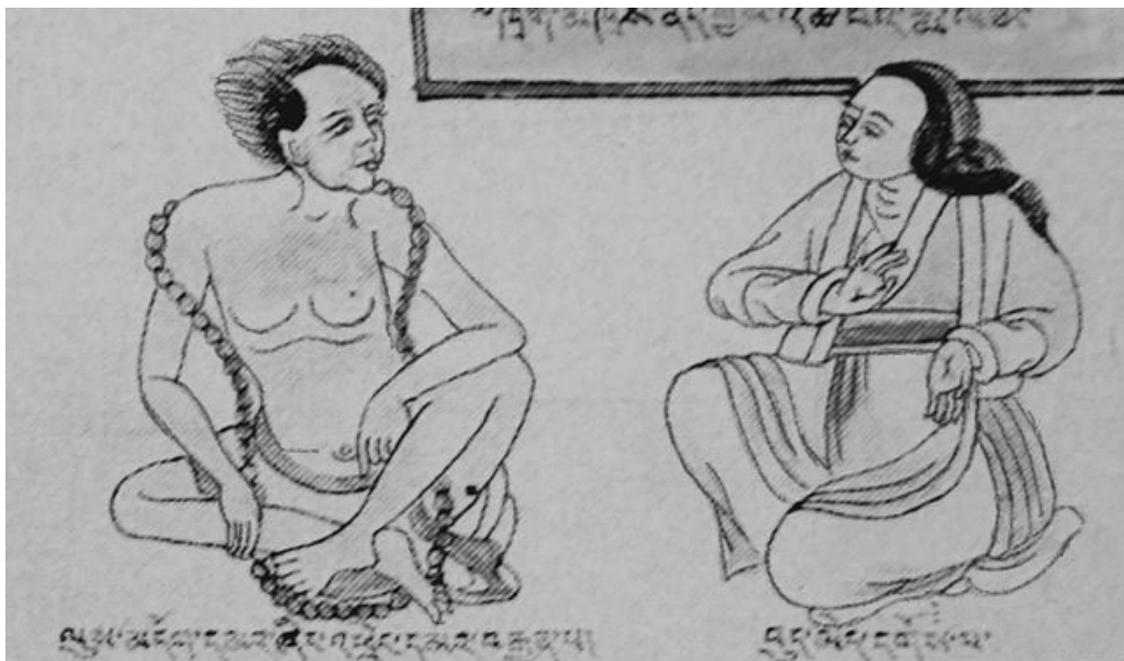


Рис. 2.25. В красных украшениях с женщиной.

В тибетской медицине считается, что если больной во сне направляется на юг верхом на буйволе или другом животном, то это свидетельствует о скорой смерти от хронической болезни, а если из сердца выросли колючки и бамбук – это к смерти от разросшейся опухоли (рис. 2.26).



Рис. 2.26. Верхом на буйволе; выросли колючки и бамбук.

Смерть от проказы предвещают сны о совершении огненного жертвоприношения без возжигания огня, а также когда натирают тело маслом или из сердца вырастает лотос (рис. 2.27, 2.28).

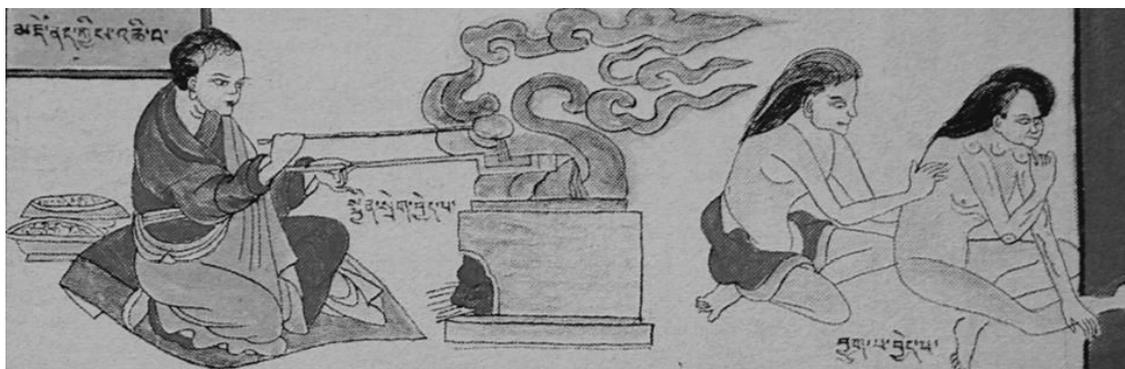


Рис. 2.27. Огненное жертвоприношение; умащение тела.



Рис. 2.28. Из сердца вырастает лотос; пьет с убийцами.

Если пьешь масло или нечистоты вместе с убийцами (людьми, отмеченными зловещими знаками), то это свидетельствует о смерти от мочеизнурения (рис. 2.28).

Плясать с демоном-людоедом (ракшасом) и тонуть в реке – к безумию (рис. 2.29).



Рис. 2.29. Пляшет с ракшасом; тонет в реке.

При скорой потере памяти больной видит себя пьяным, пляшущим голым или когда его уносит мертвец, а при потере зрения от слепоты – затмение солнца и луны, особенно когда светила падают на землю (рис. 2.30).



Рис. 2.30. Пляшет нагим; уносится мертвецом; видит, как падают светила.

Помимо общераспространенных сюжетов сна, толкуемых всегда в ключе развития болезни (например, обнаженных всадников, едущих на юг, или трапезы с мертвыми), в иллюстрациях к «Вайдурья-онбо» встречается в негативной окраске и то, что в добуддийской религии бон, а также в шаманизме может означать посвящение во сне: заглывание рыбой, танец с духами, рассечение головы или тела, растения, вырастающие из сердца. Возможно, это связано с отрицанием бонско-шаманских практик в тибетском буддизме, а также некое предостережение для практикующих Милам – йогу сновидений.

Считается, что сон с негативной окраской предупреждает об опасности, но если после него снятся благие предзнаменования, то он не имеет силы. Помимо этого влияние плохого сна можно ослабить, раздав милостыню или совершив обряд огненного жертвоприношения.

Если такие сны постоянно снятся больному человеку – он умрет, а здоровый человек может спастись, совершив обряды.

Продолжение иллюстраций, посвященных описанию сюжетов сна, переходит на следующий лист «Атласа» (тханка 18), где занимает три верхние строки (рис. 2.31).

Изображения на этом листе освещают благоприятные образы сновидений. Так, если во сне человек видит Брахму, Индру, Варуну, других божеств, святых и добродетельных людей, то это к богатству, долгой жизни и крепкому здоровью (рис. 2.23). В «Чжуд-Ши» приводится перечень таких сюжетов:

*Если человеку приснится божество,  
лучшее животное стада, знаменитые люди,  
огонь, море, кровь и нечистоты на теле;  
если ему приснится, что он оделся в белое,  
держит зонт или опахало, ищет плоды,  
забирается на гору, дворец или плодовое дерево,  
едет верхом на льве, слоне, лошади или быке,*



Рис. 2.31. 18-й лист «Атласа тибетской медицины».



Рис. 2.32. Брахма, Индра и Варуна.

*переплывает реку или озеро, идет на северо-запад, избавляется от опасности, побеждает врагов, принимает знаки уважения от божества и родителей – это к долгой жизни, здоровью и богатству.*



Рис. 2.33. Буйвол-возжак, мудрец, святой и знаменитость.

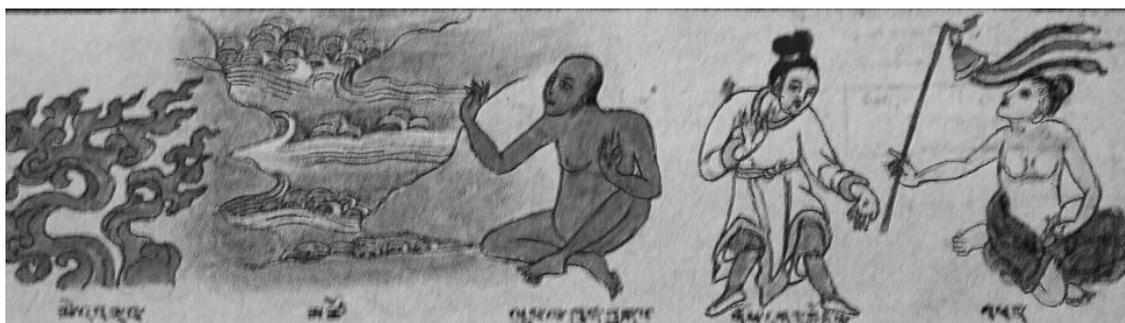


Рис. 2.34. Ясный огонь; чистое озеро; тело измазано кровью; одет в белое, держит стяг.



Рис. 2.35. Держит зонтик или штандарт; собирает абрикосы.



Рис. 2.36. Собирает яблоки и грецкие орехи; лезет на гору или крышу.



Рис. 2.37. Забирается на грецкий орех; едет на льве или слоне.



Рис. 2.38. Едет на коне или быке; переплывает реку; идет на северо-восток.



Рис. 2.39. Избавляется от опасности; побеждает врагов.



Рис. 2.40. Благосклонность божества; почтение от отца и матери.

Получив от больного отчет о приснившемся ему образе, врач тибетской медицины определяет по его характеру болезнетворные изменения желчи, ветра и слизи в организме и судит об успешности лечения.

Преобладание энергии желчи (жара) вызывает красно-желтые сны с незавершенностью сюжета и видения земли Баланг-чёд. Это соотносится с агрессивностью, гордыней и гневливостью. Больной жалуется на головные боли, бессонницу, тошноту, повышенную температуру тела, беспричинную жажду, понос, сильное потоотделение, ухудшение зрения, боли в желудке, печени и желчном пузыре. Таким больным назначают потогонные и жаропонижающие средства, успокоительные сборы, закаливание, наложение пиявок, кровопускание.

При увеличении *доши* ветра (холода) больной плохо засыпает, ему снятся зелено-голубые и черно-синие беспокойные сновидения мира Джамбулинг. Это свидетельствует о том, что человек очень привязан к собственным земным достижениям и доминированию, вспыльчив и раздражителен. Проявления болезни: общая слабость, головокружение, тошнота, пониженная температура тела, ослабленная память, понижение слуха, боли в сердце и кишечнике, запор, геморрой, затрудненное мочеиспускание, боли в костях, суставах, пояснице. Такому больному назначают жароповышающие средства, массаж, растирание, прижигание, слабительные сборы.

Обилие в организме слизи (влаги) приводит к вялотекущим бело-зеленым снам мира Даминьян или неярким образам земли Люпах. Такой человек бездумно плывет по течению жизни; он вял, малоподвижен и апатичен. Он страдает тяжестью в теле, ознобом, отрыжкой и частой рвотой, сонливостью, вялостью потенции, потерей остроты обоняния и вкуса, частыми позывами на мочеиспускание, плохим пищеварением, усиленным сердцебиением, затруднением дыхания, болями в груди, горле, пояснице, желудке, селезенке и почках. При таких симптомах помогают согревающие компрессы, физическая и умственная нагрузка, голодание, растирания, прижигания, очистительные ритуалы.

Положительные образы сновидений, такие как божества, символы власти и победы над врагом, служат указаниями об успешности проводимых процедур. В других случаях изменяют способ лечения, делают уточнения в диагнозе и, если результат все равно оказывается отрицательным, – облегчают обезболивающими средствами страдания больного, который «уже попал в руки Хозяина смерти».

На этом заканчивается тибетское учение о признаках смерти и выздоровления в состоянии сновидения.

## Медицинское толкование сновидений

Содержание обычных сновидений – это обработка ранее полученных данных, в том числе и о состоянии организма, и развитие возможных вариантов будущего. Если все данные введены правильно, то практически любой сон может многое поведать о яви. *«Кто имеет правильное понятие о признаках, проявляющихся во сне, тот найдет, что они обладают большой силой для всякой вещи»*, – писал «отец медицины» древнегреческий философ и врачеватель Гиппократ в трактате «О сновидениях».

Ничего не значащих сновидений не бывает, все они о чем-то свидетельствуют исходя из типических вариантов поведения человека в той или иной ситуации. В так называемых диагностических снах сообщается о заболевании задолго до того, как оно становится очевидным. Так, человеку с нарушением дыхательной функции часто снится, что его душат или он тонет, а с заболеванием сердца – что в него стреляют. В индо-тибетской медицине считается, что такое травматическое сновидение указывает на кармические следы, оставленные как результат прошлых воплощений, и свидетельствует о том, что человек действительно когда-то тонул, был ранен или убит именно этим способом.

Моро де ла Сарт в статье, посвященной сновидениям, в фундаментальном «Словаре медицинских наук», изданном в 1820 году во Франции, пишет:

*Многочисленные патологические предрасположенности, более конкретные, чем те, что причиняют кошмар, оказывают заметное влияние на природу сновидений до такой степени, что в этом случае сновидения больных могут пролить больше света на их состояние здоровья, чем любые другие средства диагностирования. Если обратиться к некоторым наблюдениям, проведенным заслуживающими доверия людьми, то вдохновение, внутренний голос инстинкта, представляет, при некоторых обстоятельствах во время сновидений, поистине пророческую точность и ясность не только в том, что касается места или природы различных патологических поражений, но еще и указывает некоторые очень действенные средства лечения.*

Такого же мнения придерживается и доктор Макарио в работе «О сне, сновидениях и сомнамбулизме», изданной в 1857 году:

*Как известно, болезни начинаются с какой-то скрытой болезнетворности, которая имеет место в глубинах организма; это то, что называют инкубационным периодом. Во время этого периода больные демонстрируют на вид совершенное здоровье, и они определенно далеки от того, чтобы поверить, что над ними нависла угроза. И вот, во время сна, эта болезнетворность может в определенных случаях стать чувствуемой и воспринимаемой, и вызвать сновидения, которые будут иметь более или менее прямые или симпатические связи с органом, в котором действует это болезнетворное начало.*

В Древней Греции существовали многочисленные *асклепейоны*, храмы, посвященные богу медицины и врачевания Асклепию (в римской мифологии – Эскулап). В *асклепейонах* были отведены специальные места, изобилующие змеями, от которых, согласно легендам, Асклепий получил траву, воскресающую мертвых. Именно там больные, пришедшие в храм, после специальных очистительных ритуалов могли уснуть и узнать причину своего недуга, а также получить исцеляющие сновидения от самого Асклепия, являвшегося к ним во сне в виде белобородого старца с посохом в руке, увитом змеями (рис. 2.41).

К такому способу врачевания прибегали не только простые люди, но и цари. Известно, что римский император начала III века нашей эры Каракалла специально приезжал в Эпидавр в Пелопоннесе, где находилось одно из крупнейших святилищ Асклепия, для получения видения о своей болезни во сне.



*Рис. 2.41. Сон в греческом асклепейоне.*

В Спарте местом, где во сне открывались пророчества, был храм, посвященный Пасифее, жене Гипноса, которую он получил от Геры за то, что навел на Зевса сон во время решающего сражения в Троянской войне. На Сицилии, согласно Плутарху, таким местом считалось святилище прорицателя Мопса; Вергилий сообщает в «Энеиде» о храме Фавна; историк Страбон говорит о храме Сераписа в Канопе, где вопрошающие засыпали на шкуре жертвенного черного барана, чтобы получить откровение во сне.

В глубокую античность уходят и первые классификации приснившихся образов, соотносившие их с теми или иными событиями наяву, – сонники, к которым относится и глава в тибетском медицинском трактате «Чжуд-Ши», посвященная снотолкованию. В Китае в эпоху династии Шан-Инь (1600–1027 гг. до н. э.) считали, что сновидения относятся к миру духов и могут предсказывать грядущие события.

В классическом конфуцианском трактате IV в. до н. э. «Чжоуские ритуалы» сны подразделяются на шесть разделов, а позже их число увеличивают до девяти-десяти, как в труде XVI века «Возвышенные принципы толкования снов». Было отмечено, что символизм сновидений всегда обуславливается социальным положением человека, его полом и возрастом, а также

традиционной культурой, к которой он себя причисляет или в которой непосредственно находится. Эту связь обнаружил еще во II веке древнегреческий философ Артемидор Далдианский, автор полностью дошедшей до нас книги «Онейрокритика», заметив, что снотолкование и есть не что иное, как сопоставление подобного. Именно он предложил толковать сновидения в зависимости от того, кому они приснились:

*Если ремесленник видит, что у него много рук, то это хорошее предвестие: у него всегда будет довольно работы. Сон именно означает, что ему нужно будет много рук. Кроме того, этот сон имеет хорошее значение для тех, кто прилежен и ведет добропорядочную жизнь. Я часто наблюдал, что он означает умножение детей, рабов, имущества. Для мошенников такой сон, напротив, предвещает тюрьму, указывая на то, что много рук будет занято ими...*

*Заливные луга на пользу одним лишь пастухам, для остальных же они означают безработицу, а для путников – препятствия, потому что эти луга бездорожны<sup>38</sup>.*

*Гестия<sup>39</sup> и ее статуи означают для должностных лиц совет и поступление доходов; для простых людей – собственную жизнь; для правителя или царя – полноту их власти<sup>40</sup>.*

На сопоставлении сюжетов сна с явью основаны все последующие сонники; правда, сочинения Артемидора Далдианского долгое время оставались неизвестными в Европе. Впервые «Онейрокритика» была издана на греческом языке в Венеции в 1518 году Альдом Мануцием (рис. 2.42), а в 1539 году Ян Корнарий опубликовал в Базеле ее латинский перевод.

---

<sup>38</sup> Артемидор Далдианский. Онейрокритика. II, 28.

<sup>39</sup> Гестия – богиня семейного очага и жертвенного огня в древнегреческой мифологии.

<sup>40</sup> Онейрокритика. II, 37.

ΑΡΤΕΜΙΔΩΡΟΥ ΟΝΕΙΡΟΚΡΙ-  
ΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΑ ΓΕΝΤΕ.

ΠΕΡΙ ΕΝΥΓΝΙΩΝ ΣΥΝΕΣΙΟΥ  
ΩΣ ΛΕΓΟΥΣΙΝ.

ARTEMIDORI *de somniorum inter-*  
*pretatione Libri Quinq.*

DE INSOMNIIS, *quod SYNESII*  
*cuiusdam nomine circūfertur.*



Рис. 2.42. Титульный лист книги Артемидора Далдианского «Онейрокритика». Венеция, 1518 г.

Для толкования сновидений Артемидор Далдианский использует также и лингвистический подход. В заключительном пятом томе «Онейрокритики» рассказывается об атлете, которому приснилось, что он забеременел и родил двух черных (греч. *κοραι*) девочек. Вскоре он ослеп: оба его зрачка (греч. *κοραι*) стали выпуклыми и почернели.

За два века до этого символический и лингвистический методы расшифровки сновидений применял и греческий философ Аристандр Телмесский, чьи сочинения не сохранились, но были использованы в «Онейрокритике» Артемидора, который считал его «лучшим снотолкователем». Будучи современником македонского царя Филиппа II (382–336 гг. до н. э.), Аристандр предсказал ему скорое рождение великого сына – Александра, узнав о сне, в котором чрево его жены Олимпиады было запечатано знаком льва. Когда при осаде финикийского города Тира Александр, будучи уже македонским полководцем, увидел во сне Геракла и убегающего *сатира*, которого тот поймал и посадил на щит, Аристандр, находившийся в его свите, сказал, что *са-тир* означает не что иное, как «твой Тир». Город Тир пал под натиском флота Александра и был сожжен.

Попытки диагностики заболеваний или выяснения течения болезни по снам прослеживаются во всех сонниках, начиная с древнеегипетского папируса Честера Битти (II тысячелетие до н. э.), в котором приводится около 200 снов и даются рекомендации по совершению ритуалов защиты от злых духов. По сообщению древнегреческого историка I века до нашей эры Диодора, таинство вызывания и толкования лечебных снов происходило в храме великой богини Изиды, жрецы которой владели особым искусством посылания «светлых» сновидений – *инкубации*.

Содержание диагностических сонников у разных народов, а также в разные эпохи отличается, поскольку сюжеты сновидений зависят от религиозной традиции и преобладающей культуры, но в целом в них много сходного. В Монголии, находящейся со времен средневековья под сильным влиянием тибетского буддизма, представления о снах перекликаются как с «Тантрой объяснений» медицинского трактата «Чжуд-Ши», так и с ранними шаманскими воззрениями. Различают три вида сновидений:

- сны, приснившиеся сразу после засыпания, связанные с событиями истекшего дня;
- сны середины ночи, порожденные взаимодействием внутренних энергий огня, воды, ветра и земли;
- предрасветные сны, содержание которых можно толковать.

У человека с преобладанием энергии огня (жара) распространены сюжеты о борьбе; при наличии избытка ветра (холода) во снах будет много полетов; если в конституции человека много элементов воды или земли, то в его видениях будут предстать картины утопления или отягощения грузом. Согласно древнемонгольскому трактату «Худам бичиг», сновидения нужно толковать в зависимости от дня лунного месяца. Эта взаимосвязь отражена и в тибетском тексте «Сновидение владык изначального устремления», где отмечаются особо благоприятные периоды положения луны, звезд и планет для получения ясных снов. Аналогичные взгляды мы видим и в европейском оккультизме, на который после крестовых походов существенно повлияли традиции Востока, привнесенные возвращавшимися из дальних стран рыцарями. Показатели для совершения предсказания и диагностики по снам не всегда совпадают, но совершенно очевидно имеют общий источник.

Ниже приводится таблица, в которой цифры обозначают дни лунного месяца, начиная с новолуния, первое определение взято из монгольского трактата «Худам бичиг», а второе приписывается известному масону и, по народным представлениям, чернокнижнику графу Якову Брюсу (1669–1735):



1	вероятно, сбудется	справедлив и благополучен
2	пустой	скоро сбудется
3	быстро сбудется	пустой
4	сбудется нескоро	сбудется
5	имеет важное значение	сбудется в точности
6	сбудется	справедлив
7	если приснился хороший, то не рассказывай	не скоро сбудется
8	хорошее сбудется	возможно, сбудется
9	говорит об успехе	не пустой
10	сбудется, если приложить усилия	совсем не сбудется
11	счастливый сбудется в течение 11 дней	на 3-й день сбудется
12	сбудется	на 7-й день сбудется
13	предвещает трудности	на 9-й день сбудется
14	показывает безуспешность начатого дела	скоро сбудется
15	скоро сбудется	скоро сбудется
16	не сбудется	очень скоро сбудется
17	может сбыться в течение 20 дней и принести успех	на 19-й день сбудется
18	говорит о выгодной сделке	на 20-й день сбудется
19	предвещает семейный разлад	откроется через 8 дней
20	скоро сбудется	предвещает благополучие
21	возможно, сбудется в течение 11 дней	в точности сбудется

22	предвещает неожиданное несчастье	не сбудется
23	скоро сбудется	не сбудется
24	предвещает радость	на 12-й день сбудется
25	неправдивый	важного не предвещает
26	поднимает настрой	не опасен
27	не сбудется и не важен	не важен
28	предвещает трудности	на 24-й день сбудется
29	не сбудется	не сбудется
30	скорее всего, не сбудется	через месяц сбудется
31	показывает истинное желание и любовь	сбудется в течение 15 дней

По монгольскому трактату «Толкование тысячи снов», изданному по инициативе ламы Тумэрхуягийн Сэргэлэна из кобдоского храма Тугээмэл Амаржуулагч и вышедшему под редакцией геше Ж. Ерээлта, действия сновидений, предвещающие болезнь, следующие: «разговаривать с женой (мужем) или мертвыми, быть на свадьбе или празднике, пить араку (молочную водку) с неуважаемыми людьми, резать свинью, есть вместе с мертвыми, употреблять в пищу отруби, перловую кашу, чеснок и зелень, лежать в лодке, быть побитым демонами, тонуть, видеть больных, сломанные средства передвижения, свет над могилой, грязь и копоть». Для нейтрализации негативных сновидений в буддизме применяется чтение 108 раз мантры Зеленой Тары, в сутре которой говорится: «О Мать-избавительница, даруй способ очищения дурных снов и знаков». Если сновидение, имеющее дурное предзнаменование, повторяется или отягощается соответствующим днем лунного цикла (см. таблицу выше), то назначается лечение согласно изменениям той или иной внутренней энергии.



Рис. 2.43. Вертгаймер. Сон искателя жемчуга.

О выздоровлении говорят такие действия сновидения: «держать флаг или огонь, плыть под мостом, возвращаться издалека, быть рядом с женщиной (не женой), испытывать рвоту, пить чистую воду, чай или молоко, есть масло, соль или старое мясо, учиться у ламы, драться с демонами, ходить по воде, как посуху, видеть будд, бодхисаттв и божеств-защитников, похоронную процессию, толстых детей (своих), гробы и могилы (особенно растущие рядом деревья и цветы), огонь в воде».

В качестве еще одного примера, но европейского происхождения можно привести распространённый в XIX веке французский сонник Марии Ленорман, представляющий собой сборник «из сочинений знаменитых египетских и индийских мудрецов и астрономов, как то: Аполлония, Альбумазара, Сонциуса, Тихо-Браде, Мартына Задеки, Платона, Птоломея», как значится на титульном листе.

Согласно Ленорман, болезнь предвещают следующие видения во снах: «тусклое, красное или раскаленное солнце; солнечные лучи, достигающие кровати (лихорадка); исчезающие звезды (если приснились бедняку – к кратковременной болезни); туман; потушенная свеча, фонарь или факел<sup>41</sup>; разрушенное надгробье; незрелый плод граната; извивающаяся кольцами змея; орел, ударивший в голову; быть уносимым орлом; слон, особенно ехать на огромном слоне<sup>42</sup>; очень смуглая женщина (опасная болезнь); ад и мучения в аду (психические расстройства)».

### **СЕЛО ГОЛОДНЫХ ПОКОЙНИКОВ**

*(Руслан Батыршин, Белгород. Сон в армейском госпитале)*

*Плыву на лодке по реке. Лодку ведет большой мужчина. Мы приплываем к большому острову, и там за деревянным тыном стоит село, а в том селе живут покойники. И они мне стали жаловаться: «Хотим пить и есть, нам холодно без огня». Потом мы садимся в лодку, и она поднимается в воздух. Перелетаем через тын, и нас обратно не пускают черные псы. Мужчина*

<sup>41</sup> По Ленорман, потушенный огонь означает для здорового кратковременную болезнь, а для больного – выздоровление.

<sup>42</sup> У Ленорман приводится ряд разночтений: одни авторы связывают слона с опасной болезнью, другие – с получением богатства.

*говорит, что в Мир Мертвых легко попасть, но очень сложно выбраться обратно.*

*Потом я стал видеть не во сне, а наяву мертвых людей. Я просыпаюсь посреди ночи и вижу, что в комнате стоят незнакомые мне люди разного возраста.*

**\* \* \***

На болезнь указывает и состояние самого сновидца: «не иметь возможности выбраться из быстрой реки; мыть ноги в воде (катар или опухоль); пить мутную или теплую воду; есть жирную рыбу (катар, меланхолия, опухоли); быть со стиснутыми зубами с невозможностью есть; испытывать боль в животе или сердце (тяжесть болезни будет пропорциональна боли); быть бледным или пожелтевшим (лихорадка), голым, худым или изнуренным; быть ослепленным; иметь опухоль на шее; быть с большой головой (тяжелая лихорадка); видеть у себя четыре или пять ног (простуда или опухоль ног); гореть в огне (легкая лихорадка); быть в одежде для венчания или в изодранной и грязной одежде; присутствовать на свадьбе, особенно говорить и пить; строить дом; быть с отрезанными руками; драться с мужем (для женщин); быть оцарапанным кошкой».

В сновидениях о неблагоприятном течении уже имеющейся болезни присутствуют видения полной луны и грязной воды, бьющей ключом, а также действие, когда больной нюхает розы. Скорое выздоровление предвещают следующие сны: «ясное и жаркое солнце; чистые ручьи и фонтаны с тихо струящейся водой; радуга на востоке; горящие ярко и ясно свеча, факел или фонарь; потушенный огонь; сны о лебедь, лошади или разноцветных рыбах».

К той же категории относятся следующие действия: «есть огурцы или дыню; быть пьяным; смотреть комедию в театре; слушать музыку; торговать с прибылью в деревне; иметь мускулистые руки; быть повешенным или приговоренным к виселице; быть живым, но с головой, отделенной от туловища».

### **ПАЛИТРА И МЕЛИССА**

*(Из «Книги сна» автора, 8.11.01 и 24.11.01. Постинсультное состояние, выздоровление)*

*Еду в автобусе. Подходит женщина-кондуктор и говорит, что ей нужно снять с меня антропологические мерки и задать вопросы. Я отвечаю, а она записывает все в небольшую книжечку. Подходит мужчина и внимательно смотрит на меня. Потом говорит, обращаясь к женщине:*

*– У него мертвы пять чакр. Я вообще не понимаю, как он еще жив. Вокруг него аура мертвеца.*

*Мне стало не по себе от таких разговоров, и я вышел из автобуса на следующей остановке.*

*Визу – стоит миленькая девушка. Спрашивает:*

*– Может ли интеллигентный человек пригласить меня в музей?*

*– Конечно, – отвечаю я, приближаясь.*

*– Меня зовут Палитра.*

*Я понимаю, что это значит «многоцветная», «девушка-радуга». Это мне нравится. Она хочет меня поцеловать в губы, и я понимаю, что все будет хорошо, если Девушка-Радуга раскрасит мне мертвые чакры.*

*После пробуждения замечаю, что давление в голове значительно уменьшилось.*

*Через две недели приснилось продолжение.*

*Я стою на автобусной остановке. Подходит девушка:  
– Я – Мелисса Лекарственная. Со мной у тебя все будет хорошо.  
Мы уходим вместе.*

*Лечебные свойства растения мелисса (лат. *Melissa officinalis*) были описаны более 2000 лет назад Плинием Старшим и Педанием Диоскоридом, а персидский врач Авиценна в «Каноне врачебной науки» называл мелиссу «услადой сердца», отмечая, что она помогает при закупорках мозга, делает сердце счастливым, укрепляет дух, прогоняет темные мысли и уравнивает «черную тоску».*

\* \* \*

Как можно видеть, многие сюжеты как в монгольском трактате, так и во французском вполне сопоставимы с описаниями в «Чжуд-Ши» (ясный огонь, чистая вода, утопление в реке, женитьба, быть голым, затухание светил, порезанные руки и т. д.), некоторые другие отличаются. Но если провести более детальный анализ всех благоприятных и неблагоприятных факторов, то мы получим очень схожие архетипы, сохраняющиеся на протяжении столетий или, может быть, даже тысячелетий.

Сюжеты сновидений остаются неизменными, полностью подчиняясь человеческим страстям: гнев увеличивает желчь и жар, страсть – ветер и холод, невежество – слизь и влагу.

*«Страсти проявляются и в самых отвратительных сновидениях, и в самых красивых так же, как и во время бодрствования и по тем же законам, – пишет Альберт Лемуан в работе «О сне с психологической точки зрения» (1854). – Чувства сна очень напоминают чувства бодрствования, как и чувство добра не ослабляется в наших сновидениях».*

Положение в обществе, наклонности и религиозная культура формируют образы развивающейся линии, но она всегда находится в канве определенной *локи*, связанной с работой чакровой системы. Так, жаждущий побед будет стремиться побеждать и во сне в стране асуров, а слабый все так же будет бояться им же самим порожденных призраков. Все это остается даже тогда, когда спящий знает, что все это ему снится, но меняется, если он осознаёт, что сам находится в сновидении (а это совсем не одно и то же). Этой сложной теме посвящена третья доктрина из Шести Йог Наропы, предлагающая осознанный выход из сложившихся сюжетов сновидений и использование пространства сна для непрерывной линии осознанности.

## Глава 3. Йога сновидений

### Дневные практики. Асаны, пранаямы и распознавание

*Осознанный сон – это особое состояние сознания, при котором спящий знает, что он спит, и действует согласно этому знанию.*

Никакие другие виды сна, даже очень яркого, реалистичного, имеющего продолжение наяву и т. д., не являются осознанными без удерживаемого, устойчивого убеждения, что все происходящее имеет место во сне. Другие названия такого сна – «контролируемый», «парадоксальный», но здесь будет использоваться именно термин «осознанный сон» (англ. *lucid dreaming*), введенный голландским психиатром Фредериком ван Эденом в начале XX века, как наиболее точно отражающий его суть. В буддийских практиках он фигурирует как «йогический» сон, а в шаманизме известен как «шаманский», что также будет применимо в соответствующих описаниях техник. Практики, имеющие аналоги в нескольких системах, будут приведены в виде взаимодополнений с указанием на ту или иную духовную традицию на основе авторской методики, апробированной в течение нескольких десятков лет и показавшей высокую степень усвояемости материала при лекционно-курсовой работе.

Осознание в сновидении может иметь несколько степеней интенсивности: от легкого понимания, что происходит нечто невероятное, и догадки о том, что это может быть сном, до полного контроля всех образов с возможностью их изменения и признания несуществующими, как это происходит на высших стадиях реализации йоги сна ясного света. Буддийское понимание иллюзорности сна – это вовсе не то же самое, что общее представление о том, что сон нереален. Сон так же реален, как и явь, имея к ней самое прямое отношение, но когда мы говорим об иллюзорности одного, то подразумеваем и иллюзорность другого, поскольку оба мира находятся в едином пространстве *сансары* – круга перерождений и страданий, части которого обуславливают существование друг друга (рис. 3.1).



*Рис. 3.1. Колесо сансары на тибетской тханке. Слева направо: миры дэвов, людей, голодных духов, демонов, животных, асуров. В центре изображены причины их существования в виде хватающих друг друга животных: гнев – змея, страсть – петух, невежество – свинья, а также области кармы: позитивной – белый полукруг и негативной – черный. Во внешнем круге показаны 12 деяний: рождение, становление, чувствительность, привязанность, смерть и т. д.*

Прямая взаимосвязь сна и яви, а также важность проведения дневной работы над страстями для достижения успеха в освоении пространства сновидений особо подчеркивается Фредериком ван Эденом в следующих строках из его книги «Невеста ночи: воспоминания Вико Муральто»:

*Во многих отношениях оно [тело сновидений] стоит выше нашего бодрствующего тела – в чувствительности к душевным движениям, в*

*остроте зрения, в чувстве мира, уюта и радости и также в тонкости мышления. Но в одном отношении оно слабее, а именно – в управлении страстями. Загоревшись страстью – горем, радостью, восхищением, любой волнующей душу эмоцией, – оно очень быстро выходит из-под контроля. Затем оно пускается в бесчисленные сумасбродства, которые здравый рассудок не одобряет, даже осуждает, но бессилён проверить или обуздать. Отсюда я вывел заключение, что мы должны учиться умерять и управлять нашими страстями днем, ибо хотя внечувственная жизнь и обогащена всем тем, чем ее наделяет дневная жизнь, она может только воспользоваться хорошо управляемыми и дисциплинированными страстями... Но страсти – это наши друзья, полезные домашние животные, принадлежащие нашему двору, хозяйству нашего собственного естества. Страсти и эмоции нужно укротить, а не уничтожить. И это укрощение осуществляется днем, ибо ночью совладать с ними особенно трудно, и внечувственное тело, которое может оставаться после угасания и иссыхания нашего материального тела, больше не имеет силы укрощать их. Оно только пожинает то, что было посеяно днем<sup>43</sup>.*

Успешное выполнение йоги сновидений, отличающейся в традиционном понимании от йоги сна практиками работы внутри сновидения и глубиной осознания, подразумевает предварительное освоение *асан* (санскр. «поза») и *пранаям* (санскр. «контролируемое дыхание»), а также техник по расширению восприятия. В современном буддийском учении йога сновидений является самостоятельной дисциплиной, как заметил его святейшество Далай-лама XIV на конференции, посвященной снам, сновидениям и смерти:

*Йогу сновидений могут практиковать как буддисты, так и небуддисты. Если йогой сновидений занимается буддист, он вносит в нее особую мотивацию и цель. В контексте буддизма эта практика нацелена на осознание пустоты, но той же практикой могут заниматься и небуддисты<sup>44</sup>.*

В большинстве случаев в йоге сновидений используется «поза лотоса» (*падмасана*), которую на начальных этапах можно заменить на «позу совершенства» (*сиддхасану*) или «позу удовольствия» (*сукхасану*), менее требовательные к растяжке. Они отличаются более высоким положением ног: в *сукхасане* стопы находятся под бедрами; в *сиддхасане* – одна на бедре, вторая под ним; в *падмасане* – обе стопы лежат на бедрах, к чему нужно стремиться. Очередность положения ног на бедра зависит от традиции и в данном случае неважна, хотя здесь будут приведены примеры индийских *асан* в классической практике хатха-йоги.

## **Предварительные упражнения, способствующие растяжению связок**

*1. Сядьте прямо, расставьте ноги перед собой и совершайте наклоны вперед, охватывая двумя ладонями то одну, то другую стопу.*

*2. Придвиньте правую<sup>45</sup> стопу к внутренней части бедра и сделайте пружинистый наклон к вытянутой левой ноге, касаясь ее стопы руками. Повторите упражнение в другую сторону.*

---

<sup>43</sup> Фредерик ван Эден. Невеста из сновидений. Нью-Йорк – Лондон, 1913.

<sup>44</sup> «Сон, сновидения и смерть. Исследование структуры сознания. Конференция с участием Далай-ламы XIV», 2009.

<sup>45</sup> Женщины начинают выполнение всех упражнений с другой ноги, но асаны у всех одинаковые.

3. Соедините подошвы ног вместе у паха, обхватив пальцы ног ладонями, и постарайтесь коснуться коленями пола, приподнимая и опуская. Сделайте несколько наклонов вперед с выпрямленной спиной.

4. Согните левую ногу и, удерживая стопу на весу у паха с помощью левой руки, выполните круговые вращения расслабленного голеностопного сустава в обе стороны, помогая правой рукой, ладонь которой охватывает пальцы ноги. Повторите упражнение в другую сторону.

5. Удерживая левую стопу на весу правой рукой, сделайте несколько пружинистых движений, надавливая на левое колено вниз соответствующей рукой и подтягивая стопу вверх с помощью правой руки. Повторите упражнение в другую сторону.

6. Охватите левую стопу правой ладонью и, помогая левой рукой у щиколотки или у колена, поочередно дотроньтесь пяткой до лобка, пупка, груди, лба, стараясь не сильно сгибать спину. Заведите пятку за голову и постарайтесь дотронуться до затылка. Повторите упражнение в другую сторону.

При выполнении всех йогических асан применяется техника, называемая *набхи-мудра* («небесный символ») или *джихва-бандха* («замок языка»). Она заключается в том, что практикующий легко прижимает кончик языка к бугоркам альвеол у верхних передних зубов, не касаясь их. В этом месте находится точка ветра – *вайю* (санскр. «воздух»), представляющая собой разомкнутый контур оканчивающихся каналов *ида* и *пингала*<sup>46</sup>. Язык замыкает их, предотвращая рассеивание энергии. В йогическом трактате «Гхеранада-самхита» эта позиция языка рекомендуется не только для выполнения практик, но и как постоянная:

*Где бы ни находился йогин и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык кверху и задерживать дыхание. Это набхи-мудра, отгоняющая болезни от йогина.*

В некоторых практиках, например при глубокой медитации, используется еще две позиции для языка – точка огня (санскр. *агни*) у перехода твердого нёба в мягкое и точка воды (санскр. *джала*), находящаяся в глубине мягкого нёба на максимальном расстоянии длины языка. Но в основных практиках используется более простая и нейтральная *вайю-набхи-мудра*.

Также очень большое значение имеет изначальное психоэмоциональное состояние. Для достижения положительного настроения используется визуализация улыбающегося лица Будды, который как бы находится внутри под кожей лица (рис. 3.2). При этом уголки рта и глаз самопроизвольно поднимаются вверх без волевого усилия, проясняя лицо и разглаживая кожу (рис. 3.3). Как и воздушный языковый замок, внутреннюю улыбку, являющуюся его дополнением, также следует сохранять при любом роде деятельности.

---

<sup>46</sup> В даосизме эта практика подразумевает замыкание женского канала Инь на кончике языка с мужским каналом Ян на верхнем нёбе у зубов.



*Рис. 3.2. Мелонг (тиб. «зеркало») с изображением улыбающегося Будды Шакьямуни в позе падмасана. Бурятская тханка. Грунтованное полотно, минеральные краски. XIX век. Из собрания автора.*

### **Сукхасана (поза удовольствия)**

*Сядьте прямо, согните левую ногу в колене и прижмите стопу к внутренней стороне правого бедра у паха. Правую ногу положите впереди левой так, чтобы стопа правой ноги зашла под левую голень. Руки расслабленно положите на колени ладонями вниз, так, чтобы подмышечные пазухи оставались открытыми. Еще сильнее выпрямите позвоночник и шею, чуть наклонив голову, и слегка осядьте на поясницу, чтобы снять излишнее напряжение.*

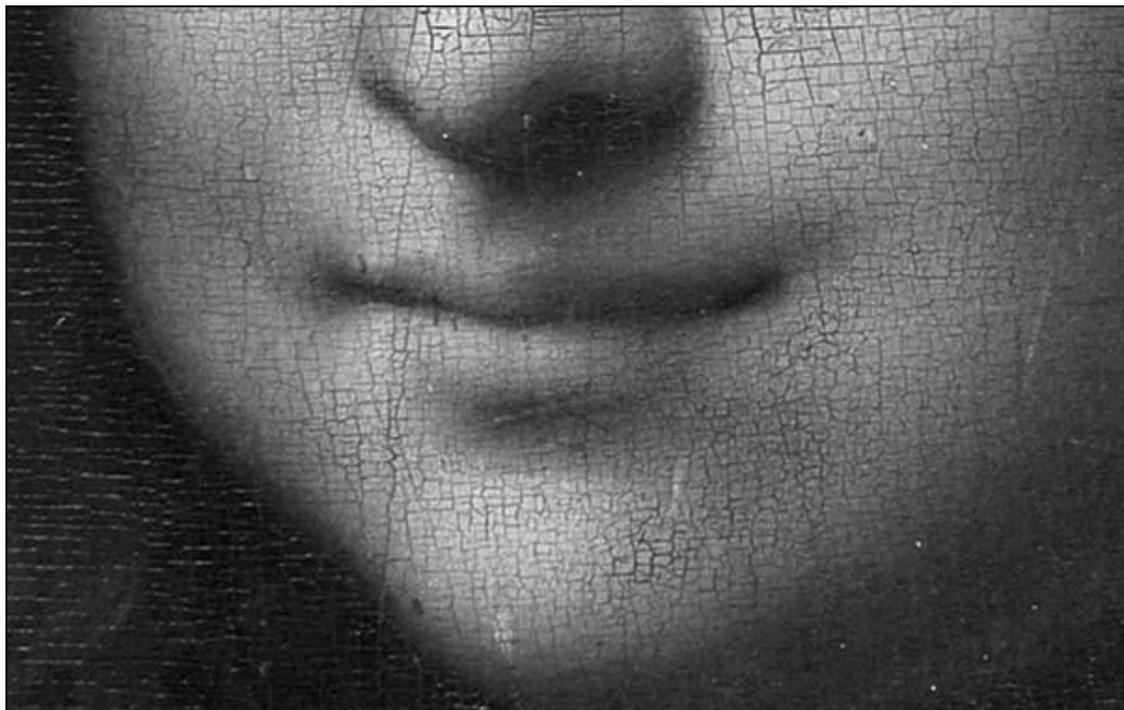


Рис. 3.3. Внутренняя улыбка Джоконды кисти Леонардо да Винчи (ок. 1503–1505).

### **Сиддхасана (поза совершенства)**

*Сядьте прямо, согните левую ногу в колене и прижмите стопу к внутренней стороне правого бедра у паха. Стопу правой ноги положите, помогая рукой, поверх левого бедра, так, чтобы обе пятки были близко друг к другу и направлены вверх. Руки положите на колени ладонями вверх. Выпрямите позвоночник и шею.*

### **Падмасана (поза лотоса)**

*Сядьте прямо, согните правую ногу и положите стопу поверх левого бедра подошвой вверх. Помогая руками, положите левую стопу на правое бедро, следя за тем, чтобы оба колена оставались прижатыми к полу, а пятки находились на одной линии близко друг к другу. Руки положите на колени ладонями вверх или у паха – левую кисть поверх правой, как будто держите чашу. Выпрямите позвоночник и шею.*

\* \* \*

Приведенные позиции тела являются базовыми и самыми оптимальными для медитации, а также для практик сосредоточения, концентрации и визуализации, широко применяющихся во всех йогах. Длительное пребывание в них успокаивает нервную систему, укрепляет внутренние органы, раскрывает сочленения, приводит к энергетическому равновесию. От их успешного выполнения зависит качество усвоения последующего изложения. Если вначале *падмасана* кажется слишком сложной и болезненной, необходимо практиковать *сиддхасану* или *сукхасану*, ежедневно делая упражнения по растяжке, но никак не *просто* сидеть как придется. На этом этапе необходимо принять, что нет здоровых людей, которые не смогли бы практиковать *падмасану* в любом возрасте, есть только те, кто ленится. Основное правило успеха:  
***Не йога сновидений для вас,***

*а вы для йоги сновидений.*

## **Практика распознавания яви и сна (начальный этап)**

*Примите одну из трех поз. Не облакачивайтесь на стену и не закрывайте глаза. Теперь задайте себе вопрос: «Почему я думаю, что сейчас не сплю?» Попробуйте ответить на него. Это очень непростой вопрос.*

...

*Думайте.*

...

*Еще думайте.*

...

*Не переходите к следующему, если еще не готов собственный ответ.*

...

*Не ждите готовых решений. Возможно, будет даже несколько предположений.*

...

*Самое время занять соответствующую позу и подумать: «Почему я считаю, что это не сон?» Закройте глаза.*

...

*Итак, вы подумали:*

*«Это не может быть сном, потому что я ощущаю себя наяву».*

*– Во сне вы тоже считаете, что все происходит наяву, что бы ни случилось, и только потом понимаете, что это было сновидение.*

*«Все слишком реально, чтобы быть сном».*

*– А разве вам никогда не снились такие же реалистичные сны, прямо как сейчас?*

*«Я помню, что читаю книгу, и помню, что было до этого».*

*– В сновидении вы тоже знаете, что делаете, а также и то, что было раньше. Может, вы только планировали читать книгу, а потом заснули и теперь читаете ее во сне, как уже много раз было?*

*«Сегодня утром я проснулся, значит, сейчас не сплю».*

*– И раньше так бывало: проснулись, рассказали кому-то о том, что снилось, даже сходили куда-то, а потом вновь проснулись... Может, сели почитать и теперь снова пора вставать?*

*«?...»*

*– Ответ на этот вопрос существует, он находится прямо перед вами, он везде, но нужно правильно посмотреть.*

...

*Здесь можно закончить начальный этап практики распознавания яви и сна и принять обычное положение для чтения.*

\* \* \*

Когда-то земной мир не был таким плотным, как сейчас. Для наших предков *Terra Incognita* начиналась уже за горой, и даже ближайший лес был населен потусторонними существами. В Индии водились люди, укрывающиеся от дождя своей огромной ногой, а на Севере жили существа с головой внутри туловища. Сейчас мы знаем о мире очень много, углубились внутрь вещества до кварков и лептонов, поэтому мир не предстает больше как изменяющаяся реальность. Когда мы описали мир, он перестал течь, и даже йоги и шаманы больше не летают по воздуху. Всем правят законы физики, хотя некоторые внематематические принципы все же

остаются – например, высокая синхроничность биологических элементов, проявляющаяся с особой интенсивностью в разные исторические периоды: незапланированная встреча в многомиллионном городе двух и более людей, связанных на психоэмоциональном уровне, происходящая десятки раз на протяжении жизни; отражение предмета разговора или размышления в виде немедленного и соответствующего продолжения или действия (передача на ТВ, звонок по телефону, цитата из книги и т. п.).

### **ДУХИ АФРИКИ**

*(Из дневника автора. Москва, 1997–2003)*

*В 1997 году мне позвонила одна женщина и спросила, не смогу ли я помочь ее дочери, имеющей зависимость от наркотиков и лежащей сейчас в больнице. Я и моя первая жена Лора в качестве ассистента выехали на место для проведения соответствующих действий. Нам удалось избавить девушку от зависимости, и в благодарность ее мать подарила две большие ритуальные африканские скульптуры XVII века, вывезенные когда-то из ЮАР, узнав о моем интересе к подобному рода вещам. Их – фигуру предка и двуликое божество плодородия – собственно, и винили в произошедшем и даже пытались разбить.*

*Через пять лет после этих событий я встретил другую женщину из далекой сибирской Тувы – Шончалай<sup>47</sup>, которая до нашего знакомства, приехав в Москву, подрабатывала няней, чтобы иметь возможность снимать комнату. В 2003 году мне позвонил мужчина и сказал, что ему дала мой телефон его знакомая, дочери которой я помог избавиться от наркотиков, и что после смерти его отца, бывшего во времена СССР представителем в Анголе, осталась большая коллекция скульптур из черного и красного дерева. Он сообщил, что поскольку он православный, то держать дома культовые изображения языческих богов считает неправильным, и попросил меня забрать их. Статуэток и масок, которые собирались его отцом на протяжении многих лет, было немало, и я выехал на место со своей новой женой. Оказалось, что нянчила она внука этого мужчины, отец которого собирал африканскую пластику, а снимала комнату у соседки его сына.*

\* \* \*

Определенная закономерность, обнаруженная мною очень давно, присутствует и в мире сновидений. Она отлична от того, с чем мы имеем дело наяву, поэтому, сопоставляя данные, можно прийти к пониманию того, в каком пространстве мы находимся в данное время.

*«Для того чтобы судить о действиях во сне, необходима та же самая способность различения, какая нужна, чтобы судить о действиях в бодрствующем состоянии»<sup>48</sup>, –* дает наставления индийский духовный лидер, философ и йогин Шри Ауробиндо.

Ни один объект в сновидении не выглядит и не функционирует, как наяву (рис. 3.4). Ни один! С этим связано наше обычное восприятие, которое не позволяет нам реально запомнить хотя бы ковер на стене, чтобы в точности представить себе его, когда он вне досягаемости, или, тем более, рассказать, какой он, кому-то другому. Наяву мы просто поверхностно считываем окружающее, не углубляясь в детали. Точно так же происходит и во сне, в котором наш дом

<sup>47</sup> Образы моих жен наяву – Лоры Ди (актрисы и режиссера театра; в 1990-е годы, когда было сделано большинство записей с ее участием, она работала фотомоделью в различных журналах) и Шончалай Ховенмей (исполнительницы на традиционных музыкальных инструментах и горлового пения) – будут часто фигурировать в моих записях сновидений, приводящихся ниже.

<sup>48</sup> Сны и сновидения. Из работ Шри Ауробиндо и Матери. СПб., 2007.

может иметь другое расположение комнат, другие обои и другое напольное покрытие: мы все равно будем считать его своим домом, потому что в нем будет что-то от дома наяву и этого достаточно. Но иногда именно деталь способна пробудить нас внутри сновидения.

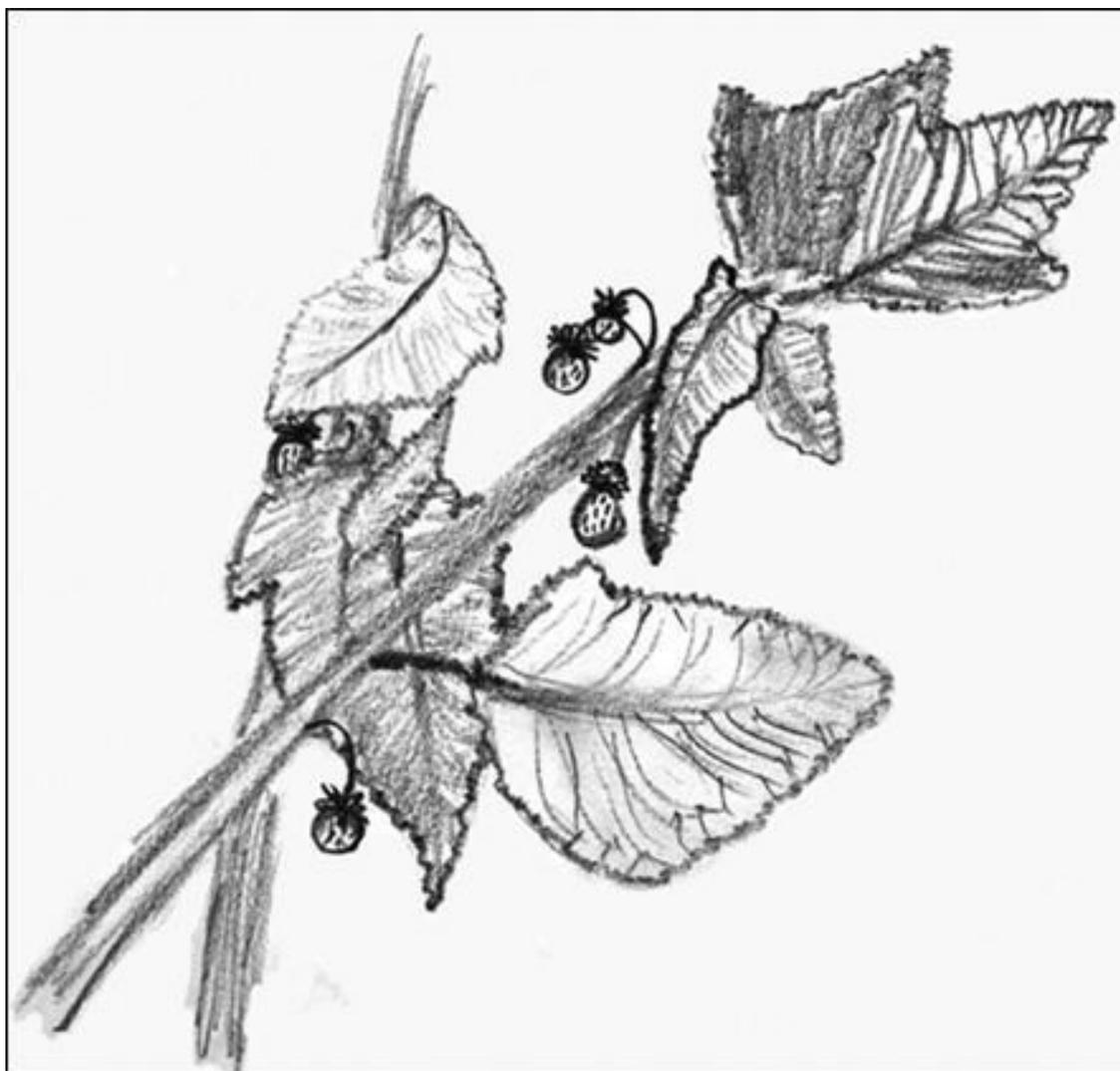


Рис. 3.4. Сновиденческая земляника на малиновом кусте. Рисунок М. Центаловича. Курс О. Диксона «Как не спать наяву и быть осозанным во сне». 2014 г.

«Мне приснилось, что я стою снаружи своего дома, – сообщает сновидец Оливер Фокс. – Посмотрев вниз, я обнаружил, что камни мостовой таинственным образом изменили свое расположение – длинные стороны были теперь параллельны обочине, а не перпендикулярны к ней. Затем меня осенило разрешение загадки. Хотя великолепное летнее утро казалось реальным, я видел сон. Внезапно яркость жизни увеличилась в сто раз. Никогда море, небо и деревья не сияли такой ослепительной красотой, даже заурядные дома казались живыми и таинственно прекрасными. Никогда я не чувствовал себя столь хорошо, с такой ясной головой и таким божественно могущественным»<sup>49</sup>.

«Я был болен, и меня занимала мысль о том, что я должен буду утром выпить какую-нибудь микстуру. Это мне и приснилось, – выдающийся сновидец и ученый маркиз Эрве де Сен-Дени приводит свои записи в книге «Сновидения и способы ими управлять». – Приго-

<sup>49</sup> Сильван Мульдон. Проекция астрального тела. К., 1994.

*товленная микстура находилась на столе возле моей кровати; мне казалось, что я только что проснулся, и приготовился выпить, но заметил, что она в чашке, в которой я привык ее находить, а я в совершенстве вспомнил, что эта чашка, будучи накануне разбита, заменена другой, совершенно отличной формы. Из этого я сделал вывод, что являюсь игрушкой сновидения, и, для того чтобы по-настоящему выпить микстуру, я сначала должен проснуться».*

Подобные странности присутствуют в любом сне; более того, сновидение из них и состоит. Когда мы находимся внутри сна, детали ускользают из внимания точно так же, как они не воспринимаются и наяву. Мы же ведь всегда полагаем, что не спим. Даже если происходит что-то совсем неожиданное, у нас обязательно возникнет объяснение или нам помогут найти «правильное» решение, сказав, например, что изменения произошли в наше отсутствие или зеленый кенгуру, скачущий по комнате, просто сбежал из зоопарка и по пути измазался в краске. И мы поверим! Даже «вспомним» что-то такое: да, я слышал об этом, и сосед недавно покрасил забор в зеленый цвет. Мы поверим и успокоимся. Это ведь не может быть сном, поскольку все такое настоящее! Здесь осознанность ускользает от нас, мы погружаемся в сюжет (сна или яви) и окончательно теряем ту зародившуюся крупницу ее, которая возникла вместе с мыслью о нереальности происходящего (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Анри Руссо. Сновидение. 1910 г.

**ЗЕРКАЛЬНАЯ ПИРАМИДА**  
(Из «Книги сна» автора, 3.08.98)

*Меня разбудила гроза на улице. В комнате было темно, и я решил зажечь свет. Подошел к выключателю, дернул шнур, но свет не загорелся. Я подумал, что гроза опять повредила где-то линию, вспомнив о недавнем урагане, в результате которого много домов осталось без света. Посмотрел на электрические часы. Вместо цифр на экране мигали черточки, как бывает, когда часы сбиваются в результате отключения питания. Я выдернул вилку из розетки, но экран часов не погас, что меня удивило. Пока я размышлял, с чем это может быть связано, рядом появился мальчик, который сказал,*

*что в углу стоят освещенные прожектором привидения и что он их боится. Я посмотрел в ту сторону, но увидел только круглую лампу. Мальчик настаивал, и тогда я тоже увидел неких существ, но ответил, что привидений и духов не надо бояться, так как они – порождения нас самих.*

*Затем в воздухе возникла пирамида из кусочков зеркал, довольно большая, около метра в высоту. Она вращалась вокруг оси, сверкая и переливаясь. Я догадался, что с помощью нее можно путешествовать по другим мирам, но так и не понял, что нахожусь во сне, найдя всему объяснение.*

\* \* \*

Чтобы такое не происходило, необходимо знать особенности образов сна, применяя это знание в течение дня. Практически в любом сне есть свет, но это совсем не тот свет, что и наяву. На земном плане он определен источниками света – солнцем или электрической лампочкой, а во сне – фактом самого движения, персонифицированного в индийской космогонии как первый Праджапати Брахмы – Маричи, а в практиках тибетской йоги сновидений – как танцующая *дакини* ясного света Салдже Дудалма. В сновидении лампочка не связана проводами с выключателем, как наяву. Оба объекта независимы друг от друга, поэтому во сне лампу нельзя включить или выключить с помощью некоего прибора с кнопкой, который при ближайшем рассмотрении вообще оказывается конфигурацией стены и просто выглядит как выключатель. Поскольку во сне нет электричества (его там никто не проводил), то и все остальные приборы будут функционировать неправильно или вовсе не работать. Проблемы возникают и с механикой, особенно скрытого действия: замок не закрывается, ручная мельница для кофе не мелет, зажигалка не высекает огонь, потому что во сне внутри нее нет пружины и кремня – только видимая оболочка. По этой причине сновиденческие часы показывают неверное время. На экране электронных часов мелькают черточки, не складывающиеся в цифры, или выдается что-то вроде «66:88», а механические – стоят, причем на циферблате не будет знакомого ряда от 1 до 12.

*В спальню проникнул, ремня у задвижки не тронув, бесплотный Призрак подкрался и, став над ее головою, промолвил:*

*«Спишь ли, сестра Пенелопа? Тоскует ли милое сердце?»<sup>50</sup>*

#### **МОЯ КВАРТИРА**

*(Из «Книги сна» Анастасии Блиновой, 10.09.14. Курс О. Диксона «Как не спать наяву и быть осознанным во сне»)*

*Я просыпаюсь в своей кровати. В комнате сумерки – еще темно, но уже начинает светать. Вдруг с балкона в комнату входит женщина офисного вида, в костюме, и проходит в прихожую через всю комнату. Спросонья я плохо вижу.*

*Я в шоке, приподнимаюсь на кровати и говорю: «Как вы сюда попали?!» (Я ведь живу на седьмом этаже.) На это женщина спокойно отвечает: «Вообще-то я всегда так делаю» и выходит в открытую дверь на лестничную клетку.*

*В голове у меня есть образ этой лестничной клетки, и она не такая, как у меня в жизни.*

<sup>50</sup> Гомер. Одиссея. Песнь Четвертая, 802–804. Перевод В. Жуковского.

*Я встаю с кровати, закрываю за ней дверь (или не закрываю?). Возможно, именно в этот момент я выглядываю в коридор – он длинный и бежевый.*

*Я решаю (объясняю себе!), что женщина каким-то образом пришла по внешней стороне дома и забралась на балкон через окно. Я иду на балкон, чтобы посмотреть, как она пришла. С крыши? Из другого подъезда? Но я ничего такого не вижу, только две форточки открыты – ручки у них повернуты, но сами ставни закрыты. Я пытаюсь закрыть их, повернуть ручки, но у меня ничего не получается, они не срабатывают.*

*Я смотрю на улицу и не могу понять, какое это время сейчас – ночь или раннее утро, когда только светает. Или уже давно светло и все дело в этой огромной сине-фиолетовой туче – она напозла на половину неба и заслонила весь свет. Я смотрю на эту тучу, но с моими глазами что-то не так. Они видят только часть изображения, как будто одно из них открыто не полно или информация поступает в мозг частично. Часть изображения уплывает или накладывается на другую. Я вижу внизу улицу, дорогу, лампочки фонарей, вдали под тучами какие-то красные огоньки.*

*Между домами на проводе, прямо на уровне моего балкона, висят круглые часы. Они довольно далеко, но увеличиваются, если на них смотреть через оконное стекло (как через лупу). Они становятся огромными, с римскими цифрами. Я их рассматриваю издали и не могу понять, сколько времени. День или утро?*

*Я решаю пойти в туалет и на кухню. Расположение квартиры, как у меня в жизни. Пытаюсь войти в санузел, но здесь на месте двери висит штора, а самой двери нет. Все как-то криво видно. Я никак не пойму, что же с глазами. Иду на кухню, справа на стене висят огромные круглые часы, наверное, метр в диаметре. Я не вижу, сколько там времени, не разбираю! Мне плохо видно, я хочу включить свет, щелкаю выключателем, но свет не включается. Я смотрю на лампу-плафон. Я упорно включаю свет, несколько раз вхолостую, и в итоге свет начинает мигать.*

*«Свет не включается...» – говорю я себе и просыпаюсь.*

\* \* \*

Часто в сновидении мы увлеченно читаем книгу, а наутро ничего не можем сказать о содержании кроме того, что это было захватывающее занятие. На самом деле мы и не читали, а просто нам снилось, что мы это делаем. Текст во сне изменится, если попробовать прочитать его второй раз, а мелкий шрифт будет рассыпаться, постоянно меняясь с образованием несуществующих знаков. И наше виртуозное музицирование во сне на поверку окажется лишь видимостью: инструмент не настраивается и не выдает знакомых аккордов при переборе струн. Хотя сам сюжет может вдохновить на написание книги, услышанный мотив – лечь в основу реального музыкального произведения, а комбинация образов – стать открытием. Роберт Льюис Стивенсон, увидев в 1885 году необычный сон, пишет «Странную историю доктора Джекила и мистера Хайда», Рихард Вагнер сочиняет оперу «Тристан и Изольда», а Джузеппе Тартини – сонату «Трель дьявола», Йозеф Мадерспергер приходит к пониманию, где должно располагаться ушко иглы в швейной машинке, Рене Декарт делает синтез математических наук, Дмитрий Иванович Менделеев открывает периодическую систему химических элементов, Фридрих Кекуле – формулу бензола, Нильс Бор – структуру атома и т. д. (рис. 3.6).



Рис. 3.6. Фалеро. Сон Бетховена.

### **АКУСТИЧЕСКАЯ ОТМЫЧКА**

*(Из «Книги сна» автора, 9.03.12)*

*Слышу непонятное царапание в замке. Подхожу и резко открываю входную дверь. В коридоре стоит мальчик и держит в руках какой-то прибор, с помощью которого он хотел открыть замок. Я взял его за грудки и потребовал, чтобы он немедленно рассказал мне о приборе.*

*Устройство втыкалось в розетку и имело дополнительные провода, прикрученные к линии и идущие к проигрывателю грампластинок. Игла проигрывателя ставилась в начало или конец винилового диска на пустую дорожку. В то время, когда слышалось потрескивание иглы, к замку прижимался специальный щуп, в результате чего замок либо открывался, либо закрывался. «У замков есть неизвестные акустические свойства», – сказал мальчик.*

*За дальнейшими объяснениями мы отправились к его деду, который жил на чердаке и знал об устройстве гораздо лучше. Мы долго ходили, по пути все время тестируя прибор на попадающихся замках, но деда так и не нашли. Я все никак не мог до конца понять, как работает устройство, открывающее замки звуками иглы, проходящей по пустой дорожке. Весь сон меня не покидала мысль, что это потрясающее открытие!*

### **О СВЕТЕ, ТИШИНЕ И ПУСТОТЕ**

*(Из «Книги сна» автора, 13.07.15)*

*Мне объясняют во сне: «Свет прозрачный, но состоит из семи цветов. Точно так же и в Тишине есть семь звуков, семь нот. То, что воспринимается вами как тишина, на самом деле – целая симфония, из которой музыкант берет свою мелодию. Поэтому сочинить музыку можно только в тишине, а написать картину – при свете. Так же и общая Пустота только кажется*

*пустой, но на самом деле содержит в себе все. Просто у вас еще нет соответствующих приборов, чтобы понять это».*

**\* \* \***

Для реализации возможности использования полученных данных в сновидении необходимо отработать навык распознавания образов и действий наяву, применяя эти знания в качестве тестирующих реальность элементов. Здесь главным моментом служит память об объекте, рассматриваемом на предмет «сон – явь». Вначале нужно вспомнить о том, что ожидается, а потом сравнить с тем, что имеет место. Например, не просто включить свет, как обычно – машинально и неосознанно, – а перед этим на миг внутренне остановиться и вспомнить о том, что во сне он не включится. Очень скоро предметы, по которым производится тестирование, станут образами сна. Чем чаще выполняется практика, тем быстрее в сновидении возникнут лампочки, часы, приборы и само действие. Если бы великий сыщик Шерлок Холмс, всегда примечавший незначительные детали обстановки, такие как количество ступенек на лестнице, знал о том, что можно сохранить осознанность и во сне, то он бы с легкостью применил дедукцию как практику распознавания сна и яви.

## **Практика распознавания яви и сна (работа в помещении)**

*Начните прямо сейчас! Завтра – не существует.*

### **ВСЕ ПОДОБНО ОТРАЖЕНИЮ ЛУНЫ В ВОДЕ.**

*Отведите взгляд и воспроизведите этот текст из коренной тантры в уме, а потом вновь прочитайте. Ничего не изменилось? Хорошо, идем дальше. Пройдитесь по дому, подмечая мелочи. Все находится на своих местах? Может, что-то пропало или, наоборот, появилось то, чего вы раньше не замечали? Если вы нашли какое-то изменение, не объясняйте себе, откуда оно взялось! Вместо этого протестируйте реальность по второму предмету. Возьмите телефон, вспомните, какая у него заставка, а потом сравните то, что видите, с тем, о чем помните. Часы показывают правильное время? За окном привычный пейзаж? Только обязательно вначале вспомните о том, каким он должен быть, а потом посмотрите.*

*Возможно, вам надо в туалет. Тогда подойдите к выключателю, дотроньтесь до него, отмечая возникающее тактильное ощущение, вспомните о том, что во сне с его помощью нельзя включить свет. Теперь нажимайте! Включился? Отлично! Перед вами сложный механический прибор, часто фигурирующий в ваших снах под утро. Во сне он всегда очень странный, а чужой – грязный. С этим все хорошо? Прежде чем спустить воду, немного задержитесь у кнопки сливного бочка. В сновидении при нажатии на нее вода не польется, будет течь неправильно или случится что-то неожиданное. Нажимайте! Сравните то, о чем помните, с тем, что видите. Выключите свет так же, как и включали. Зайдите на кухню, спрашивая себя: «Не сон ли это?» Ответьте на этот вопрос, уже зная правила распознавания сна и яви.*

*Старайтесь практиковать как можно чаще, выполняя обычные дела.*

### **ВАННА, ПОДКЛЮЧЕННАЯ К АМУРУ, И ДРУГАЯ КЛАССИКА (Из «Книги сна» автора, 2009–2013)**

*10.10.09. После выступления на шаманском фестивале приезжаем домой. Квартира воспринимается как наша, но выглядит совсем иначе. Я вижу ванну, примыкающую с одной стороны к стене. В нее налита вода. Подходит Шончалай и сообщает, что ванна наполняется прямо из Амура. Залезаю в нее. Нога соскальзывает в большое квадратное отверстие внизу сбоку. Понимаю, что оно и соединяет ванну с Амуром.*

15.10.09. Мы с Шончалай в той же квартире, что и 10.10.09. У нас гости. Потом они уходят, а я иду в туалет. Смотрю на унитаз. Он в виде воронки; в узкой части – решетка. На решетке лежит желтая резинка для волос. Я думаю, что ее надо достать, но не хочу лезть рукой. Видимой грязи нет, но есть впечатление, что унитаз все же грязный. Замечаю, что на полу раскидано много разноцветных резинок. Ухожу.

19.06.10. Вижу необычный унитаз, утопленный в пол. Осматриваюсь и замечаю, что и ванна слишком велика для нашей квартиры. Понимаю, что это сон. Смотрю на свои руки с ветвящимися пальцами. Выхожу и сразу попадаю в большую комнату, где находится кто-то, похожий на Шончалай.

Я спрашиваю:

– Ты кто?

Она смотрит на меня с недоумением.

Понимаю, что неправильно задал вопрос, но продолжаю:

– Что ты мне дашь?

Нет ответа.

– Это ведь сон. Я зашел в ванную, а она размером с большую комнату, – объясняю я, разводя руки в стороны.

3.03.13. Я в коттедже у одной знакомой. Иду в туалет. Вижу несколько унитазов, поставленных в ряд и отделенных друг от друга перегородками, но без дверей. Вокруг невероятная грязь, сложно даже выбрать, куда ногу поставить. Вроде нахожу, где почище, но на унитазе крышка с маленьким отверстием посередине. «Наверно, детский», – решаю я. Поднимаю крышку, а под сидением стоит грязная консервная банка с дыркой в дне, вставленная в сточную трубу. Заходит еще один посетитель, знакомый бурятский шаман, и, как ни в чем не бывало, уединяется в одной из кабинок, не обращая внимания на грязь и странные конструкции.

28.05.13. Та же сновиденческая квартира, что и 19.06.10. Исследую унитаз и выясняю, что он похож на колодец, уходящий примерно на метр вниз. Заглядываю внутрь и вижу копошащихся на дне букашек, похожих на червей. Неожиданно прямо из стены колодца в глубине высовывается человеческий палец и тут же прячется обратно.

Я говорю Шончалай:

– Ну что ж, ничего не поделаешь. Это же наша квартира...

Или не наша?!

### **СУЩЕСТВА ВЕЩЕЙ**

(Из «Книги сна» автора, 2003, 2014)

12.02.03. Захожу на кухню и пытаюсь включить свет. Лампочка не загорается. Я смотрю на выключатель и вижу, что это некое существо, притворившееся выключателем. Я снимаю его со стены, и оно превращается в шариковую ручку. Разбираю ее на части, ломаю пластмассу и выбрасываю.

Так где же тогда выключатель?

27.05.14. Я и Шончалай смотрим первую серию мультфильма по компьютеру. (Знаем, что вторая серия начинается в 00:40.) Все как обычно. Мультфильм о странном мире, в котором живут только люди, которые «работают» вещами для других людей: один – ручкой от двери, другой – перилами лестницы, третий – выключателем и т. д. Таким образом, весь мир представляет собой трансформер. Потрясающий мультфильм! Я думаю: «Прямо как в жизни, где некоторые тоже работают экскаватором». И здесь

*я захожу в вагон метро, берусь за поручень и понимаю, что это человек, который просто «работает» металлическим поручнем!*

**\* \* \***

Начинать постоянную практику распознавания яви и сна нужно с пяти-шести выбранных предметов, которые потенциально могут присутствовать в большинстве снов, и не менять их. Например, очень важна работа со светом, электроприборами и механическими приспособлениями. По мере освоения практики можно добавлять другие объекты, особенно часто фигурирующие в личных снах. Потом еще и еще, пока все окружающее пространство не станет предметом непрерывного осознания.

## **Практика распознавания яви и сна (работа на улице)**

*Наденьте что-то очень яркое, то, что всегда стеснялись носить. Возможно, оно и лежало специально для этого случая. Вставьте ключ в замок входной двери с осознанием того, что вы ее открываете, точно так же, как раньше всегда старались подмечать ее закрытость при уходе из дома. Невозможность закрыть дверь – один из самых распространенных детских кошмаров. Конечно, ведь в сновиденческой двери есть только видимость замка и нет никаких пружин внутри. Прежде чем вызвать лифт, вспомните о том, что лифт – это сложная электрическая конструкция, которая во сне ездит сама по себе, иногда даже горизонтально, причем выйти на улицу можно сразу с любого этажа. Вот вы внутри. Посмотрите на очередность цифр на панели. Вам – на первый. Есть такая кнопка? Тогда жмите.*

*Сохраняя собственное присутствие, выходите на улицу. Конечно, на вас будут обращать внимание из-за того, что на вас надето, ведь мы живем в черно-коричнево-сером мире. Для кого-то вы сами будете являться тестирующим моментом, а вам это облегчит пребывание здесь и сейчас. Подмечайте все необычное, что встретите на пути: странная бутылка на газоне, синие волосы подростка, дерево, которое раньше вроде тут не стояло, и т. п. Ничего не объясняйте, а проверяйте: не сон ли это? Ответом могут служить часы, телефон, шариковая ручка или даже одежда, в которой вы находитесь, если вы хорошо запомнили какой-то из ее элементов – например, пуговицу.*

*Очень продуктивно практиковать в метро с его турникетами, эскалаторами, рекламными щитами и часами на каждом шагу. Чем больше времени вы уделяете практике, тем быстрее точно такие же действия вы будете совершать в сновидении, что и требуется.*

### **ОВРАГ-ДИВАН**

**(Из «Книги сна» автора, 12.12.09)**

*Я в Западном Бирюлево на южной окраине Москвы, где некогда был огромный и глубокий овраг с речкой, остатками садов и развалинами деревянных строений внизу.*

*Спускаюсь вниз по крутому склону оврага, стараюсь уцепиться за что-то подходящее. Смотрю, а под руками не земля, а коричневая полосатая ткань с золотым орнаментом. Как это?*

*Так это же обивка недавно купленного дивана!*

*(Много слухов ходило в восьмидесятых о волнах самоубийств и странных смертях в близлежащих к этой аномальной зоне новостройках по Булатниковской улице, пока овраг не засыпали в девяностых в результате расширения жилого сектора.)*

### **ДЕРЕВЯННЫЕ СТУПЕНЬКИ**

*(Из «Книги сна» Лоры Ди, 15.06.01. Тексты курса О. Диксона «Шаманские сны»)*

*Я в школе, где училась, в подмосковном городе Черноголовка. Вижу, что в школе сделали ремонт: каменные ступеньки облицевали коричневыми досками. Пахнет краской. Мне очень нравится ходить по этим новым ступенькам. Я подумала: «Интересно, может, и в самом деле в школе сделали ремонт? Надо спросить при случае». И тут я поняла, что это сон! Реальность сразу как бы собралась, нахлынула масса чувств, и от этого я проснулась.*

#### **БОНЫ СЕМИРЕЧЬЯ И БРИЛЛИАНТ В УХЕ**

*(Из «Книги сна» автора, 12.01.12)*

*Мы – я, Шончалай, Лора, моя подруга танцовщица Камилла<sup>51</sup> и некоторые наши знакомые в количестве человек десяти – находимся в здании, похожем на интернат. Утро. Мы провели в «интернате» ночь, только встали: я, Шончалай и Камилла. Я сижу на диване и говорю Шончалай: «Это сон». Она соглашается. Мы троим выходим в холл, и я достаю из тайника в стене свернутую пачку денег разных стран. Все купюры старые, как будто кто-то спрятал их здесь очень давно.*

*Шончалай говорит:*

*– Прикольно, если это баты!*

*(Она имеет в виду не тайские баты, а боны Семиречья, так называемые «опиумные деньги», являющиеся большой редкостью. Только вчера на них закончились торги на одном из антикварных аукционов, в котором я принимал участие.)*

*Я хочу их лучше рассмотреть, ухожу в соседнюю комнату, где стоит кровать, и надеваю очки, чтобы прочитать известный текст: «Кредитные билеты обеспечиваются опиум, хранящимся в Государственном банке, и всем достоянием области Семиречья», но не могу этого сделать (рис. 3.7). Перед глазами все плывет, буквы скачут, строчки сливаются. «Это сон!» – вспоминаю я и пытаюсь зажечь свет. Он как бы включается, но начинает сильно мерцать, как севшая люминесцентная лампа. «Так и должно быть, – говорю я себе. – Это ведь сон».*

---

<sup>51</sup> Образ Камиллы, девушки азиатской внешности, будет фигурировать и в других снах.



Рис. 3.7. Сновиденческий тест – 500 рублей: «Кредитные билеты обеспечиваются опием, хранящимся в Государственном банке, и всем достоянием области Семиречья». 1919 г.

Приходит Лора и пытается помочь мне разглядеть деньги. Она коротко подстрижена. На ней странные пластмассовые очки белого цвета, загоразживающие всю верхнюю часть лица, с маленькими круглыми окулярами. К нижней части очков приделана черная вуаль, закрывающая низ лица. Это даже не очки, а маска.

Лора мало помогла мне разобраться с банкнотами, и я выхожу в холл, где стоит длинный деревянный стол с лежащей на нем мятой газетой. Хочу умыться и направляюсь по коридорам к общему туалету. На стене несколько раковин в ряд, все смесители испорчены и перевязаны веревкой, в раковинах – мутная вода. Нахожу один кран, более-менее работающий, но обнаруживаю, что у меня нет зубной щетки. Появляется уборщица, видит мою нужду и, ненадолго отлучившись, приходит с пачкой соли и старой массажной расческой – на резиновой подушечке металлические итырьки с запутавшимися в них длинными волосами. Она посыпает расческу солью и протягивает мне:

– Все продезинфицировано.

Я отказываюсь почистить зубы расческой, хоть и с солью, и тут ко мне подходит парень.

– Отдай мне бриллиант в ухе, – говорит он.

Я думаю что, вероятно, надел сережку Шончалай, которую она купила недавно в Таиланде.

– Это не бриллиант, а циркон, – отвечаю я, а потом дотрагиваюсь до своего левого уха и понимаю, что серьга в нем все же моя: улчей – «вечный узел», сделанный на заказ в Туве.

– А она из чего? – спрашивает парень.

– Золото, – отвечаю я.

*Здесь возникает целая толпа явных преступников, и выясняется, что парень этот у них на побегушках. Они что-то от меня хотят, но я не понимаю и говорю:*

*– Давайте я вам лучше о татуировках расскажу.*

*Они вроде как соглашаются послушать, а я вспоминаю, что меня ждут, и хочу позвонить, чтобы сообщить, что у меня здесь семинар по татуировкам образовался. Здесь внезапно обрушивается одна из стен. Люди пугаются и убегают. «Это образы сна», – думаю я и ухожу.*

*(Через какое-то время после этого сна я обнаружил в мочке левого уха некое уплотнение, вероятно, тот самый «бриллиант». Потом оно стало больше, начало расти, и через три года потребовалось хирургическое вмешательство. В ночь перед операцией (22.06.15) мне приснился сон, в котором некто сообщил, что все будет хорошо, если я, сидя в темноте (например, в бочке), выдерну из мочки каждого уха по одному самому толстому волоску. Утром с помощью Шончалай я так и сделал. Во время операции из уха была извлечена красная приплюснутая с двух сторон горошина с плотными стенками и полая внутри. Хирург не смог классифицировать это образование, и, самое примечательное, после операции не потребовалось обезболивающих препаратов – я ничего не чувствовал, несмотря на порядочных размеров шов.)*

\* \* \*

В классической тибетской йоге сновидений, изучению которой всегда предшествует длительное освоение доктрин внутреннего тепла и иллюзорного тела, сразу предлагается более сложный вариант практики, в котором все окружающее рассматривается как образ сна.

Вот какие наставления по этому вопросу дает Далай-лама V Нгаванг Лобсанг Гьяцо (1617–1682):

*Избегая чрезмерных физических усилий и усталости, несдержанности в речи, потакания себе в обширности размышлений, а также тяжелой пищи, вызывающей глубокий сон, и таких вещей, как крепкий чай, которые вызывают бессонницу, во всех действиях будь умеренным и спокойным. Вплоть до полудня, что бы ни увидел в состоянии бодрствования, думай так: «Это образы сна. Я непременно должен суметь распознать их как сновидение». Также и вслух произноси, снова и снова: «Это сон», – и сосредоточивайся на этом с сильным намерением.*

*Если будешь слишком усердствовать после полудня, создашь причину для внезапного пробуждения; поэтому и в намерении, и в провозглашении следует соблюдать умеренность<sup>52</sup>.*

Такой подход требует многих лет предварительной ежедневной практики йоги, глубокого освоения *асан*, *пранаям* и, главное, отсутствия внутреннего сопротивления, что состояние, которое признается за явь, на самом деле тоже является сновидением, только высокой плотности, возникшей как результат ее скрупулезного описания.

### **РЕЛИКТОВАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ**

**(Из «Книги сна» автора, 24.01.06)**

---

<sup>52</sup> Далай-лама V. Объяснение великого тайного учения: краткое изложение следования драгоценным учениям Пути и Плода. Йога сновидений, 1.1.6.1.

*Еду в трамвае мимо Фермерских прудов, чтобы попасть в кинотеатр «Байкал», где намереваюсь посмотреть новый фильм. На берегу пруда стоит большой завод (на самом деле его там нет). Вижу из окна, как активисты «Гринпис» забивают сток, идущий от завода, чтобы отходами производства не загрязнялась вода. В результате их действий из верхней трубы завода повалил густой черный дым.*

*Смотрю очень необычный фильм, внутрь которого можно входить, но изнутри все кажется каким-то кукольным и ненастоящим. Возвращаюсь домой на трамвае и тут вспоминаю о недавних событиях. Спрашиваю у кого-то: «Что дальше-то было?» Мне отвечают:*

*– Вон, смотри...*

*Из дыма, идущего от трубы завода, образуется огромная летающе-плавающая змея. Она начинает делиться, и получается несколько змей покороче, но таких же толстых.*

*Мне объясняют:*

*– Когда-то деятельность людей привела к повышению тепла по всей планете из-за выброса в атмосферу загрязняющих веществ. В результате животные начали расти.*

*Я вижу динозавра с длинной шеей, шагающего по мелководью озера. В небе пролетает птеродактиль, раскинув перепончатые крылья. По берегам – лиановый лес.*

*– Затем цивилизация людей была уничтожена ящерами.*

*Перед глазами встают картины битвы людей и динозавров. Кого-то из людей топчут ногами, а затем поедают; другие, изловчившись, сами низвергают летающих гигантов.*

*– Так цивилизация людей была полностью уничтожена ящерами. Постепенно климат на планете стал холодным, и ящеры сами погибли.*

*Начинают появляться птицы, первые приматы и новый человек, облаченный в шкуры. Изменяется и лес вокруг, становится узнаваемым. Он редееет, озеро мельчает до пруда, вокруг которого возникают многоэтажные дома и завод с коптящей небо трубой.*

*«Какой удивительный сон», – думаю я и просыпаюсь с чувством приобщения к какому-то очень древнему знанию, передаваемому во сне.*

\* \* \*

Те или иные *асаны* и *пранаямы* оказывают на организм строго определенное физиологическое и духовное воздействие, приводя к требуемому энергетическому балансу. Одни дыхательные упражнения способствуют прояснению сновидений и убирают муарное замутнение образов, другие предотвращают рассеивание содержимого снов и позволяют лучше их вспомнить. Но все они исходят из одной очень древней практики волнообразного дыхания, известной в индо-тибетской традиции как полное йогическое дыхание, являющееся основой достижения внутреннего и внешнего равновесия. В космогоническом понимании оно соотносится с дыханием Вишну, возлежащего на змее Шеше в состоянии глубочайшего *нидра*-сна, который порождает Вселенную на выдохе через Брахму и разрушает ее на вдохе через Шиву (рис. 3.8).



Рис. 3.8. Сон Вишну. Барельеф в Махабалиपुरаме. VII в. Индия.

### **Полное йогическое дыхание**

*Примите одну из трех основных поз и трижды выдохните, чтобы убрать из легких застойный воздух. После этого приступайте к практике полного йогического дыхания. Сделайте медленный волнообразный вдох (санскр. пурака) носом на 8 счетов так, чтобы воздух прошел от живота к плечам. Для этого нужно слегка выпятить живот, чтобы воздух заполнил нижнюю часть легких, затем расширить грудную клетку и, в заключение, чуть приподнять ключицы для полного наполнения (рис. 3.9). Выдержите паузу (санскр. кумбхака) на 2 счета, а затем произведите выдох (санскр. речака) носом на 8 счетов в той же последовательности, что и вдох: живот подбирается, ребра сжимаются, ключицы опускаются. Сделайте паузу (санскр. шуньяка) на 2 счета и повторите цикл многократно: пурака, кумбхака, речака, шуньяка.*

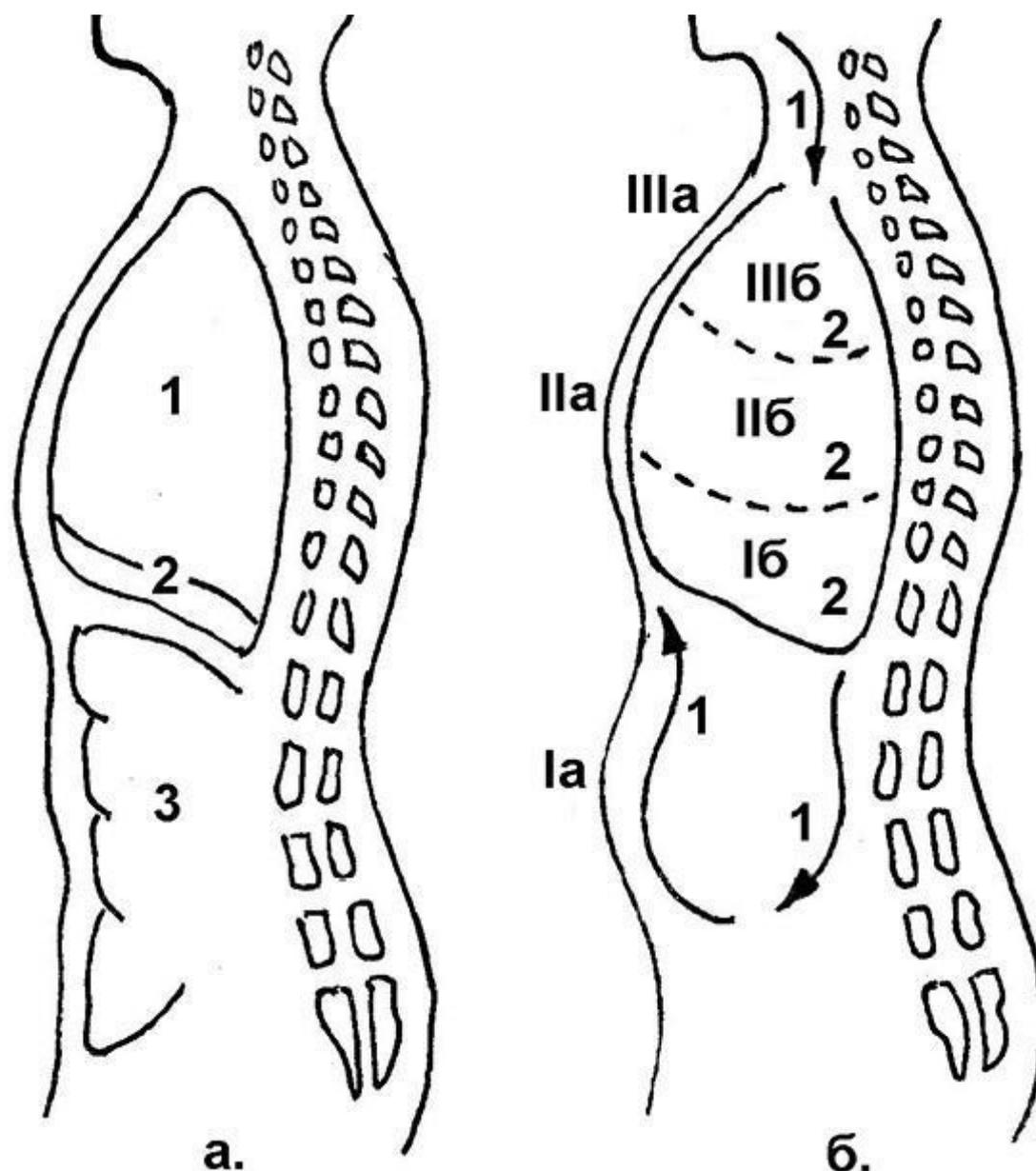


Рис. 3.9. Работа мышц и движение воздуха:

а – обычное состояние: 1 – легкие, 2 – диафрагма, 3 – мышцы живота. б – при глубоком вдохе от живота к ключицам: 1 – движение энергии воздуха, 2 – область высокого давления. Ia, IIa, IIIa – зоны расширения, Iб, IIб, IIIб – зоны наполнения легких. Рисунок автора.

Отсчет времени вдоха и выдоха соответствует внутреннему счету, равному ударам пульса. Во время выполнения дыхания необходимо отслеживать продвижение входящих и исходящих воздушных потоков, которые должны быть не слышны, а также осознавать паузу между ними (кумбхака и шуньяка), что сложнее.

\*\*\*

По мере освоения пранаям счет заменяется проговариванием мантр того или иного требуемого состояния сознания, связанного с божеством, как его персонификацией и абсолютизацией. Это служит опорой для беспокойного ума, постоянно находящегося в процессе мыслепрообразования. Изначальная мантра – это саморождающийся обертоновый плавук (пранава)

ОМ, из которого, согласно индийской философии, соткана вся ткань Вселенной (рис. 3.10). Санскритский символ ОМ отражает различные состояния проявления мира: бодрствование (*джаграта*) – нижняя кривая, направленная вверх; сон без сновидений (*сушупти*) – верхняя кривая, направленная вниз; сон со сновидениями (*свапна*) – средняя кривая, идущая справа налево. Верхний полукруг – это иллюзия (*майя*), мешающая реализации высшего, четвертого состояния (*турия*), обозначенного через точку-бинду, в котором больше нет деления на внешнее и внутреннее:

*Не имеет частей четвертое состояние – неизреченное; растворение проявленного мира, приносящее счастье, недвойственное<sup>53</sup>.*

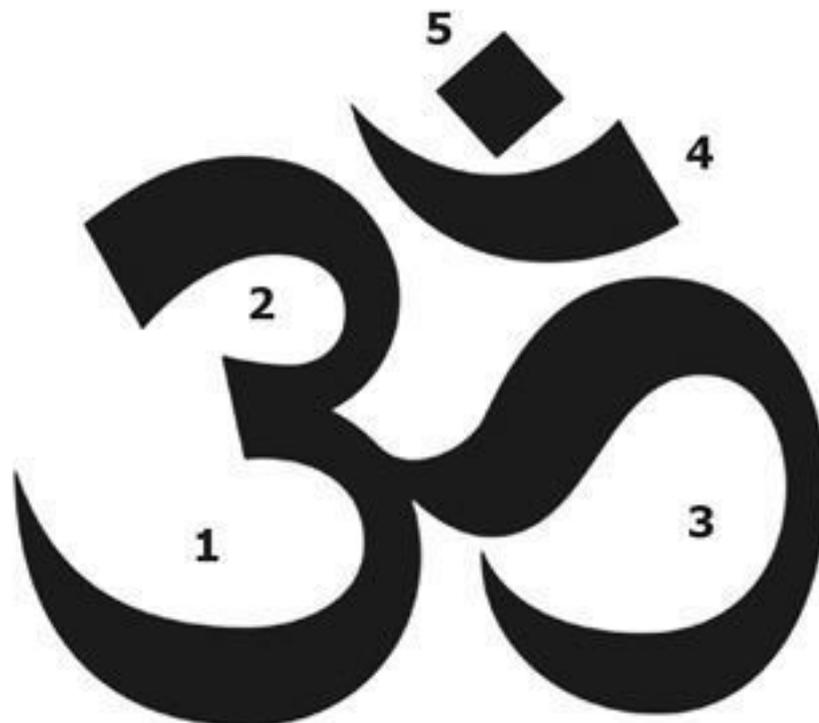


Рис. 3.10. Индийский символ ОМ: 1 – бодрствование, 2 – сон без сновидений, 3 – сон со сновидениями, 4 – иллюзия, 5 – состояние недвойственности.

В мантропении ОМ произносится как «hAOУм», где «А» – это первичная внешняя пустота, глубокий йогический *нидра*-сон, а «О» – внутренняя пустота, обычный сон без сновидений. При слитном переходе с «А» на «О», при соединении внешнего и внутреннего, возникает обертоновый перелив звенящего звука, рассматриваемый как проявление содержащихся в пустоте созидательных начал, принципа сновидений. При произнесении обертонного «У» происходит реализация состояния, возникновение образов сна (рис. 3.11). Начальный «h» и конечный «м» являются вспомогательными согласными звуками, на непрерывном фоне которых методом горлового расщепления (стиль *дзохай*) происходит звукообразование обертоновых гласных «А», «О» и «У». Предзвучие «h» – это «открытые ворота», начало проявления, а послезвучие «м» – «закрытые ворота», уход в глубокий сон, причем во время мантропении «hА-hО» переходит в «hУ-Ум».

<sup>53</sup> «Мандукья-упанишада», 12.



*Рис. 3. 11. Карта внутреннего пространства с Мировой Горой и дорогами сознания. Бали. Индонезия.*

Главная особенность практики мантропения в стиле дзохай – это невозможность одновременного следования за своими мыслями и произнесения «hAOУm». Мысли при этом не исчезают совсем, но как бы текут в стороне, не увлекая практикующего за собой. Еще одна особенность заключается в том, что при таком способе звукоизвлечения происходит высвобождение созидательных качеств, ранее неосознаваемых из-за отождествления с постоянным

мыслительным потоком, основанным на стандартных моделях и заложенных программах, всегда искаженных внутренними зажимами и неправильными установками.

## **Практика мантропения**

### ***ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ***

*Эта практика раскрывает три головных резонатора: носовой, глоточный и ротовой (рис. 3.12). Для того чтобы почувствовать глоточный резонатор, произнесите звук «н» не у альвеол верхних зубов, а без участия языка. В результате получится глубокий гортанный звук «н», свойственный многим восточным языкам. Повторите его несколько раз с разной длительностью: «Н – н – н... н-н-н...».*

*Теперь образуйте гортанное «н краткое» через звук «нг», где «г» не отдельный звук, а резкое щелчковое прекращение звучания «н»: «Нг – нг – нг... нг-нг-нг...».*

*Обратите внимание, что вы не можете произнести согласные звуки без последующего, как бы саморождающегося неясного гласного призвука. Сделайте так, чтобы он звучал как «а» и «о»: «Нга – нга – нга... нго – нго – нго...».*

*При этом в носовом резонаторе будет ощущаться гудящая вибрация, похожая на «һм». Усиьте ее, с силой направив поток высокого гудящего звука вверх, в макушку головы, путем создания внутреннего напряжения, похожего на то, которое возникает при подъеме тяжести. Если высокого звенящего звука «һм» не получилось, значит, вы поете не в полный голос, а с пережатым горлом. Снимите мышечное напряжение и убедитесь, что сила выдоха поступает именно в макушку, толкаемая слегка напряженной диафрагмой, а не в темя. Заметьте разницу между направлением в макушку и в темя. В первом случае звук более громкий и ясный, а во втором – тихий, тусклый и не такой высокий.*

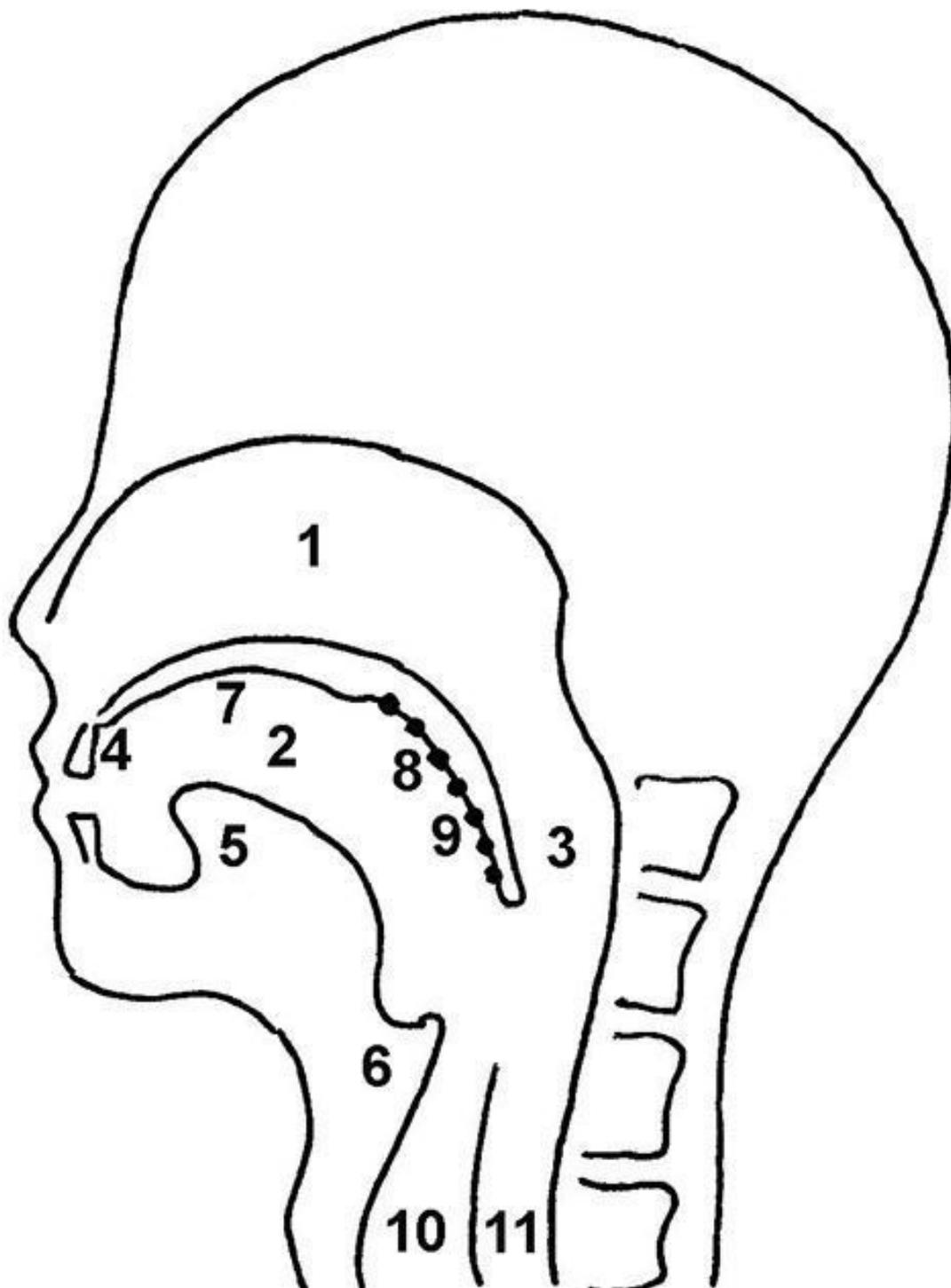


Рис. 3.12. Головные резонаторы человека и органы, участвующие при исполнении горлового пения: 1 – носовой резонатор, 2 – ротовой резонатор, 3 – глоточный резонатор, 4 – альвеолы верхних зубов, 5 – язык, 6 – надгортанник, 7 – твердое нёбо, 8 – мягкое нёбо, 9 – резонаторные точки на мягком нёбе, 10 – дыхательное горло, 11 – пищевод. Рисунок автора.

На постоянно звучащем гудящем фоне «*hm*», удерживаемом в носовом резонаторе, произнесите гортанные «*н – н – н*» и «*нг – нг – нг*». Добейтесь, чтобы гудящий фон при этом шел монотонной ниточкой и не прерывался при произнесении согласных, которые накладываются поверх него и звучат в глоточном резонаторе.

*Очистите гласный призвук «э» в «нг» до «нга» и «нго». Возьмите «нго» в верхней части гортани, а «нга» – в нижней. Покатайте «нга – нго», как бы ощупывая дальнюю стенку глоточного резонатора, а потом протяните гласный призвук: «нга-а-а-а... нго-о-о-о...».*

*Полностью освободите гласный «а» от согласного «нг», направив протяжный гласный звук глубже, и выведете его в ротовую полость. Теперь в носовом резонаторе осталась гудящая опора, с направлением силы в макушку головы, глоточный резонатор остался открытым, но без согласного призвука, а в ротовом резонаторе звучит «а-а-а». Помогите ему, растягивая губы в эллипсоид и слегка приподнимая их в улыбке. Через несколько секунд удерживания «а-а-а» звук приобретет характерный обертоновый звон. Когда это произошло, не прерывая выдоха и не меняя настройку резонаторов, округлите губы и получите звук «о-о-о». Вновь растяните губы и звук изменится на «а-а-а», причем между «а» и «о» возникнет «мостик» из обертонов разной высоты. На «о-о-о» вытяните округленные губы вперед и воспроизведите «у-у-у».*

*Здесь важно соизмерять длительность выдоха с окончанием звучания полного цикла «а-а-а-о-о-о-у-у-у», где «на...» соответствует началу выдоха, а «ум» его окончанию.*

### **ПЕНИЕ МАНТРЫ ОМ**

*Сядьте в сиддхасану или падмасану. Выпрямите спину, приоткройте подмышечные впадины, расслабьтесь. Положите расслабленные руки на колени и выполните мудру (санскр. «знак») ОМ, соединив подушечки больших и указательных пальцев и выпрямив остальные. Создайте настрой внутренней улыбкой, закройте глаза и сделайте очищающий выдох. Начините глубокий йогический вдох на 8 счетов, представляя центральный канал сүшумна-нади, проходящий по позвоночнику через падмы чакр и покидающий тело через макушку головы, а также каналы ида и пингала (рис 3.13).*

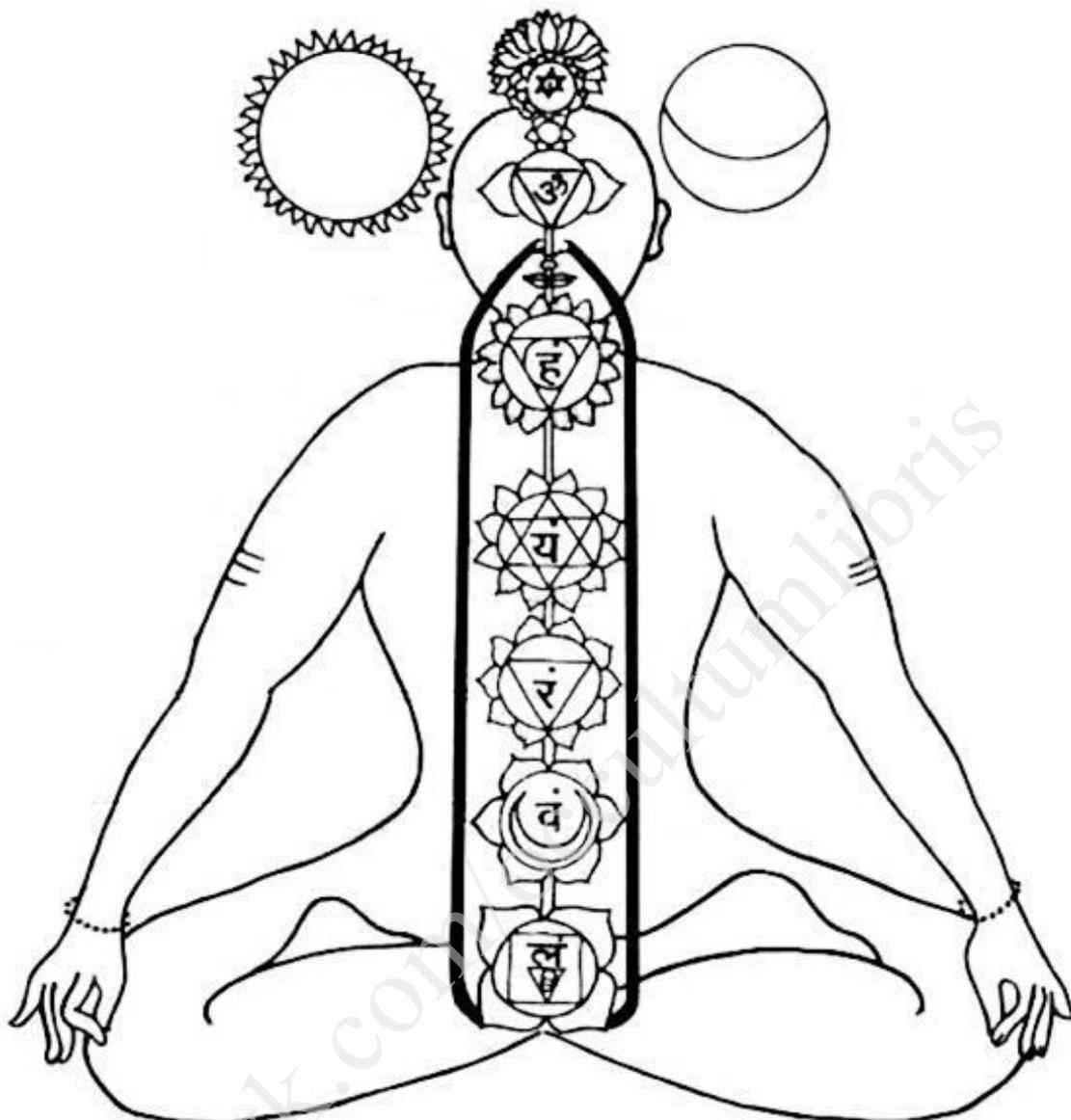


Рис. 3.13. Схема чакр и каналов нади из трактата по йоге.

Вместе с выдохом запустите по каналу сушумна гудящий опорный звук «һм», стекающий в носовую полость по каналам ида и пингала. Сразу извлеките из него гласный «һа», выходящий из гортани и очищающийся до обертонового звона в ротовой полости. Тяните звук «а-а-а», а потом измените его на том же выдохе с помощью губ на «о-о-о» и «у-у-у». Совместите окончание выдоха с закрытием рта и внутренним «м-м-м».

Сделайте новый полный вдох и повторите мантру «һАОУм» на продолжительном и равномерном выдохе. Сосредоточьтесь на пении и обратите внимание, что мыслительный поток отделился, продолжаясь в стороне, и больше не увлекает сознание за собой. Постарайтесь сохранить независимость от него и во время вдоха, концентрируясь на каналах нади, и в паузах между вдохом и выдохом.

Длительность мантропения может быть любой и зависит от подготовки практикующего.

\* \* \*

При исполнении в унисон *пранавы* ОМ в виде расширенного звука «hAOУm» многими практикующими одновременно происходит ряд феноменов. Поскольку длительность выдоха у разных людей неодинакова, то уже через несколько минут извлечение «А» у одного накладывается на «О» у другого и на «У» у третьего. В результате возникает пирамида из звуков, слышимая и ощущаемая как звенящий купол, которая покрывает практикующих, подобно юрте. Если при этом в центре круга, образованного сидящими практикующими, на ровном металлическом листе ровным же и тонким слоем насыпать муку, то сила вибрации ОМ создаст на ней узор (санскр. *мандала*). Рассказывают, что в древности практикующих этот стиль мантропения запирали на всю ночь в юрте, а наутро в центре между поддерживающими свод столбами находили отпечатки лап птиц и животных.

## Вечерние практики. Тело сновидения и очищение

Качество работы в сновидении зависит от нескольких факторов – продолжительности сохранения осознанности, памяти о том, что нужно сделать во сне, и возможности изменения текущей сюжетной линии. Без этого достигнутое состояние осознанности очень быстро будет развеяно увеличением интенсивности сновидения. Такое увеличение интенсивности, как правило, следует сразу после понимания того, что все происходит во сне. При этом сновидец вовлекается в сюжет сна, что приводит к потере достигнутого состояния, либо сразу после момента осознания наступает пробуждение.

Для того чтобы этого не происходило, было разработано несколько техник, самой простой, но очень эффективной из которых является практика созерцания руки с открытыми и закрытыми глазами, значительно уменьшающая сопротивление сюжетной линии сна изменению со стороны сновидца. Вероятно, это самая древняя практика, сохранившаяся у народов, начавших миграцию на север, в арктическую Сибирь, и на северо-восток, на Американский континент, десятки тысяч лет назад. Абрисы человеческой руки красной охрой, широко представленные в пещерной живописи на палеолитических стоянках и святилищах, утрированные кисти рук на древних изображениях людей, обычай благословления отпечатком ладони, смазанной благовонными маслами, у народов Азии – все это свидетельствует о глубоком архаизме практик, связанных с созерцанием руки и наделением этой части тела особыми качествами (рис. 3.14–3.16).

Суть практики созерцания ладони заключается в сохранении ее образа с закрытыми глазами для последующего переноса в сновидение, то есть в пространство, имеющее другие характеристики света. Понимание того, что все происходит во сне, – это только первая и очень неустойчивая ступень осознания, нарабатываемая с помощью приемов распознавания яви и сна.

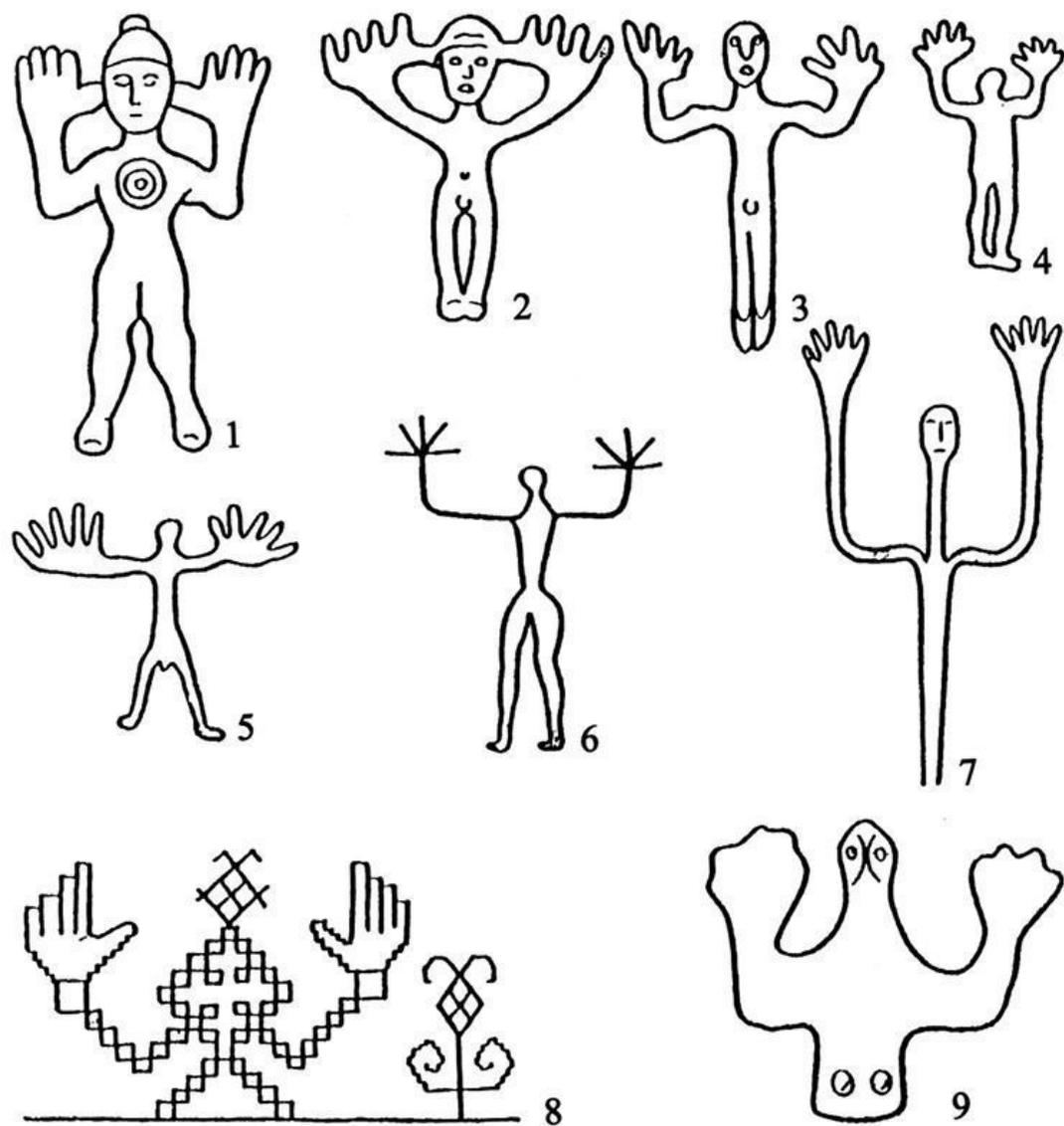


Рис. 3.14. Древние изображения людей с поднятыми руками: статуэтки, наскальные рисунки, вышивки. По Ариэлю Голану.

1 – Дагестан; 2 – Чечня; 3 – Осетия; 4 – Швеция; 5 – Армения; 6 – Киргизия; 7 – Мали; 8 – Русь; 9 – Чехословакия.



Рис. 3.15 а, б. Отпечатки ладоней высокопоставленных лам, благословляющих изображения в буддийской традиции Ваджраяны.



Рис. 3.16. Наскальное изображение. Австралия. I–II тыс. до н. э.

На второй же ступени, следующей сразу за первой, практикующий начинает воспринимать свое тело сновидения и понимает, что не только все это ему снится, но и он сам находится во сне. При этом происходит перенос памяти о запланированных наяву действиях, которые нужно сделать во сне, в тело сновидения, уже имеющее некоторую память, связанную с выполнением задач по факту пребывания в той или иной сюжетной линии. Другими словами, снови-

дец всегда оказывается в гуще неких текущих событий, которые прерываются распознаванием образов («это сон!») и останавливаются взглядом на руку тела сновидения («я во сне!»). Таким образом, внутри сновидения возникает необходимая фиксация внимания, сопровождающаяся усилением чувственного переживания и ощущением собственной телесной формы.

К подобной практике спонтанно приходит и первооткрыватель европейских техник осознанного сновидения маркиз Эрве де Сен-Дени:

*Сначала я спускаюсь по какой-то потайной лестнице, пересекаю очень старую церковь, затем оказываюсь у входа в сельский клуб бретонских крестьян. Оттуда, следуя вдоль аллеи с густыми деревьями, я попадаю в другой, еще больший сад или, скорее, в деревню с садами, т. е. в место, где разбросано множество домиков, вокруг каждого – свой сад, окруженный стенами и зелеными изгородями, со ступенчатыми улочками. Один из этих домов, который является пансионом молодых девушек, я нахожу просто великолепным; они гуляют в своем саду, калитка в который осталась открытой. После короткого наблюдения за ними я возвращаюсь пешком по той же улице; я снова пересекаю сельский клуб и старую церковь и оказываюсь у подножия потайной лестницы, по которой я спустился. Однако я с трудом различаю первые ступени и уже хорошо чувствую, что я на пороге пробуждения: объекты теряют свою четкость и определенное чувство от реальных внешних ощущений мало-помалу усиливается. У меня возникает мысль попытаться удержать сон посредством остановки взгляда и выключения воображения, как я уже проделывал не один раз. Итак, я усаживаюсь у основания лестницы, стараюсь оставаться неподвижным, останавливаю взгляд на своей правой руке и жду, чтобы узнать, что же возьмет верх: сон или пробуждение. Я чувствую, как во мне проходит (главным образом вдоль позвоночника) как бы магнетическая волна, своего рода дрожь, пробегающая сверху вниз, которая постепенно меня сковывает и которая, кажется, отяжеляет мою голову: нечто похожее на то, что происходит в начале опьянения. Вскоре моя рука, на которой я остановил свой взгляд, ни цвет, ни форму которой я вначале не мог четко различать, начинает выглядеть все более и более живо и четко. Казалось, что ее освещает солнце, также освещая передо мною какие-то камни стены, мельчайшие детали которой стали видны. Я рискнул повернуть голову. Подземный коридор был освещен не менее ярко. Я встаю, я хочу попытаться повторить ту же прогулку той же дорогой, чтобы проверить, до какой степени я смогу увидеть те же самые вещи и, как следствие, сновидеть их во второй раз. Я прохожу через церковь, как и раньше, затем тот же клуб, где я нахожу тех же бретонских крестьян; и я оказываюсь на той же аллее с густыми деревьями. По дороге, совершенно четко осознавая, что я вижу сон, я задумываюсь об идеях Альфреда Мори<sup>54</sup>; я спрашиваю себя, какая, по его мнению, часть моего мозга сохраняется бодрствующей. «Ему придется, – говорю я себе, – признать бодрствующим весь мой мозг, так как в этот момент я поистине обладаю полнотой всех своих мыслительных способностей, я могу рассуждать и вспоминать. То, что я читал о материалистических теориях, и то, что я намереваюсь проделать в этом сновидении, я очень ясно осознаю своим умом. Я рассуждаю, что находящиеся передо мною образы этого сновидения находятся ко мне в таком*

---

<sup>54</sup> Французский психолог XIX века, автор работы «Сон и сновидения», оппонент де Сен-Дени.

*же отношения, как и образы, которые в действительности предоставляются моим глазам, когда я бодрствую; что я также сохраняю свою свободу выбора в том, чтобы повернуть направо или налево, обратить свой взгляд в одном направлении или в другом и т. д. и, наконец, вызвать определенные сцены или определенные видения, в соответствии с тем, что я желаю или не желаю сделать мысленно... Фантазия здесь, как и в реальности, имеет свою свободу выбора, и инициатива находится у моей воли». Рассуждал я так, идя вдоль аллеи, которая должна была меня привести к цели моей воображаемой прогулки. Я прибыл в деревню с маленькими садами; но мне не удалось найти там свою первую дорогу. Блуждая по лабиринту новых тропинок, я с двойным любопытством пытался отыскать тот пансион, который уже посещал, несмотря на ложный путь. Но я почувствовал, что начинается расторможение вместе с обесцвечиванием и размыванием образов. Тщетно я пытался удержать сон во второй раз; мне удалось его продлить лишь на несколько секунд. Первое реальное ощущение возникло в моей правой руке; оно быстро распространилось на все тело. Я открыл глаза, взял перо и немедленно все это записал<sup>55</sup>.*

Тело сновидения всегда зависимо от самого сюжета, составляя до момента распознавания образов его часть. Чаще всего оно бывает похоже на земное, но никогда не повторяет его в точности. В ряде случаев оно другого пола, аморфно или совершенно фантастично, равно как и связанные с ним переживания, которые могут быть настолько ошеломительны, что после пробуждения не поддаются описанию.

### **ЧУРБАНЫ-РАЗВЕДЧИКИ**

*(Из «Книги сна» автора, 27.10.00)*

*Нам нужно было конвоировать американских солдат до одного из подмосковных поселков. Отправлялись с Савеловского вокзала в сторону Лобни. По дороге выяснилось, что электричка не идет до нужной станции. Мы вышли и решили дойти до места пешком.*

*Солдаты куда-то делись, и мы вышли к рынку. Вижу, как один продает ацетон в деревенском рукомойнике. Здесь рядом появляется большая белая свинья. Я сделал ей поводок из веревки и повел, как собаку. Впереди – железнодорожное полотно. Поднялись на мост. Он из деревянного настила; в некоторых местах доски отсутствуют. Свинья подошла к одному из провалов и пописала вниз на рельсы. Спустившись с моста, мы пошли вдоль реки Пахра в сторону Змеиной горки (это в противоположной стороне от Лобни). Дошли до опушки леса и увидели замаскированную американскую разведывательную технику. Застыли на месте, чтобы не выдать своего присутствия движением.*

*Мне захотелось узнать, хорошо ли мы спрятались, и я посмотрел на нас со стороны. Вижу – стоят два деревянных чурбана: один напоминает плоские столярные тиски, а второй похож на сову с диском на голове. «Это мы здорово придумали», – решил я и продолжил наблюдение со стороны.*

*Один из чурбанов начал подкрадываться поближе к американцам, чтобы узнать, о чем они говорят. Спрятался за колесо броневика и стал откручивать на нем гайку. Тут небо прорезала метеорная полоса, и на землю упали плоскогубцы.*

---

<sup>55</sup> Эрве де Сен-Дени. Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения. Париж, 1867.

*Сон прервался телефонным звонком.*

## **ОТ МОСКВЫ ДО ТОКИО**

*(Из «Книги сна» автора, 29.04.05)*

*Я и еще четверо попали в некий дом, где проводили эксперименты над сознанием. Нас сделали текучими. Я ощущал себя то жидкой каплей, то предельной твердостью, то мягкостью; то видел, то не видел. Я приобретал качества самых различных предметов, ощущал себя ими в течение нескольких сновиденческих дней. Потом все закончилось, я оказался на улице и добрался до дома.*

*Мы с Шончалай спим. Я слышу шум за окном кухни и встаю, чтобы проверить, в чем там дело. Это машина застряла в сугробе под окном. Вот она немного продвинулась вперед и врезалась в дерево. Вышел мужчина и стал стиливать дерево бензопилой. Слышу, проснулась и Шончалай. Подходит ко мне, и мы решаем выйти на улицу.*

*Подъезжают два микроавтобуса без окон, из них выходят люди и хватают нас. Шончалай попадает в одну машину, я – в другую. Поехали. У первого подъезда автобусы останавливает ОМОН. Люди в бронезилетах врываются в кабину. Мы говорим, что живем в этом доме, нас отпускают и даже провозжат до квартиры.*

*У двери спрашивают:*

*– Вам не нужна собака – европейская овчарка?*

*– Нет, – отвечаем.*

*– Тогда вам полагается несколько дней санатория, в качестве возмещения ущерба, раз вы собаку не хотите брать.*

*– В кассе магазина можно оплатить льготную путевку, – говорит кто-то.*

*Мы стоим в очереди, подходим к кассе. Я протягиваю мелочь и получаю штук шесть оторванных от рулона билетов, как для проезда на транспорте времен СССР. Мне говорят, что теперь их нужно сдать в контору в соседнем здании на втором этаже.*

*Я иду сдавать билеты, а Шончалай остается на улице. Поднимаюсь на второй этаж, немного плутаю по кабинетам и вот снова очередь. У других билеты не такие, как у меня, а цветные почтовые марки. Сомневаюсь – возьмут ли, но все хорошо. Записали в книгу наши имена, фамилии, адрес, причем Шончалай записали латиницей.*

*Попадаю в коридор, ищу выход, но не могу найти, путаясь в дверях. Тело вновь становится текучим, и я понимаю, что в этой конторе сознание людей используют в качестве электричества. Возникает ошеломительная догадка, что все электричество – это энергия умерших людей, которых эксплуатируют после их смерти, заставляя крутить двигатели, гореть в лампах, «бежать» по кабелю. С бешеной скоростью проношусь по телефонным проводам в виде потока разговоров от Москвы до Токио, испытывая ужасные ощущения от узости и замкнутости линии, в которой нахожусь. С большим трудом мне удастся соединиться со стационарным телефоном у нас дома. Звонок. Шончалай снимает трубку, но оказывается, что я не могу говорить. Отстукиваю электрическими щелчками «SOS» азбукой Морзе: три точки, три тире, три точки. Сбиваюсь, отстукиваю снова, и тут вспоминаю, что Шончалай не знает азбуки Морзе.*

*С трудом смотрю прищуром правого глаза на электронные часы: 05:58. Каким-то образом прошу Шончалай помочь мне открыть левый глаз, который вообще не функционирует. Ничего не получается. Тогда я говорю ей, чтобы она полила меня водой. Она уходит на кухню за чайником, и здесь я просыпаюсь окончательно. Время: 06:02. (Судя по всему, в предыдущий раз я смотрел на реальные часы, приоткрыв правый физический глаз, находясь еще во сне.) В голове тяжесть и мусть, левый глаз плохо открывается. Неприятные ощущения продолжаются минут 10, после чего я бужу Шончалай и рассказываю о метаморфозах.*

\* \* \*

Характеристики тела сновидения внутри сюжета отражает сам вид руки, предстающей во сне в самых разных видах. Нередко рука бывает либо слишком большой, либо слишком маленькой, распухшей или, наоборот, худой, другого цвета, металлизированной, прозрачной, светящейся, с узловатыми суставами, с пальцами в виде конфет, сшитой из ткани, как у куклы, и т. д. При этом почти всегда при пересчете пальцев в разные стороны будут получаться разные результаты – например, пять слева направо и семь справа налево. Во время удержания взгляда рука начинает двоиться, пропадать (полностью или частично), а пальцы становятся ветвистыми, почкуются с образованием новых отростков. Как правило, последние изменения наиболее заметны у безымянного пальца (пальца «без имени»), сакрализованного во многих традициях. При первых сновидческих путешествиях это может смутить, но обращать особое внимание на это нецелесообразно из-за возможности потерять контроль. Аналогично будет вести себя и любой другой объект, причем не только во сне, но и наяву, как это происходит в практике созерцания руки с открытыми и закрытыми глазами.

## Созерцание руки

*Незадолго до сна сядьте в сукхасану или сиддхасану, разложив перед собой большой платок (примерно 70 x 70 см) или любую другую ткань ярко-синего цвета без рисунка. Важно, чтобы платок был хорошо освещен. Положите поверх платка правую ладонь и растопырьте пальцы. Обратите внимание, чтобы рука была прижата к ткани и не давала тени. Наклонитесь, чтобы большую часть поля зрения занимал платок с лежащей на нем правой рукой. Локоть левой руки поставьте на левое колено. Зафиксируйте взгляд в центре ладони. Смотрите, не двигаясь и не моргая, как можно дольше. Когда возникнет сильное желание моргнуть и в глазах появится резь, чуть прищурьтесь, чтобы снять усталость, и выдержите еще немного.*

*Возможно, желание моргнуть возникнет уже через несколько секунд, но по мере освоения практики период фиксации взгляда будет постепенно увеличиваться. Это связано не с пересыханием глазного яблока, а с движением ума, который посылает сигнал о необходимости сменить объект созерцания, так как он начинает изменяться: плыть, пропадать, темнеть. Постарайтесь не обращать на это внимания и продолжайте смотреть на раскрытую ладонь.*

*Когда резь в глазах усилится, прикройте верхние веки и слегка зажмурьтесь, немного приподняв щеки, но так, чтобы зрачок не закатился, а сохранил положение, как будто смотрит вперед сквозь закрытое веко. Если это все же произошло, верните его в переднюю позицию. Тело остается полностью неподвижным. Через несколько секунд на экране внутреннего взора возникнет оранжевый или ярко-желтый квадрат (в зависимости от оттенка выбранного синего цвета) и темная, серо-зелено-синяя рука с разведенными пальцами и более ярким,*

чем фон, тонким абрисом. Созерцайте ее, не открывая глаз, до тех пор, пока рука, изменяясь в очертаниях и пульсируя, не станет тусклым неясным пятном. Потом поднимите верхние веки и расслабьте нижние. Поскольку зрачок все время оставался в одном положении, при открытии глаз он будет смотреть в ту же точку в центре ладони. Созерцайте ее с открытыми глазами и с закрытыми не менее семи раз. Обратите внимание, что в процессе выполнения рука в поле внутреннего зрения будет становиться все четче, а при открытии глаз внутреннее изображение (темная ладонь) самопроизвольно будет накладываться на внешнее (обычная ладонь), меняя его очертания.

Выполняйте практику созерцания руки ежедневно перед сном для того, чтобы вспомнить о ней ночью и зафиксировать с ее помощью достигнутое состояние осознанности.

### **ГОЛЕМ**

**(Из «Книги сна» автора, 23.03.95)**

Действие происходит во время войны с Германией. Я и еще двое находимся на чердаке, вроде как скрываясь. Все вокруг в черно-белых тонах. Я задумываюсь: «Почему нет цвета?» Понимаю, что нахожусь во сне, и закрепляю осознанность с помощью руки.

На чердак кто-то врывается, и по отчаянной жестикуляции моих «товарищей» я заключаю, что это враг. Я хватаю его за шиворот и выкидываю, чтобы не мешал.

Для защиты леплю из окружающего пространства голема<sup>56</sup>, собирая воздух двумя руками и уплотняя (воспринимается именно как голем, вероятно, как результат недавно прочитанной одноименной книги Густава Майринка). Когда требуется поддержать контроль, чтобы не отвлекаться от работы, вызываю из-за спины еще одну руку. Она почти прозрачна, но с ее помощью я могу делать голема, для чего требуется участие обеих рук. Я быстро привыкаю к третьей руке, плавающей впереди, и осознание теряется.

### **РУКА ИЗ ЦВЕТНОГО СИТЦА**

**(Из «Книги сна» Шончалай Ховенмей, 27.06.07. Курс О. Диксона «Шаманские сны»)**

Я иду по тротуару в городе: дома, фонари... Все вокруг как будто запорошено белым снегом. Думаю, что как-то необычно это, и решаю посмотреть на свою руку. Подношу к глазам, а она по диагонали в черный цветной ситец. Вспомнила, что Диксон говорил о необычной руке во сне. Думаю: вот он, осознанный сон! Смотрю по сторонам, а дома, когда я на них смотрю, из белых становятся яркими и цветными. Вспомнила, что не надо совершать лишних движений, дабы не потерять контроль. Перестала шагать – и поплыла над тротуаром. Снова руку к глазам подняла – та же рука в ситец с цветными узорами. Я посмотрела по сторонам. Вдали птица пролетела. Вокруг – никого. Тоже хотела полететь, но побоялась, что меня унесет куда-нибудь. Поднесла руку и стала в нее вглядываться, линии на ней рассматривать. И всё... Увлелась.

### **В БАЛТИЙСКОЙ ДЕРЕВНЕ**

**(Из «Книги сна» автора, 14.05.09, день с 13:00 до 13:45)**

На берегу Балтийского моря встречаю знакомую девушку – Чечек-Ай. Она смотрит на свою руку и считает пальцы: один, два, три, четыре...

<sup>56</sup> В еврейской мифологии – искусственный человек, сделанный из глины и оживленный посредством каббалистических заклинаний.

*Я подхожу к ней и тоже смотрю на ее руку, потом – на свою. Пальцев оказывается больше, чем пять, у обоих.*

*– Это сон, – говорит она.*

*Я соглашаюсь.*

*Видим вдалеке небольшой поселок и сразу переносимся туда. Я решаю пройтись по домам, чтобы найти место, где можно остановиться. Спрашиваю, но никто комнат не сдает.*

*Захожу в один из домов. Там сидит старуха на унитазах, полном воды. Выходное отверстие забито тряпками. Я разговариваю с ней по поводу снятия комнаты. Тут у меня падает сигарета, прямо в лужу возле унитаза. Старуха запускает в унитаз руку, выдергивает тряпку, и вода уходит.*

*Так ничего от нее и не добившись, выхожу на деревенскую улицу к Чечек-Ай. Вновь пересчитываем пальцы. Их то 8, то 10. Заходим в здание вроде местного Дома культуры. Там люди играют в бильярд, говорят, что уже заканчивают. Я отвечаю, что мы не будем играть. Смотрю на руку – пальцы ветвятся, все время растут новые.*

*Сон прервал телефонный звонок.*

**\* \* \***

*Сон Шончалай, спящей рядом (тот же период времени):*

*Олард стоит возле раковины, похожей на унитаз. Рядом – большая белая и новая ванна. Я обращаюсь к нему:*

*– Какой странный унитаз. Вроде он не здесь стоял.*

*Смотрю, трубы новые подведены, но ничем не заканчиваются. Потом радио заиграло, прикрепленное к стене, как будто оно автоматически включается, когда кто-то заходит в ванную комнату.*

*Я говорю:*

*– Наверное, это сон.*

*Олард отвечает:*

*– Наверное.*

*Мы в это время как бы спим на диване, но он находится в длинной и узкой комнате, не похожей на нашу.*

*Заходят два человека. Я думаю, что это духи. Становится страшно.*

*Тут зазвонил телефон.*

### **ВИСЕЛЬНИК**

**(Из «Книги сна» автора, 1.06.07)**

*Осознаю, что нахожусь во сне. Подношу руку к глазам, а ее нет! Потом медленно проявляется из пустоты и вновь исчезает. Вижу – рядом со мной стоит мешок. Смотрю на мешок, а потом на руку, в результате чего на ней появляется большая заплатка из мешковины. Появляется неприятный мужик. Я вспоминаю, что он часто приходит в моих снах. Говорю ему, что его присутствие мне надоело, и подгоняю его к выходу легкими ударами нунчаку, появившимися в моей руке. Он уходит, но вскоре возникает вновь – что-то забыл. Вновь уходит. Я иду за ним, спускаюсь до общей входной двери на первом этаже и вижу рядом с ней висящий труп. Думаю, что это мужик кого-то убил, но потом вспоминаю, что он давно уже здесь висит.*

*Выхожу на улицу, взбираюсь на гору, простираю руки к небу и кричу:*

– Великий Дух, сделай так, чтобы всем людям было хорошо!

\* \* \*

Фиксацию с помощью руки проводят многократно на всем протяжении сна для сохранения осознанности, рассеивающейся по мере совершения тех или иных действий, а также вследствие увеличения интенсивности сновидения. Взгляд на руку с пересчетом пальцев заменяет вторичное распознавание образов. Некоторые сновидцы применяют индивидуальные перстни, но это не очень хорошо работает, поскольку они не всегда присутствуют на теле сновидения. В древности для этих целей использовались татуировки, и это намного эффективней (рис. 3.17). У каждого народа был свой стиль орнамента, отличавший представителя одного племени от другого. У шамана, помимо родовых татуировок, были особые, полученные непосредственно от духов сна или запечатлевшие важные для него образы и события мира сновидений.

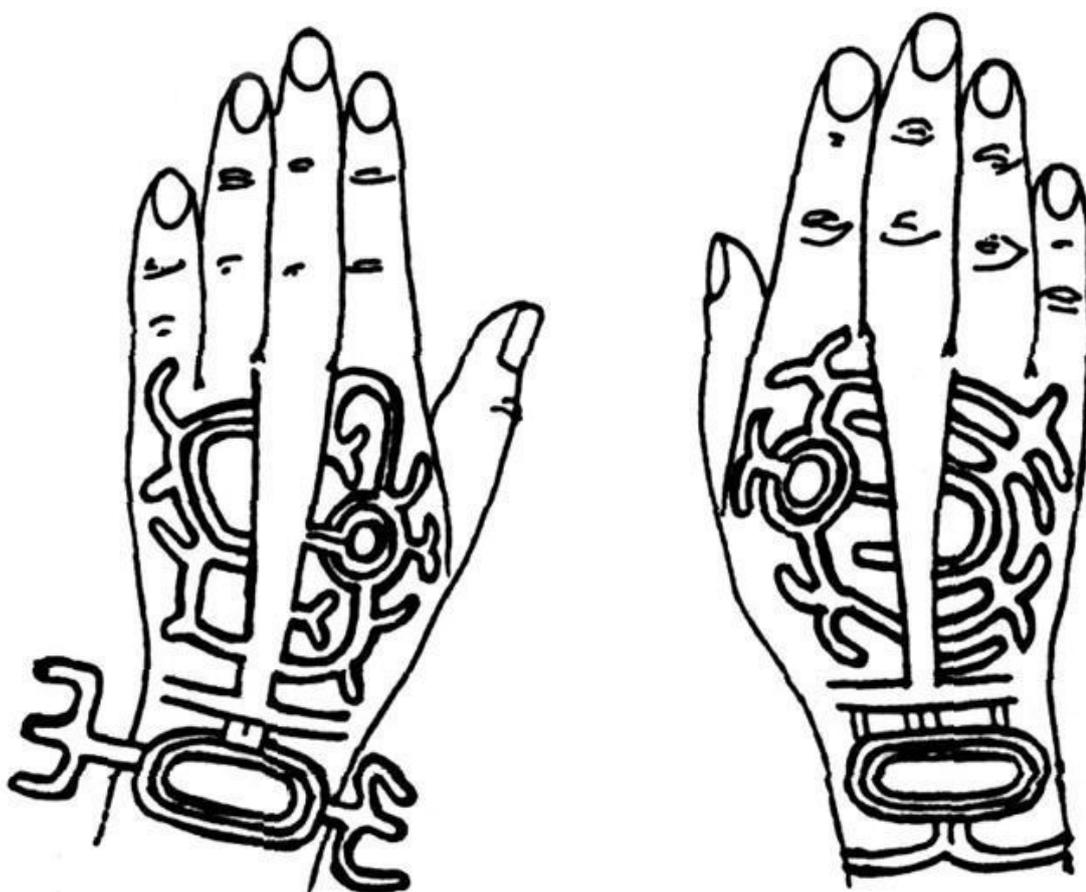


Рис. 3.17. Женские татуировки культуры шаманящих во сне. Эскимосы. На рисунке обозначены символы кита (Y-образные фигуры), рогов (различные рогатки), скребка (трезубец) и лопатки (овал на запястье). По С. И. Руденко.

### **ПОЛУЧЕНИЕ ШАМАНСКИХ ТАТУИРОВОК**

(Из «Книги сна» автора, 2001–2015)

19.12.01

Вижу свое лицо. На нем татуировка, очень похожая на старинные татуировки чукотских женщин: овал по контуру лица, плавно переходящий со лба на переносицу с левой и правой стороны. От овала на щеки идет Y-образный знак – хвост кита.

21.09.05

*Мне показывают татуировки, которые я должен сделать наяву. Это восемь оленей, бегающих вправо по радуге. Они могут быть на груди, плече или спине, по усмотрению. Также мне полагается иметь татуировку тигра и идущего за ним безрогого оленя (оленихи?) с мордой лося.*

15.10.10

*(Я еще не сделал наяву татуировку тигра и оленя, поскольку не понял, где они должны находиться, и вот что снится дальше.)*

*Я лежу обнаженный. Надо мной склонилась Камилла. Вижу округлости ее открытой груди и руки. Лицо полузакрывает каштановыми волосами. Она очень сосредоточенно делает мне татуировку иглой ниже пупка в нижней зоне свадхиитхана-чакры (чокыр «центр» Оленя в шаманской традиции). Наклоняю голову, чтобы посмотреть. Это прямоугольник с округленными углами величиной со спичечный коробок. Внутреннее изображение не доделано, обозначен только контур комолого оленя справа и что-то пока схематичное и зеленое слева.*

*– Она цветная будет? – спрашиваю я.*

*– Да, – не отрываясь от рисунка, отвечает Камилла.*

*– Зеленая?*

*– Не знаю, может быть.*

*Вспоминаю, что уже имею татуировки. Смотрю на левую руку и замечаю синий рисунок на ней, но без подробностей.*

*Все происходит довольно долго. Я не хочу ее отвлекать разговорами, и сюжет постепенно теряется, перетекая в сцену прихода гостей.*

11.06.15

*Старик внимательно изучает мои татуировки и показывает на свободное место на тыльной стороне левого предплечья. Здесь должно быть новое изображение. Берет иголку с намотанной у острия ниткой и забивает мне рисунок в виде большой пузатой рыбы, похожей на сома или ската. Рисунок очень красивый, контурный, с тенями, динамичный. Тело рыбы изогнуто в движении, как будто она плывет среди других уже имеющихся татуировок.*

\* \* \*

Практика осознания тела сновидения с помощью руки является самой распространенной. Именно рука стала первым символом в научной расшифровке образов сновидений, начатой сотрудниками Института Макса Планка, берлинского Центра нейроисследований и Клиники когнитивной нейрологии в Лейпциге. В основу был положен известный универсальный паттерн мозговой активности, который связывает определенные внешние сигналы с одинаковыми для всех изменениями, происходящими в головном мозге. Для проведения эксперимента были приглашены опытные сновидцы мужского пола от 21 до 38 лет. Достигнув осознанности в БДГ-фазе сна, они подавали сигнал, дважды подвигав в сновидении глазами слева направо.

Это действие, как уже отмечалось, вызывает движение и физических глаз, что в данном случае означало отправную точку эксперимента. Потом им предлагалось посмотреть на свою руку и сжать ее в кулак, что фиксировалось методом магнитно-резонансной томографии и инфракрасной спектроскопии мозга. В результате это простое действие, совершенное многократно во снах несколькими лицами, нашло отражение в строго определенной нейро-

активности в сенсомоторной части коры головного мозга. При этом картина получилась схожей с аналогичными действиями, произведенными в состоянии бодрствования, а также мысленно, причем в сновидении область возбуждения оказалась даже более четкой и локальной, чем наяву. В дальнейшем исследователи намереваются расширить данные, применив метод нейрокартирования одновременно как для бодрствующего, так и для спящего мозга, что позволит распознавать во сне отдельные эмоции и образы для составления программы электронной записи сновидений.

В ряде случаев рука во сне поднимается плохо или ее вообще очень затруднительно поднести к глазам. Возникает впечатление, что она невероятно тяжела, как будто налита свинцом. Особенно часто это происходит поначалу, когда сновидец еще не до конца осознает свое тонкое тело и вместо сновиденческой руки пытается из сна поднять свою физическую руку, полностью обездвиженную БДГ-фазой сна. Если это имеет место, то весьма полезной может оказаться практика отделения тонкого тела во время релаксации.

## Отделение тонкого тела

*Примите шавасану (санскр. «поза трупа»). Для этого лягте на спину, положите руки вдоль туловища, но так, чтобы остались приоткрытыми подмышечные впадины. Соедините вместе носки и вытянитесь всем телом. Закройте глаза (лучше дополнительно воспользоваться легким платком). Сделайте языковый замок, слегка прижав кончик языка к альвеолам верхних зубов, и создайте внутренний лик улыбающегося Будды, как будто он находится прямо под вашей кожей лица. Эта асана предназначена для гармонизации сердечно-сосудистой системы и полной релаксации.*

*Сделайте полный выдох, чтобы очистить легкие, и глубокий медленный волнообразный вдох от живота к плечам, как при полном йогическом дыхании. Произведите такой же выдох, отслеживая опускание живота и грудной клетки. Дышите размеренно и ровно, отстраняясь от текущих мыслей и полностью переключаясь на процесс дыхания с сосредоточением на сердце.*

*Когда внутреннее спокойствие будет достигнуто, начинайте глубокое расслабление. Для этого перенесите внимание на стопы. Пусть они расслабятся. Пусть напряжение полностью уйдет из каждого пальца ноги. Они постепенно теплеют и расслабляются. Вот они полностью расслаблены.*

*Теперь перенесите внимание выше – на щиколотки и икры. Пусть расслабится каждая группа мышц. Пусть расслабится каждая мышца. На выдохе расслабление все больше и больше. Все сильнее и глубже ощущение покоя. Расслабились бедра, расслабились мышцы таза. Окружающее перестало волновать. Оно больше не интересует, его просто нет. Живот и грудь медленно поднимаются на вдохе и полностью расслабляются на выдохе. В руках ощущается покой и тепло. Ладони очень теплые. Расслабилась шея, разгладились мышцы лица. Расслабление глаз настолько глубокое, что кажется, они проваливаются внутрь. Так расслабление накрывает все тело. По нему идет приятная волна тепла от самых кончиков пальцев ног до макушки головы. Вдох... и выдох... Вдох... и выдох...*

*Не напрягаясь и продолжая дышать ровно, сконцентрируйтесь на большом пальце правой руки. Ощутите его: вот он лежит, полностью расслабленный. Теперь попытайтесь очень медленно и осторожно пошевелить им так, чтобы при этом не напрягся ни один мускул. Совсем чуть-чуть; влево – вправо. Также почувствуйте другие пальцы этой руки. Попробуйте сдвинуть кисть, но так, чтобы мышцы при этом оставались полностью расслабленными. В них не должно быть ни единого движения, ни капли напряжения. Постепенно отделите руку от той руки, что лежит вдоль туловища в состоянии абсолютного расслабления.*

*Если получилось с правой рукой, повторите те же самые действия с левой. Осознайте, что вы можете шевелить руками, которые при этом остаются неподвижными. Теперь попробуйте медленно и плавно сесть. Очень медленно и очень плавно. Отделитесь от физической формы, просто освободитесь от нее. Вы – не форма. Вы – сознание, которое может выйти из тела. Так выходите...*

### **ВЫХОД ИЗ ТЕЛА**

**(Сообщение Наталии, Тюмень, 1997)**

*Как-то ночью я долго не могла заснуть. Вдруг со мной стало что-то происходить: откуда-то издалека начал приближаться странный шум, гул. С нарастающей силой в мою голову проникла некая вибрация – трудно подобрать другое слово, характеризующее это состояние. Вибрация нарастала, становилась выше, тоньше (я бы сказала: увеличивалась частота ее колебаний), постепенно охватывая все тело. На все это потребовалось несколько секунд. Глаза мои были закрыты, тело оцепенело...*

*Пытаясь перебороть волнение, я аккуратно высвободилась из своего физического тела. Трудно описать, что я чувствовала. Немного усилий, и мне удалось подняться к потолку. Это может показаться нереальным, но мои мысли были абсолютно трезвы, я четко контролировала свои движения. С высоты видела свое тело и в то же время могла ощущать шероховатую поверхность потолка кончиками пальцев. Я опустилась на кровать, встала на колени и оперлась руками о стену. Руки привычно ощущали ворс ковра, глаза ясно видели узор. Мысль о том, что все получилось, радовала и пугала одновременно.*

\* \* \*

Практики выхода тонкого тела, или тела сновидения, некогда были широко распространены у коренных народов Арктики, имевших традицию шаманства во сне: ненцев, нганасан, чукчей, саами и др. Эти техники вообще характерны для самых различных культур, исповедующих веру в духов. Французский путешественник Пьер-Доминик Гэсо, проводивший в 1953 году этнографические исследования в Гвинее, пишет о своем наблюдении выхода тела сновидения у знахаря народа тома Вуане следующее:

*Легкий шорох над головой выводит меня из размышлений. Я внимательно смотрю на потолок, сделанный из циновок, уложенных на легкую решетку из тонких жердей. Там все неподвижно. Я стараюсь не слушать непрерывного шороха пальмовых листьев...*

*Шорохи ослабевают. Я с усилием закрываю глаза и стараюсь заснуть. Вдруг царапающие звуки возобновляются с еще большей настойчивостью. С пронзительным скрипом открывается дверь.*

*На пороге стоит Вуане в коротком бубу, в коротких штанах и с непокрытой головой. Но ведь он здесь, у моих ног, на своей циновке. Он лежит на боку, повернувшись ко мне спиной. Я вижу его бритый затылок. Между нами на земле стоит лампа, горящая тускло, как ночник. Я не смею пошевелиться и затаив дыхание смотрю на Вуане. Он какое-то мгновение колеблется, наклоняется, проходит под гамаками и медленно укладывается в самого себя...*

*Утром не было сказано ни слова о событиях прошедшей ночи. Мы даже избегали говорить о скрипе, который слышали все. Улучив минуту, когда мы с Вуане остались наедине, я спрашиваю его:*

*– Ты выходил сегодня ночью?*

*– Выходил, – отвечает он спокойно.*

*И еле заметная ироническая улыбка появляется на его губах<sup>57</sup>.*

В представлениях народов Алтае-Саянского нагорья – телеутов, шорцев, хакасов и др. – каждый человек получает при рождении дыхание (*тын*) и двойника (*кут*). Во время сна двойник, под которым иногда понимается душа человека, как совокупность качеств характера, покидает физическое тело, используя для выхода и входа носовые отверстия. Он путешествует по мирам сновидений в виде маленького огонька, а после смерти уходит к божествам страны мертвых. В связи с этим у алтайцев существует интересное поверье, согласно которому, если спящему человеку положить под нос уголек, он не проснется, пока уголек не свалится, так как двойник побоится войти в тело<sup>58</sup>.

В индийской традиции, развившей древние практики до йоги, в левой ноздре заканчивается *ида-нади*, женский канал, а в правой – *пингала-нади*, мужской канал. Их очищение и активация через *пранаяму* – это *хатха* (от *ха* – «дыхание Солнца» и *тха* – «дыхание Луны»), которая дала название всей системе физического совершенствования – хатха-йоге. При дыхании Солнца и Луны, которое иногда называют союзом Солнца и Луны, вдох и выдох делают попеременно через разные ноздри, перекрывая поступление воздуха пальцами (рис. 3.18). Правая половина тела и левое полушарие мозга соответствуют Солнцу, мужскому, активному началу, огню, а левая половина тела и правое полушарие – Луне, женскому, пассивному началу, воде, причем для мужчин более типично левополушарное, абстрактно-логическое, вербальное мышление, а для женщин – правополушарное, пространственно-образное и невербальное мышление. В чакре *аджна* происходит соединение центрального канала *сушумна*, идущего дальше вверх, с переплетением каналов *ида* и *пингала*, поэтому этот центр изображают в виде лотоса с символами Солнца и Луны на лепестках. Огонь и вода, сливаясь друг с другом, ликвидируются, образуя пар, который и стекает через носовые отверстия (рис. 3.19). Дыхание Солнца и Луны имеет под собой древнюю аллгорию, согласно которой когда-то Солнце-Дочь светило ночью, а Луна-Сын – днем. После того как Солнце-Дочь похитил ночью дух урагана, брат и сестра поменялись местами, то есть Солнце стало освещать землю днем, а Луна – ночью.

---

<sup>57</sup> Гесо Пьер-Доминик. Священный лес. М., 1979.

<sup>58</sup> Потапов Л. П. Алтайский шаманизм. М., 1991.

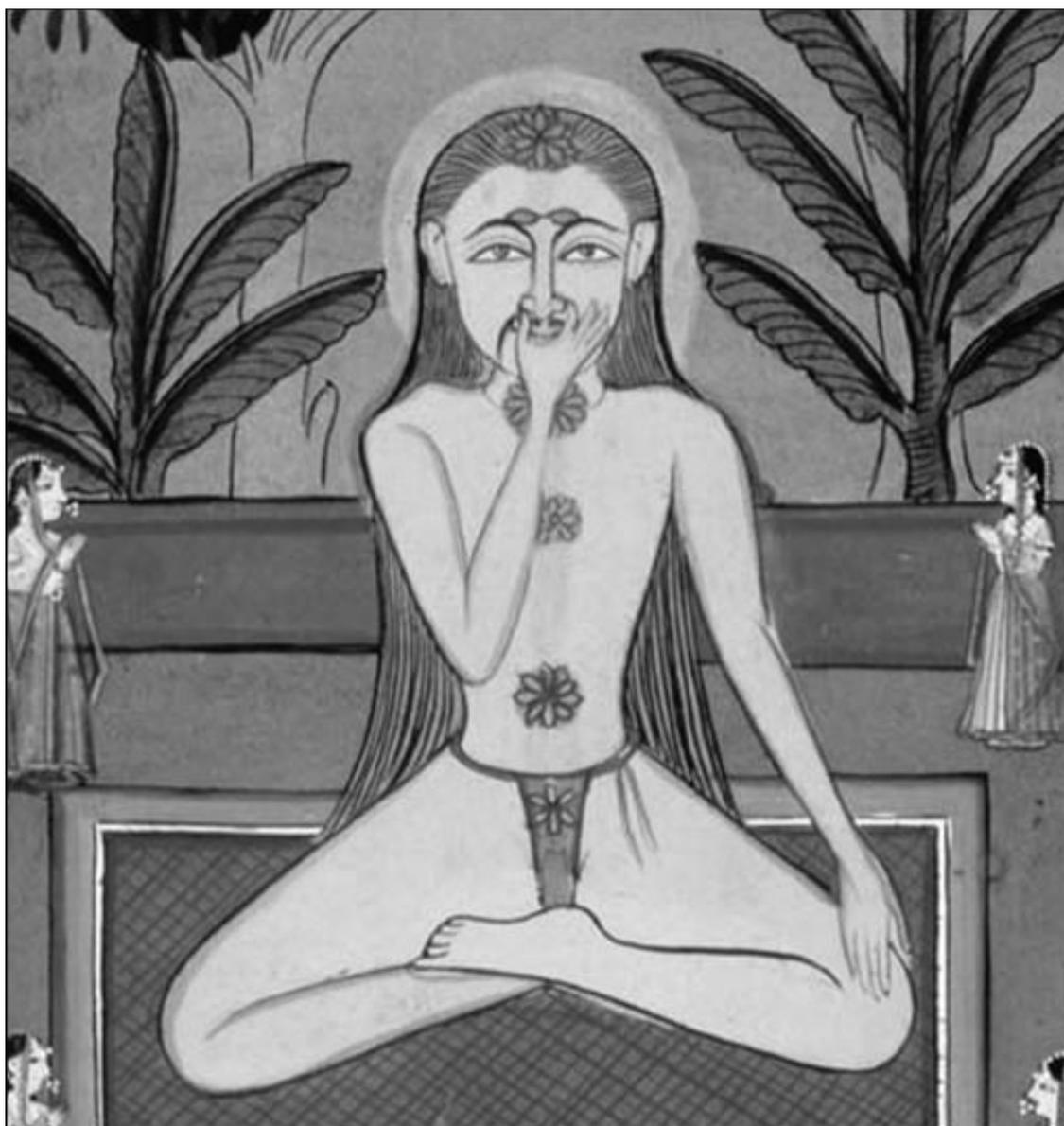
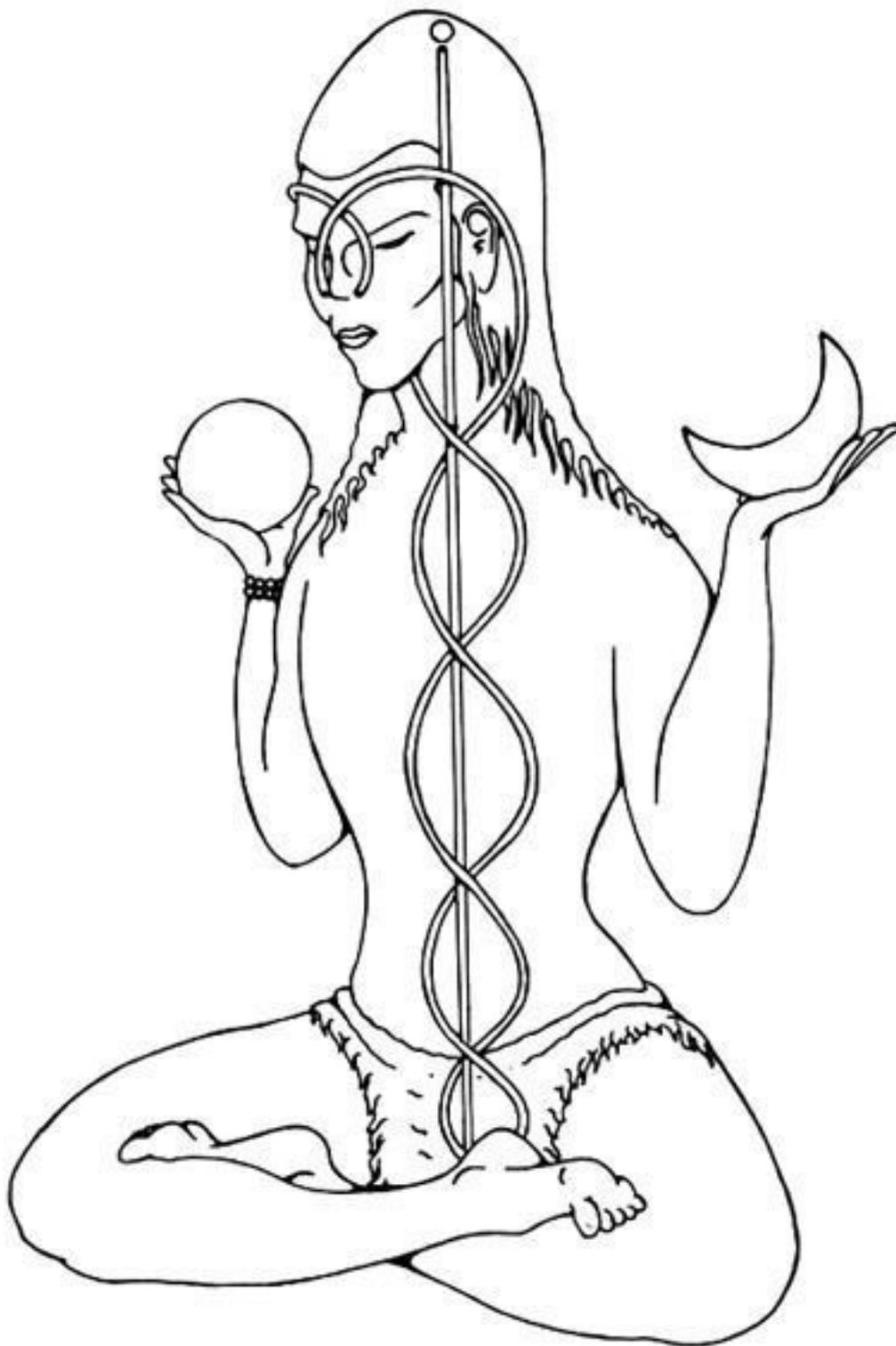


Рис. 3.18. Йогин, выполняющий одну из основных практик в йоге сновидений – дыхание Солнца и Луны. Индийское изображение.

Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю (санскр. *сукха-турвака*) применяется в йоге сновидений как практика очищения женского и мужского каналов непосредственно перед сном (тиб. *лунг-ро-гутуг* – «девять очистительных дыханий»). Это снимает замутненность образов, дает ясность, способствует достижению осознанности во время сна. В древних текстах нет указания на разницу выполнения этой практики для мужчин и для женщин, но последующие уточнения ее замечают. Мужчины начинают с левой ноздри, а женщины – с правой.



*Рис. 3.19. Объединение лунного канала ида и солнечного канала пингала в аджна-чакре. Схема из трактата по йоге.*

### **Солнечно-лунное дыхание**

*Непосредственно перед сном выключите свет и сядьте на постели в позу лотоса – падмасану, положив руки на колени ладонями вверх, или сиддхасану, накрыв правую ладонь левой у паха. Закройте глаза и представьте центральный канал, проходящий по позвоночному столбу и покидающий тело через макушку. Слева и справа от него находятся более тонкие каналы*

*ида и пингала. Поднимаясь в голову, они делают изгиб, соединяются в районе аджны и заканчиваются в ноздрях. Добейтесь четкой визуализации и сделайте полный выдох.*

*Поставьте указательный палец правой руки на точку «третьего глаза», а большим и средним пальцами зажмите ноздри. Сконцентрируйте внимание на сердце (анахата-чакра). Снимите нажим среднего пальца, не меняя положение остальных, и сделайте глубокий волнообразный вдох левой ноздрей от живота к плечам, как в полном йогическом дыхании, акцентируя внимание на сердце и ощущая, как энергия проходит по левой стороне от позвоночника. Верните средний палец в исходную позицию на левой ноздре, задержите дыхание и сосредоточьтесь на макушке головы. Откройте правую ноздрю и сделайте медленный волнообразный выдох от живота, направляя движение через макушку вверх (нирвана-чакра). Перекройте ноздри и сосредоточьтесь на сердце. Произведите в общей сложности три вдоха через левую ноздрю и три выдоха через правую.*

*Поменяйте ведущую руку. Теперь указательный палец левой руки стоит на аджне, большой перекрывает левую ноздрю, а средний – правую. Сконцентрируйтесь на солнечном сплетении (манипура-чакра). Снимите средний палец и сделайте вдох правой ноздрей, ощущая, как энергия идет по правой стороне от позвоночника. Перекройте обе ноздри и ощутите область темени (бинду-чакра). Сняв большой палец и производя выдох, направьте поток туда. На задержке дыхания после выдоха вновь перенесите внимание на солнечное сплетение. Сделайте три таких вдоха-выдоха.*

*Верните руки в исходное положение на коленях или бедрах. Сконцентрируйте внимание на части груди от сердца до солнечного сплетения. Сделайте полный йогический вдох двумя ноздрями, ощущая, как в грудь поступает сила осознания. На паузе направьте внимание на верхнюю часть головы от макушки до темени и произведите полный йогический выдох, направляя энергию вверх. Повторите трижды.*

*В общей сложности получится девять дыхательных циклов.*

*Очистив таким образом пути, отправляйтесь спать. Это упражнение должно быть последним перед сном.*

\* \* \*

Согласно индийской системе традиционной медицины *аюрведа* (санскр. «знание жизни») и тибетским трактатам о здоровье, тот, кто спит головой на север, увеличивает стремление к чувственным наслаждениям и склонность к деланию ради получения выгоды, что приводит к дисбалансу холодной энергии ветра<sup>59</sup>. Во снах будут доминировать неприятные эпизоды из прошлого, а также сцены погони, насилия и желания обладать кем-то или чем-то. Это считается неправильным, поскольку желания порождают другие желания и никогда не будут удовлетворены. При солнечно-лунном дыхании нарушения энергии ветра устраняются первыми тремя дыхательными циклами.

Человек, спящий головой на юг, становится подвержен гордыне, вспыльчивости, гневливости и желанию возвыситься над окружающими, что связано с увеличением горячей энергии желчи. В сновидениях будут преобладать кровопролитные сражения, сексуальные оргии и фантастические картины будущего. Это вызовет омрачающие устремления и в жизни наяву, где желание триумфа станет основным стимулом деятельности. Во время практики солнечно-лунного дыхания это нейтрализуется вторыми тремя дыхательными циклами.

Тот, кто спит головой на запад, будет вовлечен мыслительным потоком в постоянные и бесплодные размышления. Неверная оценка текущих событий, связанная с нежеланием углуб-

---

<sup>59</sup> В некоторых текстах север и юг меняются местами: направление на север связывается с нарушением желчи, а на юг – ветра. Это тоже верно, поскольку при увеличении холода возникает уменьшение жара, и наоборот.

ляться в их причину, наполнит ум множеством противоречий, которые не будут осознаваться как взаимоисключающие. Сюжеты сновидений становятся вялотекущими, как бы закрытыми пеленой, и плохо вспоминаются после пробуждения. Дисбаланс влажной энергии слизи приводит наяву к лени и быстрому снижению уровня интеллекта. Обычно такие люди говорят, что им вообще не снятся сны, но на самом деле они просто не хотят напрягаться, чтобы их вспомнить, сразу включаясь в какое-либо действие. Эти нежелательные факторы устраняются тремя последними циклами солнечно-лунного дыхания.

Лучшим для сна считается восточное направление. При таком положении головы происходит уравнивание трех физиологических энергий, развиваются духовные наклонности, а также увеличивается возможность осознания во сне. Образы сновидения бывают яркими и память о них хорошо сохраняется.

### **ШАМАН ТИХМОУДЖИН**

*(Из «Книги сна» Лоры Ди, 1998. Тексты курса О. Диксона «Шаманские сны»)*

*Во сне я увидела маленького старичка северной национальности. Он шел по дороге, а рядом с ним бежал мальчик. Дед все время подшучивал над ним, обхватывая его за шею и отпуская. Картинка была убедительно ясной и четкой.*

*Я поняла, что все это мне снится, и для контроля поднесла руку к глазам. Вид руки был очень необычный. Она была словно сделана из грязно-желтого ситца в цветочек. Я подошла к пушистому кусту акации или чего-то, что было на нее похоже, и стала трогать веточки и листочки. На внешний вид они немного отличались от обыкновенных, но на ощупь были такими же. Дед тем временем почти приблизился ко мне. Я хотела подойти к нему, но меня опередил какой-то высокий мужчина с черными волосами «ежиком».*

*Он обратился к старику, назвав его по имени:*

*– Тихмоуджин, я хочу стать великим шаманом. Ты будешь меня учить?*

*– Ты сам себе учитель, – ответил дед.*

*– Да, я многого достиг, но мне нужны дополнительные занятия.*

*– Мы с тобой идем по разным дорогам, а все то, чего ты достиг, – это несерьезно. Ступай к своим книжкам. Ты ведь большие любишь говорить, а не делать.*

*Я вышла из-за куста и вмешалась в разговор, говоря нравоучительным тоном:*

*– Учение, которое постоянно дает слабинку, нельзя назвать серьезным. Конечно, проще выбирать только то, что нравится и дает моментальные результаты, но путь шамана – это путь лишений и труда.*

*Дед-шаман кивнул головой, а мужчина с черными волосами зло сверкнул на меня глазами и отошел в сторону.*

*– А зачем тебе нужен этот мужик? – спросил старик, хитро посмотрев на меня.*

*– Он мне не нужен, – ответила я.*

*– Не знаю, что ты ему сделала, но он хочет прибрать тебя к своим рукам.*

*– Что же мне делать?*

*– А ты ночью не спи. Ты то вверх, то вниз смотри.*

*Я поворачивала глазами, как учил шаман, но ничего интересного не почувствовала. Тогда он взял веревочку, продел ее мне в левую брючину, вывел через короткий рукав футболки и связал концы.*

*– А теперь как?*

*Я подняла зрачки вверх и опустила вниз. Все мое тело наполнилось необыкновенной силой. Я посмотрела на свои руки. Они отливали стальным цветом.*

*– Вот так-то лучше.*

*В руке старого шамана появились три конфеты: две попроще и одна шоколадная. Он протянул мне простую. Она называлась «Цариб». Я взяла ее и поблагодарила, после чего спросила деда о его имени. Он улыбнулся и покачал пальцем, говоря:*

*– Ты ведь и так знаешь. А если и не знаешь, спроси у «Цариб».*

*– У конфеты?*

*– Да, – подтвердил шаман и добавил: – А как по-твоему, какая конфета лучше: «Цариб» или шоколадная?*

*Я ответила, что шоколадная, наверное, лучше, потому что я ее люблю. Тогда он замялся, как если бы хотел дать мне самую лучшую конфету, но обещал ее другому. После некоторых колебаний он все же протянул мне шоколадную. Я вторично поблагодарила его за подарок и сказала, что мой дедушка, когда был жив, тоже всегда мне конфеты давал. На это он ничего не ответил и махнул мне рукой, чтобы я уходила. Я повернулась и увидела мужчину с прической «ежиком». Он как будто поджидал, когда я закончу разговор с шаманом. На его лице играла злорадная улыбка. Он заговорил, почти рифмуя слова:*

*– Шесть и семь – смотри, не усни, в оба смотри.*

*– Восемь и девять – ты можешь ослабить пыл.*

*– Десять и одиннадцать – я все меньше могу сделать тебе плохо, потому что мы родственники.*

*После этого я потеряла осознание и проснулась.*

**\* \* \***

Традиционно в классической тибетской йоге сновидений перед сном дополнительно выполняют принятие прибежища в Трех Драгоценностях – Будде, Дхарме (космическом законе) и Сангхе (общине), а также мысленно обращаются к своему гуру, который является путеводной линией, соединяющей человека с просветленными существами – *бодхисаттвами*. Для прояснения сновидений читают над чашей с водой особую *дхарани-мантру* из буддийского канона «Кангьюр», обращенную к *бодхисаттве* Ваджрапани (санскр. «Держатель ваджры»), владыке духов-якшей:

**ОМ МУЧИНИ СВАХА**

**МУКХЕСЕ СВАХА**

**МОХАНИ СВАХА**

**ДАНТИРИ СВАХА**

*(Склоняюсь пред Тремя Драгоценностями!*

*Склоняюсь пред великим владыкой якшей,*

*могущественным Ваджрапани!)*

Начитав мантру над чашей, воду выпивают и ложатся спать, заручившись тем самым поддержкой божества-охранителя. Считается, что эта мантра помогает получать наставления – как во сне, так и наяву.

## Ночные практики. Осознанное вхождение в сон

В йоге сновидений используется несколько *асан* для ночной практики, основная из которых так и называется – *драбхасана*, или «поза для сна». *Драбхасана* – это положение на правом боку<sup>60</sup>, когда ладонь правой руки находится под головой, а левая рука свободно лежит на туловище. Считается, что эту позу, называемую также «львиным способом сна», рекомендовал сам Будда Шакьямуни (рис. 3.20). Угол ног при этом может быть различен: ноги почти прижаты к животу, как в *гарбхасане* – «позе зародыша», несильно согнуты в коленях или свободно вытянуты. В даосской традиции трем изгибам тела в позе для сна уделяется особое внимание. Изгиб духовной энергии *шэнь* создается углом шеи и связан с положением руки, в котором центр ладони (точка *лаогун*) соответствует центру уха. Этим создается «ритм сна».



Рис. 3.20. Сон, предвещающий рождение Будды. Индия.

<sup>60</sup> Некоторые современные тибетские и даосские наставники по йоге сновидений полагают, что женщинам следует лежать на левом боку, но в старых текстах такое различие не предусматривается. Это может быть справедливо, если соблюдать разницу в выполнении мужчинами и женщинами солнечно-лунного дыхания перед сном.

Правильное положение бедер формирует изгиб внутренней энергии роста *цзин*, что позволяет контролировать и сохранять жизненную силу во время сна. Изгиб наполняющей энергии *ци* – согнутые в коленях ноги – связан с работой сердца. Считается, что изгибы *шэнь*, *цзин* и *ци* помогают телу мужчины воспроизводить некоторые функции женской матки, отвечающие за управление сновидениями, а телу женщины дают возможность реализации уже имеющегося<sup>61</sup>.

*Шавасана* («поза трупа»), при которой спящий лежит на спине, и *макарасана* («поза крокодила»), положение на животе, считаются менее приемлемыми для выполнения практик йоги сновидений, но применяются шаманящими во сне. В продвинутых техниках йоги предлагается вариант *матсьясаны* («позы рыбы»). Это *падмасана*, выполняемая лежа на спине. При *матсьясане*, используемой для сна, ноги находятся «в лотосе», руки под головой или вытянуты вдоль туловища, спина расслаблена. Эта *асана* посвящена первому *аватару* Вишну – Великой Рыбе Матсье, в образе которой он вошел в собственное сновидение, чтобы предупредить Ману о Всемирном потопе. Матсья-Вишну наказал Ману собрать все виды растений и животных, сделать лодку и тем самым избежать гибели (рис. 3.21).

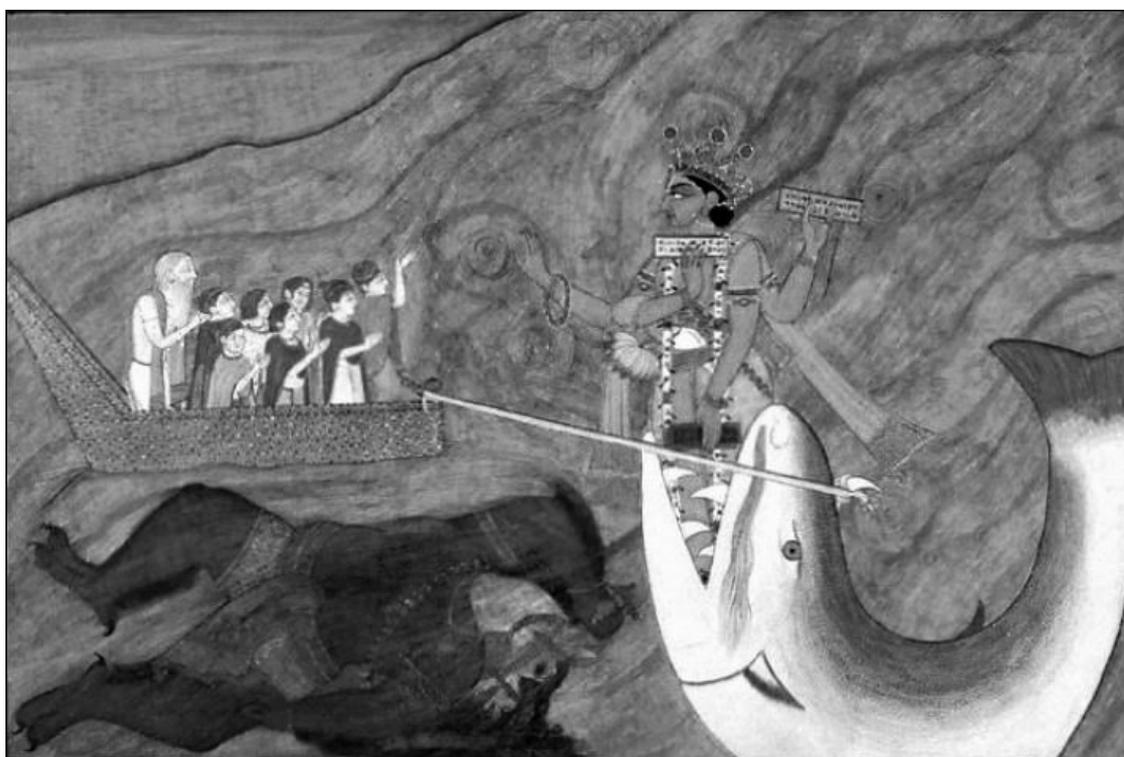


Рис. 3.21. Матсья-Вишну, спасающий Ману и семерых сыновей Брахмы. Индийская миниатюра. 1870 г.

В первом томе «Ламрим» («Этапов Пути») основателя буддийской школы гелугпа Цонкапы (Цзонхавы) приведены «помышления», с которыми следует засыпать, находясь в львиной позе для сна: воображение света, сохранение памяти о Дхарме, бдительность.

*Хорошенько запечатлев [в уме] свет, засыпайте с мыслью о свете. Так во время сна сохраните неомраченное сознание.*

<sup>61</sup> Чом. Даосская йога сновидения. М., 2001. С. 38–46.

*Пока не заснете, поддерживайте памятование о благой и важной Дхарме, которую слушали, обдумывали или созерцали. Так и во сне, как во время бодрствования, ум многократно будет следовать за этой Дхармой; словом, и во сне будете преданы благим занятиям.*

*Когда поддерживаете такое памятование и возникает какая-нибудь клеша, заметьте ее и, не поддаваясь, отбрасывайте.*

Главной ошибкой в практике осознанных сновидений является думанье перед сном о том, что произошло в течение дня, особенно о негативных или возбуждающих моментах, а также прогнозы относительно завтрашнего дня, при которых выстраивается план будущих действий. Этим дается негласная команда выключить осознание во время сна и забыть о произошедшем при пробуждении. Часто именно эта особенность нарушает нормальное наступление сна и не позволяет долгое время заснуть.

Относительно успокоения мыслей перед сном в «Ламрим» даются три рекомендации:

*Никогда не давайте уму потонуть во сне; помышляя об усердствовании, спите чутко, как дикие звери. Тогда сон не будет глубоким, и вы сможете пробудиться, встать вовремя.*

*Думайте: «О! Всегда буду исполнять необычный способ сна, заповеданный Буддой!» – и усердно вызывайте [в себе] устремление к этому. Тогда будете спать, ничуть не отступая от заповеданного Буддой львиного способа сна.*

*Думайте: «Как сегодня я бодрствовал и усердно осуществлял благо, так и завтра буду делать!» Это сделает непрерывным ваш порыв к благому; [тогда] даже в забытьи сна будете устремляться к совершенствованию.*

Очень эффективно в практике йоги сновидений, если, отправляясь ко сну, мысли будут сосредоточены именно на предстоящем процессе, как на важной возможности для самосовершенствования. В этом поможет аутогенная тренировка – например, такая:

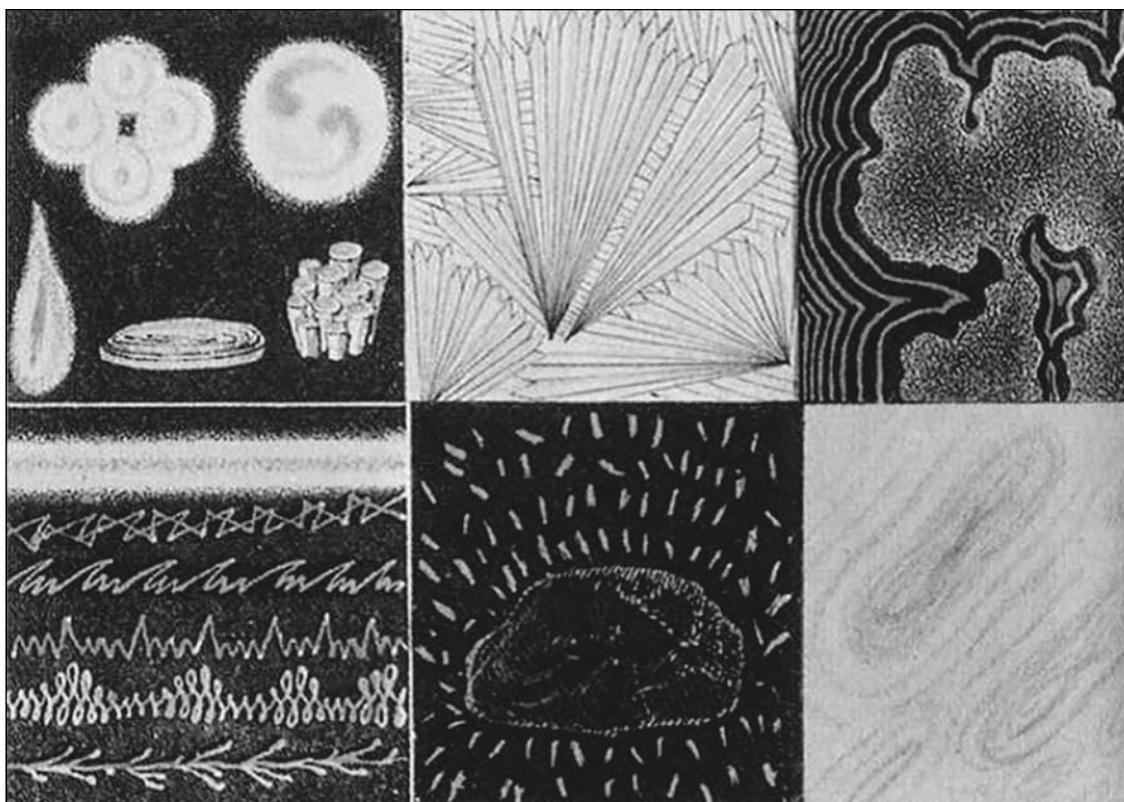
*Я хорошо знаю, что можно сохранить осознание в сновидении. Я внимательно слежу за образами наяву, и это поможет мне распознать их во сне. Я буду подмечать каждую деталь сновидения. Мне это нужно. Мне это необходимо. Каждая деталь может стать толчком к осознанию. Я знаю, что во сне неправильно работают электроприборы и механические устройства, не включается свет, часы показывают неверное время, надписи не читаются два раза, притяжение отлично от земного (перечислите и другие особенности и объекты, замеченные в течение дня в практике распознавания). Когда я вижу необычный образ, я спрашиваю себя: «Не сон ли это?» Я задаю себе этот вопрос постоянно и отвечаю на него только после распознавания второго образа. Я знаю, что можно достичь полного осознания во сне. Я помню, что тело сновидения осознается с помощью руки. Я обязательно посмотрю во сне на свою руку. Я помню все приемы поведения во сне. Я хочу применить это знание на практике прямо сейчас. Я запомню каждый свой сон.*

Сновидения отделены друг от друга фазой медленного сна – темным пространством. Быстрая (БДГ) фаза сна сменяет медленную, а через какое-то время погружается в нее, чтобы вновь возникнуть, поэтому за одну ночь человек видит несколько сновидений. Между сном и явью, рассматриваемой в индуизме и буддизме как южный континент внутри Великого Сна, тоже существует пограничная зона, имеющая параметры, объем и протяженность. Она видима с закрытыми глазами именно как темное пространство, погружение в которое (например, при

депривации – удерживании себя от сна) вызывает приятные ощущения, сопровождаемые путанными обрывками мыслей, яркими вспышками образов и голосами.

«Как только некоторые люди закрывают глаза перед сном, так сразу же начинают видеть причудливые образы, являющиеся передовым отрядом следующих, более сформированных образов и также предвещающих приближение сна, – пишет Эрве де Сен-Дени, – то эти галлюцинации представляют вполне конкретные объекты, но немного фантастичные и искаженные, чем они есть на самом деле; то это просто маленькие быстро вращающиеся световые колеса, солнышки, маленькие разноцветные пузырьки, которые поднимаются и опускаются, или же тонкие золотистые, серебряные, пурпурные, зелено-изумрудные нити, которые симметрично пересекаются или завиваются тысячами способами с постоянным дрожанием, образуя несчетное множество кружочков, ромбов и других правильных геометрических фигур, весьма похожих на те арабески, которые украшают византийские картины»<sup>62</sup> (рис. 3.22).

Образы сна так быстро проносятся перед глазами, что их очень трудно распознать и запомнить, а голоса могут звучать извне, как будто кто-то говорит, наклонившись к самому уху. Обычно это отдельные слова (имя человека, «до свидания», «пока», «да», «нет» и т. п.), незаконченные короткие фразы или даже просто шум. В этом состоянии можно услышать, о чем «говорит» включающийся холодильник или кукушка настенных часов. Несколько реже возникают странные ощущения, как будто что-то пролетело навывлет прямо через голову или даже кто-то прошел сквозь тело. Это самая граница сна, которую в обычном состоянии человек преодолевает очень быстро, не успевая почувствовать ее пересечения, а если этот процесс затягивается по той или иной причине, следует немедленный выброс с резким сокращением мышц, подобным удару током. После этого граница минует быстрее и человек погружается в сон, вовлекаясь в сюжетный поток и теряя осознание.



<sup>62</sup> Эрве де Сен-Дени. Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения. Париж, 1867.

Рис. 3.22. Граница между сном и бодрствованием. Из книги Эрве де Сен-Дени «Сновидения и способы ими управлять», 1867 г.

### **ИСПУГАННАЯ ДЕВУШКА**

*(Из «Книги сна» автора, 29.11.03)*

*Находясь между сном и бодрствованием, почувствовал, что в закрытый рот проник некий прохладный объект, похожий по форме на плоский обмылок. Сглотнул, и он прошел глубже. Возникло некое ощущение в животе. Оказалось, что я целуюсь во сне с худенькой девушкой в какой-то квартире, а что-то холодное было ее языком в моем рту. Распознав реальность, я отстранился от девушки и довольно грозно спросил:*

*– Кто ты такая?*

*– Я твоя Лена, – испуганно ответила она.*

*Вся ситуация, в которой я оказался, мне очень не понравилась, равно как и девушка.*

*– Я не знаю никакой Лены! – сурово отрезал я и, чтобы не мешалась под ногами, легко поднял ее в воздух и откинул от себя.*

*Видимо, это было сделано довольно сильно, потому что девушка ударилась в окно, разбив при этом стекло, и вывалилась через него вниз.*

*Я вышел из квартиры, чтобы посмотреть, что с ней стало, и очутился в комнате с дверью. Открыв ее, я вновь оказался в комнате, где сбоку или напротив была еще одна дверь. Это был целый лабиринт из дверей, в котором я встретил других людей, также искавших выход. Тогда я решил пройти сквозь стены – не вышло. Поднялся в воздух, чтобы выйти через потолок, – ударился головой о перекрытие.*

*Каким-то образом мне, вероятно, удалось найти выход, но осознанность была растрачена на попытки прохождения сквозь стены. Помню, что сижу за стойкой в баре и грущу. Входит человек с молотилкой для зерна в виде двух палок на веревке. Я прошу у него молотилку и начинаю упражняться с ней, как с нунчаку, полностью теряясь во сне.*

**\* \* \***

Сохранение непрерывности процесса осознания наяву, при переходе в сон, в самом сне и при возвращении в явь – это и есть йога сновидений. Было замечено, что это возможно через отделение сознания от думающего ума при пересечении темного пространства между явью и сном и достигается посредством сосредоточения на звуке «А», нейтрализующем мыслительный поток.

Далай-лама V Нгаванг Лобсанг Гьяцо предлагает такую настройку для практикующего:

*Это А – слог сновидения. Его образ также есть сновиденный образ.*

*А сновиденный образ может быть преобразован во что угодно. Поэтому я непременно должен распознать свое сновидение!<sup>63</sup>*

В старинных тибетских текстах, посвященных искусству йоги сновидений, указывается, что визуализация «А» в виде красной точки или соответствующей буквы в горловом центре приводит к познанию тех миров, которые есть намерение достичь во сне:

---

<sup>63</sup> Далай-лама V. Объяснение великого тайного учения: краткое изложение следования драгоценным учениям Пути и Плода. Йога сновидений, 1.1.6.2.1.

*Обретя опытность... обрати мысль к различным Странам (Сферам) Будды (думая, что они достижимы).*

*Соответственно, когда наступит время спать, визуализируй красную точку, как бы находящуюся внутри горлового психического центра, и твердо верь, что посредством этого ты увидишь любую из этих Стран, которую ты пожелаешь, со всеми ее характерными особенностями, наиболее ярко (и жизненно).*

*Благодаря концентрации сознания таким образом, видится та Страна Будды, которую пожелал увидеть, – Тушита-Небеса, или Счастливая Западная Страна, или та, названная «Пребыванием в Счастье», или любая другая из Стран<sup>64</sup>.*

Граница между явью и сном как бы растягивается, а время, требующееся на ее преодоление, существенно увеличивается, что вызывает весь спектр феноменов: от наблюдения вспышек образов сновидений до возникновения потусторонних голосов. В результате практикующий понимает, что наступил сон, и входит в него без потери осознанности. Эта сложная техника подразумевает кульминацию всех практик, а ее реализация зависит от предварительной наработки в течение дня.

---

<sup>64</sup> Доктрина состояния сна, 24–26 / В. И. Эванс-Вентц, Тибетская йога и тайные доктрины.



Рис. 3.23. Будда будущего Майтрея в Чистой стране на небе Тушита. Бурятская тханка, XX век.

### Осознанное вхождение в сон

Примите позу для сна – драбхасану. При закрывании глаз проследите, чтобы зрачок не закатился, а остался в переднем положении, как бы смотря сквозь веко. Создайте языковый замок, соединив кончик языка с бугорком у верхних передних зубов, и расслабьтесь. Услышите естественный фон тела в ушах, тот, о котором говорят, что так звучит тишина. Нет, это не тишина звучит, а наше тело издает этот звук, слышимый в тишине. Теперь почувствуйте центральный канал (сушумну), откройте головные резонаторы, как при исполнении мантро-

пения, и направьте по каналу звук «А». Тяните про себя монотонный звук «А-А-А» и добейтесь, чтобы он не прерывался при переходе с выдоха на вдох, ведь вы не поете вслух, а лишь представляете, что поете. Соедините высоту воображаемого «А» с фоном тела, чтобы они звучали в унисон, и поместите его в горловую чакру вишуддха, визуализировав красным цветом в виде точки, но лучше – в виде соответствующей буквы в центре лотоса (рис. 3.24). Обратите внимание, что, когда вы поете звук «А», мысли растворяются в нем, не тревожат и не создают внутреннего движения. Через какое-то время вы можете обнаружить, что думаете о чем-то, и это значит, что вы забыли про «А». Вернитесь к исполнению, и мысли снова уйдут.



Рис. 3.24. Тибетская буква А – объект для визуализации в практике осознанного вхождения в сон.

Смотрите вперед через сомкнутые веки в глубину темного пространства. Оно не однородно, в нем есть более светлые области – большие и совсем маленькие. Именно из них просачивается сон, проносясь в виде вспышек образов. Продолжая петь «А», поднимите руку тонкого тела и наложите ее на фон. Она будет темнее и выглядеть точно так же, как в практике созерцания руки с закрытыми глазами. Опустите руку и мысленно начинайте приближать какое-либо светлое пятно на фоне. Постепенно оно будет увеличиваться в размерах и станет непонятно, то ли пятно надвигается на вас, то ли вы – на него. При этом атака образов

сна усилится, пытаясь захватить сознание. Возможно, возникнут голоса, которые выбросят вас из пограничной зоны с ощущением удара от резкого сокращения физических мышц. Это нормально. Продолжайте практику входа, пропевая «А» для предотвращения образования мыслей. Время от времени накладывайте на экран внутреннего зрения руку, чтобы осознавать, что находитесь внутри пограничной зоны. Когда состояние стабилизируется, вновь приближайте светлое пятно. Вот оно становится все больше и больше, просветляется. Оно поглощает вас, но осознание происходящего остается. Становятся заметны контуры объектов за ним. Вы можете посмотреть, что там. Это сюжет сна, но пока без вас. Медленно и плавно входите в него, пропевая «А». И вот вы внутри сновидения соединились с одной из форм. Как только поняли это, быстро зафиксируйте тело поднесением руки к глазам. Это действие вытеснит из формы память о сюжетной линии (ведь сновидение до этого имело некую направленность) и перенесет ту память, которая была свойственна вашему физическому телу. Только после этого «А» можно больше не петь.

Итак, вы перешли границу и оказались во сне. Распознайте реальность по тому или иному признаку. Чтобы не потерять осознанность, постарайтесь воздержаться от эмоций и лишних движений, не забывая время от времени посматривать на свою руку, которая будет отражать характер той формы, в которой вы оказались. Будьте к ней внимательны, ничего не ломайте вокруг, даже если хочется попробовать свою силу. От этого зависит, насколько долго вы здесь останетесь.

### **КОРИДОРЫ ШАВАСАНЫ**

*(Из «Книги сна» Веры Сарендас, 14.04.16, 3:00–4:00 утра. Курс О. Диксона «Йога сновидений»)*

Решила начать с более простой йогической позы – шавасаны. Легла и попыталась замереть. Это оказалось сложно – то рука дергается, то нос чешется. Потом неожиданно в моем сознании как будто что-то переключилось, и я почувствовала, как начинается некий переход. Он получился достаточно длинным. Меня как бы качало туда-сюда несколько раз, я даже левой рукой вцепилась в простыню из-за возникших ощущений трансформации пространства.

Сначала перед закрытыми глазами появились объемные пятна, потом ощущение того, что открылся «коридор», и меня в него стало засасывать со страшной силой. Наверное, я и за простыню держалась, чтобы не потерять осознанность в момент перехода. В конце концов я отпустила контроль и разрешила чему-то нести себя по течению. Решила посмотреть, что будет. Тут же увидела свою комнату, в которой легла. Это было ощущение, как будто я просто открыла глаза, но я их не открывала. Потом меня подкинуло к потолку. Несколько раз крутануло сальто назад через голову. Это было достаточно резко, но чувствовала я себя отлично и только говорила сама себе: «Держись! Держись! Это сон! Расслабься!» Потом меня куда-то понесло на очень высокой скорости. Процесс был неконтролируемый. Куда несло, я толком не могла разглядеть, так как пыталась удерживать осознание и расслабиться. Чуть позже поняла, что лечу по какой-то широкой солнечной улице, причем прямо сквозь все объекты, через дома, людей, урны, фонарные столбы...

Я увидела рядом что-то вроде летящего парaplана и изо всех сил вцепилась в него. Силой воли (или намерения) я не дала сразу утащить себя дальше... Поднялась выше, полетела над лесами, полями и озерами и увидела гигантский карьер с ярко-коричневой глиной. В карьер опустилась жестко.

*Параплан пропал... Осмотрелась: я на дне глубокой глиняной ямы, но меня это не смущало. У меня была цель...*

\* \* \*

Практики йоги сновидений направлены на духовную работу и не предназначены для удовлетворения желаний, достижения силы, изменения будущего и тому подобных мирских целей. С их помощью практикующий совершенствуется в медитации, отказываясь от направления сюжетной линии сна и принимая образы сновидения как иллюзорные. Но в начале освоения пространства сновидений это сделать довольно трудно, особенно без предварительного многолетнего изучения предыдущих йог, из-за наличия желаний, особенно сексуального и агрессивного характера, которые во сне становятся выполнимы и реализуемы. Нелегко также выйти из текущего сюжета, чтобы не попасть в другой, который может быть более интенсивным и захватывающим внимание. Пока есть желания и страхи наяву, они непременно будут присутствовать и в сновидении. Поэтому ошибки неизбежны. Не стоит укорять себя за то, что они проявляются снова и снова. Важно уметь распознавать их, чтобы в следующий раз постараться не идти в этом направлении во сне. Нейтрализация желаний и страхов во сне устраняет их и наяву, и в этом глубокий смысл йоги сновидений. Именно эта особенность нашла применение в той части психотерапии, которая направлена на работу с фобиями и зависимостями различного характера и происхождения. Техники осознанного сновидения применялись и для подготовки немецких спортсменов в дисциплине «прыжки на лыжах с трамплина» для уменьшения травматизма. Спортсменам предлагалось отработать сложный прыжок во сне, чтобы избежать страха перед его выполнением наяву.

### **ДВЕРНЫЕ ЛЬВЫ**

*(Из «Книги сна» автора, 10.10.95, около 5 часов утра)*

*Под утро вошел в сон через йогу сновидений. Стою посреди большой комнаты, узнаваемой по обстановке как наша квартира. Подношу руки к глазам – они имеют голубоватое свечение. Оборачиваюсь, чтобы посмотреть на диван. На нем спит Лора, меня рядом нет. Пытаюсь пройти сквозь дверь в коридор, но не получается. Тогда открываю дверь вручную и прохожу на кухню. Замечаю, что на окнах нет привычных решеток. Хочу попасть на улицу через стекло – тоже никак. Возвращаюсь обратно в большую комнату, по пути трогая ручки дверей в виде бронзовых львов, держащих кольца. Для проверки реальности пытаюсь их согнуть. Это получается, но с большим трудом. Ложусь рядом с Лорой и засыпаю.*

*Наступило утро. Встали, пошли завтракать на кухню. Подробно рассказываю Лоре о произошедших событиях и показываю кольцо на ручке, которое я погнул во сне, а оно сейчас круглое. Отправились по своим делам, как обычно, а потом... я проснулся.*

### **ЧЕРЕЗ ФАЗЫ СНА**

*(Из «Книги сна» автора, 9.10.98, примерно с 3 до 8 утра)*

*Магазин, торгующий оккультными товарами. Я смотрю на свою руку и вижу в центре ладони белую покалывающую точку. Поднимаюсь наверх и прыгаю с крыши. Плавно приземляюсь и понимаю, что стою посреди улицы абсолютно без одежды. Впереди – 16-этажная башня. Пробую долететь до нее, но понимаю, что бегом будет быстрее. Встречаю парня лет 25 с круглым лицом и абсолютно белыми волосами, как у альбиноса. Пропадаю в никуда, а потом вновь проявляюсь с мыслью найти зеркало, чтобы посмотреть на себя.*

*Пока его ищу, попутно ссорюсь с какими-то иностранцами, один из которых – украинец. Объявляю им войну и вновь исчезаю, растворяясь в фазе медленного сна. Сохраняя осознанность, проявляюсь в сюжете, где выполняю какие-то эзотерические упражнения. Это некий комплекс, состоящий из череды движений. Очень устаю поддерживать осознание столь длительное время и перестаю контролировать состояние.*

\* \* \*

Осознанное вхождение в сон из-за удерживания наступления обычного засыпания может вызвать бессонницу и, как следствие, повышенную раздражительность, сонливость и ломоту в мышцах. Но это не совсем бессонница как таковая, а состояние, при котором распознавание перехода в сон искажается самим фактом выполнения практики. Наутро может показаться, что сна вообще не было, но это не так. Просто еще нет соответствующего восприятия непрерывности процесса осознания, которое может нарабатываться годами. Именно поэтому йогическое вхождение в сон без потери осознанности сложно для тех, кто не практикует йогу в течение длительного времени.

Для снятия нервного напряжения, возникающего на первых этапах освоения практики осознанного вхождения в сон, можно пить перед сном теплое коровье молоко с медом, а в течение дня – настой пустырника по трети стакана перед едой. Считается, что бессонница вызывается недостаточным расслаблением, беспокойством, а также неискренностью. Вот какой совет по этому поводу дает индийский гуру и йогин Шри Ауробиндо:

*Расслабьте все, облегчите ваши нервы один за другим, пока вы не станете подобны мягкой простыне на постели, будто у вас нет костей и нет мускулов... Когда вам это удастся, то останется только маленький свет, этот огонек никогда не уходит. Когда вы успешно выполните свое расслабление, совсем внезапно это маленькое пламя поднимается в стремлении к святой жизни, правде, сознанию Всевышнего и единению с внутренним существом, оно превращает себя, оно поднимется очень мягко, медленно, тихо и спокойно. И все собирается там... После этого вы должны сделать самоотдачу, настолько полную, насколько возможно, всего от верхушки до дна, от внешнего до глубочайшего, искоренение, насколько возможно, всего сопротивления и противодействия Эго, и затем вы начинаете повторять вашу мантру или любое слово из сердца, которое вздымает ваше стремление. Хорошо повторяйте мантру, слово, молитву перед отходом ко сну, но должна в слове быть жизнь<sup>65</sup>.*

Несмотря на сложность осознанного вхождения в сон, оно дает устойчивый эффект, при котором в течение одной ночи есть возможность удерживать осознание во всех сновидениях подряд и даже распознавать пространство между ними, погружаясь и выплывая в новый сюжет, что труднодостижимо при реализации других приемов.

### **ДЕТИ ПОЛКА, ЛЮДИ-ШОКОЛАДКИ, ЧЕЛОВЕК-РЫБА И ДРУГИЕ**

*(Из «Книги сна» автора, 12.05.07)*

*1. Осознаю себя маленьким мальчиком, потерявшим родителей в ходе войны. Я нахожусь в партизанском отряде вместе с Шончалай, тоже*

---

<sup>65</sup> Интегральная йога Шри Ауробиндо. М., 1992.

*маленькой и потерявшейся. Мы здесь живем: совершаем подрывы вражеской военной техники, сбиваем самолеты. Я пытаюсь разбудить Шончалай, говорю ей, чтобы она посмотрела на свою руку. Она следует моему совету и вроде как понимает, что все происходит во сне.*

*Мы с Шончалай попадаем в город. Нас находят родители. Моя мать – незнакомая женщина с темными волосами, убранными в пучок, в одежде, в которой ходили в сороковых – пятидесятых годах. После этого я просыпаюсь на старой квартире, на диване, стоящем в углу, как лет 20 назад, но не осознаю этого; рядом – Шончалай. Мы делимся впечатлениями от жизни в партизанском отряде и засыпаем.*

*2. Сразу понимаю, что нахожусь во сне. Смотрю на руку Шончалай, а у нее вместо пальцев – шоколадные конфеты. Перевожу взгляд на свои руки и нахожу, что и у меня конфеты вместо пальцев. Разглядываю тело. Оно представляет собой большую шоколадную конфету. Осматриваюсь. Мы находимся в старинном замке. Идем по переходам. Шоколад начинает таять, а мы, соответственно, прилипать ко всему, до чего дотронемся. Пробуждаюсь в той же комнате с диваном не в том углу.*

*3. Осознаю себя стоящим в магазине эзотерических товаров «Путь к себе». Вижу, как из стены медленно вылезает мужчина, как будто он специально решил пройти не через вход, а сквозь стену. Думаю, что это, наверное, большой мастер сновидений, и решаю ему что-нибудь подарить. Вижу – на полу валяется ручка желтого цвета. Поднимаю, кладу на поднос и преподношу ему в знак уважения. Двое его телохранителей говорят:*

*– Видишь, как тебя встречают.*

*Кто-то сообщает, что никакой это не мастер и даже не автор книги.*

*Здесь у меня оказывается в руках книга в черном переплете – вероятно, того автора, который не он. А мужчина-немастер еще до конца не вылез из стены, наполовину только. Не раздумывая, изо всей силы бью его книгой по голове. Телохранители хотят меня поймать, но здесь я просыпаюсь в комнате с диваном.*

*4. Мы с Шончалай стоим посреди улицы. Я предлагаю ей раздеться для улучшения восприятия, но она не хочет. Я говорю ей, что это ведь сон, и тогда она соглашается. Помогаю ей снимать одежду и раздеваюсь сам. Ощущаю прилив силы осознания в виде небольшого холодка. Начинаю чувствовать реальность всем телом. Идем голыми по улице до сквера неподалеку. Начинаем заниматься сексом на единственной скамейке в сквере, причем рядом сидит мужик. Заметив интерес, предлагаю ему присоединиться к нам, и он соглашается. Начинает лизать Шончалай ноги, прямо заглатывая стопы, и постепенно превращается в человека-рыбу. Вытаскиваю Шончалай из рыбьей пасти, и мы покидаем сквер. Далее – пробуждение на диване, стоящем не в том углу.*

*5. Осознаю себя идущим по бульвару вдоль дома, где раньше жил на первом этаже. Считаю пальцы на руке – их шесть. Прохожу помойку, и тут ко мне подбегает бульдог и слегка кусает кисть правой руки. Я прогоняю бульдога и вижу толпу молодых парней, которые предлагают мне драться с ними 12 на 12, то есть с их стороны будет 12 человек и с моей тоже должно быть 12. Один из них говорит, что я здесь больше не живу, и это правда. Не обращая на них внимания, подхожу к своему бывшему подъезду. На газоне перед окнами два повалившихся железных креста, которые упали*

*и разбили окна. Тут Шончалай (она присутствовала так или иначе во всех снах) замечает женщину, купившую нашу старую квартиру. Я не хочу с ней встречаться, открываю глаза и выхожу из сна, просыпаясь окончательно.*

\* \* \*

Из-за побочных явлений в виде бессонницы практику осознанного вхождения в сон используют вне йоги достаточно редко, достигая контроля состояния в сновидении с помощью более легкой техники распознавания образов сна, при которой осознанность теряется при засыпании, а потом восстанавливается при обнаружении несоответствия между тем, что видишь, и тем, о чем помнишь.

На первой стадии осознанности, достигаемой с помощью распознавания образов, практикующий все еще находится во власти сюжета сновидения, и если не зафиксировать состояние с помощью руки, оно вскоре будет утрачено. Поэтому на данном этапе важно практиковать «превращение содержания сна», как это названо в тибетских текстах по йоге сновидений:

*Превращение содержания сна состоит в следующем. Если, например, сон будет занят огнем, думай: «Что страшного может быть от огня, который случается во сне!» Придерживаясь этой мысли, наступи на этот огонь. Подобным образом попирай ногами все, что приснится<sup>66</sup>.*

В практике превращения содержания сна возможны нежелательные эмоции, такие как желание разрушать, ломать и даже уничтожать. От них необходимо воздерживаться по нескольким причинам. Это неминуемо отразится в виде аналогичных и неконтролируемых действий наяву, вызовет избыток в организме энергии жара (желчи) и, как следствие, увеличит составляющую гнева. Во-вторых, это приведет к быстрой потере контроля из-за чрезмерной активности, поскольку увлечение устранением препятствий создаст новые препятствия и новые сюжеты. Практика превращения предназначена исключительно для оттачивания осознания того, что все есть иллюзия, и ни в коей мере не должна рассматриваться как демонстрация собственной силы.

*С самого начала в процессе осознания, что оно [содержимое сна] есть Майя, отбрось всякое ощущение страха (или боязни):*

*И если во сне явится огонь, преврати огонь в воду, средство против огня;*

*И если во сне явятся мельчайшие объекты, преврати их в большие объекты;*

*Или если во сне явятся большие объекты, преврати их в малые объекты.*

*Тем самым постигается природа размеров.*

*И если во сне явится единственная вещь, преврати ее во множество вещей;*

*Или если во сне явится множество вещей, преврати их в единственную вещь.*

*Тем самым постигается природа множественности и единственности.*

*Продолжай подобные упражнения, пока не станешь вполне опытным в них<sup>67</sup>.*

Здесь нужно следить, чтобы выполнение этих упражнений не стало самоцелью, поскольку все эти действия порождают всё новые и новые сюжеты, а зачарованность искусством превра-

---

<sup>66</sup> Доктрина состояния сна, 23 / В. И. Эванс-Вентц. Тибетская йога и тайные доктрины.

<sup>67</sup> Доктрина состояния сна, 28 / В. И. Эванс-Вентц. Тибетская йога и тайные доктрины.

щения делает их значимыми. При этом существует риск того, что практика распознавания иллюзорности происходящего во сне сама может стать иллюзорной. В ряде случаев это приводит в дальнейшем к снам об осознанных снах. В таких снах нет осознанности, но есть сюжет, в котором спящему снится, что он контролирует свое состояние или рассказывает кому-то о том, как это делается.

### **БАБУШКА-СНОВИДЕЦ, СОБРАВШАЯСЯ УМИРАТЬ**

*(Из «Книги сна» автора, 30.10.09)*

*Ко мне подходит какая-то бабушка и причитает:*

*– Ох, помирать мне скоро...*

*– Можно не умирать, а остаться во сне, – говорю я. – Вы обладаете осознанным сном?*

*– Да, – отвечает она.*

*Я уточняю:*

*– А на руку смотрите? Вот так...*

*Подношу руку к глазам и смотрю в центр раскрытой ладони, но сам не понимаю, что нахожусь во сне.*

### **УЧИТЕЛЬ СНОВИДЕНИЯ**

*(Из «Книги сна» автора, 15.12.07)*

*Я в доме Учителя сновидений. Он дает мне задания по сохранению осознания во сне. Я как бы засыпаю, а потом просыпаюсь в том или ином сюжете.*

*Мне снится, что я осознаю себя на улице, недалеко от парка «Дубки». Залезаю на дерево и заглядываю в окна домов. Потом возвращаюсь в дом Учителя. Он снова посылает меня в сон. Засыпаю и просыпаюсь. Лечу сквозь окно. Стекло окна плавно падает вниз, но не разбивается. Подо мной сказочно красивые огни ночной Москвы. Я лечу на восток, причем держа впереди на вытянутых руках черную папку для документов. Думаю, что если лететь голым, то будет легче, но не раздеваюсь, потому что боюсь вернуться к Учителю без одежды: это будет нехорошо. Так и лечу...*

\* \* \*

Желание полета присутствует в сновидениях довольно часто, равно как и попытки разбудить кого-то, особенно если персонаж сна выглядит как знакомый по яви человек. Как правило, и то и другое приводит к потере осознанности, а последнее свидетельствует о том, что осознание не было раскрыто в полной мере. Хорошей иллюстрацией этого уровня служат те из осознанных снов, при которых остаются страхи, не до конца нейтрализованные практикой превращения содержания сна. То есть здесь можно говорить лишь о частичной осознанности, даже если произошло распознавание образов и фиксация состояния с помощью руки.

### **ПРОВЕРКА НА ОСОЗНАННОСТЬ**

*(Из «Книги сна» автора, 20.08.14)*

*Я и Шончалай на старой квартире. Раздается звонок в дверь. Я смотрю в глазок и вижу в коридоре распухшую женщину, будто перевязанную, как колбаса. Шончалай хочет, чтобы я ее пропустил. Я понимаю, что это сон, и говорю:*

*– Не бойся. Все, что ты увидишь, – это галлюцинация.*

*Пересчитываю пальцы на руке: семь в одну сторону и восемь – в другую. Открываю. Женщина даже не входит, а как будто вливается в дверной проем,*

*продвигаясь по направлению к большой комнате. Я думаю, что она больна, и начинаю лечить. Это помогает. Ее тело постепенно приобретает менее расплывчатые черты.*

*После череды событий, в которых осознанность сохраняется, встречаю группу сновидцев во главе со своим Учителем. Меня хотят проверить, насколько я осознаю, что нахожусь во сне. Спрашивают:*

*– Ты уверен, что это иллюзия?*

*Мы все заходим в общественный туалет: я в одну кабинку, а учитель с группой – в другую. Тут из соседней кабинки в меня летит какашка. Я уворачиваюсь, боясь испачкаться, но потом понимаю, что если действительно считаю, что все происходит во сне, то это не должно меня волновать. В меня летят другие какашки, но здесь я уже остаюсь спокоен: «Все это – просто иллюзорные образы сновидения». Какашки просто пролетают сквозь меня навывлет, причем тело само как бы раскрывается, пропуская их, а потом вновь смыкается без моего участия.*

*Я остаюсь доволен тем, что прошел это испытание.*

**\* \* \***

Абсолютная осознанность во сне – трудная задача, являющаяся результатом многолетней практики, но реализуемая гораздо быстрее, чем достижение осознанности в состоянии бодрствования, ведь окружающий мир яви гораздо сложнее признать как иллюзорный. Вот что пишет об этом доктор В. И. Эванс-Вентц в фундаментальном исследовании «Тибетская йога и тайные доктрины» в комментариях к оригинальным текстам «Доктрины состояния сна»:

*Путем тщательного аналитического исследования сновидений и психологического экспериментирования на самом себе в качестве субъекта йогин в конечном счете действительно приходит к осознанию, а не просто к вере, что общее содержание бодрственного состояния, а также состояния сновидений представляет фактически иллюзорное явление.*

Таким образом, йога сновидений, стоящая на фундаменте двух предыдущих йог, рассматривается как следующий шаг к полному осознанию, открывая путь к пробуждению наяву, а также подготавливает человека к принятию собственной смерти, но не как к уничтожению всего, а как к великой возможности дальнейшего совершенствования, что раскрывается в последующих йогических доктринах Тилопы и Наропы.

## Утренние практики. Вспоминание и медитация

Пробуждаясь, человек всегда оказывается перед новыми реалиями, в мире, где произошли некие перемены, о которых он ничего не знает. За время, проведенное во сне, что-то изменилось в нем самом и в других, но это пока не осознается, хотя уже действует, направляет и даже определяет течение всего дня. Сон не только разграничивает «вчера» и «сегодня», но и связан с ними причинно-следственными цепочками самым конкретным образом. На микрокосмическом уровне от характера сновидения зависит самочувствие, настроение, работоспособность, реакция на те или иные события, а в целом – то, что должно произойти. Отсюда вытекает необходимость помнить о своих снах, чтобы иметь возможность делать правильный выбор, относиться к текущему моменту осознанно.

*Властитель йогинов [Миларепа] сказал:*

*«Сон, увиденный прошлой ночью, в котором феномены и сознание виделись как одно целое, стал учителем, не так ли ты, о ученик, понял его?»<sup>68</sup>*

При физиологическом пробуждении из множества снов хорошо вспоминается, как правило, лишь последний. Еще об одном-двух сновидениях сохраняется частичная память, а первые сны вообще остаются недоступными, если не применять особые методы. Во время механического прерывания сна, например при пробуждении по будильнику, воспоминание о прошедшей ночи часто оказывается заблокированным из-за быстрого включения в текущий процесс утренних дел. Поэтому практикам, предотвращающим рассеивание содержимого сна, уделяется особое внимание.

### Вспоминание после пробуждения

*Самое первое правило – не вставать сразу после пробуждения, но это не означает просто валяться в постели. Не открывая глаз и сохраняя положение тела, в котором проснулись, начните вспоминать то, что снилось. Если вы все же вынужденно поднялись, то следует вернуться, не включаясь в события наяву, и занять ту же позицию. Зацепившись за какую-нибудь деталь, попытайтесь раскрутить весь сюжет: а что потом? А после этого? Если ничего не приходит, попробуйте перебрать характерные сюжетные линии, которые снятся наиболее часто: может, мне снилось это или то? Через какое-то время чуть измените положение головы на подушке в любую сторону и это вызовет новый прилив воспоминаний или уточнений к уже существующему. При этом важно сохранять в воспоминаниях настоящее время: вот я иду; вот стою... Как бы вновь погружайтесь в события и переживайте связанные с ними эмоции.*

*Из этого состояния можно войти во вспоминаемое сновидение: просто заснуть или постараться сохранить в нем осознанность.*

\* \* \*

В тибетской йоге сновидений для предотвращения рассеивания содержимого сна применяется особая *пранаяма*, связанная с задержкой дыхания после произведенного вдоха, – *кумбхака*. Тело практикующего уподобляется глиняному горшку, заполненному воздухом и закрытому пробкой. Помимо вспоминания сновидений, эта практика способствует достиже-

---

<sup>68</sup> Нирванический Путь: Йога Великого Символа, 111 / В. И. Эванс-Вентц. Тибетская йога и тайные доктрины.

нию психического и соматического равновесия, помогает при заболеваниях сердца, легких, горла (особенно щитовидной железы), а также при неврозах и фобиях.

Согласно «Доктрине состояния сна», рассеивание содержимого сновидений имеет четыре причины: излишнее бодрствование, усталость, физическое или умственное расстройство, негативное противодействие. Излишнее бодрствование вызывает частые пробуждения и устраняется питательными бульонами и физической работой до утомления. Усталость провоцирует повторяющиеся сновидения и устраняется твердым намерением постичь их природу и выполнением *пранаямы* с задержкой дыхания после вдоха с визуализацией точки между бровями – *аджна-чакры*.

При физическом и умственном расстройстве сны не вспоминаются вообще из-за случившегося осквернения или нечистоты. В этом случае помогут очищение и *пранаяма* с визуализацией *муладхара-чакры*. Дыхательные упражнения с задержкой дыхания, но с концентрацией на точке промежности устраняют и негативное противодействие<sup>69</sup>.

## Кумбхака – горшкообразное дыхание

*После окончательного пробуждения и проведения первичного вспоминания, не вставая с постели, примите падмасану или сиддхасану. Очистите легкие тремя энергичными выдохами и сконцентрируйтесь на точке между бровями – аджна-чакре. Сделайте глубокий волнообразный вдох от живота к плечам, как в полном йогическом дыхании, полностью наполняя легкие. Посредством напряжения брюшных мышц с поднятием диафрагмы вверх закройте получившийся внутренний сосуд у горла сильным сгибанием шеи к груди. Удерживайтесь от выдоха как можно дольше, а потом втяните еще воздух несколькими короткими вдохами, как бы уравнивая содержимое внутреннего сосуда. При невозможности продолжения произведите выдох ртом – мягкий в начале и стремительный в конце, что называется «послать воздух вперед, как стрелу».*

*Сделайте семь таких задержек дыхания.*

*Если во время семикратного наполнения «глиняного горшка» прояснение образов сна не произошло, то практику следует продолжить, выполнив еще четырнадцать циклов, но переместив точку визуализации с «третьего глаза» на точку промежности с одновременным втягиванием ануса, что очистит тело и ум от негативных воздействий.*

\* \* \*

Этот вид дыхания можно отнести к древнейшим практикам. Детальное его описание широко представлено в космогонических мифах народов Сибири. Например, мифологии народа манси так дышит Мировая Утка или Гагара, ныряющая в глубины Вселенной в поисках земли для создания тверди посреди Океана:

*Сверху, с неба, летит железная гагара, ныряет в воду, чтобы найти землю. Ходила-ходила, вынырнула, никакой земли не нашла. Вдохнула-вдохнула, опять нырнула в воду. Ходила-ходила, вынырнула – опять пусто, нету земли. Немножко вдохнула, третий раз нырнула, а когда вынырнула, так вдохнула, что горло лопнуло, но в клюве у нее была крошечка земли. Взлетела и удалилась в сторону неба...*

*На следующий день... с неба снова слышится какой-то шум: с неба вниз летит гагара. Ныряет в воду. Ходила-ходила, когда вынырнула, ничего*

---

<sup>69</sup> Доктрина состояния сна, 14–22.

*у нее нет, пусто. Немножко вдохнула-вдохнула, снова нырнула в воду. Снова ходила-ходила, когда вынырнула, тоже ничего нет. Немножко вдохнула, третий раз нырнула, когда вынырнула, так вдохнула, что макушка лопнула. В ее клюве – большой кусок земли. Клюв обтерла об угол тундрового холма, потом улетела в сторону неба<sup>70</sup>.*

Утренний пересказ содержания сновидений кому-либо закрепляет образы в памяти, а также устраняет сюжет, при котором сновидец не участвует в разворачивающихся во сне событиях, как бы наблюдая за ними со стороны, что препятствует достижению осознанности. У некоторых народов – например, у малазийских сеноев, разработавших технику прогнозирования снов до совершенства, согласно исследованию Кайлтона Стюарта, – эти рассказы о ночных похождениях введены в традицию.

Клинический психолог Патриция Гарфилд в книге «Творческое сновидение» пишет:

*Каждое утро за завтраком каждый член семейства, от мала до велика, рассказывает свой сон. Никто не вправе сказать «Я не знаю» или: «Я не помню», так как сновидения – центральный аспект жизни сеноев, поэтому их помнит каждый. Все действия с рождения и до смерти определяются индивидуальными сновидениями. Дети начинают рассказывать свои сны за завтраком, как только научатся говорить. Старшие члены семейства: отец, мать, дед и бабушка, старшие сестры и братья – все хвалят ребенка за то, что он видит сны и рассказывает их содержание. Они спрашивают ребенка, как он вел себя во сне, говорят ему, что, по их мнению, он сделал во сне неправильно. Они поздравляют его, если он вел себя правильно, и выясняют, насколько события прошлых дней соответствуют сновидению. Они советуют ему, как изменить поведение в будущих сновидениях. И, наконец, они советуют, как следует себя вести, принимая за основу увиденное в сновидениях.*

Важнейшей утренней практикой является также запись сновидений, для чего ведется соответствующий дневник. В древности для этой цели служили стены пещер, а также специальные приспособления, называемые «ловушками снов». Они представляли собой каркас из согнутой ветки с натянутыми на него жилами или свитыми из травы нитями, переплетающимися в различной конфигурации узоров, часто – имитирующих паутину (рис. 3.25). На нитях крепились образы сновидений, изготовленные из самых различных материалов. Фигурки служили памяткой о произошедших событиях, а сама ловушка удерживала образы сна, чтобы они приснились вновь.

Ежедневное ведение дневника приснившихся сновидений и зарисовка наиболее значимых образов сами по себе могут стать причиной изначальной осознанности во сне, как это произошло с выдающимся сновидцем XIX века маркизом Эрве де Сен-Дени еще в тринадцатилетнем возрасте:

*Однажды меня посетила идея... взять в качестве темы для своих зарисовок воспоминания одного сновидения, которое меня очень поразило. Результат показался мне интересным, и вскоре у меня уже был целый альбом, в котором я зарисовывал сцены и фигуры из сновидений, сопровождая их пояснениями, в которых детально описывались обстоятельства до или после того или иного видения... По мере того как я упражнялся в ведении дневника своих ночей, пробелов в нем становилось все меньше; цепь событий становилась все более связной, какими бы причудливыми эти события*

---

<sup>70</sup> Записано Б. Мункачи в 1889 году на р. Ляпин от Е. И. Волкова.

ни были. Опыт мне неоднократно доказывал, что там, где я поначалу констатировал настоящий разрыв в разворачивании картин сновидения, которыми был занят мой ум, на самом деле меня подводила моя память... В то же время я стал замечать развитие у себя, под влиянием привычки, одной способности – часто осознавать в сновидении свое настоящее положение, сохранять в сновидении память о своих дневных занятиях и, как следствие, сохранять над своими идеями достаточную власть, чтобы направлять их, в зависимости от обстоятельств, в том или ином направлении, которое мне хотелось им придать<sup>71</sup>.



Рис. 3.25 а, б. Отображение образов на ловушках сновидений.

### **Ведение «Книги снов» (запись сновидений)**

После практик, предотвращающих рассеивание содержимого снов, все, что вспомнилось, необходимо записать, учитывая, что действия, происходящие в отличающихся ландшафтах и с иными образами, – это разные сны.

Заведите толстую тетрадь и озаглавьте ее «Книга снов». Обозначьте дату сновидения, отступите строчку и максимально подробно опишите все в настоящем времени, как и вспоминали до этого. Особое внимание уделите окружению, его характеру и содержанию, а также деталям, на которые обратили внимание в сновидении. Зарисуйте необычные образы. Может быть, создайте карты местности, где вы находились, чтобы зафиксировать положение объектов, если они приснятся вновь. В этом случае они перестанут течь, и вы найдете

<sup>71</sup> Эрве де Сен-Дени. Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения. Париж, 1867.

их на своих местах в следующий раз. Выберите основную тему сновидения и сделайте название, вписав его в пропущенную строчку после даты.

Теперь возьмите красный карандаш или маркер и внимательно перечитайте получившиеся, выделяя те места, где вы могли понять, что спите, по тем или иным признакам различения сна и яви, но упустили эту возможность. Если эта работа проведена, в последующих снах увеличится вероятность того, что вы все же обратите внимание на свет, который не включился, незакрывающийся дверной замок, нечитаемые надписи, часы, показывающие странное время, неправильно работающие приборы и т. д.

Проработайте так каждое сновидение, выбрав соответствующее название и подчеркните фрагменты. Если, несмотря на все усилия, вспомнить так ничего и не удалось, то следует поставить дату и написать: «Сегодня я отказываюсь вспоминать свои сны». Эта жесткая фраза простиимулирует вас в дальнейшем.

Вести «Книгу снов» необходимо каждое (!) утро, записывая в нее все, что помните, особенно на первых порах. Какой бы яркий ни был сон, он все равно забудется со временем. Исчезнут детали, цвет, запах, а именно это и является опорой для последующих практик.

### **ПРОДАВИЦА ИЗ КНИЖНОГО МАГАЗИНА**

**(Из «Книги сна» автора, 27.10.00)**

Выбираю книги в книжном магазине им. Ивана Федорова в Москве. Одна из них мне приглянулась, и я посмотрел на цену – 10 р. 50 к. Чтобы удостовериться в столь низкой стоимости, спрашиваю продавщицу – милостивую девушку лет 23. Она отвечает, что эта книга стоит 5 рублей, и вызывается сама оплатить ее в кассе, поскольку все равно идет в ту сторону. Я даю ей монету в 5 рублей, продавщица пробивает товар на кассе и приходит обратно. Вижу, что она расписывается на каком-то бланке, ставя при этом мою подпись.

– Похоже? – спрашивает она, пододвигая бланк ко мне.

– Похоже, – отвечаю я, – но есть кое-какие нюансы.

Я расписываюсь рядом и замечаю, что моя подпись еще менее похожа на мою, чем ее. Возникает мысль, что если бы моя фамилия была Маслов, то было бы похоже.

Мы разговорились. Ее звали Джулия. Она сообщила, что поскольку сегодня пятница (сон с четверга на пятницу) и сейчас 7 часов вечера, то магазин закрывается (магазин закрывается по пятницам в 21.00). Она предложила продолжить разговор в другом месте, и я согласился ее подождать.

Мы пришли к ней домой. Джулия стала показывать мне странный прибор наподобие очков в виде голубого обруча с темными стеклышками.

– Его забыл один американец, – сказала она. – При помощи этого прибора можно связываться с фондом Библиотеки конгресса.

Я надел очки-обруч и увидел два экрана, через которые просвечивало окружающее пространство. Я захотел посмотреть на себя и поднес к стеклам руки. Они были желтые с коричневыми полосами, похожие на киберпанковый костюм Газонокосильщика из одноименного фильма Бретта Леонарда. Тут на экранах что-то зарябило, и возникла резь в глазах. Я снял очки и отдал их Джулии.

– Это оттого, что ты не привык к компьютерам, – пояснила она.

Мы еще долго говорили о самых разных вещах, пока не пришла ее подруга с парнем. Она была чем-то недовольна и сердито бросила корректировочный штрих для печатной машинки. Жидкость разлилась по полу.

*Тут раздался телефонный звонок, и я проснулся.*

**ДОМ 14, ЭТАЖ 4, КВАРТИРА 14**

*(Из «Книги сна» автора, 7.02.15)*

*Мне и Шончалай по наследству от некоего ученого досталась квартира. Квартира располагалась в новом доме на четвертом этаже и имела номер 14. Это была обычная «двушка» с мебельной «стенкой», диваном, ЖК-телевизором и прочими вещами.*

*Итак, я сижу на диване, смотрю телевизор. Шончалай что-то делает на кухне. На полу стоят полусобранные сумки – в 17:00 нам нужно выезжать в аэропорт, чтобы успеть на самолет. Мы должны лететь за границу на конгресс. Собственно, ничего необычного.*

*Приходит незнакомая девушка и, протягивая мне большой бумажный конверт, просит передать его тувинскому шаману Николаю Ооржаку, с которым мы знакомы много лет. В конверте – виниловый диск, вроде бы самого Николая, но величиной со стандартный CD. Я говорю, что еще не скоро его увижу, может, месяца через три. Девушка настаивает, и я оставляю конверт, хотя мне совсем не хочется это делать. Здесь появляется какой-то парень и еще кто-то с ним. Они слишком долго у нас задерживаются, а время уже 16:30 – нужно собирать вещи. Я практически силой выдворяю их из квартиры, и тут выясняется, что мне нужно еще успеть в магазин, чтобы купить необходимое в дорогу.*

*Я выхожу из дома, что-то делаю и возвращаюсь. Подхожу к домофону. На нем много цифр, но не по порядку. Некоторые номера квартир написаны ручкой на бумажках и приклеены к домофонной панели. Нахожу «1», но не могу найти «4». Думаю: «Это какая-то ерунда!» Пока я соображал, входная дверь открылась и из дома вышла бабулька. Она подозрительно посмотрела на меня, и я объяснил, что не могу разобраться в нумерации, потому что мы новые жильцы. Захожу в подъезд. Хочу вызвать лифт, но рядом появляется мужчина, которому тоже нужно подниматься наверх, и опережает меня.*

*Вот мы в лифте. Мужчина нажал на кнопку «14», а я шшу «4» и не вижу, а кнопок всего только шесть. Я удивляюсь тому, что дом новый, а в нем только шесть этажей, но потом вспоминаю, что никогда не видел его снаружи. Пытаюсь представить, каким бы он мог быть. Считаю кнопки без цифр на них. Спрашиваю у мужчины: «Эта?» Он отвечает утвердительно, и лифт трогается с места. Немного поднявшись вверх, он начинает скользить по горизонтали. Я думаю: «Ух ты, как во сне!» А в это время через окошко на дверях лифта видны цеха с типографскими машинами, как в издательстве «Правда». Двери лифта открываются, и я оказываюсь на автобусной остановке.*

*Гляжу по сторонам, понимаю, что проехал свою остановку. Говорю водителю автобуса, что мне нужен 14-й дом. Он отвечает, что это 15-й, а до 14-го, если идти пешком, то очень долго. Здесь начинается сильный дождь, прямо ливень. Я стою и думаю, что делать: уже в аэропорт пора, а на улице машин нет. Тут рядом останавливается девушка на странном скутере в виде двух низких сидений из желтой пластмассы, соединенных боками посредством перегородки. Девушка спрашивает кого-то на остановке: «Расскажите мне о Ганнибале!» (Перед сном я имел беседу, в которой упоминал Ганнибала как великого полководца Карфагена.) Я понимаю, что это шанс попасть вовремя домой, и запрыгиваю на правое сиденье «скутера». Говорю:*

– Я лучший в мире специалист по античной истории, по дороге все расскажу тебе о Ганнибале или даже о более интересных вещах, если захочешь. Только поехали быстрее!

Девушка сомневается, но все же садится слева, и мы едем, только очень медленно. Я сообщаю ей, что опаздываю на самолет.

– Во сколько надо? – спрашивает она.

– В пять.

– Самолет в пять? – намекает на то, что уже почти пять часов.

– Нет, из дому выходить в пять.

Сворачиваем направо. Через какое-то время я уже стою возле квартиры. Передо мной красивая дверь из светлого дерева, местами тонированная, с накладным декором. Пытаюсь открыть замок, но возникают сложности. Замок остается у меня в руках. Это электрический прибор, немного искрящийся. Выясняется, что дверь двустворчатая. Вот она распахивается, но за ней еще одна дверь, тоже деревянная, но более невзрачная и хлипкая на вид.

Вроде бы я успеваю на самолет.

\*\*\*



Рис. 3.26 а, б. Дневники сновидений нидерландской шаманки Witte Uil (Белая Сова). Фото автора.

В среднем за год человек видит около 2000 снов, из которых реально можно вспомнить не менее 300–500, но сюжетов будет гораздо меньше, как минимум в 10 раз. Во многих снах будут фигурировать одинаковые ландшафты, будут происходить встречи с теми же персонажами, часто известными по яви. В ряде случаев прямо во сне удастся вспомнить, что то или иное место знакомо, даже если оно не отражает чего-то известного наяву. Иногда кажется знакомым человек, которого наутро не удастся идентифицировать с кем-то. Это не дежавю, это действительно имело место в предыдущих снах – может быть, отделенных от текущего момента

яви месяцами или даже годами, – но забылось из-за того, что не велся дневник снов. Время внутри сновидения – это нечто совершенно другое. В одном сне можно прожить и краткий миг, в котором события наползают друг на друга, и целую жизнь, как произошло с героем рассказа китайского автора танской эпохи Ли Ми «История на подушке» (719 г.), который, увидев в одном сновидении всю свою жизнь, отказался от должности чиновника и стал даосским монахом.

Вот что говорит о времени во сне известный индийский духовный лидер Бхагван Шри Раджниш (Ошо):

*Существует не только один пласт времени, как мы обычно понимаем, есть много пластов времени. Время сна обладает собственным существованием. Даже в часы бодрствования время продолжает меняться. Оно может не меняться в соответствии с часами, потому что часы – вещь механическая, но психологическое время продолжает меняться. Когда вы счастливы, время течет быстро. Когда вы несчастны, время замедляет ход. Одна-единственная ночь может быть вечностью, если вы страдаете, и вся жизнь может стать одним мгновением, если вы счастливы и блаженны.*

### **ТРИ ДНЯ РАБОТЫ ЧЕРТЕЖНИКОМ**

*(Из «Книги сна» автора, 16.12.09)*

*День первый. Я и Шончалай устраиваемся на работу в небольшую фирму, занимающуюся проектированием различных объектов. Меня принимают то ли начальником отдела чертежников, то ли художником-оформителем. Встречаюсь с директором фирмы, деловой женщиной лет 45. Вокруг дружелюбная атмосфера, коллектив преимущественно женский. Вхожу в курс дела.*

*День второй. Осваиваюсь, свободно общаюсь с женщинами. Шончалай показывает мне свой чертеж. Это проекция четырех сторон саркофага в египетском или ближневосточном стиле. Подходит директор и говорит, что чертеж нужно переделать. Нужно – значит, нужно. Так и прошел еще один день.*

*День третий. Я уже совсем как свой в этом женском коллективе. Работаю, пользуюсь всеобщим уважением. Переделываем чертеж саркофага, ищем новые решения. Мне нравится здесь.*

\* \* \*

Весь период сна разделен на сюжеты-сновидения точно так же, как и явь. За один день проходит несколько эпизодов с разным окружением, в которых человек ведет себя соответственно той или иной сюжетной линии: дома, на работе, в театре, на улице и т. д. Каждый раз это будет не просто выполнение определенных задач согласно обстановке, это будет фактически другой человек с иным именем и обликом: для родственников – один, для друзей – другой, для сослуживцев – третий, для незнакомых – четвертый, наедине с собой – пятый. Более того, находясь внутри сюжета и став его частью, что необходимо для функционирования всей системы, он будет помнить только о тех задачах, решение которых важно именно в этом сюжете. Так, увлекшись работой, он будет знать сложнейшие комбинации элементов, из которых она состоит, применит все навыки, но при этом ничего не сможет сказать о других эпизодах текущего дня, в том числе о том, где живет и есть ли у него дети, если не остановится. Прерывание действия расценивается как нежелательное, потому что при этом происходит отток энергии в другом направлении, что усложняет выполнение работы. После окончания

одного сюжета следует второй, в котором тоже нужно проявлять именно те качества, которые согласуются с общей установкой. Потом возникнет третий и т. д., пока цикл не замкнется на определенном действии первого сюжета, которое нужно будет продолжить именно с момента остановки в прошлый раз.

Одновременное соединение двух и более настроек приводит к неэффективности выполняемых действий, так как реально они все равно чередуются, но занимают короткие промежутки времени. Именно поэтому явь рассматривают как разновидность сна. В обеих реальностях человек целиком включается в процесс, не осознавая, что он – часть обстановки, как и другие люди, выполняющие вместе с ним одну задачу. Осознанность как раз и отвечает на вопрос: «А я действительно хочу здесь быть и делать это?»

## **Ведение «Книги снов» (содержание сновидений)**

*Когда в дневнике сновидений будет уже много записей, на последних страницах нужно сделать оглавление, проставив даты и названия. Это очень удобно для поиска нужных сновидений и вспоминания снов в том или ином периоде без прочтения всего текста. Здесь уже можно заметить, что некоторые сны сочетаются друг с другом общим сюжетом, имеют одно направление развития, в них происходит встреча с теми же персонажами в тех же условиях. Сны дополняют друг друга, позволяют прояснить ситуацию, непонятную ранее из-за фрагментарности, до этого как бы не имеющей ни начала, ни конца. Теперь отдельные сны, соединившись с другими, приобрели некую последовательность по содержанию.*

*На страницах, отведенных под оглавление, прочертите линию с левой стороны поля. Придумайте условные знаки, обозначающие тот или иной объект и персонаж, и поставьте их в виде меток на поле слева напротив названия. Например, нарисуйте домик, если действие происходило в вашей квартире, и напишите начальную букву имени человека, с которым там встретились. Обратите внимание, что в сходных сюжетах сновидений вы ведете себя одинаково, а начатый с кем-то разговор продолжается через какое-то время в следующем сне.*

*С течением времени заполните условными значками все поля. Таким образом сновидения больше не будут разрозненными фрагментами и приобретут смысл, понятный именно вам.*

\* \* \*

Некоторые сюжетные линии – например, сны о родителях – берут начало сразу после рождения, постепенно развиваясь и усложняясь. Другие связаны, как правило, с изменением событий наяву и новыми знакомствами, но и они базируются на старом материале, возможно уходящем в перинатальный период. Часть из них со временем теряется, но восстановление возможно при определенных обстоятельствах даже через многие годы.

### **ИСТОРИЯ О ДЕВУШКЕ О.**

**(Из «Книги сна» автора, 2009–2015)**

*(В начале 1980-х я был по-юношески влюблен в эту девушку, но она так и не узнала об этом, остановив свой выбор на С. В 2009 году мы встретились на одном из концертов, и это стало причиной возобновления забытой сюжетной линии в нескольких снах через 30 лет).*



Рис. 3.27. Портрет О. с бусами. Рисунок автора. 1983 г.

2.10.09

На подмосковной даче у О. Мы вдвоем в спальне. Она снимает бюстгалтер и остается в одних белых хлопчатобумажных трусиках. У нее худощавое тело, как в юности, и небольшая грудь. Заметив, что я ее рассматриваю, она, как-то нерешительно стесняясь, прыгает под одеяло и там снимает трусики, бросая их на пол. Я забираюсь к ней под одеяло, и мы начинаем заниматься любовью.

Я спрашиваю:

– А когда твой муж придет?

– Не скоро, – отвечает она.

Я хочу сказать ей, что в школе был в нее влюблен, но думаю о ней как об А., жившей на 6-м этаже, в которую тоже был когда-то влюблен.

*Мы продолжаем заниматься сексом в разных позициях довольно долгое время.*

25.02.10

*Я, О. и С. сидим на диване и смотрим по телевизору какой-то фильм. О. находится между нами; она одета в синие обтягивающие джинсы и что-то яркое сверху. Я машинально смотрю на свою руку, на что О. замечает:*

*– Я тоже часто смотрю на руку и вижу себя: во что одета, не испачкалась ли одежда...*

*– А я нет, – отвечаю, продолжая рассматривать свою руку.*

23.11.14

*Встречаемся с О. во дворе дома, в котором раньше жил. Мы разговариваем, и это перетекает в романтические отношения. Мы целуемся на улице, причем при этом я держу во рту свой большой палец левой руки. Думаю: «Какой интересный способ она знает». Через какое-то время она уходит домой. (Во сне она живет со своим мужем С. на 6-м этаже в том же подъезде, где и я, но наяву там жила другая девушка – А., а О. жила на другой улице.)*

*Через несколько дней мы встречаемся на улице снова, и наши отношения продолжают. Она обещает уйти от мужа. Мы вновь целуемся и идем ко мне домой. Около подъезда она останавливается, смотрит мне в лицо и очень проникновенно говорит:*

*– Я люблю тебя.*

19.12.14

*Стою у подъезда дома, где раньше жил. Кто-то говорит мне, что О. попросила прощения у С. и они переехали с 6-го этажа в соседний подъезд. Вспоминаю о наших встречах. Потом думаю: «Это во сне все было или наяву?» Мне кажется, что наши отношения с О. развивались во сне. «Если это было во сне, тогда почему мне говорят об этом сейчас?» Наверное, потому, что я и сейчас во сне!*

21.01.15

*С. находит мою «Книгу сна», где, в числе прочего, есть записи о моих отношениях с О., и воспринимает ее как ежедневник. Несмотря на то что О. и С. пришли к согласию, С. очень недоволен самим наличием дневника, где приводятся подробности моих отношений с его женой.*

*Мы втроем едем в автобусе и приезжаем к ним домой. С. показывает мне дневник. Я говорю, что все было в прошлом, а сейчас между нами ничего нет. Эти слова его успокаивают, и он даже предлагает мне выпить вина.*

2.02.15

*(События как бы отражают сюжеты сновидений, снившихся в 1981–1983 гг. и напоминают воспоминание.)*

*Я и О. стоим на третьем этаже в школе рядом с классом, где преподают алгебру. Время заходить на урок. Я кладу свою черную сумку с изображением каратиста (такая и была) на парту у окна и возвращаюсь в рекреацию. Беру синий портфель О., захожу в класс и помещаю его слева от своей сумки. (Расположение парты совпадает с реальным.)*

26.08.15

*Я встречаю О. где-то в кулуарах. Лето, она в тонком бежевом платье в мелкий цветочек и светлых босоножках на каблук.*

*Спрашиваю:*

– Как дела?

*Она как-то нерешительно мнетя с ответом, потом прижимается ко мне всем телом и говорит:*

*– Я не могу быть с тобой. У меня дети, муж...*

*Возникает ощущение, что она беременна. (Не от меня ли?)*

*– Хорошо, я все понимаю. Звони, если что, у тебя ведь есть мой номер, – отвечаю я, но чувствую, что она не позвонит.*

*О. уходит. Я смотрю, как красиво развевается ее платье, очерчивая фигуру.*

*Кто-то напоминает мне, что у меня ведь тоже есть жена, на что я говорю, что могу любить двух одновременно.*

\* \* \*

Если подушка для сна слишком жесткая или, наоборот, мягкая, то от долгого лежания в одной позе наутро может болеть шея, возникнуть головная боль, напряжение или нервозность. Поэтому выбор подушки очень важен. Она должна быть только из натуральных материалов. Очень хорошо для занятий йогой сновидений подходят подушки из природного латекса, но ни в коем случае не из резины, поролон и других его искусственных заменителей. Рекомендуется также сделать специальную «сонную» подушку, набитую соцветиями хмеля, ромашки и лаванды, листьями шалфея, пустырника, мелиссы и базилика. Под действием тепла травы начнут выделять эфирные масла, которые оказывают успокаивающее действие.

В любом случае утром лучше делать специальное упражнение – «Созерцание четырех сторон (стихий)», направленное на улучшение кровообращения в сосудах головы и шеи, а также способствующее улучшению зрения. Описание этой практики с незначительными отличиями встречается во многих комплексах психоэнергетических, боевых и гимнастических упражнений по всему миру – например, в китайском *тайцзи-цигун*. Суть практики сводится к символическому разделению пространства круга (космического океана) на четыре стороны (дороги), направленные к странам (континентам) сновидений: налево – Даминьян, направо – Джамбулинг, назад – Баланг-чёд, вперед – Люпах. Круговое движение объединяет направления в единую страну человеческих миров сновидений, исходящих от сердечной чакры (*анахаты*) сновидца и составляющих одну из шести космических *лок* (рис. 3.28).

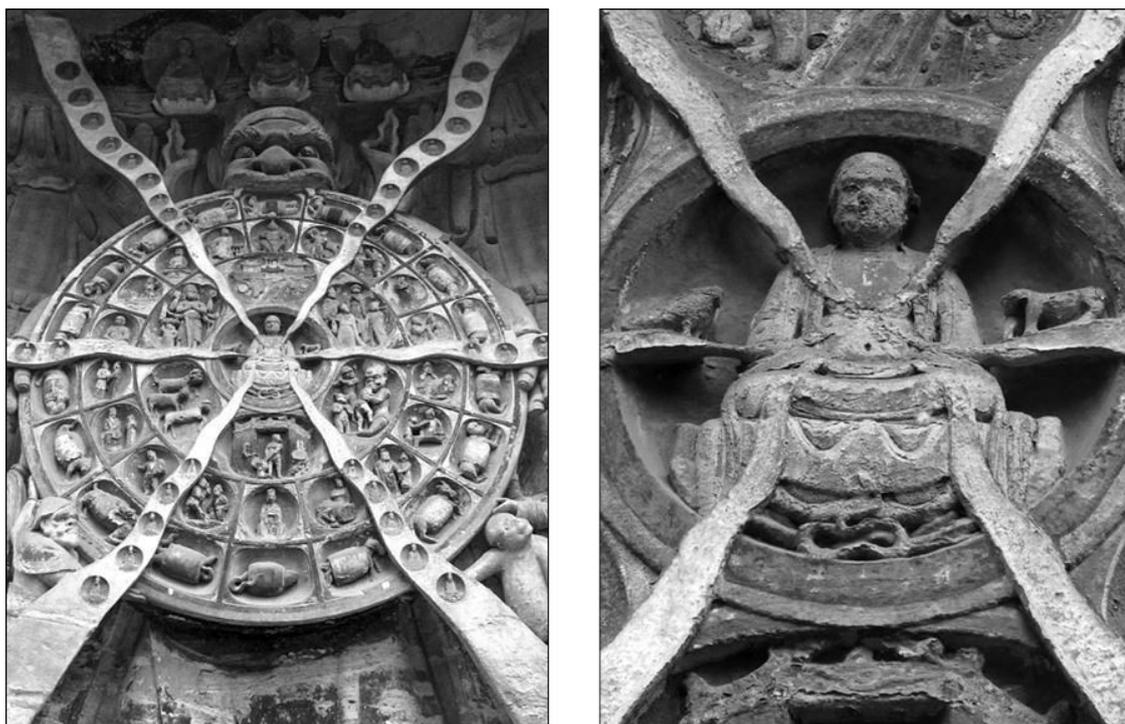


Рис. 3.28. Шесть лок, исходящих от сердца. Буддийский барельеф.

## Созерцание четырех сторон

*Упражнение можно делать в любой из описанных выше асан для занятий, а также стоя, сложив при этом ладони внизу за спиной. У мужчин правая тыльная сторона ладони должна накрыть левую ладонь, у женщин – наоборот. Спина в любом случае прямая, а язык поставлен в положение замка.*

*Произведите полный и энергичный выдох носом, но все остальные дыхательные циклы выполняйте медленно, как при полном дыхании йогов, – от живота к плечам. На вдохе наклоните голову к левому плечу и поверните глаза влево. На выдохе наклоните голову к правому плечу, перемещая глаза вправо. Теперь на вдохе откиньте голову назад, одновременно поднимая глаза вверх, а на выдохе опустите к груди и посмотрите вниз. Повторите этот цикл девять раз, а потом при произвольном дыхании сделайте девять круговых движений головой по ходу Солнца<sup>72</sup> и девять – против. При этом глаза должны совершать круговое движение вслед за вращением головы в ту или иную сторону.*

\* \* \*

Если практика йоги сновидений вызывает бессонницу или ощущение разбитости в теле, что свойственно начальным этапам освоения осознанного вхождения в сон вследствие непривычки, то можно воспользоваться особым упражнением, называемым «Звук тройного обогревателя (сань-цзяо)» и приведенным в трактате китайского философа и целителя V века н. э. Сунь Сымяо «Шесть исцеляющих звуков». «Обогревателями» в традиционной восточной медицине называется система управления жизненной энергией, охватывающая пять плотных и пять полых органов человеческого тела. Различают *верхний горячий обогреватель* (сердце и

<sup>72</sup> Из положения «голова опущена» выполняется вращение головы к правому плечу, затем вверх, затем к левому плечу и снова вниз.

легкие); *теплый средний* (желудок, селезенка и поджелудочная железа); *прохладный нижний* (печень, почки, мочевой пузырь, тонкий и толстый кишечник).

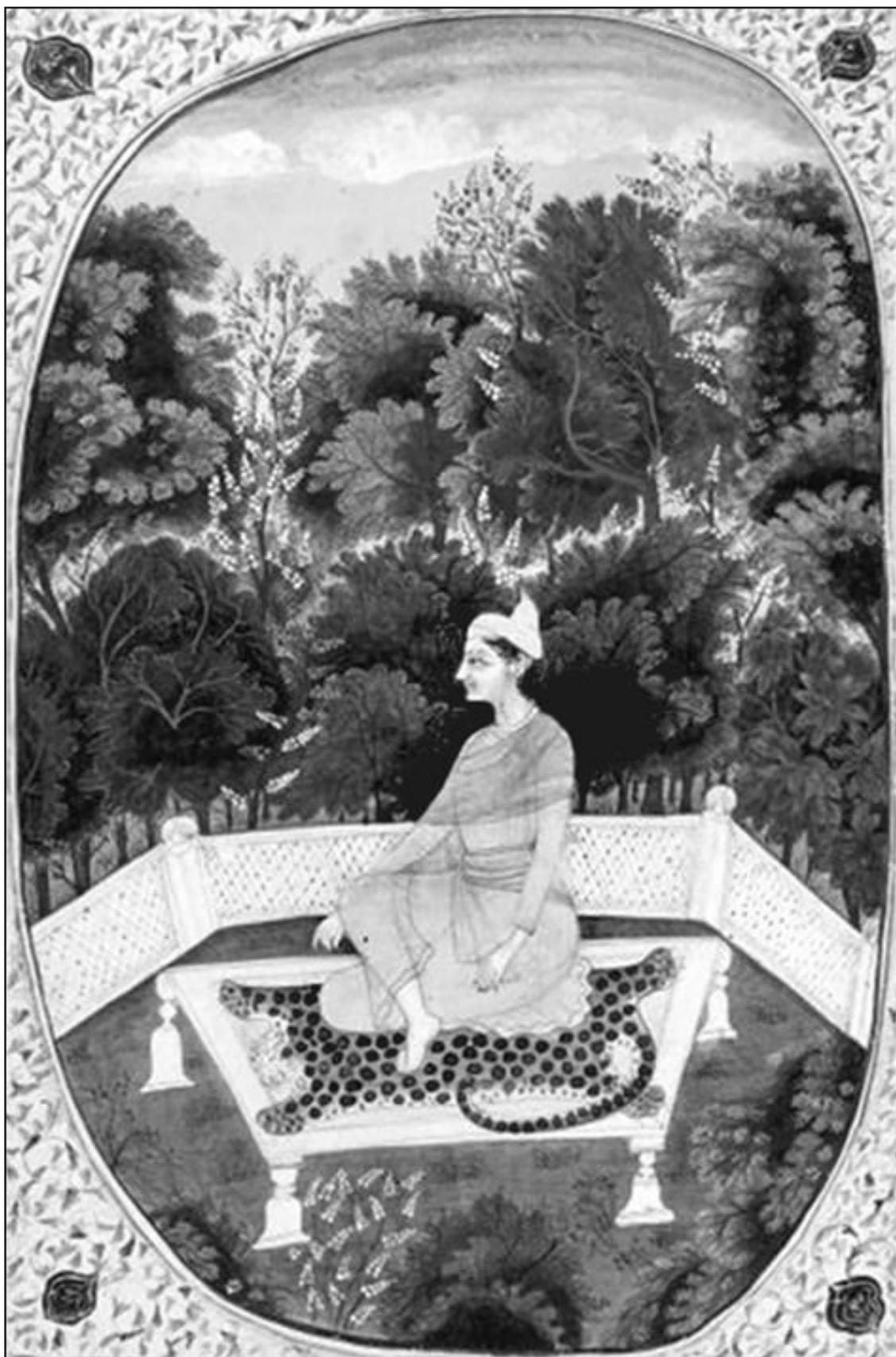
### **Звук тройного обогревателя**

*Примите одну из трех поз – сукхасану, сиддхасану или падмасану. Выпрямите спину и положите руки ладонями вверх у паха так, чтобы пальцы находились напротив, не перекрывая друг друга. В данной практике не прижимайте язык к альвеолам верхних зубов, как в большинстве других упражнений, но используйте улыбающийся лик Будды для настройки.*

*Одновременно с глубоким вдохом от живота к плечам медленно поднимайте ладони вверх до уровня лица. На выдохе, производимом от груди к животу (в отличие от вдоха, подобного полному йоговскому дыханию), произносите звук «хххиш...», переворачивая вначале ладони тыльной стороной вверх, опуская руки вниз и в конце вновь поворачивая ладони вверх у паха так, чтобы все движение было подобно восьмерке. Не опуская рук на бедра, повторите цикл не менее трех раз, все время мысленно следя за плавным движением вверх – вниз, вверх – вниз. Это гармонизирует работу трех обогревателей и снимет напряжение.*

\* \* \*

Утренние практики лучше заканчивать медитацией на свежем воздухе (рис. 3.29). Значение медитации – неопределимо. Это одна из самых действенных практик, и, в определенном смысле, все остальные являются лишь прелюдией к ней. При ее реализации все физиологические энергии тела уравниваются, а ум приходит к совершенному состоянию абсолютного покоя.



*Рис. 3.29. Медитация в саду. Неизвестный индийский автор. Бруклинский музей.*

В тибетском трактате «Йога Великого Символа» о медитации над сном и сновидениях сказано следующее:

*Все, что видится во время сна, не является чем-то отдельным от сознания. Аналогично, все феномены бодрствования суть не что иное, как содержание сновидений из Сна Помрачающего Неведения. Помимо сознания, которое дает им иллюзорное бытие, они не имеют никакого существования.*

*Благодаря содержанию расслабленного сознания в покое, какие бы идеи ни возникали, все внешние феномены и собственное сознание ясно осознаются как являющиеся неотделимыми одно от другого и превращаются в Единение<sup>73</sup>.*

Те или иные виды медитации, такие как созерцание, концентрация, визуализация, размышление, присутствуют в практике всех религиозных течений, поскольку медитация предшествует им всем, зародившись в глубокой древности, еще в доисторические времена. Некоторые авторы считают, что медитация способствовала развитию последней фазы биологической эволюции человека, сформировав умение выходить за пределы личности на трансцендентальный уровень, являющийся основой религиозного познания мира.

Поскольку во время медитации время для практикующего искажается или даже не воспринимается, для счета часто используют четки, сделанные из дерева, плодов *рудракиши*, кости, рогов яка, камня и других природных материалов. В индуизме и буддизме четки состоят из 108 бусин, что соответствует числу священных имен и человеческих страстей, нуждающихся в очищении (рис. 3.30). Бусины передвигают по одной после реализации мантрической формулы, проговариваемой вслух или в уме. Полный круг – это один медитативный цикл, число которых может быть любым, но всегда кратным 108. Прохождение одного полного круга отмечается на дополнительных нитях, отходящих от центрального шарика и состоящих из более мелких бусин, обычно от четырех до двадцати штук, в зависимости от возможностей практикующего находиться в медитативном состоянии.

У медитации нет цели, она сама является решением для беспокойного ума, который постоянно ставит иллюзорные задачи и ищет пути для их выполнения и осуществления. Именно ум является причиной иллюзий, как в мире снов, так и наяву. Во время выполнения практики происходит разотождествление ума и сознания, или текущих мыслей и самости, находящейся вне этого потока. В тибетских практиках именно медитация разграничивает такие понятия, как *йога сновидений*, или работа со сновиденческими образами, и *йога сна*, при которой эта работа уже выполнена и сны приобрели характер Ясного Света.

---

<sup>73</sup> Нирванический Путь: Йога Великого Символа, 109–110 / В. И. Эванс-Вентц. Тибетская йога и тайные доктрины.



Рис. 3.30. Ваджрайогини с четками из человеческих черепов, отсекающая иллюзии, – объект созерцания и визуализации в тибетской йоге сна. Тханка традиции гелугпа, XX в.

## Медитация

Примите падмасану или сиддхасану на коврике для медитаций. Выпрямите позвоночник, наклоните голову вперед. Очистите легкие тремя выдохами и поставьте языковый замок – набхи-мудру. Сконцентрируйтесь на межбровье – на аджна-чакре – и начинайте отслеживать дыхательный процесс: вдох – от живота к плечам, пауза, выдох – от плеч к животу,

пауза; вдох... – выдох... *Не боритесь со своими мыслями, но и не уходите вслед за ними: удерживайте внимание на дыхании. Пусть мысли текут сами собой, без вашего участия, ведь вы – это не мысли, вы можете оставаться в стороне от них, просто созерцая их движение.*

*Для поддержания состояния отрешенности лучше использовать мантру, которая не даст развиваться мыслительному потоку, займет ум неким монотонным действием. Выберите мантру или короткую молитву согласно вашему религиозному предпочтению и начислите счет на четках, удерживая их на среднем пальце и сдвигая бусины с помощью большого и указательного после прочтения. Сохраняйте языковый замок вне зависимости от того, поете ли мантру вслух или в уме. Произносить мантру легче, направив ее вверх по каналам нади; удерживать внутри – сложнее.*

*Полностью погрузитесь в это состояние. Через какое-то время ум обязательно даст о себе знать, вызвав ощущение цекотки в той или иной части тела. Это значит, что все идет правильно. Это ум, находясь в растерянности от бездействия, пытается вызвать реакцию. Не поддавайтесь. Направьте внимание в это место, отчего желание почесаться возрастет. В этот момент растворите его в мантре, ведь это иллюзия, на самом деле нет причин для возникновения этого ощущения, а если и есть, то рассматривайте сеющую муху как своего помощника. Она пришла научить вас осознанности и показать покрывала Майи, край которых и вызвал это ощущение. Ничего этого нет, а значит, и нет причин для беспокойства.*

*Проникните еще глубже в себя и осознайте, что нет больше ни внутреннего, ни внешнего. Это лишь ум вводит эти понятия, разделяет и оценивает. Все есть Единое. Пребывайте в нем столько, сколько захотите.*

\* \* \*

Медитация – это непрерывный процесс осознания, поэтому она не заканчивается никогда, меняется только ее интенсивность – от глубокого погружения до повседневного распознавания образов как основной практики сновидений.

*Если достигнуто мастерство в этом процессе, тогда независимо от того, находишься в состоянии сна или бодрствования, осознаешь, что оба состояния иллюзорны, и познаешь, что все феномены рождены из Ясного Света, и тогда феномены и сознание сливаются<sup>74</sup>.*

Осознание текущего момента с его неисчислимым количеством форм, явлений и феноменов без вхождения в поток – это и есть медитация. Без этого любое событие будет восприниматься на личностном уровне, втягивая в процесс и неизбежно порождая эмоции и желания – причины омрачения и страдания. Это Майя – иллюзия бытия, за которой находится истинное состояние без отождествления и разделения.

---

<sup>74</sup> Доктрина состояния сна, 32.

## Глава 4. Особые техники работы наяву

### Обнаружение ритуалов

Достижение осознанности в сновидении и, главное, последующее сохранение этого состояния может занять значительное время, поскольку неразрывно связано с осознанностью наяву, глубинным пониманием того, что все есть лишь форма игры, в которой сюжеты следуют друг за другом и каждый из них имеет свои правила и ограничения. Когда человек находится внутри того или иного сюжета, будь то во сне или наяву, он вовлекается в него и становится его частью, не осознавая, что это только игра. Чем глубже он отождествляется с предложенной игрой, тем больше ему начинает казаться, что он незаменим, и тут происходит следующее. Человек начинает осознавать свое существование только в пределах выполняемой внутри сюжета задачи и становится образцом, а нередко и надсмотрщиком для других, продвигаясь по иерархической лестнице. Любое отклонение от текущего сюжета строго регламентировано и не допускается всевозможными правилами, приказами и законами, а также страхом последующего наказания, что становится особенно хорошо видно в случае общей нестабильности, при угрозе режиму – например, во время ведения военных действий.

Занимаясь йогой, медитацией или другими видами духовного самосовершенствования достижение осознанности во сне дается легче и быстрее, потому что сохранение общей осознанности проще, чем ее изначальное обнаружение в строгих системах сюжетных линий и выход из игры. Но торопиться тоже не стоит, поскольку в случае поспешного обрывания удерживающих в сюжетах связей наступает разочарование: старого мира уже нет, а новый так и не пришел. Пусть все развивается своим чередом столько времени, сколько потребуется. Здесь уместно вспомнить старинную японскую притчу из сборника «Плоть дзэн, кости дзэн». Это притча о великом учителе Бандзо.

Один юноша по имени Матадзуро страстно желал овладеть искусством меча, но никто не хотел его учить. Тогда он отправился в дальний путь к известному мастеру Бандзо. Ему так хотелось поскорее начать тренировки, что, найдя Бандзо, он сразу спросил: «Если я буду очень прилежно заниматься, сколько времени мне понадобится, чтобы достичь мастерства?» Бандзо посмотрел на него и сказал: «Вся оставшаяся жизнь». Матадзуро не сдавался: «Я не могу ждать так долго. Если я буду преданно служить вам и изучать искусство владения мечом, то когда будет результат?» «Ну, тогда пройдет лет десять», – ответил мастер. «Ну а если я буду трудиться еще упорнее?» – допытывался Матадзуро. «Тогда понадобится лет тридцать», – усмехнулся Бандзо. «Как же так! – воскликнул юноша. – Вначале вы говорили, что нужно будет десять лет, а теперь тридцать? Я готов преодолеть любые трудности, чтобы поскорее достичь мастерства!» «Тогда тебе придется провести со мной семьдесят лет, потому что в спешке никто не достигает результата в короткий срок», – подытожил мастер Бандзо.

Матадзюро согласился остаться у мастера столько времени, сколько потребуется, но проходили годы, а к занятиям мечом он так и не допускался: работал в саду и готовил учителю пищу. Он становился печальным, когда думал о своем будущем, но вот однажды, когда юноша готовил рис, Бандзо подкрался к нему сзади и нанес сокрушительный удар деревянным мечом. Матадзюро не ожидал этого и упал на землю. На следующий день все повторилось снова, но на этот раз юноша удержался на ногах. Бандзо стал навещать его с деревянным мечом ежедневно, незаметно появляясь в самый неподходящий момент. Прошло еще несколько лет, пока Матадзюро научился отражать удар, когда бы он ни случился. Так постепенно он осваивал тайные секреты искусства меча, а потом стал настоящим мастером.

Когда кто-либо размышляет о самом себе, он всегда опирается на два фактора: внутренний и внешний. Внутренний – это то, что он любит и не любит, что ему нравится и не нравится, что он умеет и не умеет; внешний же основывается на том, как это воспринимают другие. Внутренние условия остаются долгое время фактически неизменными, пока не происходит какое-то внешнее событие. Это событие не обязательно бывает потрясающим, но оно всегда является настройкой для будущих изменений. Например, привычка пить кофе и есть яичницу по утрам – это не личное предпочтение, а результат определенных внешних обстоятельств и условий, которые сложились во внутреннее убеждение о хорошем исходе дня. Оно было не всегда, а появилось после некоего благоприятного события: встречи или слов, сказанных в определенное время. Также это может оказаться результатом стремления быть на кого-то похожим.

С течением времени убеждения трансформируются под воздействием другого события, тем более что накапливаются факты, согласно которым утренний кофе с яичницей не всегда обуславливают благополучие в течение дня. Конечно, это вообще не связано, но мозг не может понять, почему один день удачен, а другой нет, и ищет цепочку событий за видимым проявлением вещей. Именно этим объясняются предпочтения в еде, одежде и образе жизни в целом. Всегда за тем, что нравится, стоит положительное развитие личных событий или одобрение окружающих, а за тем, что не нравится, – отрицательное. Но это не мы, а лишь искаженное отражение внешнего движения, вылившееся в ритуал, от которого очень трудно отказаться в дальнейшем. Даже если когда-то он сопутствовал удаче (или мыслился как сопутствующий), а теперь не производит ничего, он будет сохраняться в деталях как ритуал. Из череды ритуалов, подчас нелепых и странных, о которых даже не говорят, и состоит в целом вся жизнь: один и тот же день проживается снова и снова, с одними и теми же ошибками, вызванными неверными установками, которые, в свою очередь, базируются на невозможности постижения причинно-следственных связей. Такие связи когда-то привели к нашему рождению, возникнув с первым движением Вселенной; они же вызовут и смерть. В каком-то смысле все уже произошло, поскольку булгаковская Аннушка давно разбила бутылку с подсолнечным маслом на трамвайных путях для каждого из нас. Лишь вопрос времени, когда мы поскользнемся. Все мы прекрасно знаем об этом, как и о том, что и Аннушка оказалась на путях не случайно.



Рис. 4.1. Гравюра из книги Джона Уэбстера «Опыт изучения колдовских небылиц», 1719 г.

Страх перед неминуемостью и неопределенностью рождает ритуал, который на самом деле не создает защиты и ничего не изменяет, но приносит некоторое успокоение (рис. 4.1). Именно поэтому в любой религиозной традиции делается упор на вере, служении и непротиводействии, поскольку все находится вовсе не в наших руках. И единственной ценностью остается сознание, изначально пустое и безликое.

### **ВОЛШЕБНЫЙ ПОРТФЕЛЬ**

*(Из воспоминаний автора, 1980–1983)*

*Было мне в то время лет десять. Тогда я только начинал заниматься йогой. Собирая портфель перед школой, я забыл положить пенал – такой пластмассовый, из синей и красной частей, вкладывающихся друг в друга. Вовремя заметив его лежащим на письменном столе, я растегнул пряжки портфеля, сунул пенал внутрь и отправился в школу. Меня ждал прекрасный день! Столько приятных известий было в нем!*

*На следующее утро я, как обычно, собрался в школу, ничего не забыл, но тут остановился. «Что было такого, что отличало прошедший день от всех предыдущих? Такое же утро, но вчера я забыл положить пенал», – догадался я. Открыв портфель, я извлек из него пенал, повертел в руках, засунул обратно и застегнул обе пряжки. Меня ожидал еще один чудесный день, в котором даже О., о которой я втайне мечтал, обратила на меня свое внимание.*

*Не надо даже говорить, что и на третий день я сделал все согласно этому случайно возникшему ритуалу и получил для себя массу благоприятных моментов. Конечно, это не продолжалось долго, и вскоре полоса везения закончилась, но ритуал остался еще на три года, продолжаясь даже тогда, когда и портфеля-то уже не было. Открывалась и закрывалась кожаная сумка на молнии. И как же сложно оказалось избавиться от этой нелепой привычки! Каждый раз возникало останавливающее неприятное предчувствие, что неминуемо что-то произойдет. Но на смену этому ритуалу потом пришел другой, третий, и только потом я осознал, что вся моя жизнь – это набор одинаковых последовательностей, тех же самых предпочтений и реакций. Ведь даже то, что я думаю, – это отраженные мысли других, чужие установки, правила и клише. Так где же я среди них?*

### **МАЛЬЧИК, КОТОРОГО НЕ БЫЛО**

*(Из «книги сна» автора, 28.04.04)*

*Вначале была книга под названием «Мальчик, которого не было». Потом эта книга превратилась в самого мальчика – толстенький такой карапуз. Мальчик стал приставать ко мне:*

*– Почему меня нет, а вы есть?*

*Я не знал, что ответить, и мальчик начал плакать и кричать:*

*– Ну почему вы есть, а меня нет?!*

*Кто-то сказал, укоризненно обращаясь ко мне:*

*– Я же говорила, что так будет!*

*Тут я вспомнил, что знаю этого мальчика очень давно.*

*Мальчик не утихал, все ныл и орал:*

*– Ну почему меня нет? Почему?!*

*И тогда я решил порвать книгу. Отрывая переплет, обнаружил, что держу в руках голову этого мальчика. Когда разрывал страницы, то вывернул у него нижнюю челюсть. Мальчик страшно закричал, и я проснулся.*

**\* \* \***

Сновидения довольно часто воздействуют на действия, совершаемые наяву, или даже определяют их. Например, если снится приятный разговор с человеком, которого давно не видел, то наутро возникает желание продолжить общение, скажем позвонив ему по телефону. В некоторых случаях характер сюжета в сновидении даже принуждает к выполнению того

или иного ритуала под страхом смерти. Здесь можно привести одну историю, случившуюся несколько лет назад с неким С., когда он лежал в хирургическом отделении больницы после удаления аппендикса.

Во сне С. встретился с неким существом, которое сообщило, что вскоре он снова попадет на операционный стол и уже не выживет, если не выполнит одно небольшое поручение. Его суть состояла в следующем: С. нужно было сходить в городской парк и найти под дорожным знаком ампулу под шоколадной оберткой, после чего отправиться по указанному существом адресу и раздавить ампулу в находящейся вблизи дома луже. Выписавшись из больницы, С. действительно нашел в парке ампулу с неизвестным содержимым внутри, прикрытую оберткой, а также указанную лужу возле дома.

### **РИТУАЛ РАСКРЫТИЯ ГРАНИЦ**

*(Из «Книги сна» Лоры Ди, 19.03.01. Тексты курса О. Диксона «Шаманские сны»)*

*Мы были с группой – я, Эльвиль и еще несколько человек с курса «Шаманские сны». Эльвиль показывал на мне ритуал, который он назвал «Раскрытием границ». Вначале нужно было встать прямо (ноги на ширине плеч) и убрать все мысли. Потом медленно раскачиваться из стороны в сторону, немного передвигая ступни туда-сюда. Через какое-то время остановиться, вытянуть вперед левую руку, полусжать кулак, как при натяжении тетивы лука, сильно напрячь мышцы руки и сконцентрироваться. Далее сделать напряженной рукой небольшое вращательное движение против часовой стрелки и вновь застыть. Поднять точно так же правую руку, чтобы она встала параллельно левой, и начать его вращение по часовой стрелке. Замереть и сделать круговые движения обеими руками: левой – против хода стрелки, правой – по ходу, немного раскачивая туловище.*

*В результате выполнения этого ритуала один из участников поджег обои в комнате, где он проводился, и был очень доволен. В это время меня там не было, а когда вернулась, то увидела обгоревшее пятно. Сказали, что огонь был достаточно сильный. Я тоже стала самостоятельно делать ритуал, но думала, что у меня ничего не получится, как вдруг во время вращения обеими руками все предметы и стены стали как будто прозрачными. Я начала подниматься все выше, выше, прошла через перекрытия дома, и вот уже весь город остался внизу. Потом, то ли из-за испуга, то ли еще из-за чего-то, я вновь оказалась в комнате вместе со всеми.*

*Я стала практиковать ритуал «Раскрытие границ» наяву, но через какое-то время поняла, что здесь он не оказывает такого воздействия, как если его проводить во сне. Но если не делать его наяву, то забудешь о нем и во сне.*

\* \* \*

Для того чтобы найти себя внутри сюжетных линий и нагромождений ритуалов необходимо внимательно посмотреть на свои привычки и попытаться их максимально изменить. Лучше, если вспомнится причина их возникновения, но в большинстве случаев она находится так далеко в прошлом, что начало не установить. Особенно нуждаются в изменении те из них, которые отождествлены с личностью, укоренились в поведении и образах подачи себя. С ними

справиться наиболее трудно, поэтому начинать нужно с малого, с самых простых бытовых задач.

### **Изменение повседневных привычек**

*Задайте себе установку: «С сегодняшнего дня я буду более внимательно относиться к тому, что делаю, как и зачем». Для начала можно поменять зубную пасту или даже выбрать не менее эффективный зубной порошок, завязывать инурки иным узлом, вставить с другой ноги, что настолько автоматически и, как следствие, неосознанно, что даже вошло в договорку. Отследите особое неприятное чувство тревоги, возникающее при этом. Именно оно свидетельствует в пользу того, что вы ломаете когда-то возникший ритуал. Ничего страшного не произойдет. Собираясь на важную встречу, просто лучше подготовьтесь к ней, если волнуетесь, и не полагайтесь на волшебную рубашку, приносящую удачу. Отбросьте суеверия, ведь они лишают нас силы, заставляя огромное количество людей совершать странные иррациональные поступки.*

*Попробуйте изменить стандартный набор блюд, особенно внимательно оцените то, что не нравится, поскольку чаще всего это совершенно ничем не оправдано и закрепилось в результате негативной обстановки вокруг вас в прошлом, когда вы ели именно эту пищу. Несколько сложнее перейти на палочки для еды и использовать трубку вместо привычных сигарет. Если вообще бросить курить, то буквально через несколько ночей в сновидении появится это действие, и его будет легко распознать, если перед сном делать установку: «Когда я буду курить или увижу кого-то курящим, то обязательно спрошу себя: не сон ли это?» Это работает, если и наяву задавать себе тот же вопрос при аналогичном сюжете.*

*Подойдите к платяному шкафу и откройте его. За годы жизни у многих скапливается большое количество случайных вещей, которые были куплены на распродаже и разонравились после прихода домой, или подаренных кем-то, но ни к чему не подходящих. В большинстве случаев не покупается новое, потому что еще не износилось старое – нелюбимое или больше не отражающее ваш внутренний мир. Обратите внимание на надписи и рисунки на футболках и другой одежде. Это действительно относится к вам? Ведь окружающие подчас не обладают иными сведениями о вас, кроме этой надписи, и если это не ваша жизненная позиция, то неизбежно будут возникать трудности. Как когда-то сказал камерунский шаман народа эвондо Каменде, «рядясь под ковбоя, вы будете неосознанно стараться подражать ему». И если вы нашли у себя дома вещи, не согласующиеся по каким-либо критериям с вашим внутренним состоянием, – немедленно отнесите их на помойку или раздайте нуждающимся. Так же нужно поступить с вещами непонятного происхождения, на которых пришит чужой ярлык торговой марки, потому что они создают иллюзию достатка, но одновременно с этим унижают и ограничивают. За любым брендом стоят месяцы или даже годы поиска, последующее озарение, и этой силой создатели делятся с миром, а за поддельными вещами стоит только ложь. Выбросьте весь этот хлам! Пусть останется немного, но это всегда будет радовать и вдохновлять, а окружающие станут относиться к вам более справедливо.*

\* \* \*

Осознанность – это не замена одного ритуала на другой. Осознанность возникает в краткий миг перехода, когда одно прекратило воздействие, а другое еще не начало. Ее присутствие изначально ощутимо в виде возникающего чувства тревоги, некоторой шаткости от ломания привычных действий. Это похоже на размытие границ между сном и явью (рис. 4.2). Но как только новое выбранное действие устанавливается, оно неизбежно тоже становится ритуалом, и тогда вся магия прекращается. Осознанность подразумевает постоянную охоту, ведь она рас-

трачивается – как наяву, так и во сне. Наяву она позволяет по-новому взглянуть на известные вещи, найти другой подход, совершить открытие того, чего не было. И во сне она расходуется в процессе творчества, изменения сюжетной линии и при выполнении поставленных задач.



Рис. 4.2. Антонио де Переда. Сон рыцаря, или Жизнь – это сновидение. Мадрид, Академия Сан-Фернандо.

Столь же важной частью в практике осознанного сновидения является питание. Индийский духовный наставник и йогин Шри Ауробиндо говорит относительно связи еды и сна следующее:

*Сон не должен быть погружением в бессознательное – это отягощает, угнетает организм, вместо того чтобы «освежать» его. Умеренность в еде и воздержанность от всяких излишеств в значительной мере избавляют вас от необходимости отдавать сну большое количество времени, но качество сна – вещь еще более важная, чем его длительность. Чтобы сон действительно приносил отдых, снимал напряжение, полезно принять на ночь что-либо из жидкого – стакан молока, например, фруктового сока или немного бульона; легкий прием пищи делает сон спокойным. В то же время необходимо воздерживаться от всякой обильной пищи, поскольку в этом случае он становится возбужденным, беспокойным или же темным, тяжелым, тупляющим... Существует очень тесная связь между снами и состоянием желудка. Проводились наблюдения, и было замечено, что в соответствии с тем, что вы ели, у вас будут сны одного вида или другого и что, если пищеварение затруднено, сны всегда превращаются в кошмары – те кошмары, которые не имеют реальности, но все же остаются кошмарами и очень неприятны<sup>75</sup>.*

<sup>75</sup> Сны и сновидения. Из работ Шри Ауробиндо и Матери. СПб., 2007.

Далее Шри Ауробиндо приводит примеры устрашающих сновидений, порожденных расстроенным желудком:

*Вы оказываетесь перед лицом большой опасности и должны торопиться, быстро одеться и выйти... и вот вы не можете одеться, вы стараетесь изо всех сил, но не можете надеть на себя свои вещи или вдруг не можете найти своих вещей, и если вы хотите надеть свои туфли, оказывается, что они вам не подходят, и если вы хотите уйти куда-то очень быстро, ваши ноги вдруг перестают двигаться, они как будто парализованы, и вы остаетесь на одном месте, делая огромные усилия, чтобы начать двигаться, но не можете двинуться с места.*

Мелатонин, накапливающийся в шишковидной железе, – это не только «вещество сна», но и сильнейший антиоксидант и иммуностимулятор, предотвращающий повреждение клеток. Было установлено, что его недостаток провоцирует раннее старение, ожирение и онкологические заболевания. Поскольку он синтезируется из триптофана, поступающего с пищей, то стоит отметить, что триптофана много (по убыванию): в бобовых, грибах, пшене, гречке, пшенице, овсе, рисе, ржи, арахисе, кунжуте, картофеле. Из продуктов животного происхождения в начале списка нужно поставить сыр и морскую рыбу (ставрида, сельдь, треска, судак, скумбрия, морской окунь и др.), потом – куриные яйца, творог и мясо.

Некоторые вещества угнетают сновидения – например, кофеин (кофе, чай, газированные напитки), тиамин (помидоры, баклажаны), каннабинол (конопля), алкоголь, другие – усиливают. Например, в начале XIX века французским ботаником Августином де Сент-Илером (1779–1853) было отмечено использование южноамериканскими индейцами племени маласис некой личинки *bicho de tacuara* (исп. «бамбуковый червь»), вызывающей при употреблении галлюцинации и продолжительный сон с яркими образами. Личинку находят внутри стволов такуары (американской разновидности бамбука) в период цветения, сушат (вариант – тушат на огне) и едят, предварительно отделив ядовитые головы, во время религиозных ритуалов и при изнуряющей бессоннице<sup>76</sup>.

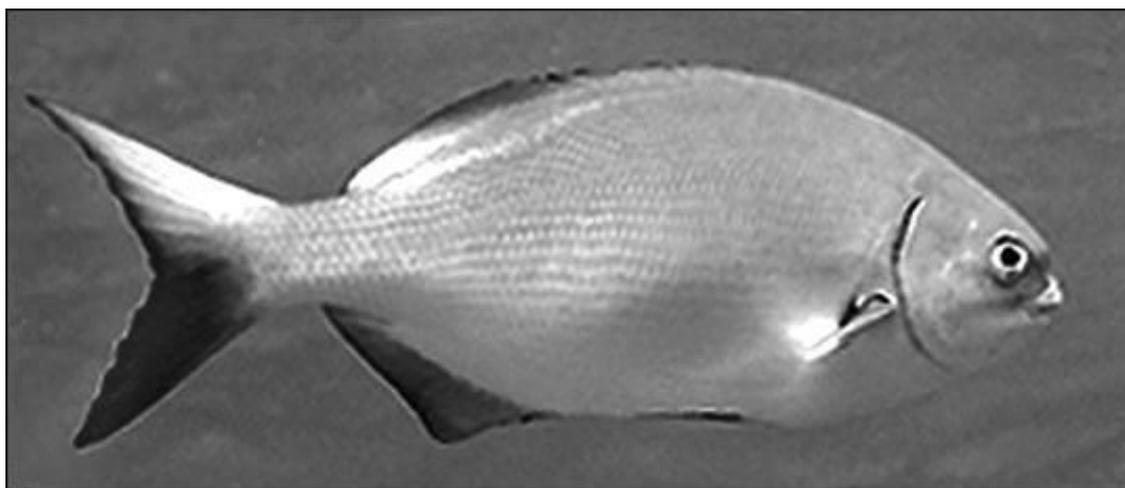


Рис. 4.3. «Рыба сновидений» (*Cyphosus*).

В 1960 году впервые был описан эффект от так называемой «рыбы сновидений» (англ. *dreamfish*), изначально идентифицированной как *Cyphosus fuscus*, а позже как *Cyphosus vaigiensis*, обитающей в водах Тихого океана близ австралийского острова Норфолк (рис. 4.3).

<sup>76</sup> Saint-Hilaire, Augustin. Histoire des Plantes les plus remarquables du Bresil et du Paraguay. 1824.

Свое название рыба получила из-за того, что, согласно убеждениям местных жителей, ее мясо вызывает ночные кошмары. Это утверждение было проверено фотографом журнала «Нэшнл джиографик» Джо Робертсом, который отважился съесть несколько зажаренных кусочков. Утром он был необычайно воодушевлен яркими образами своих сновидений, среди которых были новый вид автомобиля и памятник в честь первого полета человека в космос<sup>77</sup>. Позже немецкий антрополог Кристиан Ратш предположил, что в теле рыбы содержится диметилтриптамин (DMT) – сильнейшее галлюциногенное вещество, вырабатываемое эндогенным путем, так же как и мелатонин из серотонина, в критические моменты жизни – при рождении и смерти; другие увидели в оказываемом эффекте интоксикацию, вызванную ядовитыми водорослями-динофлагеллятами, накопившимися в организме рыбы. Известны и другие виды «рыб сновидений»: *Mugil cephalus* и *Neomuxus chapalli* из семейства кефалевых (*Mugilidae*), *Mulloidichthys samoensis* и *Upeneus arge* из семейства султанковых (*Mullidae*) и некоторые другие. Все они вызывают временное психическое расстройство, известное как ихтиоалейнотоксикоз, и небезопасны.

В связи с разбираемой темой часто называют калею (лат. *Calea zacatechichi*), растение из семейства астровых (*Asteraceae*), произрастающее в высокогорных тропических лесах Центральной Америки (рис. 4.4а). Ее латинское название происходит от *zacatechichi*, что на языке индейцев науатль означает «горькая трава». Также калею называют «листьями матери» (исп. *hoja madre*) или «листьями Бога» (исп. *hoja de dies*, чонталь *thle-pelakano*), поскольку растение издревле употребляется шаманами для очищения мыслей, обретения ясности, достижения осознанности в сновидениях, а также в целительстве во время поиска причин болезни. Традиционно листья калеи курят перед сном, сворачивая в виде сигар, или заваривают как чай. Калея не относится к наркотическим растениям и не запрещена ни в одной стране мира. В народной медицине ее применяют при желудочно-кишечных расстройствах, бессоннице и как жаропонижающее средство.

Для вызывания ярких и пророческих снов, а также для общения с предками некоторые африканские народы, в частности кхоса, химбу и зулу (зулусы), используют растение, имеющее местное название «белый путь» (*Undlela ziimhlophe*). Вне традиционного употребления оно известно как «африканский корень сновидений». Это растение часто идентифицируют как смолевку (*Silenecapensis*, *Sileneundulate*) из семейства гвоздичных (*Caryophyllaceae*), хотя реальных оснований так считать не достаточно. Корень растения «белый путь» применяется в целительской практике для нахождения нужного направления воздействия и входит в состав магического сбора, называемого *убулаву* (от *ikulawula* – «управлять»). Напиток *убулаву* дают посвящаемому в таинство для «нисхождения света» после трехдневного экстатического испытания на дне реки. Вот как это испытание описывается в мифе народа кхоса «Легенда народа реки»:

*На берегу реки посвящаемый в таинство раздевается и окунается в воду. Нырнув в глубину, он встречает у белой глины отдыхающую змею, которая лежит на камне-зернотерке, свернувшись кольцами. Эта змея есть посланник смерти, убивающий всех, кто не чист и не принадлежит реке, нанося укусы в глаза, уши и половые органы. Посвящаемый натирает свое лицо и тело белой глиной, и змея его пропускает к проходу в нижний мир, который выглядит как обычная хижина кхоса. На полу он находит корни и кору, включая убулаву. Там живет старуха с длинными черными волосами. Нижняя часть ее тела – рыба, а, как известно, кхоса не едят рыбу, приравнивая ее к змеям. Эта старуха – олицетворение всех предков*

<sup>77</sup> Roughly T. C., Roberts B. J. Bounty Descendants Live on Remote Norfolk Island // National Geographic Magazine. October 1960. Vol. 116, no. 6, page 575.

по мужской линии, она дает обряд посвящения. Если она видит перед собой шамана, а это тот, кто не употребляет в пищу мясо антилоп и бабуинов, то говорит ему: «Возвращайся домой и лечи людей». При этом шаман как бы заново рождается, кратковременно всплывает на поверхность реки и вновь опускается на дно. Так продолжается в течение трех дней.

На третий день, когда уже готов опьяняющий напиток сорго, родные посвящаемого отыскивают его на берегу – он весь покрыт белой глиной и лежит как мертвый. Его относят в деревню, где уже начались танцы в честь возвращения, и помещают в отдельную хижину, где старый шаман слушает о его путешествии под рекой и дает ему выпить убулаву<sup>78</sup>.



Рис. 4.4. а – «листья Бога» (*Calea zacatechichi*); б – цветы сон-травы (*Pulsatilla patens*).

Этот рассказ представляет собой мифологическое описание приготовления самого напитка, дающего ясные сновидения. Во время полнолуния корень растения «белый путь» очищают, растирают в порошок и погружают в воду (реку). Потом в течение трех дней это непрерывно взбивают специальной палочкой, имеющей разветвление на конце (змея), до образования обильной пены, которую и принимают внутрь. Посвящаемый все это время воздерживается от употребления определенных продуктов, что облегчит его экстатическое погружение в нижний мир, находящийся под дном реки.

Также в данном обзоре стоит привести легендарную «сон-траву», под которой в разных случаях понимается то опиумный мак (*Papaver somniferum*), из которого сплетен венок божества сна Морфея (рис. 4.5), то прострел раскрытый (*Pulsatilla patens*), широко распространенный в Восточной Европе. Использование мака как снотворного, обезболивающего и успокаивающего средства известно с древнейших времен. Известный афоризм гласит: *Opium facit dormire, quare est in eo virtus dormitiva* («Опиум действует снотворно, так как в нем имеется снотворная сила»), а его латинское название происходит от словосочетания *rappa vera*, что означает «настоящая детская каша», поскольку незрелые головки мака ранее заменяли соски для беспокойных грудных детей. Существует множество легенд о том, что мак был дан людям богами для облегчения страданий на земле или чтобы в своих снах они снова смогли встретиться с умершими возлюбленными.

<sup>78</sup> Root, Dream & Myth: The Use of the Oneirogenic Plant *Silene capensis* among the Xhosa of South Africa // Indo-Pacific Journal of Phenomenology. Vol. 5, December 2005. Пер. О. Диксона.



Рис. 4.5. Бог сновидений Морфей с венком из мака (*Papaver somniferum*). Неизвестный художник.

Согласно индийским легендам, опиум произошел от мыши, которая в поисках лучшей доли захотела стать вначале кошкой, потом – собакой, обезьяной, кабаном, слонем и, наконец, человеком. Отшельник с берега Ганги, у которого она жила, превратил ее в прекрасную девушку и дал ей имя Постомани, что означает «Дева – маковое семя». Как-то раз к хижине отшельника вышел раджа, охотившийся неподалеку в лесу. Постомани схитрила, назвавшись дочерью царя, вынужденного бежать из своей страны и погибшего в пасти тигра. Сказала, что чудом выжила в лесу благодаря меду, а потом ее нашел отшельник. Раджа поверил Постомани и взял ее в качестве любимой жены, забыв о своей прежней жене. Но случилось так, что Постомани утонула, рассматривая свое отражение в воде бассейна. Отшельник рассказал радже правду о ней и предрек ее дальнейшую судьбу:

*О, царь! Не терзай себя и не жалеяй о том, что было. Что назначено судьбою, должно свершиться. Утонувшая царица не была царской крови; названная дочь моя не была женичиной. Она родилась полевою мышкою; я полюбил ее и, постепенно, по ее просьбе, обращал ее в кошку, собаку, кабана, слона и, наконец, в прекрасную деву.*

*Теперь ее уже нет. Вспомни свою настоящую царицу и люби ее по-прежнему. Что касается до названной дочери моей, я хочу, волею богов, обессмертить ее имя. Пусть остается тело ее там, где лежит; наполни водоем землею. Из плоти и костей ее вырастет растение, и назовут его по имени ее – постом, или маком. Из него получают могучее снадобье, опиум, и прославится оно по всем временам и народам своею целебною силою, и будут пить его и курить до скончания века.*

*Кто будет пить или курить его, тому дастся по одному из свойств всех тех созданий, в которые превращалась Постомани. Он будет плутовать, как*

*мышь, лаком до молока, как кошка, задорлив, как собака, дерзок, как обезьяна, бесстрашен, как кабан, благороден, как слон, и горд, как царица*<sup>79</sup>.

В мифах императоры строят прекрасные города, которые вначале видят в своих грезах, издают мудрые законы, но все это ничто по сравнению с тем, что содержащийся в плодах мака морфин вызывает сильнейшее привыкание и совсем не способствует достижению осознанности.

В отличие от мака, прострел раскрытый (сон-трава) не используется как наркотическое средство, но тоже обладает успокаивающим и снотворным действием (рис. 4.4 б). По легендам, под этим растением некогда скрывался Сатана, пока архангел Михаил не выгнал его оттуда, разбив листья молниями. С тех пор прострел раскрытый стал служить оберегом от нечистой силы. Сон-траву клали в изголовье, чтобы уберечься от кошмаров, злых духов, увидеть во сне желаемое и даже вовремя встать наутро. Для открытия во сне будущего с помощью сон-травы ее собирали с наговорами во время цветения в конце мая на утренней росе, а потом настаивали до полнолуния в холодной воде. Считается, что, если после этого положить сон-траву под подушку, во сне явится молодая девушка или мужчина, если быть счастью, или сама смерть, если впереди что-то недоброе. В последнем случае следовало совершить очищающие обряды. Для одного из них нужно было вновь найти сон-траву и раздавить ее ногой со словами: «Шоб и на той год дождаты – сону топтаты». Для обретения дара пророчества нужно было заснуть на поляне, где растет сон-трава (прострел раскрытый), которая перенесет человека в легендарное Спящее царство, где зимой отдыхает вся природа. У славян с этим связано много историй-«бывальщин».

Как-то раз один мужик увидел, как проснувшийся медведь откопал какой-то корень, погрыз его и снова лег спать в свою берлогу. Мужик подумал, что это может быть лечебная трава, и решил лизнуть ее, чтобы проверить. Сделал так – и заснул. Такие чудесные сны видел! Проснулся и отправился домой. Приходит, а его уже и не ждет никто – так много времени прошло с тех пор. Рассказал он свою историю местному колдуну, а тот и говорит: «Это ты в Спящее царство попал. Сон-трава тебя туда привела».

---

<sup>79</sup> Индийские сказки. Составлено по разным источникам О. М. Коржинской, с предисловием академика С. Ф. Ольденбурга. СПб. Издание А. Ф. Девриена.



*Рис. 4.6. Представительница горного народа каренов, занимавшихся в прошлом выращиванием мака. Шеи женщин с детства удлиняются посредством металлических колец, чтобы их головы были похожи на маковую коробочку с семенами. Фото автора. Северный Таиланд, 2011 г.*

В некоторых случаях советы по диете или употреблению тех или иных растений даются в самом сновидении. Часть из них оказываются полезными для всех, другие предназначены только для одного. Именно этим способом было получено много рецептов, применяющихся в народной медицине, особенно использование ядов в определенных дозах или в комбинации с абсорбентами. Например, соответствующими снами объясняется рецепт приготовления

японского блюда *фугу* из иглобрюхих рыб, содержащих смертельный яд тетродотоксин. А амазонскими индейцами среди тысяч растений сельвы была обнаружена соответствующая пара для приготовления священного напитка *аяхуаска* (на языке кечуа – «лиана духов»), содержащего галлюциногенное вещество диметилтриптамин и бета-карболины, являющиеся ингибиторами моноаминоксидазы, которая препятствует его усвоению. Найти все это, не зная тонкостей биологической химии и современной фармакологии, методом проб и ошибок – просто невозможно.

### **ХЕРМОН, ДАЮЩИЙ ТАИНСТВЕННУЮ СИЛУ**

*(Из «Книги сна» автора, 16.10.99)*

*У нас дома находится некая женщина, от которой исходит неприятный запах. Вот она стала танцевать под северный мотив и внезапно исчезла. Я подношу руку к глазам, чтобы понять, не сон ли это, и убеждаюсь, что не сон (ладонь такая же, а пальцы не пересчитал). Иду в коридор и прохожу через зловоние – женщина стала невидимой, но запах ее выдает. Оборачиваюсь и зову ее. Она тут же появляется в облаке смрада. Тут ко мне подходит известный парапсихолог А. Г. Ли и показывает растение, которое он называет «хермон» (возможно, это *Herminium* – бровник). Он рассказывает, что это растение, если его курить, дает большую магическую силу. Потом он дарит мне фигурку слона, сделанную из толченого и спрессованного хермона, и говорит, что в этом заключен великий и таинственный дух.*

### **ФИАЛКИ ДЛЯ МОЛОДОСТИ**

*(Из «Книги сна» Лоры Ди, 20.04.01. Тексты курса О. Диксона «Шаманские сны»)*

*Я вижу, как моя мама ставит в воду маленькие листики фиалок с розовыми цветками. Я спрашиваю: «Зачем?» Она отвечает, что цветки будут нужны потом для приготовления настоя, дающего молодость и красоту. «Его пить, что ли, нужно будет?» – уточняю я. На это она сказала, что пить не нужно, а цветки держать в закрытой банке в темном месте и каждое утро открывать крышку и вдыхать аромат.*

### **КАК ВЫВЕСТИ ИЗ КОМЫ И НАВЕСТИ ПОРЧУ**

*(Из «Книги сна» автора, 27.12.03, 6.03.03)*

*Кто-то мне говорит: «Для того чтобы вывести человека из комы или глубокого транса, ему нужно дать в руку кусок льда».*

*Кто-то мне говорит: «Если ты хочешь, чтобы в твоих словах было больше силы, особенно если решишь навести на кого-то порчу, положи в рот майонез, потому что это любят духи».*

Надо думать, что и известные народные рецепты вызывания во сне образа суженого с помощью тополя были получены аналогичным путем. Для этого незамужней девушке в ночь с четверга на пятницу, когда сны считаются правдивыми, предлагается взять небольшую ветку тополя, перевязать белой лентой или ниткой из нестиранного чулка и положить под изголовье. Далее по возможности натереть виски кровью удода и произнести: «Балидеф, Асалби, Абума-леф!»

Сложно что-либо сказать о действенности этого ритуала, но то, что некоторые советы, полученные когда-то в сновидении, спасли не одну жизнь, – не вызывает никаких сомнений. Как отметил еще во II веке до н. э. древнегреческий философ Артемидор Далдианский, автор «Онейрокритики», здесь важно, кому приснился тот или иной сон.

## Изменение восприятия реальности

В некоторых случаях в сновидении не удастся провести практику распознавания яви и сна и довольно часто, даже при достижении состояния осознанности, не удастся изменить текущую сюжетную линию. Это однозначно говорит о том, что и наяву есть аналогичные проблемы сильной включенности в переживание того или иного сюжета. В таком случае помощником может выступить вопрос: «А я хочу находиться здесь? Это именно то, к чему я стремился?» Если это не так, то и нет смысла поддерживать ситуацию. Вместо этого нужно посмотреть, что мешает, и по возможности устранить препятствие на пути к истинной цели. Это важнейшая задача, и поэтому реализовать ее совсем не просто. Часто этому мешают старые обязательства, которые необходимо выполнить, даже если на текущий момент все изменилось. В этом случае практики осознанного сновидения прибегают к своеобразной внутренней игре, оставаясь внутри сюжета, но принимая явь за разновидность сна, как в классической йоге сновидений.

Для устранения смущающего ум беспокойства, являющегося одним из препятствий в изучении йоги сновидений, Далай-лама V в «Объяснении великого тайного учения» рекомендует практиковать «превосходящее поведение»:

*Уединись в каком-либо безлюдном, но просторном месте, разденься догола, осуществляя всевозможные случайные действия тела – бегай, прыгай и так далее, – а равным образом речи – то есть издавай крики и тому подобное. При этом многократно повторяй: «Это сон», – а про себя думай, не отвлекаясь ни на какие другие мысли: «Это все образы сновидения».*

*Таким образом избавившись от смущающего ум беспокойства.*

*Или, иначе, удались в какое-либо опасное место – на вершину скалы, где вода бьется о камень, или же к пропасти, или поднимись на высокую башню какого-нибудь замка. Снова и снова думай: «Это чувство ужаса лишь снится мне», – и таким образом устранишь смущающее ум беспокойство<sup>80</sup>.*

В связи с реализацией практики «превосходящего поведения», при которой сознание наблюдает за телом, но не отождествляется с ним, можно привести историю знаменитой индийской поэтессы йогини Лаллешвари (она же Лалла, а позже – Лал-Дэд) из Кашмира. Она родилась в первой половине XIV века близ Шринагара. В возрасте 12 лет вышла замуж, но родственники мужа невзлюбили ее и часто над ней издевались. В 24 года Лалла покинула дом и стала ученицей *сиддхи* Шрикантхи. После отшельничества и тантрического соединения с Шивой она пошла по пути странствующей нагой проповедницы, отрицая любую ритуальную практику. Свои проповеди она излагала в виде коротких стихотворных афоризмов – *вакх*, посвященных любви, равенству, прозрению и необходимости внутреннего освобождения через принятие Бога внутри.

*Смеешься, кашляешь, чихаешь и зеваешь,  
Когда свершаешь в водах омовение тела,  
И даже если ходишь без одежды круглый год, —  
Поймешь ли, что во всем есть близость Бога,  
Узришь ли ты его в любых таких обличьях?<sup>81</sup>*

Одни смеялись над наготой Лаллешвари, другие поклонялись ей. Она брала две одинаковые ленты из ткани, перебрасывала через плечи и в течение дня собирала насмешки и вос-

<sup>80</sup> Далай-лама V. Объяснение великого тайного учения: краткое изложение следования драгоценным учениям Пути и Плода. Йога сновидений, 1.1.6.2.1.

<sup>81</sup> Из сборника «Стихи и песни святой из Кашмира». Перевод О. Диксона.

торги, завязывая узлы то на одной ленте, то на другой. К вечеру она взвешивала обе ленты, которые ничуть не становились тяжелее от количества завязанных узлов, и говорила: «Нет никакой разницы между одним и другим».

Лаллешвари стала почитаема как индуистами, так и мусульманами, а ее стихи-*вакхи*, сохранившись в устной передаче, дошли сквозь века до наших дней. По легенде, тело йогини после смерти превратилось в лепестки цветов.

«Христа ради юродивые» в православной традиции также проповедовали афоризмами, а некоторые из «блаженных чудотворцев» ходили босыми и нагими даже в лютый мороз: Иоанн Большой Колпак, Василий Московский и др. Все они, как и Лаллешвари, не имели личных вещей и крова, обличали ложь и несправедливость, наставляли, что покаяние и милосердие есть путь к спасению.

Обнажение в неподходящем месте – широко распространенный сюжет сновидений как мужчин, так и женщин. Чаще всего это происходит на улице, в толпе и не имеет предыстории – человек просто обнаруживает себя без одежды среди других людей. В этот момент, если сон обычный, он испытывает чувство стыда и, главное, повышенное самоосознание, как и при аналогичных действиях наяву, поэтому обнажение применяется в практике осознанных сновидений как способ сохранения достигнутого контроля, когда техника поднятия руки из-за многократного повторения не приносит желаемого результата. Прием непристального рассматривания своих половых органов во сне продлевает осознанность, но в некоторых случаях может вызвать похоть. Желание заняться во сне сексом, которое присутствует на начальных этапах освоения практик, впоследствии часто становится преградой для увеличения осознанности, поскольку сновидящий вовлекается в текущую сюжетную линию, становится не в состоянии ее изменить и, как следствие, теряет контроль над ситуацией.



Рис. 4.7. Курс. Сон наяву. Парижский салон.

То же самое может происходить и наяву при выполнении практики «превосходящего поведения», особенно при наличии реальных или мнимых наблюдателей. Но при правильном выполнении она позволяет испытать особое состояние сознания, известное как «сон наяву» или «прозрачный сон» (рис. 4.7).

#### **У ЧЕРДАЧНОЙ ДВЕРИ**

*(Рассказ Анны С., 1992 г. Тексты курса О. Диксона «Шаманские сны»)*

*Я на последнем этаже жила, а возле лифта была лестница к чердачной двери. Я иногда туда приходила и раздевалась догола – с площадки у лифта меня не видно было, а я могла смотреть между перил. Когда лифт на этаж приезжал, сердце так и выпрыгивало. Я тогда в руки одежду брала, чтобы в случае чего надеть. Но никто никогда туда не заглядывал. Когда лифты стояли, я вниз спускалась, ходила по этажу голой, танцевала босиком перед дверью в наш коридор. Если лифт кто-то вызывал или двери открывались, я поднималась по лестнице, а потом снова спускалась.*

*При всем при этом было ощущение чего-то необычного, нереального, как будто это не я делала, а кто-то другой. Не знаю, с чем сравнить. И мир вокруг становился неестественный, как во сне. Очень странное чувство. Смотришь на свои руки, а они как чужие и расплывается все.*

### **КРИСТИНА И АСПИН**

*(Из «Книги сна» автора, 2.06.13)*

*У шоссе стоит двухэтажный деревянный домик, в котором живут две очаровательные девушки – Кристина и Аспин. На первом этаже располагается придорожное кафе, а на втором – жилое помещение. Большие в округе ничего нет, только голая степь. У Кристины длинные светлые волосы, а у Аспин – каштановые, тоже длинные и немного вьющиеся. Они предпочитают «ковбойский» стиль: носят клетчатые рубашки, которые завязывают внизу узлом, джинсовые шорты, «казаки» и шляпы. Возможно, они не только живут в этом доме, но и владеют самим кафе. (Временами я видел все это как бы со стороны, в другой раз ощущал себя Кристиной.)*

*У девушек есть своего рода игра. Когда они видят приближающийся грузовик, а на этой дороге мало других машин, то исполняют стриптиз на обочине. Так происходит и в этот раз. Кристина (я и не я) начинает раздеваться, снимает все. У нее прекрасная фигура. К ней присоединяется Аспин. Кристина встает на колени и выгибает спину, поднимая бедра перед проезжающим мимо водителем. Тот тормозит и выходит из грузовика, направляясь к девушкам. Они забегают в кафе и поднимаются на второй этаж. Водитель следует за ними и вламывается в дверь, но девушки дают ему мощный отпор.*

**\* \* \***

Иногда в сновидении спящий ощущает себя представителем противоположного пола. Это может быть тотальное изменение или с сохранением памяти о своей половой принадлежности наяву. В более редких случаях происходит обратное: спящий сохраняет свой пол, но чувствует, что некто противоположного пола вселяется в него; или это даже воспринимается как некое божество, которое становится во сне то одним персонажем, то другим.

### **ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СТАНОВИТСЯ КЕМ ХОЧЕТ**

*(Из «Книги сна» автора, 7.03.94)*

*Я вижу пожилую женщину лет пятидесяти с темно-каштановыми волосами, с прической «каре» без челки. Внезапно я понимаю, что эта женщина не та, за кого себя выдает. Она является также и той черноволосой*

*девочкой, стоящей неподалеку. После этого я ощущаю, что она – это я! По крайней мере, возникло четкое убеждение, что я думаю за нее или она пользуется моим разумом в своих целях. Мне стало интересно. Я решил затаиться и посмотреть, что будет дальше.*

\* \* \*

В традиционной тибетской йоге сновидений освобождение от всех пороков и омрачений сознания олицетворяет Дордже Налджорма, известная больше как Ваджрайогини – светоносная *дакини* (санскр. «ходящая по небесам»). Она способна реализовывать свои благие качества высшей недвойственной трансцендентальной мудрости во всех живых существах, освобождая их от страданий (рис. 4.8). Различают две ее формы: внешнюю, предстающую во время созерцания и визуализации, и внутреннюю, пребывающую в самом йогине, достигшем состояния освобождения через познание собственной пустоты. В йоге сновидений выполняют внешнюю практику Ваджрайогини, а в йоге ясного сна – внутреннюю.



Рис. 4.8. Классическое изображение Ваджрайогини в окружении существ запредельных пространств. Вверху: Тара (слева) и Будда Шакьямуни (справа); внизу: читипати – хранители

*кладбищ (посередине) и дхармапалы – гневные хранители учения (слева и справа). Тибетская тханка XVIII века.*

Начало практики подразумевает скрупулезное изучение всех аспектов Ваджрайогини и ее атрибутов, в которых отражается ее сущность. Она есть неприкрытая Истина, поэтому тело *дакини* обнажено. Оно красного цвета из-за проявления любви к изначальной сути живых существ и ненависти к скрывающим ее омрачениям. В поднятой вверх левой руке *дакини* держит чашу из черепа – *капалу* – с вытекающей из нее кровью, которая символизирует нектар тайной «красной мудрости» и реализацию ясного света (рис. 4.9а); в правой – изогнутый нож *дигут*, отсекающий то, что мешает просветлению и перерождению в Чистой Земле Будды Амитабхи (рис. 4.9б). У локтевого сгиба находится длинный восьмигранный жезл *кхатванга* с развешивающимися шелковыми белыми лентами, показывающими изначальное состояние пространства (рис. 4.9в). К ним привязана трехцветная «победоносная кисть». В верхней части *кхатванги* расположены (снизу вверх): оружие из перекрещенных молний *вишва-ваджра* (тиб. *дордже*), направленное на четыре континента мира сновидений; золотой сосуд с напитком бессмертия *амритой*; три головы: синяя – символ существ восемнадцати чистых измерений (Рупалоки), красная – символ божеств шести небес мира желаний (Камалоки) и белая в виде черепа – символ четырех миров без форм (Арупалоки). Венчает *кхатвангу* одиночная *ваджра* – острие очищения и символ Чистых Земель.

Трехглазый лик Ваджрайогини направлен вверх, где находится выход из сфер действия пяти ядов ума (санскр. *клеши*): неведения, страсти, гнева, гордыни и зависти. Освобождение от них – это диадема из пяти черепов на ее голове (рис. 4.9в – справа). На шее висят очищающие четки из 108 черепов, на груди – колесо Дхармы (Благородный Восьмеричный Путь освобождения от страданий и выхода из *сансары*), а на бедрах – костяные тантрические украшения. *Дакини* танцует на цветке лотоса в окружении огня – изначального ясного света, – попирая ногами воплощения невежества и привязанности в виде лежащих тел демонов (рис. 4.10).

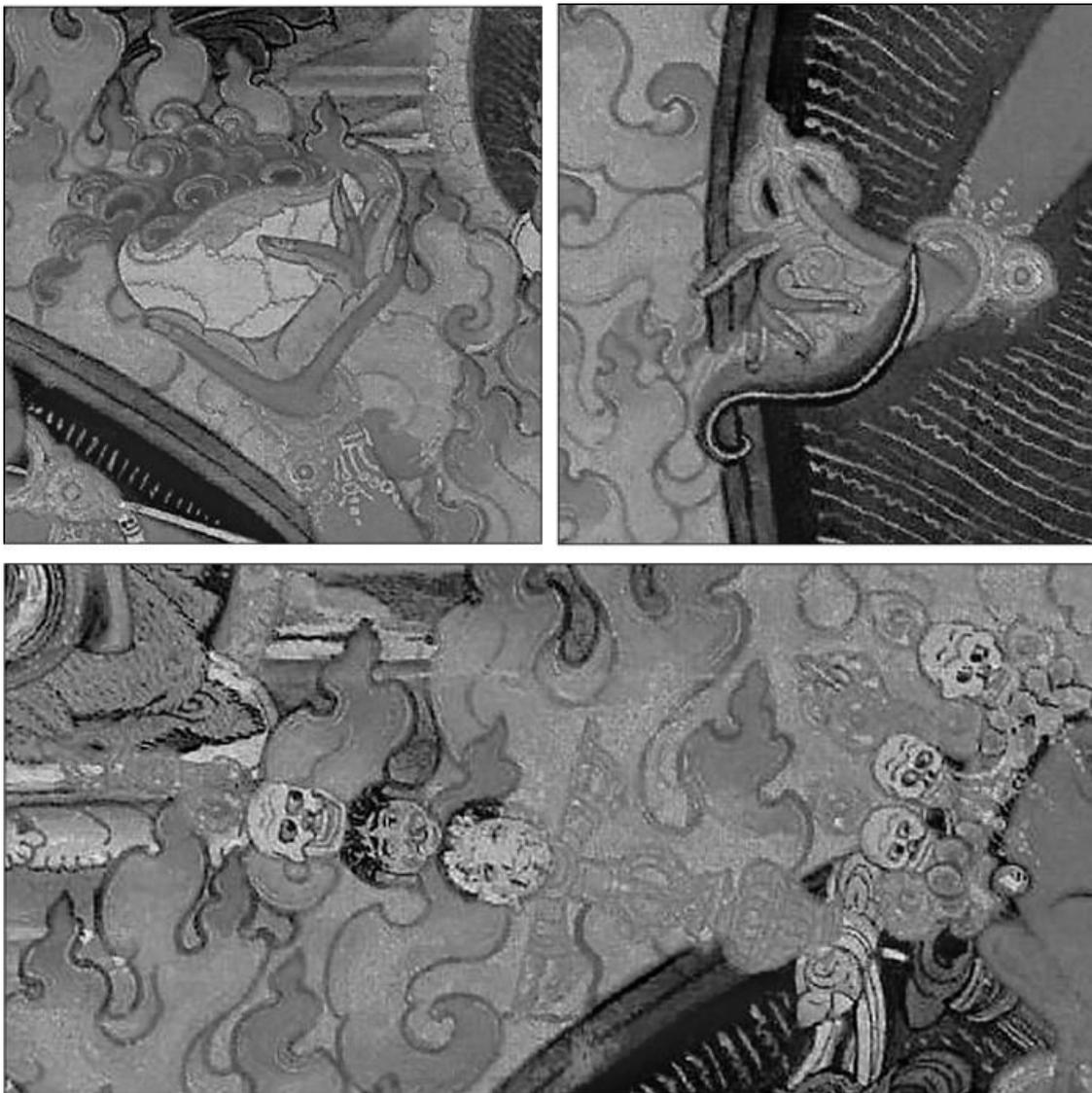


Рис. 4.9. Основные атрибуты Ваджрайогини: а – чаша-капала, б – нож-дигут, в – жезл-кхатванга.



Рис. 4.10. Демоны страстей, ракшасы, под ногами Ваджрайогини.

Помимо этого канонического образа Ваджрайогини, на тханках можно встретить и некоторые другие, отражающие те или иные ее аспекты (рис. 4.11). Кроме того, в практике йоги сновидений используются тханки Чана Дордже, или Ваджрапани (санскр. «державший *ваджру*»), к которому обращаются для прояснения сновидений, и изображения других женских божеств – например, Долмы, или Тары (санскр. «переносица»), и белой *дакини* ясного света Салдже Дудалмы (тиб. «проясняющая вне понятий»).



*Рис. 4.11. Формы Ваджрайогини. Редкая тибетская тханка XVIII в.*

После того как символизм образа, отражающего необходимые для практики аспекты учения, стал понятен и закреплен, приступают к созерцанию, предварительно выполнив принятие прибежища в Трех Драгоценностях (Будде, Дхарме, Сангхе) и мысленно обратившись к гуру:

*Сущности всех Будд трех времен Высшему Учителю, нераздельному с Ваджрайогини, поклоняюсь и прибегаю, молю, благословите поток моего сознания!*

*Учитель плавится в свете и входит в меня недвойственно... Мое тело разрушается в свете и мгновенно преобразуется в трон из лотоса и ужасающий трон из солнца... На нем Ваджрайогини, Блистательная, одноликая и двурукая, красносияющая, с тремя глазами, уставленными в небесное пространство. В правой руке, вытянутой вниз, – ваджрный дигут, в левой – капала с кровью, стекающей в рот, на левом плече лежит ваджрная кхатванга, украшена короной из сухих черепов, ожерельем и мудрами. Стоит на двух ногах, вытянув правую и полусогнув левую, веселится в центре Огня Мудрости пылающей Мысли Великого Блаженства<sup>82</sup>.*

Далее следует визуализация божества, подразумевающая искусство точного воссоздания по памяти всех элементов с помещением образа в сердце с одновременным прочтением соответствующей мантры:

*На сияющем лотосе в сердечной чакре, на лунном диске, расположенном на солнечном диске, покоящимся на лотосе, пребывает дакини Салчже Дудалма – ясная, прозрачная и сияющая, как яркий свет. Ощувив ее присутствие, почувствуйте ее сострадание и заботу. Она охраняет вас, помогает вам, направляет вас. Она – ваша союзница, на которую вы можете полностью положиться. Она – сущность ясного света, ваша цель, просветление. Пробудите в себе любовь, доверие и уважение к ней. Эта дакини – озарение, которое приходит вместе с реализацией. Сосредоточив на ней свое внимание и помолвившись ей, погрузитесь в сон<sup>83</sup>.*

В высшем учении йоги сна Ваджрайогини (или ее ипостась – белая дакини Салчже Дудалма) полностью отождествляется с практиком и растворяет его изнутри в ясном свете пробуждающей Истины:

*Вообразив, что ты сам есть божество Ваджрайогини, визуализируй в горловом психическом центре слог АХ<sup>84</sup>, красного цвета и ярко сияющий, как бы являющийся реальным воплощением Божественной речи.*

*Благодаря сосредоточению умственному на этом сиянии АХ и пониманию, что каждая феноменальная вещь по существу подобна формам, отраженным в зеркале, которые, хотя и видятся, не имеют никакого реального существования сами по себе, постигается сон<sup>85</sup>.*

При выполнении этих практик дакини начинает появляться в сновидениях в виде конкретного образа, иногда одна, как великая наставница, а иногда в окружении йогов и йогини. В работе «Йога сновидений и практика естественного света» тибетский наставник буддийской традиции Дзогчен Чогьял Намкай Норбу Ринпоче приводит описание своего первого пробуждающего сна, имевшего место в 1946 году, в котором он попадает в чудесный дом, где даки и дакини проводят подношение – ганачакру.

Намкай Норбу, его дядя йогин Кьентрул Ринпоче и два ученика последнего находят в лесу большой дом с воротами, подобными сияющей радуге, и решают пройти внутрь.

---

<sup>82</sup> Краткий метод созерцания Ваджрадакини (Ваджрайогини). Приводится с сокращениями для ознакомления.

<sup>83</sup> Тендзин Вангьял Ринпоче. Тибетская йога сновидений. Ч. 5:29.

<sup>84</sup> См. главу 3, раздел «Ночные практики. Осознанное вхождение в сон».

<sup>85</sup> Доктрина состояния сна, 9 / В. И. Эванс-Вентц. Тибетская йога и тайные доктрины.

*По обе стороны лестницы и веранды мы увидели полубнаженных девушек, одетых в шелка, драгоценности и украшения из кости. По выражению их лиц было видно, что они опьянены страстью. У одних распущенные волосы были ярко-рыжие, а у других – иссиня-черные. Девушки прогуливались в разных направлениях. Увидев нас, они выказали радость и почтение.*

Ответив на приветствие соответствующей мудрой на пальцах рук, они вошли в величественный зал, в середине которого возвышался треугольный алтарь красного цвета. На нем стояли меньшие алтари, и на каждом из них было разложено подношение- *торма*, состоящее из разнообразной еды. Вокруг алтаря восседало множество тибетских и индийских йогов, которых обнимали их йогини.

Кьентрул Ринпоче стал петь, и все йогини, йогини и многочисленные обнаженные девушки принялись подыгрывать и исполнять танец под эту мелодию. Потом девушки стали раздавать собравшимся всевозможные яства и напитки в *капалах*. В одном из подношений Намкай Норбу увидел человеческий палец, но ему объяснили, что сейчас очень важно наслаждаться всем, не делая различий между хорошим и плохим. Во время пиршества один из йогов с заплетенными в косы волосами прямо в зале стал совокупляться со своей йогини, тело которой было украшено костяными подвесками на нитях. Кьентрул Ринпоче объяснил, что это Нгадаг Ньянг Рал.

Следом за дядей и его учениками Намкай Норбу поднялся на второй этаж и попал в радужный зал с витражными окнами. Посередине в шатре из света сидел йогин в белых одеждах и с волосами, уложенными в виде короны. Вокруг находились другие йогини и йогини, а также обнаженные девушки в качестве служанок. Все они в один голос исполняли мантру из шести слогов. К Кьентрулу Ринпоче подошла одна из девушек с блестящим серебряным зеркалом у сердца и предложила занять место перед шатром. Приветствовав вновь прибывших, йогин в белых одеждах стал исполнять особую мантрическую песню, и все подхватили ее.

*Именно тогда я впервые услышал Песню Ваджры и отчетливо ее запомнил. Эта песня всегда ясно возникает в моем сознании, и иногда я непроизвольно слышу эту прекрасную мелодию<sup>86</sup>.*

### **ВЕЛИКАЯ БОГИНЯ**

*(Из «Книги сна» автора, 23.05.02)*

*Передо мной танцует красивая обнаженная девушка с длинными светлыми волосами, которую я принимаю за Лору. У нее небольшая грудь, чистый лобок как будто никогда не знал растительности, а в половые губы по всей длине справа и слева воткнуты рыболовные крючки с висящими на них плоскими эллипсоидными металлическими пластинками, позвякивающими во время движения. Кажется, что я слышу какую-то мелодию, под которую она исполняет свой танец.*

*– Я открыла в себе Великую Богиню, – сказала она, – и теперь могу видеть животных, из силы которых все состоит.*

*Тут во мне что-то щелкнуло, и я тоже увидел множество животных в клетках. Их клетки и были вещами, их заключающими.*

*Я снял свою одежду и, ощущая прилив осознанности и какого-то особого понимания внутри, вступил с йогини в тантрический союз.*

<sup>86</sup> Чогьял Намкай Норбу Ринпоче. Йога сновидений и практика естественного света. Гл. VI. «Сновидения ясности».

\* \* \*

Вышеизложенное довольно сложно, но оно является ключом к восприятию всех окружающих вещей и объектов: «А что я вижу прямо сейчас? Я действительно вижу это или только смотрю? Это существует без моего наблюдения?» Здесь становится понятен основной постулат йоги сновидений, сформулированный Далай-ламой V: «Думай, что все это сон».

На самом деле огромное количество вещей ускользает из восприятия либо чисто физиологически, либо по причине поверхностной невнимательности. Обычно, когда человек гуляет в лесу, он не видит отдельных деревьев, а когда смотрит на ночное небо и говорит, что оно красиво, не распознает звезд, не может отличить одну от другой, а нередко и найти центр – Полярную звезду. А когда утерян центр, то вся картина искажается, все ее части перемешиваются. Другими словами, становится неясно: «А что я вижу в данный момент?» Но ведь внимание к деталям – основа основ практики распознавания сна и яви. А как много интересного можно увидеть, например, гуляя по художественной галерее: неопознанный летающий объект на фреске «Мадонна со святым Джованнино» (рис. 4.12), приписываемой флорентинскому живописцу Доменико Гирландайо, или шестой (почти сновиденческий) палец на ноге Иосифа на картине Рафаэля Санти «Обручение Девы Марии» (рис. 4.13), отображенный также на аналогичном сюжете кисти Пьетро Перуджино, но у другого персонажа!

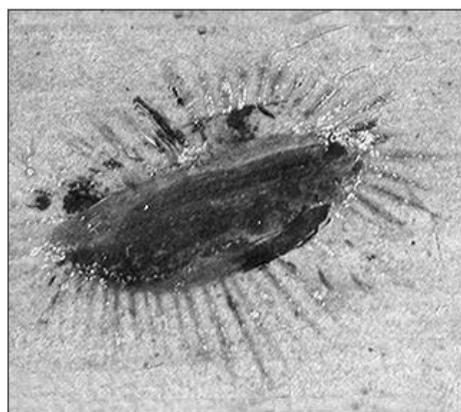


Рис. 4.12. Доменико Гирландайо (?). Мадонна со святым Джованнино. Внизу – увеличенный фрагмент правого верхнего сектора: человек, наблюдающий за объектом в небе. Фреска XV века. Дворец Палаццо Веккьо. Флоренция, Италия.

«Черный квадрат» Казимира Малевича – это во многом образ современного мира с его параллелями и перпендикулярами, и без Энди Уорхола с Дэмьеном Херстом все было бы совсем иным. В каком-то смысле все мы живем внутри творческого пространства гениев – философов, художников, писателей, музыкантов, – но за повседневным течением жизни не замечаем этого, просто пользуясь предложенными ими идеями как данностью. За распозна-

нием той или иной руки, за видимостью вещей кроется тонкое искусство сновидения, ведь если мы встречаем что-то непонятное, то можем спросить себя: «Не сплю ли я?»

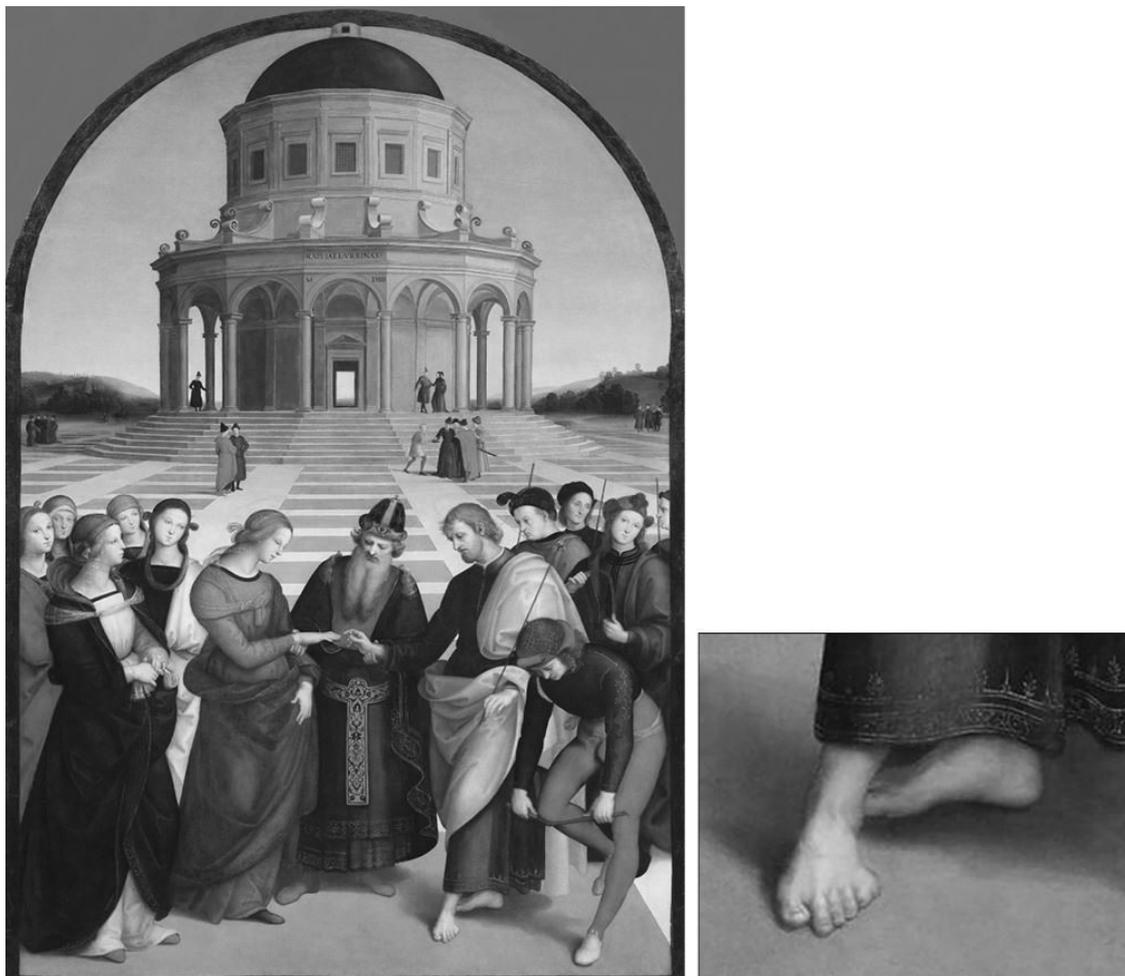


Рис. 4.13. Рафаэль Санти. Обручение Девы Марии. 1504 г. Внизу – увеличенный фрагмент: раздвоенный мизинец на стопе Иосифа. Дерево, масло. Пинакотека Брера. Милан, Италия.

## Прогнозируемые сновидения

Искусство прогнозирования сновидений, при котором спящий попадает в заранее запланированный сюжет, возникло, судя по всему, гораздо раньше практики осознанного пребывания во сне, поскольку встречается у народов, ведущих на протяжении тысячелетий традиционный образ жизни: малайзийских сеноев, африканских мурси, аборигенов Австралии и т. д. Прогнозирование не всегда связано с осознанностью, но позволяет выстраивать внутри сновидения тот или иной желаемый образ через практику вынашивания требуемого сюжета наяву. Осознанный сон также не обязательно бывает прогнозируемым из-за отсутствия поставленной заранее задачи, из-за вовлеченности в текущую сюжетную линию, из-за недостаточности самой осознанности и по другим причинам. Поэтому практики прогнозирования, вынашивания и осознанности дополняют друг друга и позволяют наиболее эффективно работать с образами, попадать в определенные пространства, находить ответы на вопросы, связывать отдельные фрагменты сновидений в целостную картину через сопоставление с приснившимся ранее и происходящим наяву.

*«Когда ночью мы ставим перед собой проблему, она идет в более высокий район нашего существования, и утром мы получаем ответ, поскольку там, в глубине нашего сознания, мы знаем факты, которые не ведаем в нашем внешнем сознании», – наставлял индийский йог Шри Ауробиндо, рассматривая тему сновидений в садхане<sup>87</sup>.*

Прогнозирование будущих сновидений – это сосредоточение в течение дня и перед сном на образе или сюжете, а также на задачах, которые требуется выполнить во сне. При этом необходимо учитывать, что не все легко решается и не всегда можно оказаться в желаемом месте. Первое связано с действительной необходимостью – чем острее и насущней проблема, тем меньше времени потребуется для достижения результата. Второе обуславливается наличием тех или иных страстей и привязанностей, которые формируют как обычное восприятие реальности наяву, согласно тем или иным внутренним установкам, так и наиболее типичные сновидения (рис. 4.14). Например, у человека, подверженного гневливости, будут вспышки агрессии как в повседневной жизни, так и во сне. Он всегда будет биться с мнимыми врагами, но никогда не одолеет их, поскольку они – порождение его собственного разума. Конечно, если он пожелает спокойствия в сновидении, ему вначале нужно добиться равновесия наяву, пересмотреть свое отношение к жизни.

*Когда у вас есть дурная мысль против кого-то и когда эта дурная мысль, предоставленная самой себе, обретает полную силу ночью, вам снится, что кто-то бьет вас, делает вам что-то плохое или даже ранит вас и пытается убить<sup>88</sup>.*

---

<sup>87</sup> Интегральная йога Шри Ауробиндо. 12:6 – Сон и сновидения в садхане. М., 1992.

<sup>88</sup> Сны и сновидения. Из работ Шри Ауробиндо и Матери. СПб., 2007.



*Рис. 4.14. Образы индо-тибетской йоги: слева – энергетическое строение человека (индийская миниатюра); справа – мир асуров, ведущих бесконечную битву с дэвами (фрагмент изображения колеса сансары в буддийской традиции гелугпа).*

Согласно исследованиям американского антрополога и психоаналитика Кайлтона Стюарта, проводившего в начале 1940-х годов полевую работу на Малаккском полуострове, прогнозируемые сновидения весьма распространены у сеноев, которые с детства обучаются правилам поведения во сне. Сон для них – своеобразное продолжение яви, точнее, способ нейтрализации страхов и урегулирования возникающих внутри племени конфликтов. Когда сеной встречается в сновидении с хищником, он учится преодолевать свой страх перед ним, настраиваясь на победу в своем следующем сне, а если друг относится к нему враждебно, то это решается после пробуждения.

Психолог Патриция Гарфилд пишет в книге «Творческое сновидение»:

*Старейшины племени сеноев считают, что после инцидента в сновидении следует проделать некоторые действия в реальной жизни. Если человек видит во сне образ своего друга, агрессивно действующего по*

*отношению к нему, он должен сообщить об этом, когда проснется, чтобы тот имел возможность внести изменения в свой образ. Если человек не противодействовал, когда во сне на него нападали, он должен принять решение противодействовать в следующем сновидении. Если человек сам был агрессивен во сне или отказал в помощи другу, которого он знает в жизни, он должен извиниться перед ним, когда проснется. Если человек видит во сне, что кто-то из числа его знакомых подвергается опасности, по пробуждении он должен предостеречь его. Сновидящий должен готовить себя к тому, чтобы в будущих снах победить угрожающий образ, прежде чем тот отважится атаковать.*

Для прогнозирования снов некоторые народы используют специальные растительные составы, которые, как считается, вызывают те или иные образы. Совершенно уникален этот процесс у народа мурси, проживающего в юго-западной части Эфиопии. В качестве «тарелки» для приготовленного состава выступает специальный диск *деби*, вставляемый женщинам в прорезанную еще в детстве нижнюю губу (рис. 4.15). Во время ритуала, посвященного божеству смерти и длящегося несколько дней, супруги слизывают снадобье с этой «губной тарелки». Потом мужчина отправляется спать на настил под потолком, а внизу в это время тлеют специальные травы. Особым составом натирается деревянная подставка для головы, служащая подушкой.

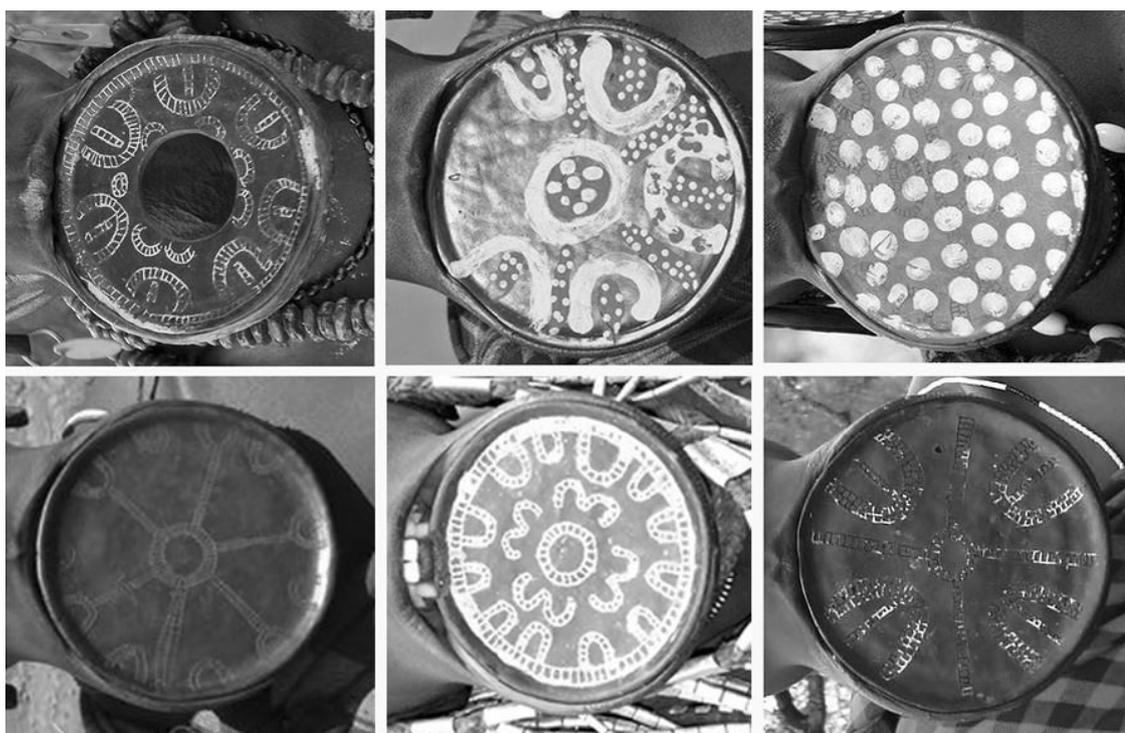


Рис. 4.15. «Диски сновидений» народа мурси. Эфиопия.

Один из более чем двадцати видов снадобий вызывает те или иные образы сновидений, заказанных мужчиной. Когда он засыпает, женщина вдвухает в его рот, тоже с «тарелки», ядовитое вещество, а через какое-то время старшая жрица дает спящему противоядие. Этим достигается, вероятно, изгнание злых сил, находящихся в теле мужчины, и происходит его исцеление через реальное соприкосновение со смертью. В некоторых случаях – впрочем, крайне редко – от полученных психотропных веществ мужчина умирает, и тогда женщина наносит белой краской на свою «губную тарелку» две перекрещенные линии.

Сохранились некоторые рецепты приготовления снадобий, о которых сообщается, что они вызывают во сне желаемый образ, но все они очень экзотичны и трудновыполнимы, хотя именно в этом и может заключаться их секрет. В 1746 году в Германии был издан сборник таких рецептов, озаглавленный «Искусство стать счастливым через сновидения, то есть обеспечить себя такими сновидениями, которые желаем», приписываемый Бенжамину Франклину. Автор утверждает, что в основу рецептов положены сведения, полученные от одного старого индейского шамана из Иллинойса, которые были им впоследствии «приумножены и усовершенствованы». В основном составы предназначались для получения сладострастных утех, например таких, как «оказаться в бане с самыми прекрасными дамами» или «получить честь дамы на лугу, в роще или на берегу водоема»:

*Размешайте в желтке яйца дикой утки 2 драхмы<sup>89</sup> живицы. Возьмите также: полторы драхмы *diascordium frascarbor*, щепотку порошка из сухих красных роз, 8 унций<sup>90</sup> козьего или кобыльего молока, пригоршню плющевидной будры [ «собачья мята»], манжетки или львиной лапы, полпригоршни подорожника или пупавки, 4 щепотки соцветий зверобоя американского, 2 щепотки порошка из оленьего рога, 3 драхмы порошка из кости волчьего пениса и 6 драхм китового уса. Варите все в камфорном спирте, пока не получится 7 унций фильтрата. Добавьте к ним по 1 унции кораллового сиропа и окопника и по 6 драхм бальзама и нашатырного спирта. Держите получившееся в глиняном горшке в прохладном месте в течение 3 месяцев, а потом влейте 3 пинты вина<sup>91</sup>, сделанного из винограда сорта мальвазия. Перегоняйте все это до тех пор, пока не получится 1 пинта, а потом перелейте жидкость в бутылку и герметично закройте. Каждый день в течение всего лета подвешивайте бутылку на открытом месте, чтобы жидкость могла пропитаться теплом солнца за три часа до полудня и до трех часов после. Потом ее можно употреблять по назначению. Разведите не более 3 капель на пинту теплой воды и омывайте ноги, руки, голову и живот перед сном.*

Если же дама известна, то ее образ появится во сне, согласно «Искусству стать счастливым...» при следующих приготовлениях:

*По две унции скаммоней и кальцинированной римской ромашки, 3 унции тресковых костей и черепахового щита (пережженных) стереть с 5 унциями сала самца бобра и 2 унциями цветов голубой скаммоней, собранных утром в первый день весны; вскипятить с 1 унцией меда и 6 драхмами росы с махровых цветов, прибавив шестую часть опиума и, вылив в герметически закупоренную бутылку, выставить на солнце на 72 дня. После этого закопать в песок в прохладном погребе. Весной разбить бутылку, переложить мазь в новый каменный горшок. При надобности втирать перед сном во впадину около пупка и в затылок.*

Все это можно было бы отнести к курьезам, но после такой долгой и тщательной подготовки, благодаря эффекту «вынашивания» желаемого сюжета в течение нескольких месяцев, сновидец, скорее всего, действительно увидит то, что хочет, даже если изменить ингредиенты. Но того же самого можно достичь проще и быстрее, если связать тот или иной объект или событие с чем-либо – например, определенную женщину с ее духами, помещение – с характер-

---

<sup>89</sup> 1 драхма – 1/8 унции, ок. 4 г.

<sup>90</sup> 1 унция – ок. 30 г.

<sup>91</sup> 1 пинта – ок. 0,5 л.

ными для него особенностями, на которые и настраиваться определенным образом во время бодрствования, как еще в середине XIX века предложил маркиз Эрве де Сен-Дени, проведший множество экспериментов с обонянием, слухом, вкусом в связи с образами сновидений:

*Если удастся искусственно создать такую же непосредственную и такую же постоянную связь между какими-нибудь ощущениями и какими-нибудь идеями (даже душевного порядка), то всякий раз, когда будет возникать одно из этих ощущений, автоматически будет вспоминаться и идея, ставшая сопряженной с этим ощущением<sup>92</sup>.*

Сюжеты многих сновидений напрямую зависят от переживаемых наяву чувств и событий, а также от различных факторов, происходящих во время сна. Например, в классическом примере Альфреда Мори падение перекладки балдахина на шею спящего немедленно вызывает сюжет с казнью через отсечение головы, причем продолжительность сновидения при этом составляет несколько секунд в реальном времени:

*Я был слегка нездоров и лежал в своей комнате; мать сидела около моей кровати. И вот мне приснилась эпоха Террора. Я присутствовал при сценах убийств, затем я появляюсь перед революционным трибуналом; вижу Робеспьера, Марата, Фукье-Тенвилля и прочие мерзкие фигуры этой ужасной эпохи; спорю с ними; и вот наконец после множества событий, которые я смутно припоминаю, меня предают суду. Суд приговаривает меня к смертной казни. В окружении вопящей толпы меня везут в повозке на площадь Революции; я поднимаюсь на эшафот; палач привязывает меня к роковой доске, толкает ее – нож падает, и я чувствую, как моя голова отделяется от тела. Я просыпаюсь, охваченный отчаянным страхом, – и чувствую на шее прут кровати, который неожиданно отломился и, подобно ножу гильотины, упал мне на шею. Это случилось в одно мгновение, уверяла меня мать; тем не менее удар прута был воспринят мной как исходная точка сна с целой серией последующих эпизодов. В момент удара в моей голове пронеслись воспоминания об ужасной машине, действие которой так хорошо воспроизвело падение прута из балдахина над кроватью; оно-то и пробудило во мне все образы той ужасной эпохи, символом которой была гильотина<sup>93</sup>.*

Таким образом, шум за окном может спровоцировать, например, артиллерийский обстрел, а жужжание пчелы – целую фантазмагорию, даже полосатых тигров, выскакивающих из пасти рыбы, как на известной картине Сальвадора Дали (рис. 4.16). Сильный запах включает в текущий сюжет сновидений те или иные образы, часто именно тот самый распознанный рецепторами объект, который служит его источником, а давление жидкости в мочевом пузыре провоцирует поиск места, где можно справить нужду. Знание об этом весьма ценно как для прогнозирования событий во сне, так и для осознания, если сделать соответствующую установку: «Когда я увижу это, я обязательно спрошу себя: это сон?»

---

<sup>92</sup> Леон Эрве де Сен-Дени. Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения. Париж, 1867.

<sup>93</sup> Альфред Мори. Сон и сновидения: Психологические исследования и наблюдения. М., 1867.



Рис. 4.16. Сальвадор Дали. Сон, вызванный полетом пчелы вокруг граната, за секунду до пробуждения. Холст, масло. 1944 г. Музей Тиссена-Борнемисы, Мадрид.

**КАК ПРОЙТИ В ТЕАТР?**

*(Из «Книги сна» автора, 16.11.14)*

Я и Шончалай едем на спектакль, который должен состояться в Московском художественном театре. (Наяву мы действительно собирались в МХТ, где у жены одного нашего знакомого должна была быть премьера спектакля, созданного по ее книге.) Выходим из метро, но не знаем, куда идти. Останавливаем миленькую старушку и спрашиваем у нее дорогу. Она говорит: «Пойдете по этой улице, а потом – там близко. Нужно заблудиться немного, а потом сами и выйдете к МХТ».

**ЖЕЛТЫЕ САПОГИ**

*(Из «Книги сна» автора, 8.04.13)*

*Я в школе, но не как ученик – осознаю, что у меня борода. Я к кому-то пришел, оглядываюсь. Неподдалеку стоит мужчина, отдельно от учащихся, пытающихся встать в шеренгу. Я захожусь в туалет. Вижу: на полу стоят мужские желтые сапоги с высокими голенищами. Справляю нужду прямо в них. Потом думаю: зачем, ведь за ними стоит унитаз, а справа – раковина. Выливаю содержимое в раковину и полощу их водой из-под крана. Ставлю на место и ухожу.*

*Через какое-то время оказывается, что эти сапоги принадлежат какому-то школьному авторитету. Мальчик-дежурный говорит ему, что сапоги он выбросил, поскольку они пришли в полную негодность. Я понимаю, что в эту ситуацию он попал из-за меня, и хочу помочь. Мы с ним идем в магазин, вероятно, чтобы купить новые сапоги.*

\* \* \*

Совершенно определенные сновидения возникают, когда практик целенаправленно отказывается от чего-либо привычного, ограничивает себя в любимой еде или сексе (рис. 4.17). Чем сильнее привязанность, тем более вероятно, что ее образ станет частью сновидения. Например, если бросить курить, то сигареты или процесс курения очень быстро возникнут во снах. Все, что непосредственно связано с физиологическим обменом и недостатком неких веществ, особенно наркотических, становится в почти не измененной форме сюжетом сновидений: курильщик будет искать табак или марихуану, а любитель сладкого – конфеты. Еще можно стимулировать эти образы, поставив перед спящим, скажем, разрезанный апельсин или другой продукт, обладающий характерным запахом.



Рис. 4.17. Ричард Моуч (1874–1921). Сон рыцаря.

*«Поскольку предметы, о которых мы только думаем в сновидении, автоматически становятся предметами наших сновидений, то вызывание определенных ощущений у спящего человека путем воздействия на его органы должно вызвать в его сновидении те предметы,*

понятия которых стали у него сопряженными с этими ощущениями», – приходит к выводу Эрве де Сен-Дени в книге «Сновидения и способы ими управлять».

В одном из своих экспериментов де Сен-Дени использует в качестве настройки духи со специфическим запахом, которыми постоянно пользуется при посещении загородного дома одного из своих друзей, а потом, через несколько месяцев, просит своего слугу капнуть этой пахучей жидкостью ему на подушку во время сна. В результате он получает сон с сопряженными с этим запахами ландшафтами. В следующие разы он смешивает несколько ароматов: первый и другой, которым пользовался при посещении мастерской знакомого художника Д.:

*Мне снилось, что я нахожусь в обеденном зале моего жилища в Виварэ, обедая с семьей моего хозяина, объединенной с моей семьей. Вдруг открылась дверь и объявили господина Д. – живописца, который был моим учителем. Он прибыл в сопровождении одной девушки, совершенно голый, в которой я узнал одну из самых красивых натурщиц, которая тогда работала в его мастерской (рис. 4.18). Господин Д. рассказал, что карета, в которой они ехали с концерта, перевернулась, что они пришли просить приютить их.*



Рис. 4.18. Иллюстрация к сновидению о художнике Д. и его спутнице. Из первого издания книги Эрве де Сен-Дени «Сновидения и способы ими управлять». Париж. 1867 г.

## Вынашивание образа сновидения

Для того чтобы увидеть во сне желаемый образ или сюжет, необходимо маркировать это наяву. Например, если есть желание во сне продолжить работу над документами для устранения неочевидной ошибки, из-за которой дело не сходится, или для рассмотрения проблемы под новым углом, нужно просмотреть бумаги перед сном, уже сидя в постели, и заколоть последнюю страницу булавкой. После этого положить документы и ручку рядом, не убирая в шкаф, и отправиться спать, поставив себе намерение закончить работу во сне.

При планировании оказаться в том или ином пространстве и осознать свое местонахождение нужно поместить в выбранном помещении (например, в реальной комнате или

автомобиле) некий предмет, сильно отличающийся от обычного ряда вещей: рулон туалетной бумаги – в шкаф с посудой, вилку – на автомобильное зеркало. Теперь, видя этот предмет наяву, всегда спрашивайте: «Это сон?» и проводите технику распознавания реальности при любом внутреннем ответе. Особенно хорошо это работает в тех местах, которые сняты чаще всего: в старой квартире, рабочем кабинете, туалетной комнате. Если предмет выбран правильно, на него все начнут обращать внимание, спрашивать, зачем он здесь находится; может, он даже будет раздражать кого-то, потому что является тестирующим элементом и для других людей. Мы все сначала замечаем новое и необычное – в одежде, интерьере, облике, – а уж потом смотрим на остальное, но часто даже и не видим его, а просто констатируем, что ничего не изменилось, поэтому и уделять внимание нечему. Здесь нужно исходить из принципа: плакат «Playboy» в детском саду – это тест, а он же в комнате подростка – обыденность.

Для того чтобы заняться во сне фотографированием (а это сложный процесс, так как во сне камера будет работать неправильно), можно перед сном привязать ее к руке, а для катания на лыжах – надеть их и лечь спать. Главное здесь – чтобы выбранный предмет был большой и неудобный.

Аналогично на этом уровне решаются и другие сюжетные задачи.

\* \* \*

При правильном ведении дневника те или иные сюжетные линии будут узнаваемы прямо во сне и легко сопоставимы при пробуждении. Вот как восторженно отзывается об этой возможности индийский духовный наставник Шри Ауробиндо:

*Нет ничего более интересного. Это самый приятный способ проводить ночи. Вы начинаете историю, затем, когда наступает время просыпаться, вы ставите точку в последнем предложении и возвращаетесь в тело. И потом следующей ночью вы начинаете все снова, открываете ту же страницу и продолжаете свою историю в течение всего времени, когда вы находитесь вне тела, и вы организуете все должным образом – нужно, чтобы все было организовано должным образом, ваша история должна быть очень красивой. Когда наступает время отправляться обратно, вы снова ставите точку и говорите своему творению: «Оставайся в покое, пока я не вернусь!» – и вы возвращаетесь в свое тело<sup>94</sup>.*

Для продолжения сюжета приснившегося сна хорошо зарекомендовала себя практика возвращения, при которой после пробуждения сновидец, не меняя положения тела и не включаясь в явь, удерживает образы в голове, как бы раскручивая линию от последнего момента к предыдущему. Как правило, это влечет за собой засыпание и, часто, вхождение именно в тот сюжет сна, который и снился.

## Многократное пробуждение

Поставьте на часах или телефоне три будильника: один на полтора часа до того времени, когда вы обычно просыпаетесь, на другом отнимите еще 45 минут и на третьем – еще 45 минут. Например, если вы просыпаетесь в 09:00, то значения будильников будут 07:30, 06:45 и 06:00. Это именно то время, когда сновидения бывают наиболее яркими и продуктивными. Сделайте громкость будильников на несколько делений ниже, чем обычно. Создайте

---

<sup>94</sup> Сны и сновидения. Из работ Шри Ауробиндо и Матери. СПб., 2007.

обычный для вас настрой на желаемую сюжетную линию и достижение осознанности, после чего ложитесь спать, положив будильник рядом с собой на расстоянии вытянутой руки.

Когда будильник прозвонит в назначенное время, сядьте на кровати и посмотрите, правильно ли часы показывают время, спрашивая себя: «Может, это сон?» Нажмите на кнопку отключения, проверяя, произошли ли на экране ожидаемые перемены. Вспомните, что вам снилось, и снова ложитесь спать, если не замечаете ничего необычного. Попробуйте воссоздать картину сна, лежа на подушке, и вновь войти в тот же сюжет, но сохранив при этом память о том, что вы делаете это сознательно.

Через 45 минут будильник прозвонит вновь. Сделайте все точно так же и в этот, и в следующий раз. Это довольно сложно, но стоит того. Предлагаемая практика не может не принести результата по чисто физиологическим причинам, даже если до осознанности во сне раньше дело не доходило. Это своего рода взлом. В одну из ночей произойдет следующее. Вы проснетесь по будильнику, а то и минут за 10 до реального звонка, посмотрите на часы и увидите вместо того времени, на которое вы поставили, другое или на экране вообще не будет цифр. Вы спросите себя: «Это сон?», посмотрите на свои пальцы, пересчитаете их в разные стороны и убедитесь, что это так, хотя до этого будете сомневаться, так как проснетесь в комнате, очень похожей на вашу.

Почему это работает? Практика базируется на естественной физиологии человека. Момент просыпания связан со сложными внутренними процессами метаболизма, требующими больших энергетических затрат. Когда организм устанет пробуждаться «просто так» (главное, чтобы вы не сдались раньше), он вызовет ложное пробуждение. Этого не произойдет в первую ночь, скорее всего – и во вторую. У каждого свое время для подобной перестройки. Одному потребуется пять дней, другому больше, но результат будет. Пока будильник реально пробуждает, наутро может быть ощущение усталости или даже разбитости, как после выполнения практики осознанного вхождения в сон в йоге сновидений, но это временное явление.

Несмотря на хорошую эффективность, практикой многократного пробуждения по будильнику лучше не злоупотреблять, поскольку это истощает организм. Она применяется тогда, когда, несмотря на все усилия, не удастся достичь осознанного состояния во сне или при длительных застоях, когда осознанность исчезает на значительный период.

\* \* \*

Практику с использованием эффекта будильника можно усложнить, если использовать строго определенную мелодию, которая ассоциативно связана с тем или иным сюжетом. Первооткрыватель этой методики маркиз Эрве де Сен-Дени сконструировал для этих целей в середине XIX века особый прибор, состоящий из будильника и музыкальной шкатулки. В утренние часы таймер запускал шкатулку, а мелодия вызывала образ женщины, с которой маркиз до этого многократно танцевал на балу под тот же вальс, что и воспроизводил механизм.

Иногда различные бытовые шумы, проникая в сон, не только отражаются на образах в текущем сюжете, но и вызывают мнимое пробуждение. Довольно часто это особое состояние, которому будет посвящена отдельная глава, провоцирует звонок телефона, неисправная сантехника, звук от включения старых электроприборов вроде холодильника или кондиционера. В некоторых случаях в состоянии полусна, когда сюжет становится очень похож на пробуждение, мы можем услышать в шуме явный человеческий голос или даже некое личное послание от работающего холодильника. Как правило, это бывают простые фразы наподобие «все пройдет» или восклицания – «ох-о-хо!», «ух-ты!» и т. п.

### **РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ**

**(Из «Книги сна» автора, 4.07.96)**

*Я проснулся около девяти утра от того, что Лора звонит по телефону и узнает, когда принимает врач (собиралась посетить с вечера). Когда она повесила трубку, я спросил о результате, на что она ответила, что врач сегодня не принимает и она записалась на следующую среду. Я снова заснул, но проснулся минут через 10 от того, что Лора встала. Я спросил ее, куда она собирается, если сама же сказала, что врач сегодня не принимает, на что получил ответ, что ничего подобного она не говорила.*

*(Интересно отметить, что если бы я проспал ее реальный уход, то, проснувшись, не смог бы понять, почему ее нет дома, поскольку был убежден в реальности ее первых слов.)*

\* \* \*

В 1980-х годах американский психофизиолог Стивен Лаберж, специализирующийся на исследованиях в области осознанных сновидений, предложил приборы для сна – DreamLight, DreamLink, а позже NovaDreamer, основанные на естественных процессах, происходящих в организме человека. Эти приборы представляют собой тканевую маску-очки с карманом, в который помещается плата электронной схемы, питающаяся от двух батареек. Сверху схемы располагается диск управления прибором, имеющий у NovaDreamer десять позиций. На внешней части устройства находится кнопка тестирования реальности, а с внутренней стороны – два светодиода напротив физических глаз и сенсоры, следящие за наступлением БДГ-фазы. Когда сенсоры улавливают движение зрачка под веком правого глаза, светодиоды начинают мигать короткими вспышками красного света. Перед сном экспериментатор настраивает прибор под себя посредством выбора чувствительности, яркости и интенсивности подачи световых сигналов, чтобы они не будили его наяву. Включение светодиодов провоцирует соответствующее изменение освещенности во сне – например, в сюжете это может стать мигающим светофором, фейерверком или даже танцующей девушкой в ярком блестящем платье. В ряде случаев включение прибора – это просто мигание света во сне или наяву, если его работа привела к реальному пробуждению. Поэтому экспериментатор, подготовившись заранее к такому воздействию, но не зная определенно, где находится в данный момент – во сне или наяву, – нажимает на кнопку тестирования реальности. При нажатии на нее наяву возникает своеобразный звук и краткая вспышка света. Во сне по понятным причинам свет от нажатия на кнопку не включится, но это и будет означать успешное проведение теста. Если свет при попытке его включить с помощью кнопки тестирования реальности не загорелся, значит, можно снять маску (во сне прибор часто выглядит как что-то, надетое на лицо) и осознанным войти в сюжет сновидения.

**МАГИЧЕСКИЕ ПАССЫ**

**(Из «Книги сна» автора, 18.08.00, около 5:30 и 7:00 утра)**

*Тестирование NovaDreamer. Мигание света навело на мысль, что я сплю. Снимаю прибор и смотрю вокруг: все как обычно, но перед глазами какая-то белесая пелена. Просыпается Лора и начинает тянуть меня, чтобы я лег обратно в постель. Я не обращаю на нее внимания, пытаюсь как-то сбросить пелену вокруг. Приходит наша кошка, и часть пелены, которую я рву, попадает ей в глаз.*

*Я все еще в той же комнате, но прошло какое-то время. Передо мной стоят мужчина, обнаженная девушка и одна знакомая, но одетая. Их нужно энергетически очистить. Я совершаю петлеобразные движения руками сверху*

вниз вдоль их тел, как бы собирая что-то, но не касаясь, и развеиваю в стороны у пола (рис. 4.19).

– Как ты себя чувствуешь? – спрашиваю у мужчины.

– У меня кружится голова, – отвечает он.

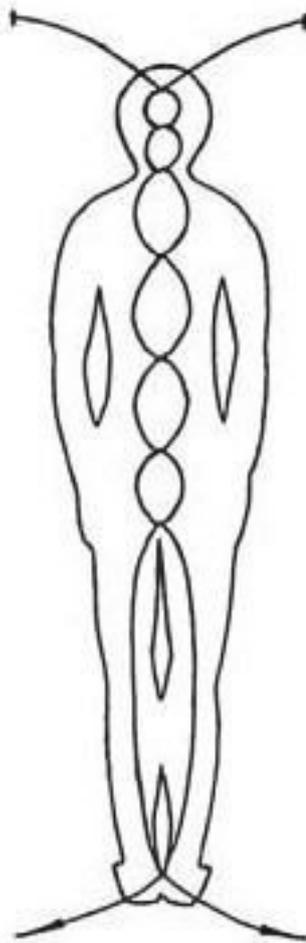


Рис. 4.19. Движение рук во время очищения в сновидении. Рисунок автора.

– Тогда тебе нужно поспать.

В этот момент вновь срабатывает сигнал светодиодов на приборе. Он не выбивает меня из сновидения, но сюжет меняется. Я вижу бункер в мигающем свете. Степень осознанности хуже, чем в первый раз, но я все еще понимаю, что нахожусь во сне. Вспышки света очень мешают и вызывают ложное пробуждение, которое я уже не осознаю.

#### **БАРАБАНЫ В ВИХРЕ**

(Из «Книги сна» автора, 6.12.03)

Тестирование NovaDreater. Вижу вспышки света. Чтобы понять, где нахожусь, нажимаю на кнопку тестирования реальности на очках. Сигнала нет – значит, это сон. Я в спальне, рядом на кровати лежит Шончалай. Смотрю на электронные часы, стоящие на открытой полке в серванте; на табло – две звездочки (\* \*).

Вначале хотел подняться в воздух, но подумал, что нужно беречь силы. Тут налетел вихрь и стал носить меня по всей спальне. Комната странно вытянулась и загнулась углом в дальней левой стороне от двери. Я решил, что, если не сопротивляться и не прилагать усилий, все образуется само собой.

*Здесь наступила темнота, а в моих руках появился фонарик. Свет загорелся снова: очевидно, наяву сработали светодиоды. Мне захотелось остановиться и прислониться к стене, чтобы не терять силы, но вихрь вновь сбил меня с ног. Потом я увидел политического деятеля В. Жириновского, играющего на африканских барабанах. Я порылся в лежащем рядом рюкзаке, помня, что в предыдущем сне этой же ночью мы с Шончалай сдавали на реализацию в магазин штук пять маленьких поясных барабанов, но ничего не нашел. Тогда я взял палку и стал колотить обо что-то в одном ритме с лидером ЛДПР. Тут проснулась Шончалай и стала кружить между нами в вихре. Все мы что-то пели, кричали и танцевали.*

*От очередной подсказки светодиодов я проснулся, лежа на спине в очках NovaDreamer. Я рассказал о своем сне Шончалай, и тут выяснилось, что в ее сне было что-то похожее: она подметала между двух бочек опавшие листья, ветер подхватывал их и они кружились в воздухе.*

\* \* \*

В обзоре технических устройств также стоит упомянуть «машину сновидений» (The Dream Machine, The Dreamachine) – особый стробоскоп, созданный на основе электрофона в 1960 году совместными усилиями художника-авангардиста Б. Гайсина, математика Й. Sommerwilla и писателя У. Берроуза. Идея устройства прибора пришла Брайону Гайсину, когда он ехал в автобусе в день зимнего солнцестояния 21 декабря 1959 года:

*Сегодня в автобусе на пути к Марселю меня захватил трансцендентальный ураган цветовых видений. Мы мчались сквозь длинную аллею, усаженную деревьями, и я прикрыл глаза, сидя напротив слепящего солнца. Подавляющий поток интенсивно ярких цветов взорвался под моими веками: многомерный калейдоскоп вихрем кружился в космосе. Я был выброшен из времени<sup>95</sup>.*

Встретившись с Уильямом С. Берроузом, находившимся тогда под впечатлением от книги нейрофизиолога У. Г. Уолтера «Живой мозг» о влиянии различных световых волн на человека, Б. Гайсин консультируется по поводу возможности создания «машины сновидений» с Йеном Sommerwille из Кембриджского университета. Вскоре из металлического цилиндра с прорезанными в нем отверстиями в особом порядке, лампочки в 100 Вт и проигрывателя грампластинок собирается первый прототип устройства, вызывающего у человека сноподобное состояние при созерцании с закрытыми глазами подсвеченного лампой цилиндра, вращающегося на диске со скоростью 78 оборотов в минуту. Гайсин считал, что это изобретение «откроет новую эру», разрушит ограничения «человеческой программы», позволит воспринять «все, что может быть увидено, когда-то было увидено и еще будет увидено». Надо отметить, что работа с «машинной сновидений» оказала значительное влияние на творчество не только Гайсина и Берроуза, но и многих других, в том числе знаменитого психолога Тимоти Лири, который назвал ее «самым передовым нейрофеноменологическим устройством, когда-либо сконструированным» (рис. 4.20). Но в массовое производство она так и не попала, поскольку была классифицирована как потенциально опасная для людей, страдающих эпилепсией и другими расстройствами психики и нервной системы.

---

<sup>95</sup> Брайон Гайсин и Терри Уилсон. Здесь, чтобы уйти. М., 2007. С. 300–301.



*Рис. 4.20. Редкая фотография: Уильям С. Берроуз и Дэвид Вудард у «машины сновидений». 1960-е гг.*

## Машина сновидений

С помощью оригинальных схем Б. Гайсина и Й. Соммервиля, использовавшихся для создания «машины сновидений», это устройство может быть сделано самостоятельно<sup>96</sup>. В первую очередь для этого потребуется лист картона 86 × 81 см. Его нужно разлиновать карандашом, начертить в клетках фигуры, соблюдая все особенности, очередность и размер, как показано на схеме, и аккуратно вырезать (рис. 4.21). После этого свернуть картон в виде цилиндра, промазать боковые ушки клеем, завести их за края, чтобы не оставался зазор на шве, и склеить. Получившийся цилиндр можно потом покрасить в тот или иной цвет.

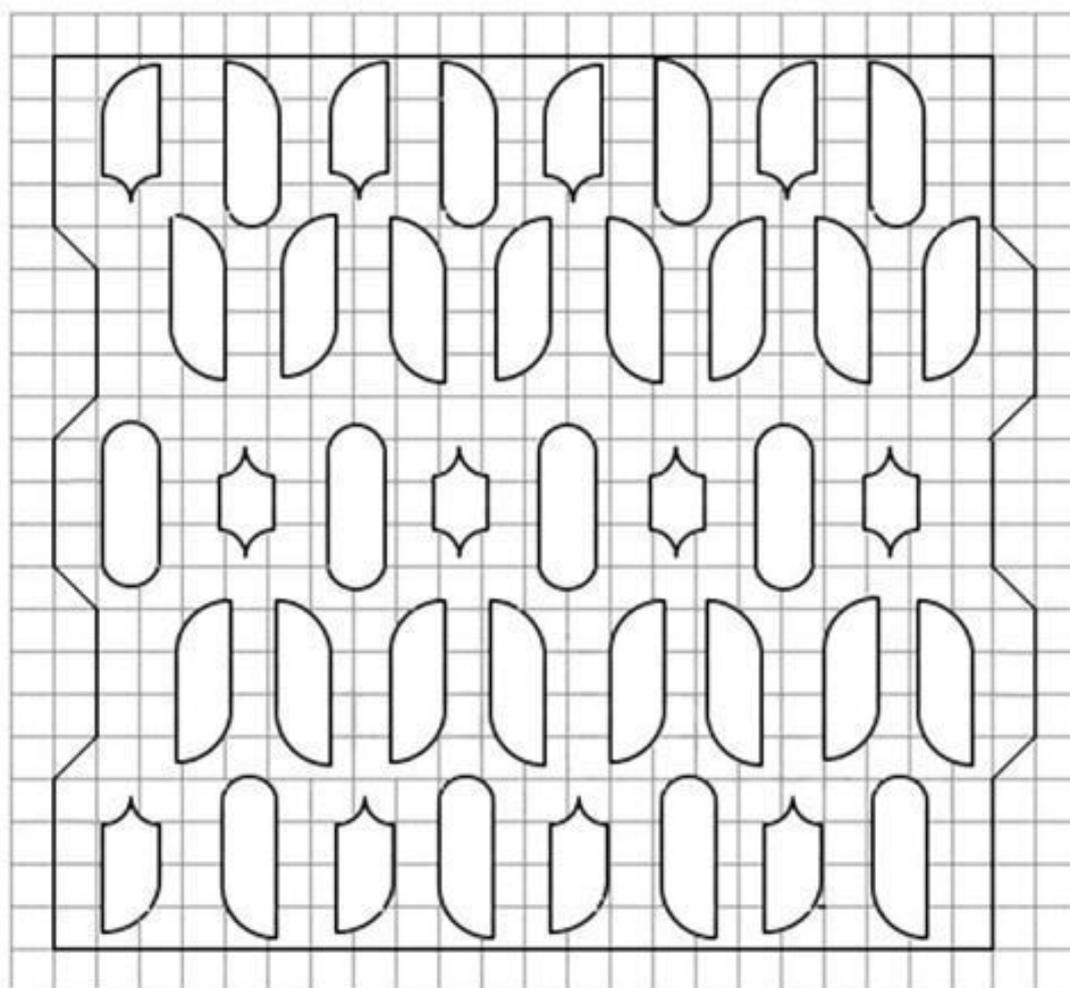


Рис. 4.21. Схема размещения прорезей на цилиндре «машины сновидений». По оригинальным чертежам Б. Гайсина и Й. Соммервиля.

Когда цилиндр высохнет, его нужно ровно установить на диске любого проигрывателя грампластинок, где есть скорость 78 оборотов в минуту, и подвесить внутрь цилиндра лампочку в 100 Вт на штативе. Для работы с машиной необходимо погасить свет, включить проигрыватель и лампочку внутри цилиндра. Сесть напротив, закрыть глаза и погрузиться в вызванные мерцанием (около 10 вспышек в секунду) яркие визуальные, необыкновенно сложные образы по всем направлениям, которые Брайон Гайсин сравнивал с арабскими коврами и

<sup>96</sup> Инструкция взята из руководства «Dreamachine plans», выпущенного американским издательством «Other Voices».

*узорами индейцев доколумбовой Америки, а автор «Кислотных тестов» Кен Кизи – с приемом ЛСД.*

*При использовании «машины сновидений» следует учитывать, что она изменяет альфа-ритмы головного мозга, а это может быть опасно для людей, страдающих расстройствами нервной системы, особенно любыми формами эпилепсии.*

\* \* \*

Здесь следует особо подчеркнуть, что у всех технических устройств есть те или иные недостатки и их применение не решает проблем с осознанностью. Они не заменяют традиционных практик, но могут быть использованы как вспомогательные средства. Достижение осознанности в сновидениях неразрывно связано с восприятием наяву, с его развитием, глубиной, освобождением от навязанных представлений и внутренним очищением от страстей, порождающих *омрачение* – постоянное пребывание в сумеречном состоянии сознания. Когда осознанность является результатом естественных внутренних изменений, она становится частью нас самих, позволяет по-новому смотреть на окружающий мир, поэтому значение традиционных практик, прошедших сквозь века и выверенных многими поколениями, неопределимо.

## Поиск видения

Тайроны и их современные потомки – индейцы коги, живущие на территории труднодоступного горного массива Сьерра-Невада-де-Санта-Марта на севере Колумбии, – видят своих будущих шаманов во сне, а когда узнают об их рождении по тем или иным знакам, полученным в сновидении, то сразу изолируют от окружающего мира. Они считают, что по-настоящему реально только Алуна – сфера духов, окружающая физический мир и являющаяся его причиной. До 14 лет будущий шаман-коги живет в отдаленной пещере и имеет контакт только со своими наставниками, которые показывают ему путь в Алуну через сновидения<sup>97</sup>.

Схожее мировоззрение имеет место и у других народов, не утративших практики сновидений, которые часто составляют основу изначального шаманского опыта. «Болезни, сны и экстазы более или менее патологического характера являются типичным средством достижения шаманского состояния, – пишет Мирча Элиаде. – Иногда эти уникальные переживания означают именно то, что считается «избанием» свыше, и служат лишь подготовкой кандидата к новым откровениям»<sup>98</sup>. Во время инициации через сон кандидат видит своего «внутреннего учителя» в лице умершего предка или древнего шамана, а также потусторонних существ. В ходе крайне болезненного эмоционального переживания он проходит мучительную трансформацию, встречаясь лицом к лицу со своими пороками и страстями, и освобождается от них через принятие экстатической смерти и последующего возрождения в новом качестве.

### ИНИЦИАЦИЯ

*(Из «Книги сна» Аяна, 17.06.15. Карловы-Вары, Чехия. Курс О. Диксона «Как не спать наяву и быть осозанным во сне»)*

*Я осознаю себя во сне лежащим на большой квадратной клумбе, густо засаженной цветами и декоративным кустарником. Какое-то время просто смотрю на свои руки и окружающий меня пейзаж. Наслаждаюсь покоем и умиротворением, исходящим от этого места. Через некоторое время до меня доносятся ритмичная музыка и мелодичные песнопения. Приподняв голову, я вижу, что невдалеке от меня на просторной каменной площадке танцуют и поют кришнаиты, сопровождая свои действия игрой на музыкальных инструментах. Приходит понимание, что они исполняют «песню света».*

*Я поднимаюсь, отряхиваюсь и спускаюсь по каменной лестнице к ним. Подойдя к этой веселой группе почти вплотную, я какое-то время с интересом наблюдаю за их действием. Они не обращают на меня никакого внимания, продолжая кружиться и радоваться жизни «на полную катушку». С ними, конечно, весело, но мне нужно идти дальше, кажется, непременно в левом направлении, думаю я, и отправляюсь в путь<sup>99</sup>.*

*Однако, не пройдя и десятка метров, я замечаю бойкую старушку, которая резво направляется в мою сторону. Ее одежда вызывает у меня ассоциации с сельскими жителями средней полосы. Подойдя ко мне вплотную, она уверенно заявляет:*

*– Туда, куда ты идешь, тебе не надо; идем со мной, и я провожу тебя к человеку огромной силы, который согласился на тебя посмотреть.*

---

<sup>97</sup> Роберт Мосс. Сновиденческие традиции ирокезов. Понимание тайных желаний души. СПб., 2001. С. 217.

<sup>98</sup> Мирча Элиаде. Шаманизм: архаические техники экстаза. Киев, 1998. С. 39.

<sup>99</sup> Аян был участником Первой сновиденческой экспедиции им. Афанасия Никитина (2014–2015), первая часть которой подразумевала поворот во сне налево для достижения земли народа куру. Отчет будет помещен в книге 3.

*Мне хочется задать кучу уточняющих вопросов, прежде чем последовать за ней, но она делает своеобразный жест рукой и мы сразу оказываемся в сумрачном еловом лесу. Солнечный свет с трудом пробивается сквозь кроны могучих вековых деревьев, но мне все же удается отчетливо рассмотреть то странное место, куда меня так неожиданно занесло.*

*Более всего это было похоже на древнее капище, куда довольно сложно было пробраться сквозь густые заросли лесной растительности. Несколько огромных каменных валунов, густо покрытых зеленым мхом, располагались кругом, по кромке небольшой утоптанной полянки, а в ее середине находился каменный алтарь, покрытый бурыми потеками и имеющий в середине выдолбленное углубление в рост человека. Прямо за алтарем находилась небольшая гора с пещерой, уходящей далеко внутрь.*

*– Все, хватит по сторонам пялиться, – резко сказал возникший из ниоткуда старик, одетый в мешковатую холицовую хламиду. – Пора начинать обряд, у меня и без тебя дел хватает.*

*Сказав это, он указал мне правой рукой на каменный алтарь, предлагая жестом лечь внутрь. Я ложусь.*

*Странный человек достает из глубины своего свободного одеяния старую, затертую книгу в кожаном переплете и, встав у моего изголовья, начинает читать размеренным речитативом на незнакомом мне языке непонятный текст. Его голос постепенно набирает силу, и пространство вокруг меня начинает вибрировать, а в воздухе появляется отчетливый запах озона. В какой-то момент я замечаю, что слева и справа от меня стоят по три человекоподобные фигуры, одетые в черные балахоны с капюшоном. Их лиц не видно, а руки скрывают длинные рукава. Они раскачиваются в такт голосу старца. От них исходит явное ощущение какой-то бесплотности, чужеродности и отчужденности от всего происходящего. Они словно бы пришли из другого мира, понимание законов которого совершенно недоступно человеческому пониманию. Они сделают все, что скажет им старик, ведь между ними есть какой-то договор, который они соблюдают, но лишь до определенного момента. Стоит призванному их человеку сделать что-то не так, как они моментально поглотят его сущность, причем, и мою тоже, не испытав при этом вообще никаких человеческих эмоций, и уйдут в свой мир. Мы для них – нечто недостойное внимания, подвернувшаяся под руку пицца или раздражающий фактор, который устраняется при первой же подходящей возможности.*

*Ход этих моих размышлений прервала захлестнувшая меня с головой волна невероятно сильных эмоций отчаяния, страха, обиды, сожаления, печали и т. д. Мне стало настолько плохо, что я завопил, что хочу немедленно умереть, потому что так жить я дальше не могу. Я повторял эту фразу без конца, изгибаясь в судорогах и конвульсиях. Темные существа, стоявшие по бокам, крепко удерживали меня в каменной нише, лишая всякой возможности выбраться наружу.*

*В какой-то момент все прекратилось, и я услышал голос человека, проводившего обряд.*

*– Да, ты оказался «сложным случаем»; видимо, без трехдневного погружения в бездну кошмаров нам не обойтись, – сказал он. – Конечно, это будет очень и очень тяжело и не будет идти ни в какое сравнение с тем, что ты сейчас испытал, но по-другому никак нельзя.*

*Меня тут же подхватили бесплотные существа и стремительно понесли в темный провал пещеры. Попетляв немного по довольно широкому лазу, меня опустили на ровный пол каменной комнаты. Потолок был идеально ровный, а вот стены – шероховатые.*

*Мои «носильщики» скоро удалились, и на меня навалилась непроглядная тьма, погрузив меня в нечто такое, что даже выражение «неимоверный кошмар» будет недостаточно отражающим суть.*

*Меня расплющил в мокрую лужу упавший сверху потолок; мое тело разорвали тысячами крючьев; меня сожгли, утопили, бросили в пропасть, заставили десятки раз умереть и воскреснуть. Мое сознание оказалось в маленькой, сжатой до предела точке, за пределами которой не было ничего, даже пустоты в привычном для нас понимании.*

*Не выдержав внутреннего напряжения, мое сознание взорвалось изнутри, разлетевшись на мириады вопящих от ужаса частиц, которые все же ощущали между собой неразрывную связь. Мы летели – или, вернее сказать, я, распавшийся на бесчисленное множество, летел – в абсолютном никуда, не имея определенной цели и постепенно погружаясь все глубже и глубже в эмоциональный ад. Боль, ужас, отчаяние, паника, страх, тоска и еще много чего такого, чему до сих пор не придумано словесных определений, стали единственной составляющей моего существования. Ситуацию усугублял еще и тот факт, что мои страдания были помножены на страдания всех тех частиц, с которыми я ощущал взаимосвязь.*

*Не знаю, сколько все это продолжалось, но я испытал счастье, когда вдруг оно закончилось. Потолок надо мной исчез, и меня, совершенно обезумевшего, подняли наверх все те же равнодушные ко всему существа. Я, естественно, не мог стоять на своих ногах, и они поддерживали меня с боков.*

*Пристально вглядываясь в мои глаза, неспешной походкой к нам подошел «лесной кудесник». Он выразил соболезнование по поводу перенесенных мною страданий, добавил много слов поддержки и утешения и сказал, что все закончилось. В тот же миг поддерживавшие меня существа ослабили свою хватку, и я рухнул вниз, проснувшись у себя в кровати.*

\* \* \*

Эскимосы-инуиты называют великую мистическую силу, управляющую судьбой людей, словом Хила. В зависимости от контекста Хила – это и весь мир, и погода, и разум, и здравый смысл. Шаман, или заклинатель духов, рассматривается как посредник между людьми и Хилап Инуа (инуитск. «Господин Силы»), предстающим часто в образе женщины, живущей где-то в далеких областях Вселенной.

Шаманом эта Сила, являющаяся истинной мудростью, постигается через уединение и страдание, вызывающие особые сны – *коовсайтигишиак* (инуитск. «то, что заставляет нырять головой вниз»). «Только нужда и страдания могут открыть уму человека то, что скрыто от других», – говорят инуиты (рис. 4.22).



Рис. 4.22. Историческая встреча после трехдневного поиска видений: якутский ойуун Кулан (слева) и эскимосский хранитель традиций Хивину. Подножье г. Хорум-Даг, Западная Тува. Фото Ш. Ховенмей. Июль 2014 г. Специально для книги «Времена сновидений».

Вот что рассказывает исследователь-полярник Кнуд Расмуссен (1879–1933) о становлении эскимосского заклинателя духов Игьюгарьюка с канадского озера Яткайед:

*В молодости Игьюгарьюка часто посещали сновидения. Странные существа говорили с ним во сне, а когда он пробуждался, сновидения стояли перед ним как живые, так что он мог описать их своим землякам. Когда, таким образом, всем стало ясно, что ему предназначено сделаться заклинателем, один старик по имени Перканаок стал его учителем. Среди зимы, в самое холодное время, увез он Игьюгарьюка на санках далеко-далеко от стойбища, на ту сторону озера Хиколигьюак. Там он должен был сидеть на санях, пока старший заклинатель складывал для него снежную хижинку такой величины, чтобы он мог поместиться в ней, только сидя на корточках. Игьюгарьюк не должен был запятнать снег, ступая на него, и потому старик, чьи следы почитались чистыми и священными, сам перенес его в хижинку. Несмотря на сильный холод, Игьюгарьюку не дали ни подстилки для ложа, ни мехового одеяла; лишь небольшую икуру, только-только чтобы присесть. Не оставили ему и никакой еды – ни сухой, ни мокрой. Старик-заклинатель внушил ему, что он должен думать только о великом духе и о том духе-пособнике, который должен ему явиться. Затем старик оставил Игьюгарьюка одного. Через пять дней старший заклинатель вернулся и принес ему немного теплой воды в оленьей икуре. После того он голодал еще пятнадцать дней и опять получил немного теплой воды и крохотный кусочек мяса, а там снова десять дней голодания; и лишь тогда окончилась первая часть срока его испытания.*

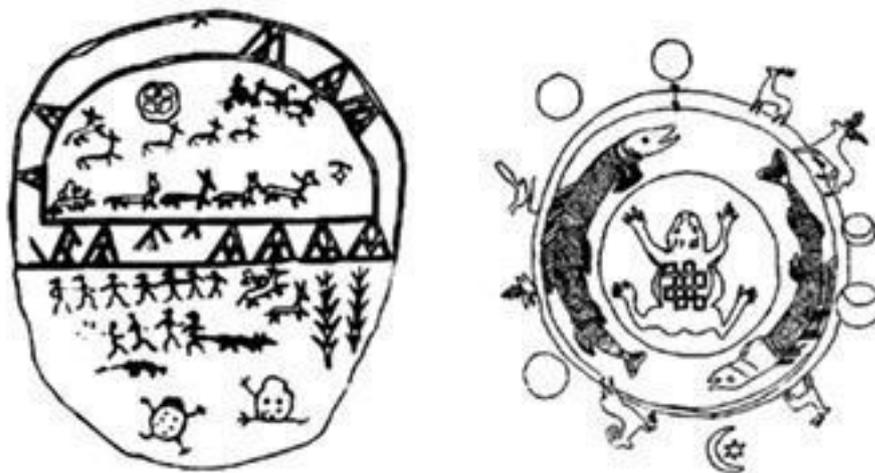
*Игьюгарьюк рассказывал: за эти тридцать дней он натерпелся такого холоду и голоду, так истомился, что временами «умирал ненадолго». Но он все время думал о великом духе, стараясь гнать от себя все мысли о людях и повседневных событиях. И лишь под конец его поста явился к нему дух-пособник в образе женщины. Явилась она, когда он спал, и ему чудилось, что она носится над ним. Потом она ему больше не снилась, но стала его духом-пособником. По истечении этого долгого месяца в холоде и голоде ему*

*еще пять месяцев пришлось провести в строгом воздержании и не водиться с женщинами. Затем пост повторился. Ибо чем больше страдает человек, тем больше он способен заглянуть в скрытое от других. В действительности время учения никогда не кончается: от себя самого зависит, сколько времени учиться, – смотря по тому, сколько пожелаешь знать<sup>100</sup>.*

Тема *поиска видения* весьма характерна для всех архаичных культур. Полученные в результате сведения показывают предназначение и скрытые возможности, поэтому временной изоляции подвергались не только шаманы, чье отшельничество могло быть очень длительным и реально опасным, но и обычные люди по достижении определенного возраста. Более того, во многих традиционных обществах до недавних пор *видение* открывало «настоящее» имя при переходе от детства, проходившего под кличкой или условным именем, в общество взрослых, где имя имело определяющее значение. В ряде случаев новое имя складывалось из смысла самого видения или его проявления в той или иной форме, но иногда давалось пришедшими духами или предками, помимо прочего рассказывавшими и о тайных источниках рода. Считается, что знание своих корней, родового древа, наложенных табу оберегает от опасностей и дает направление деятельности, ведь основная работа над собой проходит именно наяву. Во сне имеется лишь данность, которая, собственно, и формирует ту или иную сюжетную линию, те или другие возможности.

Отправляясь на поиски видения, человек не только покидает привычный мир и социум, он замедляет течение внутреннего времени. Когда он оставляет земную одежду, то соприкасается с изначальной естественностью наготы; не используя орудия труда, он возвращается в прошлое, во времена сновидений, когда боги, люди и духи общались друг с другом, а животные умели говорить. Это особое состояние тишины, гармонии и слияния. Здесь нужно только не испугаться, ведь сопровождающие его образы могут напугать, если человек еще не готов, если он все еще цепляется за ускользающий мир стабильных форм и явлений.

В шаманстве, а также колдовстве во время видений во сне или наяву происходит встреча с «иницирующими существами», то есть духами, которые могут выглядеть весьма враждебно и даже захотеть проглотить посвящаемого, о чем речь пойдет во второй части нашей книги. В фольклоре славян, угров и тюрков в этом качестве часто выступают медведь, рыба или огромная жаба (рис. 4.23). Встреча с ними не всегда является результатом специального поиска и часто бывает неожиданной, без каких либо предшествовавших тому событий.



<sup>100</sup> Кюдд Расмуссен. Великий санный путь. М., 1958. С. 65–67.

Рис. 4.23. Изображение сновиденческих существ (лягушки, рыбы и др.) на культовых предметах народов Алтае-Саянского нагорья конца XIX века: а – хакасский шаманский бубен; б – алтайский бумажный календарь.

### **ЖАБА НА ГРЯДКАХ**

*(Из дневника автора. Деревня Савичи, Могилевский район, Западная Белоруссия. Июль – август 1976 г.)*

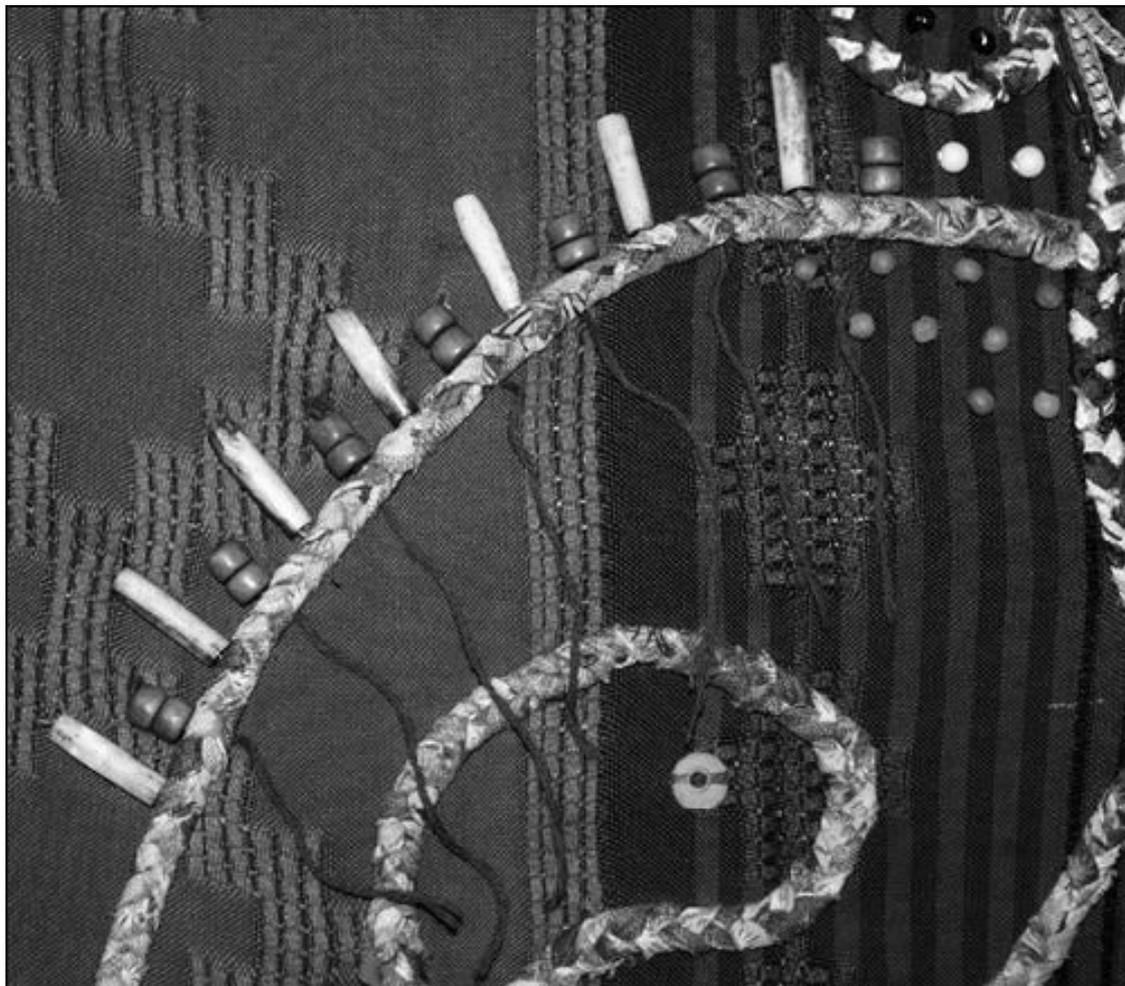
Мне шесть лет. Наяву дело было. Приехали на лето в глухую белорусскую деревню к сестре моего деда – бабе Вере. У нее большой деревянный дом и огромный яблоневый сад, начинающийся как огород. У забора, метрах в тридцати от входа в сад, стоит деревенский туалет в виде будки из досок, а напротив, через огород, – баня. В туалет приходится ходить через весь огород, а смеркается в деревне рано, электричества на улице нет.

Как-то иду обратно к дому по тропинке в огороде, а уже темно совсем, озираюсь, оглядываюсь, вдруг вижу движение слева на грядках с морковью. Присмотрелся, а это огромная, даже гигантская жаба, метра полтора в длину. Бегу домой, рассказываю, но мне не очень-то верят.

На следующий день, тоже ночью, снова ее вижу – сидит на грядке, пасть раскрыла, прямо упасть в нее можно, такая большая. Опять – в дом, говорю: «Там жаба меня не пускает». «Писай пока у крыльца, а там видно будет», – отвечает мне баба Вера.

Как-то вечером, вскоре после этого, баба Вера подзывает меня, приглашает в баню. Захожу – не топлено, темно. Она дверь за мной закрыла, свечку зажгла. «Раздевайся, – говорит. – Догола раздевайся». Усадила она меня на скамью и шептать начала: «За семью колодцами стоят семь идолов...» Я прямо вижу – темные поля, колодцы-журавли, а там идолы-великаны. Холодно в бане босым на сыром полу, страшно от ее слов, не меньше чем от жабы на грядке. А она все шепчет, шепчет: «Там за семью колодцами – семь идолов...» (рис. 4.24). Как будто ветер налетел, журавли над колодцами закачались. Долго читала, а что было после – не помню, но больше уже я не видел ту жабу, прогнала ее баба Вера силой своего заговора.

\* \* \*



*Рис. 4.24. Семь идолов за семью колодцами. Фрагмент хам-тона (шаманского костюма) автора. От колодцев отходят вниз синие нити, спускающиеся за пределы яви в Нижний мир. 2013 г.*

Баня всегда рассматривалась как особое помещение, в котором происходило таинство передачи дара от ведуна к его ученику. Н. А. Никитина в этнографической работе «К вопросу о русских колдунах» приводит рассказ об одной женщине, записанный летом 1926 года в селе Советск Яранского уезда Вятской губернии, которая захотела принять силу от заболевшей колдуньи и пришла для этого в баню:

*Видит: на лавке сидит громадная лягушка, больше человеческого роста, глаза горят. Старая колдунья лежит на верхней полке. В бане сидит еще третья баба – посредница между ними. Бабы приказали вновь пришедшей раздеться донага, и колдунья велела ей лезть в пасть лягушки. Как только она сказала это, лягушка прыгнула с лавки и разинула пасть, а пасть стала такая большая, что поезжай туда хоть на тройке. Влезла баба туда и вылезла через задний проход; так она сделала по приказанию колдуньи три*

*раза. Потом посредница ушла. Колдунья ее спрашивает: «Все ли ты видела, все ли теперь знаешь?» Та сразу же все поняла и стала с тех пор колдовать<sup>101</sup>.*

О бане и лягушке идет речь и при получении силы колдуном Иваном Сухиным из Михалкина Майдана. Когда он был молод, то полюбил одну девушку со скотьего двора князя Кочубея<sup>102</sup> и решил обратиться за помощью к колдунье Серее из Новой Слободы, которая знала привороты. Наутро уже собрался идти, а накануне ночью она сама к нему явилась (судя по всему, в очень ярком сне, почти не отличимом от яви). Серее позвала его за собой в баню. Он пошел, видит, в бане полно «шутов», как называют в тех краях чертей и духов. Потом оказалась голова лягушки с пастью более ведра, и шуты его туда втолкнули. Иван начал задыхаться и высунул голову наружу. Его стало рвать, а шуты заставили все это съесть. С тех пор шуты стали его помощниками, ходили всюду за ним, а сам Иван Сухин прослыл сильным колдуном, который мог ходить по воде, как по сухой дороге, и останавливать на лету птицу так, что она падала замертво<sup>103</sup>.

Последующие отношения с духами продолжаются, как правило, в сновидениях, в которых начатая сюжетная линия получает развитие в течение многих последующих лет, а подчас сопровождает всю жизнь. Часто это происходит на фоне тех же ландшафтов, в которых можно выделить колодец, баню, водяную мельницу, печь, болото и густой лес как особые места соприкосновения с потусторонним миром.

## СТАРАЯ ШАМАНКА

*(Из «Книги сна» автора, 16.03.04)*

*Понимаю, что нахожусь в Нижнем мире. Вижу людей, выстроившихся в очередь у дыры в земле. Встаю тоже. Люди пролазят через дыру, а когда подходит моя очередь, оказывается, что дыра очень маленькая. Пытаюсь руками расширить отверстие и вытаскиваю две гнилых доски. Это крышка гроба! Внутри на человеческих черепах лежит старая шаманка в истлевшей одежде и смотрит на меня.*

*– Дай мне Силу, – говорю я ей.*

*– А зачем тебе? – спрашивает она.*

*– Чтобы помогать людям.*

*Шаманка немного помедлила, потом села в гробу и протянула ко мне костлявые руки ладонями вверх. Я положил свои руки поверх ее и почувствовал, как через них проходит некий энергетический поток.*

*(Более чем через год – 02.07.05 – я встретился со старой шаманкой во время глубокой релаксации, хотя совсем на это и не настраивался. Ее голова как бы высунулась из пространства: темная кожа, глубокие морщины, длинные седые волосы. «Я с тобой», – сказала она и исчезла в возникшей воронке.)*

## ДОМ ШАМАНКИ АНБУС

*(Из «Книги сна» автора, 4.06.09)*

*Я, Шончалай и еще несколько шаманов, в том числе тувинский кам Дугар-Сюрюн Очур-оолович Ооржак, с которым у нас наяву очень теплые отношения, стоим у двухэтажного дома бабушки моей жены – старейшины*

<sup>101</sup> Н. А. Никитина. К вопросу о русских колдунах (1927) / Русское колдовство, ведовство, знахарство. СПб., 1994. С. 186.

<sup>102</sup> Вероятно, имеется в виду князь Виктор Павлович Кочубей (1768–1834).

<sup>103</sup> Из записей Н. А. Никитиной. Приводится в ее работе «К вопросу о русских колдунах». 1927.

хакасского рода Ах Хасха – Белая Кость Анбус Чаптыковой, к тому времени уже полтора года как умершей<sup>104</sup>. Она болеет и позвала шаманов для лечения.

В основании ее дома заключен огромный камень с отверстием, служащим входом. Все проходят через дыру, я тоже лезу. Попадаю в длинный, извилистый и очень узкий туннель. Местами протискиваюсь с трудом. Думаю: «Интересно, как шаманы с комплекцией больше, чем у меня, проходят через такой маленький лаз?» Попадаю в комнату. Шаманы уходят делать обряд Анбус и сообщают, что потом все вместе будем курить трубку мира. Ощущаю, что мне предварительно нужно очиститься, вымывшись в бане. Захожу в одну из комнат, раздеваюсь. Стою и думаю, как же здесь черпать воду; наверное, нужно взять кружку.

(Согласно хакасской легенде, когда с кончиков заячьих ушей выпадут черные волоски, что произойдет перед кончиной мира, на землю вернется Великий шаман Хобый-Хан. Он вызовет всех остальных шаманов на состязание, суть которого заключается в том, чтобы пролезть через маленькое отверстие в камне Читы-хыс<sup>105</sup>, а также провести через него семь девушек, чтобы в них воплотились семь духов<sup>106</sup>.)

### **РОГАТАЯ ЧЕРЕПАХА**

*(Из «Книги сна» автора, 9.04.13)*

Я стою у колодцев. Один из них особенный, очень старый, «журавль». Выясняется, что никто не может взять из него воды. Понимаю, что все пытались зачерпнуть ведром, а надо кружкой. Привязываю к «журавлю» эмалированную металлическую кружку, опускаю вниз. Есть вода, только немного совсем. Смотрю в кружку и вижу на дне круглое зеркальце. Очень этому рад, поскольку обрести зеркало – большая удача! Когда приношу его домой, оказывается, что это не зеркало, а ледяная линза, содержащая что-то внутри. Кладу на балкон оттаивать. Что-то зашевелилось в линзе. Так это же черепаха! Она белого цвета, вся покрыта шипами, как рогатая жаба: и панцирь, и голова. Выглядит старой-старой. Думаю, что она пролежала замороженная много веков, а теперь ожила, когда лед растаял. Она начинает ползать, даже по стенам, как паук: вначале медленно, потом быстрее. Думаю, где бы ее держать, чтобы не вылезла. Пока искал что-то подходящее, черепаха уползла, но я чувствую ее присутствие.

### **КОЛОДЦЫ В ЛЕСУ**

*(Из «Книги сна» автора, 18.06.13)*

Я на особом месте в лесу на некоей песчаной поляне в низине. Голос говорит: «У вас по роду не земля, а песок». Я знаю, что в одном месте под песком находятся деревянные щиты, закрывающие два колодца, которые ведут в пещеры. Вспоминаю, поскольку неоднократно бывал здесь, что одна из пещер совсем небольшая, просто боковое ответвление от стенки колодца, а вторая – длинная, глубокая и таинственная. На вход в первый колодец положены сбитые вместе доски; второй же закрыт щитом, сделанным из множества православных икон.

<sup>104</sup> Биографии см. в книге О. Диксона «Шаманы России».

<sup>105</sup> Читы-хыс (хакас. «Семь девушек») – горная гряда в Таштыпском районе Хакасии.

<sup>106</sup> Записано О. Диксоном. Приводится полностью в книге «Шаманскими тропами. Легенды и рассказы о духах, шаманах и сакральных местах Центральной Азии» (М., 2007).

*Разгребаю песок над вторым колодцем. В нем много ракушек и черепов из белого камня размером чуть меньше кулака. Краска на иконах почти смылась, остались лишь фрагменты на древних досках. Я думаю, что нужно откопать все черепа и сложить их пирамидкой у колодцев. Но их не так много, чтобы получился оваа<sup>107</sup>.*

### **ЧЕЛОВЕК С ТИГРИНЫМ ЛИЦОМ**

*(Из «Книги сна» автора, 24.09.14)*

*Узнаю во сне, что пару дней назад я был в колодце. Перед глазами проплывают картины: я действительно в глубоком колодце по грудь в воде. Чувствую под ногами уступ, на котором стою. Вокруг черная вода, наверху деревянный сруб. Понимаю, что это действительно было, но не знаю, как я там очутился и как выбрался.*

*Все мои родственники собрались мыться в бане. Подходит и моя очередь. Хочу зайти, но тут слева приближается мой дед. Решаю его подождать у порога. В его руке два металлических предмета: один тусклый, с патиной, а другой блестящий. Немного подумав, дед выбирает блестящий – это что-то вроде крестика – и вешает его мне на голову (не на шею, а именно с левой стороны головы). Я подумал, что это крестик, который дают при крещении, но потом стал сомневаться, когда дед показал, что справа у моей ноги, на земле у входа в баню, валяется, как ненужный, большой нательный крест.*

*Потом дед стал рассказывать:*

*– Издревле, испокон веков, наш род охранял Человек с тигриным лицом.*

*Я вижу его стоящим прямо в проеме двери бани – существо в длинном халате, у которого складки кожи на лице образуют подобие тигриных полосок.*

*– Он носит «панцирную шапку», – продолжает дед.*

*Я понимаю, что под халатом у него доспех. Смотрю в поисках шапки, и она появляется у него на голове в виде действительно «панцирного» головного убора, похожего на колониальный пробковый шлем (рис. 4.25). Чувствую, что шапка есть и на моей голове. Снимаю, чтобы рассмотреть. Она темно-зеленая, имеет кнопки для поднятия краев с двух сторон. Вся ее тканевая поверхность исписана контурными черными знаками и письменами. Внизу стоят цифры – 736.*

*Говорю деду:*

*– Все, что ты сказал, здесь написано. Вот и год стоит: 736.*

*– Нет, – отвечает дед. – Это гораздо раньше было.*

---

<sup>107</sup> Оваа (тувинск.), обо (монг.) – ритуальная груда камней, устанавливаемая на особых местах и перевалах.



Рис. 4.25. Хранитель рода Человек-Тигр. Рисунок автора. 2014 г.

### РОДОВОЕ ДЕРЕВО ПОЕРШО

*(Из «Книги сна» автора, 5.01.16)*

*В лесу растет дерево, похожее на ель, но это не она. Его высота – метра четыре; крону накрывает, как шапкой, почти плоское полупрозрачное облако квадратной формы. Такой же квадрат, но более светлый и плотный, находится в основании. Голос сообщает мне, что это дерево судьбы моего рода, а называется оно Поершо.*

*(На татарском слово «пуершо» означает «судьба», и оно созвучно фамилии моих предков по линии отца.)*

Переживания экстатического характера, как то: встреча с фантастическими существами, умершими родственниками, говорящими животными, небожителями и т. п., хоть раз в жизни имеют место практически у каждого человека вне зависимости от того, искал он их или нет. Сами по себе они не определяют дальнейшую судьбу, а показывают возможное направление и предупреждают. Прежде всего это встреча с самим собой, со своими страхами и страстями,

поэтому она не всегда приятна. «Сон разума рождает чудовищ», как гласит известная испанская поговорка, ставшая названием одного из офортов Франсиско Гойи, а в сновидении чудовища неизбежно становятся реальностью. Если мы глубоко понимаем, что это сон, то он превращается в удивительное путешествие по внутренним мирам, дает нам знание о том, что необходимо изменить, на что обратить внимание. Чем глубже мы погружаемся в исследование самих себя, тем дальше выходим за пределы формы, и здесь становится очевидным, что разделение на внешнее и внутреннее – это лишь принятая условность, а демоны, болезни и все ужасы мира не есть что-то от нас не зависящее. Это мы породили этих чудовищ, это мы питаем их своими страхами потерять то, чего мы никогда не имели. Где нет нас, там нет и чудовищ.

<https://vk.com/occultumlibris>