

СЕЛИЯ ГРИН

Внетелесные Переживания

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

2011

PROCEEDINGS OF THE
INSTITUTE OF PSYCHOPHYSICAL RESEARCH
VOLUME II

Out-of-the-Body Experiences

by

CELIA GREEN

Director of
Institute of Psychophysical Research, Oxford

With a Foreword by
Professor H. H. Price, F.B.A. , B.Sc.
Professor Emeritus in the University of Oxford

OXFORD
Institute of Psychophysical Research

1968

АННОТАЦИЯ

Настоящая книга Селии Грин, директора Института Психофизического Исследования (Оксфорд), представляет собой научное исследование внетелесных переживаний (астральной проекции) на основании данных, собранных путём опроса людей, с которыми случались подобные переживания. Книга написана очень просто и понятно. Никаких теорий автор не выдвигает. Пожалуй, главным результатом данного исследования является систематизация собранного материала. Следует отметить, что у самого автора внетелесного опыта нет, по крайней мере, она об этом не упоминает.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Прайса Г. Х.	5
Введение	11
Терминология	14
Глава 1. Феноменология внетелесных переживаний	16
Глава 2. Эмоциональное напряжение, как причина внетелесных переживаний	23
Глава 3. Телесоподобная форма	28
Глава 4. Бестелесные переживания	32
Глава 5. Билокация	35
Глава 6. Аутоскопия	41
Глава 7. Местоположение внетелесного «наблюдателя»	46
Глава 8. Положение тела	50
Глава 9. Мышечное расслабление, как предпосылка к внетелесному переживанию	54
Глава 10. Практика расслабления и медитации	57
Глава 11. Паралич	60
Глава 12. Деятельность физического тела во время внетелесного состояния	62

Глава 13. Виды ощущений, испытываемые во внетелесном состоянии	67
Глава 14. Реалистичность восприятия	71
Глава 15. Мыслительные процессы во внетелесном состоянии	81
Глава 16. Психологические особенности внетелес- ного состояния	85
Глава 17. Психологические реакции на внетелесное состояние	89
Глава 18. Чувство времени во внетелесном состоя- нии	93
Глава 19. Отрешённость	95
Глава 20. Побуждения во внетелесном состоянии	98
Глава 21. Отношение к физическому телу	101
Глава 22. Начало и окончание внетелесного состоя- ния	110
Глава 23. Экстрасенсорное восприятие	122
Глава 24. Внетелесное ясновидение	130
Глава 25. Телепатия и предвидение	135
Глава 26. Психокинез	139

ПРЕДИСЛОВИЕ

Г. Х. ПРАЙСА

Настоящим исследованием внетелесных переживаний Селия Грин заметно обогатила литературу по парапсихологии. Конечно, о переживаниях подобного рода общалось и раньше. Но, насколько мне известно, в последние годы такие отчёты были нечастыми. Скептики были вправе сказать, что «такие явления в наши дни больше не происходят». Селия Грин показала, что они таки происходят и в наши дни. Её исследование основано на большом количестве случаев, собранных Институтом Психофизических Исследований. Кроме того, те люди, с которыми случались внетелесные переживания, производят впечатление вполне разумных и ясно изъясняющихся людей, как в описаниях своих переживаний, так и в своих ответах на поставленные перед ними вопросы. В результате этого исследования мы получили ясную картину того, что означает «иметь внетелесное переживание». Мы также лучше стали понимать вопросы, на которые должна будет дать ответы будущая теория внетелесных переживаний.

Однако, между нынешними сообщениями и более ранними, например теми, которые приводились и обсуждались в книге Тиррелла «Привидения»¹, есть и некоторые различия. Так например, совсем небольшое количество человек, откликнувшихся на предложение Института сообщить о своих внетелесных переживаниях, упоминает «серебряный шнур», соединяющий физическое тело с «другим телом» (если вообще таковое было), который они временно имели. Этот «шнур» весьма часто упоминается в более ранних сообщениях, особенно теми, кто утверждал,

¹ G. N. M. Tyrrell, Apparitions, Gerald Duckworth and Co. Ltd., London, 1943. – прим. автора.

что в состоянии вызывать внетелесные переживания произвольно.

Переживание называют «внетелесным», если человеку кажется, что он наблюдает свой собственный физический организм со стороны, как если бы это было чужое тело.² Селия Грин, однако, различает два типа внетелесных [econsomatic] переживаний: (1) телесоподобный тип и (2) бестелесный тип. В телесоподобном типе, наиболее часто сообщаемого до настоящего времени, человеку кажется, что он обладает *другим* телом. Оно находится к нему почти в таком же отношении, как и его физическое тело в обычной жизни, т.е. оно более-менее подчиняется его воле и служит ему в качестве центра воспринимаемого им мира. Обычно, также, это другое тело весьма похоже на физический организм по форме и размеру, и может быть описано как своего рода его «двойник». В бестелесном же типе, наоборот, человеку кажется, что у него *нет* другого тела. Как если бы он был временно полностью бестелесной сущностью. Возможно, к удивлению читателя, Селия Грин говорит, что бестелесный тип внетелесного переживания более обычен.

Внетелесные переживания начинают казаться менее парадоксальными, когда нам удаётся найти связи между ними и другими переживаниями паранормального или сверхъестественного характера. Селия Грин указывает на такие связи. В нескольких местах она привлекает внимание к параллелизму между внетелесными переживаниями и видениями призраков. Например, «реалистичность» внетелесного переживания исчезает, когда человек пытается коснуться чего-либо или манипулировать чем-либо, на-

² Феномен, когда человек видит своё тело со стороны, обычно называется «аутоскопией», т.е. «самонаблюдением». – прим. И.Х.

пример выключателем освещения. Он обнаруживает, что его рука проходит прямо через него. То же самое происходит, когда человек, видящий привидение, пытается дотронуться до него.

Связь между внетелесным переживанием и видением призраков ещё теснее в тех случаях, которые называют «взаимными», такими как случай Вилмота³, когда два вида переживаний происходят совместно и, так сказать, взаимодополняют друг друга. Речь идёт о тех случаях, когда человек во внетелесном состоянии пытается «посетить» другого человека, и этот другой человек видит призрак первого. В собранных Институтом случаях нет полностью таких же случаев. Но есть несколько, которые в определённой степени приближаются к тем, которые можно назвать взаимными. Уильям Джеймс⁴ уже давно привлёк внимание к тем переживаниям, которые он назвал «чувством присутствия». «Присутствие» локализовано, и чувствуется перцепиентом, как присутствие другого человека, известного ему или нет; но ничего при этом не видится или слышится, даже в галлюцинаторном смысле слов «видеть» и «слышать». В одном из случаев, приведённых Селией Грин, человек в своём внетелесном состоянии попытался «посетить» подругу, и ему казалось, что он добился успеха. Его подруга не видела его призрака, но у неё было сильное чувство его присутствия в комнате, и было это в то время, когда ему казалось, что он был там.

Было бы интересно узнать, существует ли какая-либо связь между внетелесными и мистическими переживаниями. Согласно религиозным преданиям оба эти вида переживаний могут быть даже объединены: мистическое пере-

³ G. N. M Tytrel, Apparitions, op. tit., pp. 116-19. – прим. автора.

⁴ У. Джеймс. Многообразие религиозного опыта, 1910 – прим. автора.

живание может быть также и внетелесным переживанием. Мы можем заметить, что некоторые из субъектов Селии Грин действительно утверждают то, что напоминает одно из утверждений мистиков. А именно, они подчёркивают радостный характер своего внетелесного переживания и чувство «освобождения», которое они испытывали. Кроме того (и это ещё более значимо), некоторые из них утверждают, что имели чувство «всезнания и всепонимания» и убеждение, что на любой вопрос, какой они бы ни задали, они получают ответ. Мистики часто говорят почти то же самое. Снова, некоторые из субъектов Селии Грин сообщают, что внетелесные переживания могут быть вызваны философскими размышлениями о самоидентичности. Некоторые восточные мистики утверждают, что мистические переживания могут быть вызваны таким же образом. Они также рекомендуют использование медитативных практик и упражнений по расслаблению, и некоторые из субъектов Селии Грин говорят также, что нашли их полезными.

Некоторыми утверждалось, что переживания, испытываемые под психоделиками, могут иногда быть мистическими или, по крайней мере, родственными им. Это утверждение, конечно, очень спорно. Но независимо от того, что мы думаем об этом, мы можем заметить, что некоторые из замечаний, сделанных субъектами Селии Грин, действительно напоминают замечания, сделанные людьми, употребившими мескалин. Некоторые из них очевидно видели «цвета́ мескалина». Фразы, использованные на стр. 72, о видимом мире, созерцаемого во внетелесном состоянии, действительно очень близки к тем, которые используются в отчётах о зрительных характеристиках мира, видимого под влиянием этого галлюциногена.

Наконец, следует кое-что сказать о любопытном по-

нятии «телесного ума»⁵. Как выразился один из субъектов Селии Грин: «моё тело также имело ум», и он отличает его от «своего внешнего ума». Этот «телесный ум», кажется, действовал в нескольких других случаях, описанных Селией Грин (см. в частности Главу 12). Самым поразительным, возможно, является случай с одним проповедником, который обнаружил себя во внетелесном состоянии во время проповеди. Он оказался [внетелесно] в западной части церкви и слушал свою собственную проповедь, которая, кажется, была вполне разумной. Снова, нам говорят о стоматологе, который выполнял зубную операцию (успешно), будучи во внетелесном состоянии, и при этом разговаривал [т.е. разговаривало его физическое тело, а он наблюдал за этим извне] с коллегой. В другом, более пугающем примере, одна дама сдавала экзамен по вождению. На всём протяжении экзамена ей казалось, что она была на крыше автомобиля «наблюдая, как телесная часть меня вела себя как последняя дура...»

Что нам делать с этим «телесным умом»? Быть может, это всего лишь очень сложная связка или система условных рефлексов? Частично возможно, но не полностью. Предполагается, что в [теле] имеют место болевые ощущения (не только их мозговые соответствия). И согласно субъекту, сказавшему: «моё тело также имело ум», его тело имело достаточно ума, чтобы быть в состоянии разговаривать с ним [т.е. человек, будучи вне тела разговаривал со своим физическим телом; так он это описывает]. Действительно, оно разговаривало с ним вполне адекватно. В своём внетелесном состоянии он пытался, безуспешно, выключить телевизор; и его тело сказало ему: «Ты не можешь

⁵ «The mind of the body». Это понятие вводится, чтобы объяснить разумное поведение физического тела человека, когда он сам (его ум) находится вне тела. – прим. И.Х.

его выключить, тебе нужен я, чтобы сделать это. Вернись назад», — что он и сделал. Должны ли мы сказать, что эти вполне уместные слова были галлюцинаторными? Во всяком случае, вопрос относительно этого «телесного ума» остаётся открытым, и в настоящее время у нас, очевидно, нет достаточного количества фактического материала, чтобы ответить на него.

Г. Х. Прайс

ВВЕДЕНИЕ

В сентябре 1966 года через прессу и радио было сделано обращение с просьбой сообщить о собственных переживаниях, в которых человеку казалось, что он наблюдал вещи из точки, расположенной вне его физического тела. В ответ на это обращение были получены ответы приблизительно от 400 человек, из которых приблизительно половина утверждали, что имели больше чем одно такое переживание. Этим людям были посланы два опросных листа, из которых 326 человек ответили на первый опрос и 251 на второй.

Материал, на котором основывается это исследование, состоит из письменных рассказов людей о своих переживаниях, вместе с их ответами на анкетные опросы.

Все встречающиеся в тексте обобщения, касающиеся особенностей внетелесных состояний, следует понимать как относящиеся к совокупности этих случаев, собранных Институтом.

Там где представлены процентные отношения, то в них учтены все случаи, либо лишь те, в которых субъекты могли ответить на поставленный вопрос; случаи, в которых субъекты не смогли ответить, были опущены.

Время, когда случаи имели место, очень разное. Некоторые случаи произошли очень недавно, даже после даты нашего обращения через СМИ. Одна женщина, с которой внетелесные переживания случаются регулярно, продолжала сообщать о своих переживаниях Институту, по мере того как они происходили.

При наличии достаточно большого количества случаев, можно было бы провести статистический анализ, с целью выяснить частоту, с которой сообщалось о тех или иных факторах в разное время, т.е. установить, есть ли какая-либо тенденция в характере изменения этих переживаний с течением времени. В целом, конечно, известно, что более старые воспоминания имеют тенденцию быть менее надёжными, чем недавние. С другой стороны следует принять во внимание, что внетелесные переживания обычно расцениваются как яркие и незабываемые, и люди, вероятно, закрепляют свои воспоминания о них вскоре после самого события повторными пересказами или умственным анализом.

У нас не было возможности установить каким-либо статистически значимым способом, имеют или нет какие-либо факторы тенденцию сообщаться более часто в более давних или в более недавних случаях. Никакой тенденции такого вида не было замечено. Поэтому все случаи были, в целях этого анализа, приняты за одно целое.

Шестьдесят восемь процентов респондентов были женщинами и тридцать два процента – мужчинами. Этот факт, конечно же, не может быть взят в качестве свидетельства об относительной частоте возникновения внетелесных переживаний у населения женского и мужского полов, но только на частоту, с которой женщины и мужчины откликнулись в ответ на обращение такого характера.

От имени Института я хотела бы поблагодарить следующих лиц за их совет и помощь в этом проекте: Mr. Michael Argyle, Professor W. Ross Ashby, Dr. D. E. Broadbent, Professor Sir Cyril Burt, Professor E. R. Dodds, Professor H. J. Eysenck, Professor Hornell Hart, Mr. G. W. Lambert, Dr. A. C. Mundy-Castle, Professor Gardner Murphy, Professor R. C.

Oldfield, Dr. Ian Oswald, Professor H. H. Price, Mr. J. B. Priestley, Professor W. H. Thorpe, Dr. R. H. Thouless, Dr. W. Grey Walter, Dr. G. Weddell, and Dr. J. H. M. Whiteman.

Мы хотели бы также поблагодарить Прессу и Би-би-си за их сотрудничество в предоставлении этому обращению возможности достигнуть общественности; и особенно мы хотели бы поблагодарить самих людей, кто проявили терпение, давая ответы на наши вопросы, и кто прилагали усилия, чтобы удостовериться, что мы правильно поняли то, что они имели в виду.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Существующая книга основана на совокупности сообщений о «внетелесных» переживаниях, собранных Институтом Психофизических Исследований.

Мы будем говорить об этих переживаниях как о «внетелесных» [ecsomatic]⁶. Мы определяем «внетелесное переживание» как такое, при котором воспринимаемые предметы располагаются таким образом, что наблюдателю кажется, что он наблюдает их из положения, которое не совпадает с его физическим телом.

Мы определяем «телесоподобное» [parasomatic] переживание как внетелесное переживание, в котором перципиент [воспринимающий субъект] связан с какой-либо пространственной формой [астральным телом], с которой он, как он чувствует, находится в тех же самых отношениях, как и с физическим телом, когда он в обычном состоянии.

Мы используем термин «бестелесный» [asomatic], чтобы обозначить внетелесное состояние, в котором субъект⁷ временно не осознаёт, что он связан с каким-либо телом или пространственной формой вообще.

⁶ Ecsomatic буквально (с греческого) означает «внетелесный» и именно так я и перевожу, чтобы не обременять читателя «научными» терминами. То же касается терминов parasomatic и asomatic. – прим. И.Х.

⁷ Под субъектами на протяжении всей книги подразумеваются исключительно те люди, которые приняли участие в опросе. Для того чтобы лишний раз подчеркнуть особенность этих субъектов автор их иногда называет «внетелесными субъектами». – прим. И.Х.

Когда субъекту кажется, что он наблюдает своё тело извне, мы будем говорить об этом теле, которое он, по-видимому, воспринимает и которое считает своим обычным телом, как о «физическом теле». Если субъекту кажется, что он связан с телом, отличным от его физического тела, то мы будем именовать это дополнительное тело «телесоподобным». Эта терминология принята, чтобы избежать путаницы при упоминании этих двух «тел» и не подразумевает никаких теоретических предположений относительно статуса или отношений рассматриваемых сущностей.

ГЛАВА 1

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ВНЕТЕЛЕСНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Внетелесные переживания могут случаться при самых разных обстоятельствах.

Следующий случай, например, произошёл, когда субъект шёл.

Я работала официанткой в местном ресторане и только что закончила 12-часовой рабочий день. Я была ужасно уставшей и расстроена тем, что упустила последний автобус.... Однако, я пошла пешком, как в те дни, когда я жила в Иерихоне, максимум в пятнадцати минутах ходьбы. Я помню, что чувствовала себя настолько усталой, что я задавалась вопросом, доберусь ли я [домой], и отвечала себе, что я «должна продолжать идти». В это время я была там, где сегодня находится Театр [Playhouse]. Следующее, что я помню, – очень глухой [эхоподобный] звук моих каблучков, и я посмотрела вниз и увидела себя сворачивающей с ул. Beaumont на ул. Walton. Я – точнее, думающая часть меня – была на уровне с часовой Worchester College. Я видела себя очень ясно: был летний вечер, и я была одета в платье без рукавов. Я помню, как подумала: «так вот как меня видят другие люди.»

Это – пример внетелесного переживания, во время которого физическое тело субъекта продолжает функционировать, по-видимому, естественным способом. Внетелесные переживания могут также происходить во время сна, или когда человек [его физическое тело] находится без сознания в результате несчастного случая или под анестезией. Мы продолжим предварительное обсуждение этих трёх возможностей.

Внетелесные переживания, как сообщают, происхо-

дили в то время когда субъекты шли, как в уже приведённом случае, работали в саду или по дому, сидели в общественном или личном транспорте или в другом месте, или лежали. Во время такого переживания субъект мог быть один или в сопровождении.

Следующий случай – случай субъекта, сидящего в кругу семьи, когда случилось переживание:

Я сидел в кресле у окна, вместе со своей матерью, отцом и девушкой-квартиранткой, которая как раз жила в нашем доме в то время.

Насколько я помню, я читал книгу или газету в тот момент, когда внезапно я испытал странное чувство плавания, и я обнаружил, что смотрю на комнату сверху, и вижу всех там сидящих, включая меня самого.

В следующем случае, субъект ехал общественным транспортом, когда это случилось:

... Я ехал в двухэтажном автобусе от моего дома в местный городок.

Я сидел в хвосте автобуса и смотрел в окно, когда, без какого бы то ни было предупреждения, я обнаружил, что смотрю на самого себя со ступенек автобуса. Все мои чувства: чувство зрения и т.п., казалось, были на ступенях, только моё настоящее тело оставалось на сидении.

Двенадцать процентов изученных «одноразовых случаев»⁸ начинались в момент, когда субъект находился во сне. В таких случаях иногда принципиально трудно установить, продолжал ли субъект «спать», когда внетелесное переживание имело место. Даже если субъект описывает

⁸ Здесь и далее под этим выражением понимаются случаи с теми людьми, с которыми произошло только одно внетелесное переживание за всю их жизнь. – прим. И.Х.

себя как «смотревшего на своё лежащее и спящее тело», возможно, что его описание не соответствовало бы описанию, которое могло бы быть дано сторонним наблюдателем.

Вот пример внетелесного переживания, начинающегося со сна:

... Я внезапно проснулась; было очень рано. Я встала с кровати и, как обычно, обернувшись к ней лицом, я наклонилась, чтобы надеть свои тапочки. Когда я задела взглядом кровать, я смогла вполне ясно увидеть саму себя, все ещё лежащую в кровати рядом со своим мужем.

В случаях, начинающихся со сна, субъект обычно не помнит период, непосредственно предшествующий внетелесному состоянию. Однако, в одном случае субъект связывает возникновение внетелесного состояния с душевным волнением, возникшим во время предшествующего сновидения:

У меня был дурной сон, который стал невыносимым, и я чувствовала, что должна убираться из этого сновидения; следующее [что я помню], я стояла, склонившись над собою, видя себя в кровати рядом со своим мужем....

32.4 процента одноразовых случаев произошли, когда субъект был под анестезией или в бессознательном состоянии по какой-либо другой причине [т.е. не во сне]. В таких случаях субъекты часто сообщают «о наблюдении» за своими собственными операциями или о событиях, которые имеют место вокруг их «бессознательных» тел. Ввиду некорректности называть субъекта во внетелесном состоянии «бессознательным», мы примем выражение, «физически бессознательный» [behaviourally unconscious] в отношении к состояниям, при которых физическое тело субъекта не реагирует на обычные сенсорные стимулы, и

при которых внешний наблюдатель считал бы такого субъекта «бессознательным».

В следующем случае субъект характерно говорит о себе как о «пришедшей в сознание» после сотрясения в результате автомобильной катастрофы, и обнаруживающей себя смотрящей вниз на своё тело:

Когда я пришла в сознание, я смотрела вниз на своё тело, которое лежало на полу в аптеке, из положения над дверью. Я видела всех людей в аптеке и слышала человека, вызывающего по телефону врача.

Когда у субъекта было только одно внетелесное переживание, мы будем говорить об «одноразовом» случае. Шестьдесят один процент субъектов сообщают, что имели только одно внетелесное переживание. Число, сообщающих о 2, 3, 4 и более внетелесных переживаниях резко уменьшается, но приблизительно 20% субъектов сообщают о шести и более переживаниях. Итак, в группе из 302 субъектов, процент субъектов, сообщающих о различном количестве переживаний следующий:

Число переживаний	%
1	60.9
2	8.9
3	5.3
4	2.3
5	1.7
6 и более	20.9

Эти и другие данные позволяют разделить субъектов на два различных класса.

Есть определённые субъекты, кто в состоянии вызывать внетелесные состояния произвольно или, во всяком случае, иметь определённую степень контроля над ними, когда они случаются самопроизвольно. У таких субъектов может быть очень большое количество переживаний, и с каждым разом, когда переживание случается, вероятность возникновения следующего переживания очень мала, если вообще не уменьшена [явное противоречие, но написано именно так]. Действительно, у таких субъектов может быть период «обучения», во время которого они всё более привыкают к внетелесному состоянию или развивают технику для его вызывания, и во время этого периода вероятность дальнейшего появления переживания увеличивается с каждым дополнительным переживанием.

С другой стороны, большинство отчётов поступило от субъектов, которые испытывали внетелесные переживания непреднамеренно. Подавляющее большинство таких субъектов имели только одно переживание, но если они имели больше, вероятность того, что они испытают следующее внетелесное состояние, значительно уменьшается с каждым разом.

Внетелесные переживания, как стало ясно из сообщений, случаются у людей почти в любом возрасте, хотя в более поздние годы своей жизни, люди сообщают о них реже. У тех из опрошенных, которые заявили о единственном в своей жизни внетелесном переживании, оно, как правило, имело место в их возрасте от 15 до 35 лет. Субъекты, с больше чем одним переживанием, сообщают о большей плотности таких переживаний в их детские годы; иногда у таких субъектов было много переживаний в дет-

стве, и сообщают, что в определённом возрасте они потеряли эту способность.

Самый ранний возраст, в котором имел место внетелесный случай, составляет 18 месяцев.

Сначала я отделился от себя... когда я был приблизительно 18-и месячным ребёнком, в то время, как я помню, я видел своего дедушку (которого я никогда не знал сознательно, так как он умер вскоре после этого) и он мне показывал старый граммофон или фонограф, в котором, как он сказал, была канарейка. Я помню белые вязаные предметы одежды, в которые я был одет – всё это было подтверждено много лет спустя моей матерью, когда я ей сообщил об этом происшествии, которая была, не без оснований, немного удивлена, так как трудно понять, как 18-месячный младенец мог запомнить такие слова как «фонограф» или «канарейка», не говоря уже о том, во что он был одет!...

Самая ранняя сцена, о которой я упомянул, была видена мной такой полной и отдельной [от меня], как когда смотрят сцену театрального представления. Вся комната и мебель, положения различных людей, цветов и беседа сейчас такие же реальные [в моей памяти], какими они были тогда.

Внетелесные переживания, кажется, очень сильно разнятся по продолжительности. Их описывают как «мгновенные», или как длящиеся на протяжении всей затяжной болезни. Часто субъекты испытывают трудность в оценке продолжительности их внетелесных переживаний, но кажется, что большинство «одноразовых» случаев длились не более нескольких минут.

В следующем случае, субъект, казалось, оставался во внетелесном состоянии в течение длительного периода:

Я был... в застеклённой кабине, как и 6-ро других в палате.

Пока моя температура всё поднималась, я осознал, что я больше не в своём теле, а в углу своей кабины, наблюдаю за бегающими с места на место медсёстрами... обмывающими тело, лежащее в моей кровати

ти, и т.д. Я мог видеть через стеклянные перегородки по обе стороны, и мог видеть то, что медсёстры делали моим соседям.... Я мог вполне ясно слышать, о чём они говорили, когда они были в моей кабине и о чём говорили доктора и главная медсестра, когда они проходили мимо.... Я не чувствовал боли, но иногда хотел кое-что сказать одной из медсестёр, но они не могли меня слышать. Это продолжалось примерно 8 или 9 дней, после чего стало затихать, поскольку моя температура начала понижаться, а затем полностью прекратилось, когда я обнаружил, что был снова в своей кровати и мог говорить с медсёстрами.

ГЛАВА 2

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ КАК ПРИЧИНА ВНЕТЕЛЕСНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Психологические обстоятельства, которые предшествуют внетелесным переживаниям, особенно «одноразовым», часто характеризуются наличием какого-то вида [душевного] напряжения. В большинстве «одноразовых» случаев это напряжение связано с какой-либо физической травмой, как то болезнь или несчастный случай. Однако, в каждом четвёртом «одноразовом» случае напряжение чисто психологического происхождения. Вот характерный пример:

Моё переживание... имело место в «Скалах Харрисона» – небольшой утёс для скалолазания к югу от Лондона. После ночного сна на открытом воздухе, я встал в воскресенье утром и (прежде чем поехать, насколько я помню) начал одиночное восхождение. На высоте около 15 или 20 футов над землёй я оступился и упал.... Объективно, высота не была большой, но я думаю, что был очень напуган возникшей болью или возможной смертью, и на мгновение даже смирился с мыслью о смерти. Когда я падал, я, казалось, был приблизительно на расстоянии 5 или 10 футов от поверхности скалы, и смотрел как падало моё тело (соприкасаясь со скалой). Я смутно вспоминаю, как подумал, а не смогу ли я посмотреть на своё тело с другой стороны. Как только я ударился о землю, я сразу же обратил внимание на боль: я ужасно вывихнул обе лодыжки....

В этом случае субъект получил телесное повреждение, но внетелесное состояние началось прежде, чем было получено телесное повреждение. Действительно, из отчёта субъекта видно, что именно повреждение прекратило внетелесное состояние.

Субъекты, внетелесные переживания которых произошли незадолго перед посещением стоматолога, или перед назначением анестезии, часто связывают такое происшествие со своим «чрезвычайным страхом».

Другие обстоятельства, связанные с напряжением, при котором имело место внетелесное переживание, покрывают очень широкий диапазон: болезнь, ранения, пред- и после-операционные ситуации, роды, интервью, авианалёты, угроза, и т.д.

Напряжение, которое связано с внетелесным переживанием, может быть или краткосрочным или долгосрочным. («Краткосрочный» здесь означает «менее 24 часов», а «долгосрочный» – «более 24 часов».) Когда напряжение связано скорее с психологическими, а не физиологическими событиями, переживания, связанные с долгосрочным напряжением, приблизительно столь же распространены как и связанные с краткосрочным напряжением.

Следующий отчёт является примером внетелесного состояния, случившегося в ситуации краткосрочного напряжения:

Будучи дома на каникулах, ракета упала как раз на дороге [видимо речь идёт о военном времени, когда немцы обстреливали Лондон ракетами Фау-2]. С дикой вибрацией от ударной волны я упал на пол и заполз под кухонный стол, на тот случай, если на меня обрушится дом.

Когда я упал на пол, я, казалось, смотрел на себя, как я падаю на пол и забираюсь под стол. Я не помню, чтобы смотрел на себя очень долго, только момент падения и прятанья.

Если период напряжения затяжной, внетелесное состояние может возвращаться несколько раз в течение этого периода. Есть много субъектов, у которых часто были вне-

телесные переживания в течение промежутка времени, который отличался непрекращающимся беспокойством или напряжением, но не имели их в любое другое время своей жизни. Вот пример этого вида:

Несколько лет назад я занимала очень интересную, но требовательную должность секретаря и мне приходилось выполнять значительный объём работы. Во времена особого напряжения я обнаружила, что самопроизвольно стала отделяться и могла наблюдать себя за работой, хотя я не сознавала, что это я сама выполняю работу. В этих случаях, вероятно 20–30 раз в течение 5 лет, я всегда стояла у себя за спиной, могла видеть спинку моего кресла, свою спину и могла наблюдать за своей работой через своё правое плечо. Я могла быть занята печатанием, делать отчёты, извлекая информацию из папок и т. д...

Субъект добавляет, что у неё никогда не было случая, когда бы она работала с таким же напряжением после описанного периода, и что после этого времени у неё было только два или три внетелесных переживания при обстоятельствах, которые вызывали душевное напряжение.

В следующем случае внетелесное переживание, какжется, происходит в ответ на страх субъекта при наблюдении призрака:

Я была в W.A.A.F. [женская вспомогательная служба BBC] во время войны, и однажды я была размещена в отеле А... наши кровати размещались в подвале, ведущем на кухню, и мы были поселены там на несколько месяцев; нас было двое и ещё две служанки. Одной ночью, когда все легли спать, я лежала, но не спала и думала о том, должны ли мы сходить следующим вечером в кинотеатр посмотреть фильм, когда дверь в кухню открылась и вошла фигура, одетая в то, что, я думала, было ночной рубашкой, хотя она не казалась достаточно реальной, я на мгновение взглянула на неё и подумала, что это был один из владельцев, но затем, поскольку она перемещалась ко мне, меня охватило чувство страха, и следующее, что я помню – я была на потолке, смотрящей вниз на себя в кровати; фигура, казалось, делала что-то с постельным бельём вокруг моего лица, как бы укладывая меня, но я не совсем уверена, и затем это исчезло.

На следующий день она удостоверилась, что ни один из владельцев дома не заходил в её комнату на протяжении всей ночи.

Есть ряд случаев, в которых внетелесное состояние, кажется, вызывалось размышлениями философской природы, особенно размышлениями над вопросами о самоидентичности. Вот три примера этого типа:⁹

Это произошло тёмной ночью около двух лет назад приблизительно в 5 часов утра, когда я шёл один по безлюдной дороге. Мой ум ничем особым не был занят, я просто думал о «себе», когда вдруг обнаружил, что я парю примерно на расстоянии вытянутой руки перед своим телом немного сверху, наблюдая как оно идёт на меня. Было странное ощущение пребывания в двух местах сразу.

Я имел обыкновение достигать этого, говоря себе, «кто я, что я» и сосредотачиваясь на этих вопросах.... Я пожелал сделать это.... Что я? Кто я? Я повторил это несколько раз, сосредотачиваясь на этих вопросах и забывая окружавшее. Затем я почувствовал себя как бы отделённым от своего тела, которое всё ещё было на земле. Я чувствовал, как будто я витал в облаках. Я помню как делал это в автобусе, по дороге в школу. В последний раз я был на кровати, когда у меня, казалось, была трудность с «возвращением»; я испугался и никогда больше этого не пробовал. Всё это происходило во время моего детства, это могло быть в любое время до 15 летнего возраста.

... Я обнаружил, что повторяя формулу «Как насчёт меня?» [What about me?] я мог вызвать ощущение парения на расстоянии в один или два фута над своим телом. Я имел обыкновение выполнять этот трюк для своего собственного развлечения, лёжа в кровати ночью.

В некоторых случаях размышления о самоидентичности имеют место прямо во внетелесном состоянии, а не

⁹ Ещё один случай аналогичного характера находится в «C. E. Green, Ecsomatic Experiences and Related Phenomena / Journal of the Society for Psychical Research, Vol. 44, No. 733, September 1967, p. 120 (Случай 14). – прим. автора.

просто предшествуют ему. Так, субъекты сообщают, что думали во время внетелесного состояния, например:

Это я. Кто я? Что такое «я»?

Я – это я. Почему я должен быть именно в этом теле? Почему я – этот человек по имени D.

Несмотря на частое возникновение некоторого напряжения, связанного с возникновением одноразовых внетелесных переживаний, есть класс случаев, в которых субъекты сообщают о чувстве радости, предшествовавшем внетелесному переживанию.

Два субъекта, например, «одноразовый» и «бывалый», пишут следующее, соответственно:

... не было обусловлено чрезвычайной ситуацией или напряжением, но чистой радостью. Я только что помолвилась, и я не помню, чтобы у меня было такое чувство радости когда-либо ещё.

Я испытывал это с того возраста, когда я был маленьким ребёнком, без какой-либо особой причины. Будучи взрослым это было во времена большого удовольствия или очень интенсивной жизни.

ГЛАВА 3

ТЕЛЕСОПОДОБНАЯ ФОРМА

Во внетелесном состоянии субъект может оказаться в альтернативном теле, более или менее похожем на его физическое. Такие случаи мы будем описывать как *телесоподобные*, в отличие от *бестелесных* случаев, в которых субъект, с его новой точки зрения, не связан ни с какой пространственной формой вообще.

В телесоподобных случаях соответствие между физическим телом и телесоподобным может быть точным. Телесоподобная форма иногда описывается как «точный двойник» или «точная копия», или как «идентичный близнец». В таких случаях второе тело, как правило, одето обычно, т.е. в одежды, которые субъект носит, или мог бы носить в то время.

Я посмотрела на вторую себя и обнаружила, что была полной копией моего материального «я». Я дотронулась своей одежды, посмотрела на себя и была изумлена увидеть, что я носила ту же самую чёрную юбку, белую блузку в красный горошек, те же самые туфли и т. д... Я помню, как трогала себя, и чувствовала текстуру своей одежды, всё ощущалось довольно плотным...

Интересно сравнить телесоподобную форму с фигурами, наблюдаемые в случаях с призраками, в которых призрачное тело, как правило, «такое же ясное и живое, в том что касается его цвета, текстуры, одежды, как и материальный человек».¹⁰

¹⁰ G. N. M. Tyrrell, Apparitions, Gerald Duckworth & Co. Ltd., London, 1943, p. 78. – прим. автора.

Близкое сходство телесоподобной формы с физической ясно подразумевается в тех случаях, которые начинаются без «озарения», то есть без осознания субъектом, что он находится в неестественном состоянии. В типичном случае этого вида, субъекту может казаться, что он продолжает свой путь, не понимая, что его физическое тело подверглось несчастному случаю и лежит без сознания.

Я поднялся с земли, на которой лежал, удивляясь тому, что не чувствую боли или ушибов, и пошёл. Я увидел бежавших людей и стал оглядываться, чтобы увидеть, в чём дело. Тогда я увидел, что моё тело всё ещё лежало на дороге, и люди бежали к нему, некоторые из них проходили мимо меня, когда я там стоял.... Я шёл и думал, что я был в своём естественном теле.... все выглядело естественно... моё «плавающие я» вело себя в точности как моё физическое....

Я сидела за чайным столиком со своей семьёй... около 5 часов осенним днём. Моя мать или отец внезапно напомнили мне... что я должна быть на уроке музыки, так что я поспешно собрала свою папку для нот и выскочила из парадной двери, а затем и из ворот на влажный тротуар, который был усыпан листьями. *Что я думала:* Я должна спешить. Я должна быть осторожной. Было бы ужасно, если бы я поскользнулась на одном из тех листьев и упала. Затем яркая картина моего распластанного тела на тротуаре возле дома, в то время как «я» мчалась вдоль дороги, уже почти достигнув угла квартала. *Что произошло на самом деле, о чём мне рассказали позже:* родители видели, как я покинула дом.... они увидели, как я упала, затем моя мать сказала: «она не поднимается». Мой отец вышел ко мне, и я услышала, как он сказал другому человеку, который переходил через дорогу, чтобы помочь мне: «я возьму её сам. Я её отец».

Иногда точка восприятия субъекта связана не с вторым телом, а с пространственной формой иного вида. Следующие примеры иллюстрируют диапазон возможностей:

«Я» не имел никакой субстанции или формы какого бы то ни было вида, но осознал область контроля, примерно овальной формы с размерами около 2.5 фута в ширину и приблизительно фут в глубину.

... Я поднялся из своего тела наподобие белого облака такой же формы как и моё тело, но без веса.

... это было, как будто я, то есть, думающая часть меня, заключалась в небольшом круге....

... Я чувствовал себя оком, светящимся и примерно 2.5 дюйма в диаметре.

Я развоплощён, но в небольшом объёме определённого размера и местоположения.

Это не было другое тело; (возможно, что-то более похоже на магнитное или электрическое поле.)

Я походил на листок бумаги, плавающий над моим телом....

В некоторых телесоподобных случаях второе тело субъекта описывается как лишённое любых изъёнов, которые могли бы быть у его физического тела, и избавленными от потребности осуществлять любые физиологические функции, например, дыхание.

Субъекты, страдающие от какой-либо сенсорной недостаточности, могут описывать себя, как обретших во внетелесном состоянии эту сенсорную способность. Так например, субъекты с плохим слухом или плохим зрением, могут обнаружить, что они ясно «слышат» и «видят» в их внетелесном состоянии. В следующем случае, казалось, было улучшено зрение субъекта:

... Я «дрейфовал» или «проплывал» через дверь моей комнаты, вверх по лестнице в слабо освещённую комнату моей младшей племянницы.... Возле её кровати была открытая книга, и я не испытал трудности в чтении двух открытых страниц (что было невозможно в моём физическом теле без моих очков)...

Другие чувства помимо зрения и слуха, также могут

по-видимому быть восстановлены во внетелесном состоянии. Субъект, у кого была черепно-мозговая травма, что привело к потере им обоняния, вкуса и запаха, пишет:

Я только что начал возвращать слабое чувство запаха, но в этом переживании... Я мог обонять вполне нормально, и я полагаю, что мог бы также испытать и вкус, если бы еда была частью этого переживания. Я обонял всё, что было в комнате. Ощущение было, как обычное ощущение запаха, но когда я возвратился к своему нормальному состоянию, я был, и всё ещё есть, в том же самом состоянии как и прежде, т.е. с очень плохим чувством вкуса и обоняния.

ГЛАВА 4

БЕСТЕЛЕСНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Телесоподобные переживания менее распространены, чем бестелесные. Восемьдесят процентов субъектов одноразовых внетелесных переживаний сообщили, что они казались себе скорее «развоплощённым сознанием», а не находящимися в другом теле, или каком-либо другом объекте.

Однако, процент субъектов, кто с уверенностью готов заявить, что он *в момент* самого переживания осознавал себя «развоплощённым», очевидно, заметно ниже. Несколько субъектов добавляют, что «только оглядываясь назад на это переживание» они понимают, что не были отождествлены ни с каким телом.

Кажется, есть два главных психологических фактора, которые мешают наблюдению субъекта в то время, когда он находится в бестелесном состоянии.

Первый из них тот, что его внимание направлено во-вне. Он, прежде всего, интересуется тем, что происходит перед ним и предполагает, что он наблюдатель, такой же как и обычно. «Что до меня, то я был самим собой» – заявил один субъект о своём бестелесном состоянии.

Вторым фактором, который мешает пониманию субъекта, что он находится в бестелесном состоянии, является его чувство «целостности». «Я не помню, чтобы как-то осознавал [у себя] наличие рук или ног. И всё же я чувствовал себя целостным».

Во многих случаях, хотя субъект и не сообщает ни о каком зрительном восприятии пространственной формы, с которой он связан, у него, кажется, есть неявное осознание такой формы, такого вида, который, кажется, напоминает его нормальное проприоцептивное [внутричувственное] восприятие своего физического тела. Так, например, субъект может сказать: «У меня не было никакого «тела», хотя я видел и слышал. Однако я, казалось, осознавал тело и конечности, хотя они и не были видны». Или снова: «...хотя я никогда не видел его, у меня было чувство, что я нахожусь в каком-то теле».

В дальнейшем ряде случаев субъект явно не упоминает второе тело, но некоторые слова, используемые в описании переживания, предполагают, что субъект чувствовал, по крайней мере, в некоторых отношениях, как если бы у него было тело нормального вида.

... Я сидел на высоком комодe приблизительно с 6-футовым зазором от потолка, и смотрел на себя, спящего в кровати....

Следующее, что я помню, — я стою, выпрямившись, спиной к шкафу, наблюдая за собой, лежащимся на кровать....

... Я *видел* своё тело, лежащим на моей кровати, и я очень старался выйти из окна, но оно было приоткрыто только на 3 дюйма, так что, я не смог выйти....

Неявные намёки на телесоподобную форму могут привести субъекта в очевидные словесные несоответствия. Субъект из случая, обсуждаемого в Главе 26, например, описывает себя как «развоплощённое сознание», но рассказывая как она перенесла синюю ветреницу [цветок] с полки, она говорит «я смогла протянуть вниз ногу... и схватить цветок синей анемоны между моими пальцами ноги». В другом месте тот же самый субъект пишет: «я

осознавала ум с конечностями».

Другой субъект пишет:

... смотрел вниз на своё тело, спящее в кровати. Чувствуя себя озадаченным, я поднял свою руку, чтобы потрогать свою голову, но у меня не было головы.

В некоторых случаях происходит нечто, что заставляет субъекта осознать его развоплощённое состояние. Например, он может попытаться взаимодействовать с окружающими его вещами таким образом, который возможен только если он был бы связан с физическим телом нормальным способом.

Сначала я подумала об этом, как о чём-то очень забавном, чего не может быть. Вот я здесь, и всё же, я лежу в кровати там. Я подумала, а не смогу ли я разбудить своего мужа и рассказать ему, но у меня не оказалось рук, чтобы потрясти его или прикоснуться к нему, вообще не было ничего из меня.

Не все субъекты бестелесных переживаний сообщают о таких остаточных чувствах своей связи с каким-либо телом, пусть и невидимым. Некоторые субъекты описывают себя как «точка присутствия», или как «смотрящие на себя из ниоткуда».

ГЛАВА 5

БИЛОКАЦИЯ¹¹

Человек во внетелесном переживании, кажется, почти полностью не осознаёт ощущения, возникающие в его физическом теле. Субъекты говорят о своих чувствах, как «отрезанных» или «диссоциированных» от их физических тел; один, например, замечает что он не мог чувствовать своего сердцебиения.

Однако, такое неосознавание не обязательно бывает полным. Боль и проприоцептивные ощущения от физического тела могут достигать сознания субъекта.

Переживания е. и f. являли собой погружение с большой скоростью сквозь кровать, по направлению к полу, при этом я продолжал осознавать своё тело в кровати...¹²

Я ... был обеспокоен разделением... Я очень остро осознавал в себе нехватку веса и телесности... в то же время, я мог всё ещё чувствовать свою телесность и вес в стоматологическом кресле, хотя я не был в своём теле.

Возможность подобных проприоцептивных ощущений может породить у субъекта чувство одновременного

¹¹ Смысл, в котором здесь использован термин «bilocation», будет ясен из текста. Это слово здесь не используется в смысле, в котором оно используется в жизнеописаниях римско-католических святых. [В жизнеописаниях католических святых под билोकацией подразумевают нахождение человека (святого) в двух местах сразу, засвидетельствованное другими людьми]. – прим. автора.

¹² Дополнительный пример ощущений «проваливания сквозь кровать» см. в «Green, Ecsomatic Experiences and Related Phenomena, op. cit., p. 117». – прим. автора.

нахождения в двух различных телесных положениях.

... я чувствовал, как если бы у меня была одна голова, но два тела; одно лежало на кровати, другое лежало вытянутым вдоль стены.

Кажется, что есть какая-то психологическая цензура или физиологический механизм блокирования, который препятствует ощущениям от физического тела доходить до сознания субъекта, находящегося во внетелесном состоянии. Нужно заметить, что эта цензура, или блокирование, наименее надёжна в отношении к проприоцептивным [внутренним] ощущениям. Если цензура имеет психологическое происхождение, это может быть от того, что дубликатные проприоцептивные ощущения настраивают наименьшую несогласованность в видимых обстоятельствах субъекта с его новой точки зрения. Нет никаких сообщений о субъектах, «видящих двойника», как если бы они получали зрительные впечатления одновременно из положения их физического тела и из их внетелесной точки зрения.

В этой связи нужно отметить, что физические тела внетелесных субъектов могут быть на вид «сознательными», с открытыми глазами, или могут быть «бессознательными» и с закрытыми глазами. Если бы сообщалось только первое, то мы могли бы утверждать, что субъект использует зрительные впечатления, полученные его физическим телом, и подсознательно преобразовывает их, чтобы построить изображение тех же самых событий, но из другой точки наблюдения. Это объяснение не может очевидно использоваться в случае субъектов, с закрытыми глазами [физическими]. Поскольку сообщения субъектов с закрытыми глазами не отличаются заметно от сообщений субъектов с открытыми глазами, это говорит о том, что зрительные впечатления внетелесных субъектов могут всегда

быть независимыми от зрительных впечатлений, получаемых их физическими телами в то время.

Мы указали, что проприоцептивные ощущения физического тела являются самыми доступными для сознания субъекта во время внетелесного состояния. Они также являются первыми ощущениями, которые упоминаются в конце внетелесного состояния субъектами, чьё описание возвращения к нормальному состоянию предполагает непрерывность [сознания].

Весь эпизод длился, возможно, четыре или пять секунд до того, как возвратились нормальные физические ощущения, и я почувствовал давление своего веса на кровать.

Я вернулся, и лёг на себя сверху. И когда я так сделал, я почувствовал твёрдость дороги под собою и все ужасные боли от ушибов, порезов и сотрясения, которые, как я впоследствии обнаружил, имели место.

Восемьдесят четыре процента субъектов утверждали, что их осознание всегда полностью было привязано к новой точке наблюдения, и, никогда не казалось расположенным более чем в одном месте одновременно.

Эмоционально, внетелесное состояние характеризуется чувством «целостности». Многие субъекты говорят о чувстве хорошего самочувствия и реалистичности в их новом положении вне их физического тела, и нет никаких противоположных случаев, т. е. ни один из субъектов не заметил, что чувствовал себя нецелостными, иллюзорными или нереальными в новом положении. Вот типичные примеры:

Реальностью было моё «парящее я», а объекты подо мною казались тенями по сравнению с реальностью моего парящего «я».

... «жизнь» была в теле, которое парило над этой сценой на высоте приблизительно 15 футов; оба [тела] были одеты одинаково и были идентичны по внешности, но тело на земле не имело никакой жизненной силы, и просто казалось живой куклой.

Иногда, однако, субъект упоминает эмоции, которые доходят до него из его физического тела. Как будет видно из следующего примера, что, хотя субъект и говорит об эмоциях своего физического тела как «сильных», он, кажется, сохраняет достаточно отрешённое отношение к ним.

... прямо над своим телом я мог испытывать сильное чувство страха, но оно приходило ко мне от моего тела. Моё парящее «я» не испытывало эмоций вообще.

Иногда могут происходить более определённые формы «билокации». Субъект может, например, описывать своё сознание как «разделённое между двумя «я» примерно поровну».

Один возможный вид отношений между двумя параллельными очагами сознания иллюстрирует следующий случай:

Я спал в своей каюте, и каким-то образом я понял, что моё тело содрогается в койке. Я мог видеть это, поскольку мой ум, казалось, стоял сбоку от койки. Второго «меня» видно не было, но мой второй «ум» был на том же самом уровне, на каком должна бы быть моя голова [очевидно, имеется в виду точка, из которой ведётся наблюдение].

Очень трудно объяснить точно, что я чувствовал, поскольку у моего тела также был ум, хотя тот ум, что был сбоку, казалось, был в некотором смысле высшим, и оба работали одновременно.

Ум моего тела говорил мне, что, если я немедленно не проснусь – я умру, и моё тело отвечало яростным содроганием.

Мой стоящий сбоку ум знал, что я не мог проснуться без него, но, казалось, совсем не спешил возвратиться....

Затем, в одном порыве, умственным ли, физическом – я не знаю – мой стоящий сбоку ум вошёл в моё тело....

В некоторых случаях очевидной «билокации» субъект может сообщать об имевшем место «диалоге» с частью себя, которая, кажется, оставалась связанной с физическим телом:

Я гулял, или скорее скользил, и говорил *мысленно* (заметьте), а не вслух, с телом на кровати.... Существо на кровати продолжало говорить, что я должен сейчас же вернуться назад, но я сказал *нет*. Я не хотел, и почему я был должен и т.д.

... Я пристально глядел вниз на себя, и моё «тело» сказала: «ты не можешь его выключить [этот субъект только что предпринял неудачные попытки выключить телевизор], тебе нужен я, чтобы сделать это. Вернись назад». И я очень ярко помню, как я возвращаюсь в своё тело....

В случаях, в которых присутствует определённая степень «билокации», субъект может испытать некоторую трудность в выражении словами отношений между двумя центрами сознания. Вот примеры попыток определить природу этих отношений:

... какое-то подсознательное «я» осталось там, где тело.

Моё физическое тело, несомненно, было сознательным. Оно знало, что я шёл и смотрел. То, что было вне тела, являлось тем, что делало моё физическое тело мною, т. е. то, что придавало мне индивидуальность или характер.

Это, возможно, немного походило на то, чтобы быть в двух местах сразу, но больше в сознании, чем в теле.

Одна трудность, с которой субъект может столкнётся-

ся в описании «местоположения» своего сознания, состоит в том, что он не уверен, описать ли это как «чередующееся» между двумя местами, или как фактически «пребывающее» в двух местах сразу. Следующие примеры иллюстрируют наблюдения субъектов, кто более или менее ясно осознавали эту трудность.

Кажется был расщеплён [и находился] в двух, иногда даже в трёх отдельных местах, не обязательно одновременно, но колебался между местоположениями без временного промежутка...

Моё сознание никогда, кажется, не было расположено больше чем в одном месте в одно время (но в одном случае, переключалось между моим физическим телом и другим положением на расстоянии в несколько ярдов.)

ГЛАВА 6

АУТОСКОПИЯ

Одной из самых поразительных и характерных особенностей внетелесного состояния является аутоскопия, то есть когда субъекту кажется, что он видит своё собственное тело со стороны.

Я мог видеть нас обоих гуляющих среди холмов, и мог видеть малейшие жесты.

Я с лёгкостью проплывал среди веток дерева на высоте приблизительно двадцати футов или около того над лагерем, на который я теперь смотрел! Там было моё собственное тело, всё ещё сидящее в кресле у огня, тогда как носильщики сидели вокруг.

Я спал на диване со своей женой. В какой-то момент я осознал, что нахожусь вне своего тела на высоте шести футов или около того и таращусь вниз на нас двоих, лежащих на диване.

Термин «аутоскопия» – «видение себя» использовался раньше для обозначения переживания «видения своего двойника». Мы предлагаем называть это явление «autophany» – «видение своего призрака». Такое название кажется более удовлетворительным, поскольку в случае «видения своего двойника» субъект остаётся идентифицированным со своей нормальной точкой зрения, а «появляется» именно его призрак. В случае же аутоскопии, с другой стороны, субъект не остаётся идентифицированным со своим физическим телом, но является наблюдателем, который «сам» рассматривает его со стороны.

Восемьдесят один процент субъектов у которых был только один внетелесный случай заявили, что, в то время

как они были вне своих тел, они, казалось, видели свои физические тела со стороны.

Многие субъекты подчёркивают эту мысль, заявляя, что они видели свои тела «ясно», «отчётливо», «ярко», или «чёткими во всех деталях».

Только один субъект утверждал, что был неспособным опознать своё собственное тело.

...Я видел себя и других пациентов спящими.... Я не мог сказать, кто из них был я, так как наблюдение велось сверху, а спящие фигуры были неразличимы друг от друга.

Как правило субъекты, по-видимому, не испытывают большой трудности в идентификации себя, даже несмотря на очевидно недостаточные зрительные признаки.

Их реакция на узнавание себя – это, иногда, неожиданное удивление, чем-то похожее на реакцию, которую они могли бы иметь при узнавании себя неожиданно по телевидению. Один субъект, например, говорит о таких мыслях: «О, это я!»

Субъектам часто очень интересно наблюдать себя со стороны, и они могут упоминать о сосредоточении внимания на своём собственном теле. Например, субъекты говорят, что они «в особенности осознавали» своё физическое тело; или что их «зрительный интерес был сосредоточен» на их собственном теле.

Если в поле зрения субъекта, в момент осознания себя вне тела, нету его физического тела, он может намеренно изменить своё «положение», чтобы увидеть себя:

Я помню, как повернул голову и посмотрел вниз на себя, лежа-

щего на спине в кровати.

Во многих случаях, когда субъект утверждал, что не видел своего физического тела, он, тем не менее, сообщал, что имел то, что можно было бы назвать «голым осознанием» его существования и его местоположения:

... Я знал, что это я [физическое тело] находился под одеялом. Я, скорее, чувствовал своё физическое тело, чем видел его.

... Я смутно знал, где было моё физическое тело, и как в него возвратиться.

Иногда субъекты сообщают, что были неспособны видеть своё физическое тело из-за какого-нибудь материального предмета, например, спинки большого стула, на котором сидело физическое тело субъекта, или крыши кабины грузовика, за рулём которого сидел субъект.

Субъект никогда не испытывает недостатка «осознания» [insight], как только он узнал своё тело. Однако, он может испытывать недостаток осознания, пока он этого не сделал, т. е. он может быть не в состоянии понять, что он находится в состоянии, которое отличается от нормального. Узнавание своего собственного тела, в случае субъектов, кто до того момента испытывал недостаток в осознании своего состояния, очень часто приводит к быстрому завершению внетелесного переживания.

Затем я увидел с левой стороны от себя группу фигур одетых в белое, склонившихся над «чем-то» на полу. Внезапно я понял, что это «что-то» был я сам. И сразу же, молниеносно я вернулся в своё тело.

В случае субъектов, кто раньше испытывали недостаток в осознании своего состояния, быстрое возвращение, кажется, связано с эмоциональным волнением, последующим за узнаванием своего положения. В нескольких слу-

чаях вид физического тела приводит к быстрому завершению переживания и у субъектов, которые уже знали, что они не находятся в нормальном состоянии. И снова, этот факт, кажется, связан с эмоциональными волнениями, вызванными более живым пониманием своего положения.

Моя фигура внизу печатала, когда я посмотрела на неё, но затем перестала и оставалась неподвижной, наклонённой немного вперёд над пишущей машинкой. Я боюсь, что единственное, что я тогда видела, и что я никогда не видела прежде, был моей затылок. Я не говорю это нарочито, но просто потому, что этот факт ввергнул меня в полную панику, и у меня была ожесточённая борьба, лишённая всякого физического ощущения, пока я не «возвратилась».

Я помню, что думал или говорил себе с изумлением: «Это – я», и секунды спустя: «я вернулся».

В других случаях этого вида, эмоциональное волнение не упоминается субъектом явно, как связанное с завершением внетелесного состояния. Однако и здесь говорить об узнавании физического тела и последующем завершении внетелесного состояния, как и в случаях, в которых эмоциональное волнение упомянуто явно.

Я помню, как «плавал» в своей спальне, очень медленно поворачиваясь, когда я оказался лицом к кровати, я увидел себя спящего там, и почти в тот же миг, я, казалось, поплыл назад в себя, и затем я проснулся....

... У меня было время, чтобы тщательно рассмотреть своё лицо с его закрытыми глазами и умиротворённым выражением; я помню, как сказал: «Это – я» и сразу же я начал падать.... в долю секунды (как это показалось) я открыл глаза....

... Я посмотрел на себя, сидящего на стуле, и в тот же миг вернулся назад....

Если внетелесное переживание не является аутоскопичным ни на какой стадии, субъект может испытывать

недостаток осознания всё время, пока длится это состояние, и лишь затем, обращая внимание на имевшие место несоответствия, будучи уже в нормальном состоянии, он может понять, что имело место внетелесное состояние.

Будучи в больнице в связи с проблемами с моим слухом, я обошёл вокруг доктора, просмотрел через его плечо, и помыл свои руки в тазике, что в дальнем углу комнаты. При следующем моём посещении, меня заверили, что я не вставал со своего места. Такое со мною случалось часто.

В следующем случае возвращение в физическое тело последовало после кажущегося прикосновения к нему:

... у меня возникла мысль: прикоснуться к физическому телу, чтобы узнать, было ли оно холодным.... Оно показалось тёплым на ощупь... и в тот же миг я оказался в сознании и полностью проснувшимся.

ГЛАВА 7

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ВНЕТЕЛЕСНОГО «НАБЛЮДАТЕЛЯ»

Обычно субъекты идентифицируют своё новое «положение» во внетелесном состоянии с достаточной степенью точности.

... Я внезапно обнаружила «себя» зависшей в воздухе в бестелесном состоянии за спиной своей фигуры, печатающей на машинке – приблизительно в восьми футах сзади, двух футах влево, и в четырёх футах выше фактического роста.

Несколько месяцев тому назад, будучи ночью в кровати, я обнаружил себя «вне себя», смотрящим вниз на своё собственное тело. Я, казалось, был на высоте примерно 2 фута над кроватью, сбоку, немного сзади, смотря вниз на себя.

У меня было ясное поле зрения из моего положения в верхнем правом углу окна (у меня совершенно не было сомнений относительно того, где я находился) от моего тела, лежащего на кровати.

... Я сидел в железнодорожном вагоне, по дороге на работу утром;... Я обнаружил себя приблизительно в 10 дюймах над собой, смотрящим вниз на себя.

Субъекты могут обнаруживать себя сзади, сбоку или над своим физическим телом, но очень редко сообщают, что созерцали своё физическое тело из положения ниже его. (Хотя иногда и сообщается об ощущении падения в начале внетелесного переживания.)

Подавляющее большинство субъектов описывают себя как смотрящих на своё физическое тело сверху вниз.

Если внетелесное переживание имеет место в закрытом помещении, субъект часто говорит о своём внетелесном положении возле потолка, например, «упёршись в потолок». И ещё, часто упоминается угол потолка:

Я внезапно обнаружил себя «вовне», при этом я смотрел в комнату из положения в угле возле окна и высоко под потолком.

В поиске психологических факторов, которые могут быть ответственны за эти общие местоположения внетелесного «наблюдателя», мы должны заметить, что потолок, и особенно угол потолка, являются точкой обзора, из которой можно рассматривать самую большую область, не нарушая своё чувство нормальности, т.е. не проходя через потолок. Угол потолка может также быть такой точкой в комнате, которая дальше всего удалена от физического тела. Однако, субъекты редко идентифицируют рассматриваемый угол, как находящийся «по диагонали», или «только выше» их физического тела, и это предполагает, что расстояние от физического тела не решающий фактор в психологическом смысле. С другой стороны субъекты действительно иногда упоминают в своих отчётах, что их положение около потолка дало им «широкий перспективный обзор», или позволило им «видеть всю комнату».

Иногда субъект, кажется, рассматривает своё окружение с высоты, большей чем высота комнаты, в которой расположено его физическое тело. В большинстве таких случаев потолок комнаты как будто бы отсутствовал. И наоборот, субъекту может казаться, что он рассматривает вещи с высоты, большей чем таковая потолка, хотя потолок всё же, кажется, находится выше него.

Хотя я, казалось, был около потолка, сцена, которую я описал, казалось, была очень далеко, как будто я находился выше, чем мне казалось.

... Я, или местоположение моего сознания, казалось, находилось над моим телом на высоте, вероятно, 8-10 футов, что означало, что моё нормальное тело должно было бы быть на полпути через крышу.

Я смотрел на своё тело с высоты (скажем 9-10 футов). Это был старый дом с высокими потолками, и я был на уровне потолка. (Хотя я об него и не упирался – я не думаю, что там потолок был.)

Если потолок комнаты присутствует [в поле восприятия субъекта] уже до того, как субъект поднимается на большую высоту, прохода «сквозь» потолок обычно нет (хотя «прохождение» сквозь потолки и стены является переживанием, о котором иногда и сообщают во внетелесных переживаниях).

Я обычно плаваю прямо под потолком комнаты, в которой я нахожусь, мягко опускаясь и поднимаясь, перемещаясь по комнате; затем обычно поднимаюсь прямо вверх и вижу вещи с большой высоты, очень маленькими, но не сливающимися.

Я с большим удовольствием слушал увертюру ещё до того, как поднялся занавес, и внезапно обнаружил себя парящим над большим куполом театра.... Я видел крышу театра и думал, какой грязной она выглядит в туманном ночном воздухе.... [Я думал,] что вся конструкция крыши нуждалась в хорошей чистке... Моей эмоцией было удивление относительно того, как я оказался здесь в моём собственном теле и одеждах.

Следующий случай, в котором субъект оставался ниже потолка, демонстрирует, что может быть некоторое психологическое сопротивление идее прохода «сквозь» потолок.

Спустя несколько секунд я стал смещаться выше, продолжая так или иначе видеть потолок и приближаться к нему. Это было довольно захватывающим и, думаю, немного пугающим. Я никогда так и не осмелился пройти сквозь потолок – я всегда останавливался приблизительно в одном футе или около того под ним. Я очень сожалею об этом теперь.

Кажущаяся высота, с которой внетелесный субъект, может кажущимся образом рассматривать своё окружение, кажется неограниченной, или ограниченной только расстоянием, на котором объекты стали бы настолько маленькими, чтобы быть неопознаваемыми. Субъекты могут упоминать о «большой высоте» их местоположения, и о вещах, являющихся «довольно маленьким, как при взгляде издалека».

... «поднявшись» у меня было впечатление, что я был на большой высоте и смотрел вниз через обширное пространство абсолютной черноты, на дне которого я увидел маленькую раскладушку или кровать, на которой, как я знал, был я.

ГЛАВА 8

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Между положением внетелесного тела и положением физического тела нет заметной закономерности, т. е. субъект может сообщать о себе как о стоящем за своим физическим телом, которое также стоит, но он может также сообщать об абсолютно различном положении себя и своего физического тела. Анализ позы физического тела субъекта в 176 одноразовых случаях дал следующие результаты.

Положение	%
Лёжа	75.3
Сидя	17.6
Стоя	2.5
Идя	4.5
Неопределённое	2.3

Случаи «напряжённого» или «активного» сидения, такие как быстрая езда на мотоцикле, были классифицированы как неопределённые в целях этого анализа.

Легко видеть, что самая большая доля случаев приходится на положение лёжа, т. е. положение наименьшего мышечного тонуса. Доминирование лежания над другими положениями продолжает сохраняться, даже когда случаи, в которых субъект был бессознательным, и поэтому почти наверняка должен был лежать, исключить. В этом случае, мы имеем:

Положение	%
Лёжа	68.4
Сидя	20.2
Стоя	3.4
Идя	6.7
Неопределённое	3.3

Благоприятным временем для внетелесных переживаний называется время как «сразу после отхождения ко сну», так и «перед утренним подъёмом», причём первое преобладает. Следующие случаи внетелесных переживаний произошли, когда субъекты были в кровати:

Одним вечером я отправился в постель рано, оставив свет включённым, поскольку я только отдыхал; внезапно я «вышагнул» из своего тела, как мне это показалось....

Однажды ночью лёжа на кровати без малейшего признака сонливости я почувствовал себя поднятым в воздух, с расстоянием один фут между мною и кроватью.

... Со мною часто случается следующее переживание. Лёжа на спине в кровати с закрытыми глазами, готовясь заснуть, я обнаруживаю себя движущимся вверх в горизонтальном положении.... Иногда я поднимаюсь очень высоко.

Можно отметить, что субъекты, подвергающиеся внетелесным состояниям лёжа в кровати, часто говорят, что были «без малейшего признака сонливости», как заявил один из только что цитируемых субъектов. Во многих случаях, действительно, состояние непривычной бессонницы упоминается как предшествующее внетелесному пе-

реживанию.

Я лёг спать приблизительно в 23:30 и не мог заснуть. Я лежал на спине, когда я понял, что парю над кроватью, смотря свысока на себя.

... пробудившись ранним утром, «я» вставал и ложился два или три раза, при этом моё тело оставалось на кровати.

Двенадцать процентов «одноразовых» случаев произошли, когда субъекты спали; состояние, в котором мышечный тонус обычно минимальный. Двадцать четыре процента тех субъектов, у которых было много внетелесных переживаний также сообщили о, по крайней мере, одном переживании, начавшемся из состояния сна.

Пониженный мышечный тонус, характеризующий сон, сохраняется, как можно ожидать, какое-то время и после пробуждения, и много сообщённых случаев произошли сразу после пробуждения.

... моя хозяйка имела обыкновение приносить мне чашку чая в 7:30 каждое утро. Этим особым утром (это, должно быть, было, когда она открывала дверь в мою спальню), я помню, что увидела своё тело лежащим на кровати; я смотрела на него немного сверху и справа.

Мой муж и я завтракали в кровати (еда была на подносе).... После того, как я поела, я снова легла, и в течение короткого промежутка времени, я смотрела сверху на себя, лежащую в кровати... Я рассказала своему мужу немедленно, и... он... подтвердил, что я не спала, насколько он знал.

Многие из случаев, которые имеют место, когда субъект находится в сидячем положении, также происходят в ситуациях, в которых вероятно имеет место мускульное расслабление. В следующем случае субъект сидел в кинозале во время своего внетелесного переживания:

Я был в кинотеатре... и я смотрел фильм с первого ряда на бал-

коне. Внезапно я обнаружил себя в пространстве приблизительно в 3-х футах от края балкона, и я наблюдал за собою, сидящим на месте. Я заметил кинопроектор в задней части кинозала....

ГЛАВА 9

МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА К ВНЕТЕЛЕСНОМУ ПЕРЕЖИВАНИЮ

Данные, представленные в последней главе, показывают, что есть некоторое основание связать внетелесные переживания с пониженным мышечным тонусом.

Субъектов спрашивали, заметили ли они какое-либо изменение в состоянии их мышц на какой-либо стадии в каком-либо из их переживаний, или были ли их мышцы в обычном состоянии. Ответы субъектов одноразовых случаев следующие:

Состояние мышц	%
Более расслабленные	33.0
Более напряжённые	11.4
Без изменений	18.7
Затрудняюсь ответить	36.9

То что количество опрошенных человек, указавших на расслабленное состояние, превосходит тех, кто указали на напряжение мышц, является тем более примечательным, поскольку значительная часть одноразовых случаев имела место при стрессовых обстоятельствах.

Ответы субъектов, у которых было более одного переживания следующие:

Состояние мышц	%
Более расслабленные	41.3
Более напряжённые	11.3
Без изменений	22.0
Затрудняюсь ответить	25.4

Как видим, группа субъектов, затрудняющихся ответить, уменьшилась по сравнению с одноразовыми случаями. Причина этого очевидна; субъекты с более чем одним внетелесным переживанием, имеют соответственно больше возможностей сформировать мнение о рассматриваемом вопросе. Можно заметить, что увеличилось именно число субъектов, которые полагают, что они были более расслабленными, чем обычно, или не заметили изменений, тогда как число затрудняющихся ответить уменьшилось. Часть субъектов, считающих себя более напряжёнными, чем обычно, осталась почти той же самой.

При оценке этих данных, должно также принять во внимание, что возросшая мускульная напряжённость больше обращает на себя внимание субъекта, чем возросшее расслабление.

Значительное число субъектов «затруднившихся ответить» относительно состояния их мускулатуры во время внетелесного состояния, тем не менее, отмечают, что их тело, как им казалось со стороны, было расслабленным. Они описывают свои тела как выглядящие, например, «в глубоком сне», или «в состоянии чрезвычайного расслабления». Хотя то, что субъект «видит» во внетелесном состоянии можно считать галлюцинациями, ещё не было ни-

каких доказательств, что информация об окружении субъекта, которая передавалась ему в зрительном виде в «одноразовых» переживаниях внетелесного состояния, оказывалась ложной.

Несколько субъектов подчёркивают, что степень расслабления, которое они испытали во внетелесном состоянии, была необычной для них, говоря, например, что они были «полностью расслаблены», или «чрезвычайно расслаблены, совершенно противоположно моему сознательному состоянию».

Рассмотрим теперь «напряжённые» случаи, которые составляют меньшинство. Они, главным образом, распадаются на две категории. К первой относятся те субъекты, кто неизбежно оказывались в состоянии мышечного напряжения в результате деятельности, в которую они были вовлечены, например, быстрая езда на мотоцикле. Во вторую категорию попадают случаи последующего возникновения внетелесного состояния у субъекта, у кого было больше чем одно переживание. Этот последний класс будет более полно рассмотрен в связи с «беспокойством» далее.

ГЛАВА 10

ПРАКТИКА РАССЛАБЛЕНИЯ И МЕДИТАЦИИ

Некоторые субъекты выдвигают гипотезу, что мышечное расслабление было необходимым условием их внетелесного переживания. Некоторые субъекты даже предполагают, что расслабление было причиной их переживания. Так, один субъект сообщает:

... Я ехал на автобусе в офис. Я сидел возле окна; рядом со мною никто не сидел. После того как мы немного проехали, я внезапно обнаружил себя стоящим в проходе автобуса, смотрящего на себя, сидящего на месте. Я помню, что думал: «вот как другие люди видят меня». Затем мой сознательный ум сказал: «ты уже рядом со своей автобусной остановкой», и при этом я вновь оказался в теле.

... Я провёл много времени, пытаюсь вспомнить, как произошёл [тот] инцидент. Я знаю, что когда я сначала вошёл в автобус, думая про себя, что я должен собраться с силами, чтобы встретиться с ситуацией, что была передо мною. Я заставил себя приложить усилие, чтобы расслабиться, и вместо того, чтобы ехать *на* автобусе, я позволил автобусу *вести* меня.

Много случаев внетелесного состояния явились результатом практики упражнений по расслаблению, иногда в купе с медитативными практиками. Хотя эти упражнения и проводились преднамеренно, возникновение внетелесного состояния иногда было неожиданным побочным результатом. Следующие отчёты иллюстрируют тот путь, каким внетелесные переживания могут произойти в результате упражнений по расслаблению, не сопровождаемые медитацией.

... Я должен был лечь на пол, в довольно тёплой атмосфере, не

холодной, и сосредоточиться на погружении всего моего тела в сон, глубоко вдохнуть, два или три раза, и полностью отпустить своё тело. Я начал со своего мизинца правой ноги и когда он уснул, следующий палец ноги, и так далее.... вверх по телу и, наконец, мои глаза, призывая своему телу уснуть... Я проделал это несколько раз, конечно же, без особого успеха, и затем, наконец, мне удалось. Я как-то отдалаялся... Я открыл глаза, и я смотрел вниз на себя, лежащего на полу...

Я преднамеренно расслаблял своё тело, как по Йоге, но мои уши и глаза сохраняли полную чувствительность, как и мой мозг.... Будучи однажды в этом очень расслабленном состоянии, я «умер»; в был в кресле, а мой «дух», вышедший из меня, стоял рядом с креслом, и долго и пристально смотрел на моё «тело»....

... лёжа в кровати на спине, постепенно расслаблялся: руки, ноги, туловище, лицевые мускулы, и т.д., до абсолютной вялости, пока не возникло чувство «мёртвого веса». Это не сработало таким образом [как раньше]; когда я начал расслабляться, я «клевал носом»! И произошло нечто странное, ощущение того, что я – чистый дух, парящий в дальнем правом углу моей спальни под потолком (всегда в одинаковом положении).

Я проходил все обычные процедуры расслабления в каждом случае, но иногда, когда я был полностью расслабленным и полностью онемелым, я обычно чувствовал то очень приятное чувство подъёма, после которого я осознавал что-то очень близко к моему лицу. Это случалось три или четыре раза во время моих экспериментов. Конечно, в том возрасте я не понимал что происходило... Что касается моих недавних переживаний... после нескольких фальстартов я почувствовал то знакомое чувство подъёма и вот, я мог «видеть» потолок прямо перед своим лицом.... После понимания, где я был, и мой очевидный успех, я был буквально вброшен в моё плотское тело.

В некоторых случаях субъект пытается вызвать определённое настроение ума в дополнение к мышечному расслаблению; это состояние может и не быть связано в уме субъекта с внетелесными переживаниями.

Я пытался достигнуть состояния, в котором, согласно книге по Йоге, как предполагается, человек получает глубокое религиозное пе-

реживание, но вместо этого, со мною произошла эта странная вещь, и я оказался отделённым от своего тела....

Первым шагом к этому переживанию явилась практика по расслаблению. Я занимался ею, пока я не смог расслабляться в совершенстве за несколько минут. Следующий шаг – очень глубокое расслабление, в котором человек чувствует, что плавает в воздухе. Если это состояние поддерживается достаточно долго, следующая стадия следует автоматически.... некоторым странным образом, я оказался отделённым от своего тела. Я плавал, взирая на себя вниз...

Неожиданная природа внетелесного состояния может заставить субъекта прекратить медитативные или релаксационные упражнения. Другие же могут продолжить практику с намерением вызвать дальнейшие внетелесные состояния.

В некоторых случаях субъекты, практикующие техники расслабления, с самого начала имеют намерение вызвать внетелесное переживание. Один такой субъект описывает процедуру, которую она использовала:

Каждую ночь на кровати, лёжа на спине, я расслабляла своё тело часть за частью, начиная с пальцев ног, пока, наконец, достигнув глаз, сосредотачивалась на воображаемой пустоте между бровями, затем, вызывала там образ цветка, позволяя ему развиться в полный цветок.

В течение многих недель я просто засыпала, дойдя [вниманием] до уровня талии, и постепенно я оставила идею выхода из физического тела, хотя ритуал расслабления стал привычкой...

Затем одной ночью в сонном состоянии перед сном я почувствовала слабое ощущение, которое вызвало у меня ассоциацию с куском мыла, выскользнувшим из руки. Я проснулась... Я повернулась, чтобы посмотреть на своего мужа и была немного удивлена тем, что я смотрела на него свысока и пока я смотрела, я поднялась выше и увидела свою спящую форму рядом с ним.

ГЛАВА 11

ПАРАЛИЧ

Почти 5% субъектов сообщают о кажущемся параличе, возникающем на некоторой стадии их внетелесного переживания.

В одной группе случаев паралич предшествует внетелесному состоянию:

Я лежал в своей кровати после 2-часового сна... Я проснулся, но не мог пошевелиться или даже открыть свои глаза... затем, я помню, как в мою голову пришёл ужасный шум, такой громкий, просто оглушительный, затем очень громкое хлопанье вышло из моей головы, и я, кажется, был выброшен из своей головы, и поднялся в воздух, затем обернулся и посмотрел вниз на себя, полностью одетого, лежащего в кровати...

Моя жена и я только что легли в кровать, и сказали спокойной ночи, когда всё моё тело сжалось; следующее что я помню, это как я стою у кровати и смотрю вниз на своё тело...

Субъекты, имеющие много внетелесных переживаний и испытывавшие предварительный паралич могут, или нет, говорить о нём как о неизменной черте их переживаний. Следующий субъект, например, считал паралич неизменной предтечей своих внетелесных состояний.

Я лежал в кровати и читал; затем почти внезапно я почувствовал себя физически одеревенелым. Я было попытался пошевелиться, но попытка оказалась настолько неприятной, что я почувствовал, что если я расслаблюсь, то буду в состоянии быстрее выйти из этого (чем бы это ни было), однако делая так я обнаружил себя парящим; я мог видеть себя, лежащего в кровати и читающего... затем я снова внезапно обрёл способность двигаться.

Кажущийся паралич может также произойти в конце внетелесного переживания.

Я мог слышать тиканье часов в спальной комнате и дыхание моей жены, лежавшей рядом, но как я ни старался, мои конечности не отвечали на умственные усилия. Мои «эмоции», конечно же, были к этому времени в сильном смятении и, в то время как я был неспособен пошевелить конечностью, мне всегда удавалось закричать или издать какие-нибудь громкие нечленораздельные звуки, которые всегда будили мою жену. Её немедленная реакция – ткнуть локтём меня в бок, и таким способом я избавлялся от каталепсии, которая делала меня абсолютно неподвижным.

... затем я снова оказался на кровати, но не мог пошевелить ни рукой, ни ногой, я чувствовал покалывание, начинающееся сверху головы и постепенно распространяющееся на всего меня, и когда это происходило, я снова мог двигаться...

Моё тело сильно одеревенело. Я встревожился, и мне потребовалось приложить сильное умственное усилие, чтобы снять одеревенелость и снова стать самим собой.

Когда я возвращаюсь в своё тело, в течение нескольких минут, я не могу пошевелить ни единым мускулом, мой мозг говорит мне двигаться, но я не могу; затем внезапно, моё тело отвечает на то, что мой мозг говорит сделать, и всё снова возвращается в норму...

В случае субъектов, у кого было больше чем одно переживание, заключительный паралич может быть, а может и нет; и если он имеет место, он может значительно меняться по глубине и продолжительности.

ГЛАВА 12

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ВО ВРЕМЯ ВНЕТЕЛЕСНОГО СОСТОЯНИЯ

В существующей главе мы рассмотрим действия и деятельность, которые может выполнить физическое тело субъекта, в то время как он находится во внетелесном состоянии. Мы сначала обсудим действия физического тела, владелец которого, будучи отождествлён со своей внетелесной точкой наблюдения, способен произвести намеренно. Затем мы рассмотрим деятельность, которую физическое тело может продолжать выполнять, управление которой является подсознательным по отношению к внетелесному субъекту.

В большинстве непреднамеренных внетелесных случаях субъект лежит и ему не приходит мысль попытаться двигать своим физическим телом. Несколько субъектов, однако, предпринимали такие попытки.

... Я отдыхал на кровати днём, когда внезапно увидел себя на кровати. Я был столь удивлён, что не мог поверить этому.... таким образом я решил доказать это подняв свою правую руку над головой, затем левую, и наконец обе руки, таща простыню до моего подбородка. Не было никакого сомнения в том, что я был вне тела, смотря свысока на себя.

Такие попытки двигать физическим телом не всегда имеют успех, а если и имеют, то их часто описывают как требующих «огромной воли» или «усилия». Однако, субъекты говорят, что заставляли свои тела двигаться, чувствовать и говорить. Несколько субъектов говорили или пытались говорить – что могло только приводить к нечленораз-

дельным звукам – чтобы вернуться в нормальное состояние, то ли разбудив этим себя самих, то ли привлекая внимание других.

Субъект, внетелесное состояние которого произошло во время анестезии, описывает как пытался сообщить тот факт, что он был сознателен, двигая своей рукой, но он обнаружил, что неспособен сделать этого.

Субъекты часто, кажется, субъективно чувствуют, что были бы неспособны повлиять на своё физическое тело, если бы они попытались, и поэтому не предпринимали попытку. Когда же они управляют своим физическим телом, некоторые субъекты говорят о своих ощущениях «непрямого» управления. Один субъект отмечает, что «связь между телом и сознанием» напомнила ему о «радиоуправляемой модели». Другой сообщает:

Я приказал, или скорее предложил своему телу, чтобы оно сделало определённые вещи.

Теперь мы рассмотрим случаи, в которых физическое тело продолжает выполнять сложные действия, независимо от воли внетелесного субъекта.

В двух случаях субъект продолжал очевидно адекватно управлять мотоциклом, будучи во внетелесном состоянии.

Утром при быстрой езде по дороге, гул двигателя и вибрации, казалось, убаюкали меня и привели в оцепенение, и я помню, что, казалось, покинул свой мотоцикл как «уменьшительная линза» и парил над холмом, наблюдая за собой и другом, мчащимися вперёд по дороге вниз, и я, казалось, думал: «я не должен быть здесь, возвращайся на мотоцикл!» и в следующий момент я был снова в седле...

... Я ехал по правой полосе автострады... когда я осознал, что я

был на высоте примерно 15-20 футов над шоссе справа от себя, наблюдая за собой, моим пассажиром, мотоциклом, моим багажом (я мог видеть все это), едущим по дороге. Я не могу сказать, сколько времени это продолжалось – это казалось заняло приличное время. Я ясно помню, что с обеих сторон автострады земля была покрыта травой и низкими кустарниками с виднеющимися далеко позади деревьями.... Я сильно дрожал и пришёл в себя, когда я остановил мотоцикл и рассказал своему другу почему.

Многие субъекты рассказывали о внетелесных переживаниях, во время которых их физические тела продолжали разговаривать или даже выступать с речью или выступать как певцы. В таких случаях они иногда сообщают о «слышании», так же как и «видении» себя.

Это всегда происходило в шумной, переполненной и ярко освещённой большой комнате. Я внезапно обнаруживал себя парящим на уровне потолка. Это было восхитительное чувство, чувство тепла и уюта. Под собою я мог видеть себя, разговаривающего вполне естественно.

Читая одним воскресным вечером проповедь, я ясно осознал отделение от своего тела, и оказался в западной части церкви. Я видел моё тело на кафедре проповедника и слышал мой голос.

Субъект только что приведённого переживания предпринял шаги, чтобы получить независимое мнение о том, оказалась ли его проповедь как-то хуже во время внетелесного состояния. Он сообщает о результатах такого выяснения следующим образом:

Не объясняя причин, я спросил после богослужения, не была ли замечена какая-либо бессвязность [в проповеди]. Меня уверили, что всё было в порядке.

То, что внетелесные субъекты могут продолжать функционировать обычно во время своих [внетелесных] переживаний, подтверждён случаем, приведённым Тир-

реллом¹³. Субъектом этого случая был солдат; после его внетелесного переживания его товарищ прокомментировал его «остроумие и юмор».

В одном случае субъект закончил исполнение песни на музыкальном фестивале, будучи во внетелесном состоянии. Этот субъект сообщил, что отрицательно отзывался, будучи во внетелесном состоянии на своё исполнение песни. Однако, она не говорит, что её техника исполнения каким-либо образом была хуже.

То, что субъект может выполнять действия, требующие значительной сноровки, показано одним случаем, в котором зубной врач удалил зуб, будучи во внетелесном состоянии. Он стоял, и «наблюдал за собой, выполняющим операцию», и сказал, что его сноровка не ухудшилась. Его напарник присутствовал в это время, и по-видимому заметил бы, если бы его сноровка ухудшилась. В этом случае интересно отметить, что субъект разговаривал со своим напарником и рассказал ему о своём состоянии, всё ещё пребывая во внетелесном состоянии.

В следующем случае, который произошёл, в то время как субъект сдавал экзамен по вождению, перцепционно-моторные функции субъекта, кажется, ослабли, пока она была во внетелесном состоянии. В этом случае, однако, не ясно, что потеря субъектом умения была прямым следствием внетелесного состояния.

... когда я села за руль, завела двигатель, выжала сцепление, меня, казалось, наполнил ужас, потому что я вообще не была в автомобиле, я была на крыше [автомобиля], наблюдая за собой и, несмотря на внушающие страх умственные усилия, возвратиться в себя, я была неспособна это сделать и мне пришлось пройти весь экзамен (50 ми-

¹³ Tyrrell, Apparitions, op. cit., pp. 152-3. – прим. автора.

нут?) и наблюдать при этом как телесная часть меня вела себя как последняя дура.

В другом случае умение субъекта водить автомобиль было очевидно неослаблено:

С чувством удивления и интереса я обнаружил, что оставил своё тело и был теперь над ним, путешествуя в компании с автомобилем и его содержимым, но только осознавая его существование. Я достиг высоты, когда мой живот оказался на уровне крыши (автомобиля) через которую прошёл мой сознательный центр (голова и верхняя часть моего существа).

В одном случае перцепционно-моторное умение субъекта, казалось, было на самом деле улучшено во внетелесном состоянии. В этом случае субъект, действительно казалось, осуществлял некоторый волевой контроль над действиями физического тела, но даже здесь не ясно, осознавал ли внетелесный субъект все детали деятельности.

... «призрачный я» оставался на стуле за пианино играя; «реальный я» был где-то там, где было моё левое плечо, критикуя и направляя все операции и зная, что результатом было, конечно, совершенствование... и столь расслабленный и лёгкий!

... Я понимал, что вот наконец то исполнение, к которому я стремился и не был в состоянии достигнуть.. Инструкции от «плавающего я», казалось, текли к физическому «я», сидящему за пианино.

ГЛАВА 13

ВИДЫ ОЩУЩЕНИЙ, ИСПЫТЫВАЕМЫЕ ВО ВНЕТЕЛЕСНОМ СОСТОЯНИИ

Вот что сообщили субъекты одноразовых случаев о видах ощущений, когда их явно об этом спросили:

Вид ощущения	%
Зрение	93.2
Слух	33.5
Осязание	12.5
Температура	10.2
Обоняние	4.0
Вкус	2.8
Не похоже ни на какое	4.6

Эти данные подобны тем, которые, как было установлено, имеют место в случаях с привидениями. Приоритет, с которым случаются те или иные виды ощущений, в обоих случаях такой, какого можно было бы ожидать, если бы определяющим фактором была потребность предоставить субъекту убедительное представление его нормальной среды. Слуховые эффекты не всегда предлагаются данной сценой, и нехватка других видов ощущений помимо зрительного и слухового, во многих ситуациях, прошла

бы незамеченный, по крайней мере, в течение короткого промежутка времени.

Однако, внетелесные субъекты иногда упоминают о нехватке видов ощущений, в основном слуха и осязания, когда ситуация, по-видимому, требует этого. Так, внетелесный субъект может находиться достаточно близко к беседующим людям, чтобы ожидать, что он должен быть в состоянии услышать то, что они говорят, и в некоторых случаях он замечает, что он не слышит.

Наличие различных видов ощущений, о которых сообщают субъекты, у каждого из которых было больше чем одно внетелесное переживание, следующие:

Вид ощущения	%
Зрение	92.00
Слух	56.67
Осязание	28.00
Температура	21.34
Обоняние	18.67
Вкус	8.67
Не похоже ни на какое	6.67

При сравнении этих данных с данными субъектов с одноразовыми переживанием, видим, что, в то время как процент субъектов, сообщающий о зрительных данных чувственного опыта остаётся практически неизменным, то сообщения о слуховых данных чувственного опыта увели-

чилося на коэффициент 1.7, и те, которые сообщают о других видах ощущений, умножены на коэффициент не меньше чем 2. Эти увеличения должны по-видимому быть приписаны возросшим возможностям по наблюдению присутствия данного вида ощущения, которые предоставляются «бывалым» субъектам. Из видов ощущений кроме зрительного, слуховые показывают наименьшее увеличение; и мы можем заметить, что слуховой вид, после зрительного, наиболее часто требуется для создания убедительного представления сцены, и маловероятно, что будет незамечен, если он будет присутствовать.

Обычно предполагается, что острота тех или иных ощущений, которые присутствуют, кажется такая же, как и в нормальном состоянии. Однако, субъекты часто подчёркивают зрительный характер переживания. Такие пояснения как следующее типичны: «зрение – очень даже может быть», «видение – вот нужное слово!»

Если субъект пытается установить осязательный контакт со своею средой, «реалистичность» внетелесного переживания обычно рушится. Это также проявляется в случае с привидениями. Так, Тиррелл, описывая «типичное» привидение отмечает, что во многих отношениях его имитация материальной фигуры «совершенна», но что, «если мы попытаемся схватить привидение, наша рука пройдёт сквозь него, не встретив никакого сопротивления».¹⁴

Следующий пример иллюстрирует аналогичную ситуацию в случае внетелесного переживания. Субъект, будучи во внетелесном состоянии, попытался включить свет в своей спальне. Он описывает результат следующим образом:

¹⁴ Tyrrell, Apparitions, op. cit., p. 79. – прим. автора.

Я нажал на выключатель, но мой палец прошёл прямо через кнопку выключателя. Прodelал это несколько раз. Моё мышление оказалось ясным, и я подумал, что проведу тест. Я провёл своей рукой несколько раз сквозь коробку... где провода подключаются к электрическому выключателю. Она проходила прямо сквозь коробку.

В нескольких случаях субъект представляет своё переживание, как являющееся лишённым сенсорного содержания.

... Я был болен какой-то вирусной инфекцией и осознавал (хотя я знал, что был в кровати), что я ходил по спальне... Ни в одном случае я ничего не видел, но только знал, что я покинул своё тело.

... не имея глаз, я «видел» всем сознанием.

... Я обнаружил, что зрение выключилось, и, кажется, начинается что-то ещё.

Один субъект описывает своё восприятие во внетелесном состоянии, как форму синестезии, говоря, что это не вовлекало ни какой вид ощущений, но было «всесторонним».

ГЛАВА 14

РЕАЛИСТИЧНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Субъекты характерно описывают свою область восприятия во внетелесном состоянии, как если бы это было точное моделирование того, что они обычно воспринимали бы, если бы занимали рассматриваемое положение. Один субъект, например, говорит, что все выглядело «довольно плотным и нормальным»; 89.3 % субъектов одноразовых случаев заявили, что вещи, которые они видели во внетелесном состоянии, выглядели так же как они выглядят обычно, а 82.5% заявили, что вещи выглядели в обычных цветах. (Несколько субъектов сказали, что не могли сказать, была ли окраска нормальной, поскольку их переживания имели место в темноте, например, в кинозале.) Далее, 91.7% субъектов, с более чем одним переживанием, и, следовательно, с большими возможностями проводить наблюдения, сказали, что окраска в их переживаниях была естественной. Только один субъект, кто вызвала свои переживания преднамеренно, сказала, что окраска иногда очень отличалась от нормальной в её переживаниях, например, миндаль был тёмно-синим.

Меньшинство субъектов описывает «путешествие» во время их внетелесного состояния в ландшафт, который не напоминал часть мира их нормального переживания. Ещё меньше субъектов сообщает о «встречах» с умершими родственниками или другим якобы развоплощёнными существами.

Субъекты иногда сообщают, что их сенсорная острота увеличена во внетелесном состоянии, говоря, что их

чувства были «усилены» или «увеличены». Обычно они связывают это заявление особенно с их зрительным восприятием, которое они описывают как являющийся «более острым во всех отношениях», или «кристально ясным». Один субъект наблюдает: «Я мог видеть комнату в мельчайших подробностях, даже пылинки.»

В следующем примере субъект отметил ясность как своих зрительных, так и слуховых функций:

Я задавался вопросом, когда увидел своё физическое тело в кровати: «действительно ли мой слух является острым без ушей?» и я приблизился к пациентке, которая спала, и слушал её дыхание. Я мог услышать это чрезвычайно ясно. Я подумал: «моё зрение также острое».

Иногда субъекты сообщают, что их среда кажется эмоционально более значимой. Один субъект, например, описал вещи, как «освещаемые изнутри». Другой говорит: «Я чувствовал, что, если бы я пошёл позади вещей, было бы что-то другое вне.»

Многие субъекты упоминают «яркость» или «живость» цветов во внетелесном состоянии.

Цвет очень ясный и яркий и очень стереоскопический.

Объекты и места были в блестящей окраске, также как и носимая одежда.

Всё было в красивом цвете и очень реальным.

... цвета казались живыми и неопишуемыми.

Однако, субъекты редко готовы утверждать, что окраска отличалась от таковой естественной жизни. Один субъект поясняет по этому вопросу:

У меня есть искушение говорить как обычно, но есть качественное различие, есть что-то в цвете, нечто слишком живое и искристое....

Отклонения от реализма обычно имеют место в переживаниях «опытных» субъектов, т. е. тех субъектов, кто вызывает свои внетелесные переживания преднамеренно или, по крайней мере, управляет своими частыми внетелесными переживаниями, когда они происходят стихийно.

В следующем примере «опытный» субъект описывает искажения в балансе интенсивности своих различных видов ощущений:

Всё было довольно логично за исключением способа, которым они затрагивали меня, например, стол выглядел вполне естественно и если я прикасался дерева [стола], то ощущение гладкости или шершавости было чрезвычайно преувеличенным.

Когда субъекты упоминают об определённом виде источника света во внетелесном состоянии, таком как керосиновая лампа, они обычно говорят или подразумевают, что то, что они могли видеть в этом свете, было в соответствии с нормальным ожиданием.

Если в окружении субъекта присутствует зеркало, и если во время его внетелесного переживания он приближался к нему, то он иногда мог, а иногда и не мог видеть отображение своего двойника нормальным способом. В первом случае, который мы приведём, субъект действительно видел себя, хотя переживание было очевидно сопровождаемо некоторым эмоциональным сопротивлением. Во втором, субъект не видел себя. В этом случае эмоциональное волнение, пробуждённое его переживаниями с зеркалом, принудило его начинать предпринимать попытки возвратиться в своё тело.

... Я «подплыл» к большому зеркалу и хотя я чувствовал небольшое нежелание увидеть себя, я взглянул и нашёл, что мог сделать это вполне беспристрастно. Я определённо был «собой».

... Я пошёл в свою комнату и лёг на своей кровати.... Через некоторое время всё моё тело почувствовало себя очень тяжёлым и углубилось в кровать. Я попытался встать, но не смог. Тогда я обнаружил, что стоял перед зеркалом туалетного столика. Я взглянул в него, не было никакого отражения меня. Я коснулся зеркала, чтобы удостовериться, что оно там было. Оно было, но меня не было, но я мог видеть в зеркале комнату. Я все ещё лежал на своей кровати. На сей раз я испугался. Отчаянно я задавался вопросом, как возвратиться назад!... Я вернулся в кровать, лёг с моим телом...

Интересно сравнить поведение зеркал в только что указанных внетелесных переживаниях с их поведением в случаях с привидениями. Если зеркало находится в подходящем положении, субъект может видеть в нём отражение привидения, точно также как он видел бы отражение живого человека.¹⁵

Редко когда есть какое-нибудь указание на то, что информация о его окружении, которую предоставляет субъекту его восприятие во внетелесном состоянии, является в чём-либо ошибочной. Например, если субъект описывает своё физическое тело, как он его видит, наблюдая это со стороны, его описание находится в соответствии с наблюдениями, сделанными независимыми наблюдателями, если таковые имеются. Несколько случаев указывают на неточность в представлении окружающей среды, воспринятой субъектом; например, субъект, кому часто случалось парить над своей кроватью в течение некоторого времени, наконец сумел подняться и пройти сквозь крышу своего дома и увидеть дымоход, которого, при осмотре на следующий день, там не оказалось. Нужно отметить, что

¹⁵ Tyrrell, Apparitions, op. cit., p. 78. — прим. автора.

неточности такого рода, вместе с другими искажениями восприятия, кажется, как правило, связаны с «опытными», или преднамеренными переживаниями, а не с одиночными, стихийно случившимися переживаниями. Снова, в пределах класса субъектов, кто вызывает внетелесные переживания преднамеренно, степень имеющей место неточности и искажения, кажется, изменяется от субъекта к субъекту.

Если окружающая среда, которую субъект чувствует во внетелесном состоянии, является реалистическим воспроизведением его естественной среды, видимой с его новой точки зрения, мы могли бы ожидать, что он будет видеть своё физическое тело, как видел бы его внешний наблюдатель, а не как его зеркальное отражение, единственно которое он до этого мог видеть. Субъекты действительно иногда упоминают, что их лица отличались от того, что они ожидали увидеть, а несколько субъектов явно отмечают, что их лица отличались от образа, который они привыкли видеть в зеркале.

... Я почувствовал, что был притянут к потолку, там завис, и наблюдал своё тело,двигающееся вниз... Я помню как посмотрел на себя с мыслью: «действительно ли я выгляжу так, как я вижу». Я ясно помню чувство наблюдения себя и своего сына, как если бы я был мухой на потолке.

Я видел себя очень ясно, и мой образ весьма отличался от образа, видимого в зеркале...

Я был вполне спокойным и безмятежным, и подумал: «Так вот как я выгляжу». Ощущение совершенно не было похоже, как при рассмотрении в зеркало.

Когда внетелесное переживание имеет место ночью, или в темноте, часто оказывается, что количество деталей, «виденных» субъектом, не соответствует тому, чего можно было бы ожидать в естественном случае. Ясно, что субъект

в таких ситуациях не мог получить зрительную информацию о своём окружении, не нарушая до некоторой степени требование нормального «реализма», т.е. не приписывая ему способность «видеть в темноте», или не вводя источник света, который не соответствует никакому реальному источнику. Последний способ менее парадоксален на первый взгляд, и это, вероятно, объясняет то, что он является намного более частым, чем первый.

Следующие два случая иллюстрируют явление «видения в темноте» во внетелесном состоянии. В первом, субъект пишет: «... можно видеть совершенно ясно, хотя вокруг крошечная тьма или почти тьма». Второй случай следующий:

Я в то время был на учениях и был в дозоре, охраняя ночью расположение нашего подразделения. Мы ждали нападения «врага», который, как думали, будет прорывать фронт на нашем участке. С одной стороны прибрежная область была ограничена узкой дорогой через лес, все наши караульные должны были быть на одной стороне этой дороги. Я патрулировал внизу от дороги и заметил какое-то движение с другой стороны. Я окликнул и не получив ответа, выстрелил в воздух, чтобы разбудить подразделение. На мой выстрел ответили выстрелом из деревьев с другой стороны дороги. Я также ответил на этот огонь, и во время этой небольшой перестрелки я обнаружил, что покинул своё тело и парил над дорогой и мог ясно видеть как себя с одной стороны дороги, так и своего противника с другой. Самая странная вещь состояла в том, что я мог видеть в темноте, и я признал другого человека одним из наших собственных патрульных. (Он заблудился в темноте и забрёл на другую сторону дороги).

Следующие случаи дают примеры освещения, которое не соответствует никакому реальному источнику. Источник, однако, не видится субъектом. Интересно отметить, что это связано с минимальным отклонением от «реализма»; субъект не «видит» воображаемую лампу, например, но описывает комнату, как освещаемую «как если

бы светила ночная лампа».

Я был в спальне, в которой было два других человека. Окно было затянуто большими плотными шторами, так что комната была абсолютно тёмной.

В середине ночи я внезапно увидел всё в комнате в контурах, как если бы светила ночная лампа. Я был очень озадачен этим и, внезапно посмотрев вниз, увидел себя, лежащего в кровати. Думаю, что я должен бы быть на высоте три-четыре фута над кроватью....

Я, казалось, запаниковал... и решил, что я не должен быть здесь вверху, но внизу на кровати...

Возвращение в моё тело привело к своего рода физическому шоку, который разбудил меня, и я очень ясно осознавал, как открываю свои глаза, хотя до этого я был в состоянии видеть комнату, то теперь комната была чёрной, и я не мог видеть даже тени.

... комната казалась заполненной лунным светом, и каждая её часть была столь ясна и подробна, как если бы это был день.

Характерно, что освещение во внетелесном состоянии, которое не соответствует никакому реальному источнику, рассеяно, и поэтому маловероятно, что у субъекта возникнет идея проследить за светом, чтобы определить его источник. Однако, субъекты иногда оказываются «любопытными» или «озадаченными» относительно источника освещения. Один субъект сообщает о чувстве «любопытства относительно того, как я вижу, и откуда приходит свет».

В следующем случае субъект счёл этот аспект своего переживания озадачивающим уже после, а не во время внетелесного состояния:

Есть одна вещь, которая озадачивает меня... когда я оглянулся назад, перед тем как выйти, я мог ясно видеть в спальне предметы и

цвета; но я, очевидно, не мог бы видеть при выключенном свете.

Источник света иногда представляется как своего рода [светлая] дымка или туман:

В какой-то момент ночи я осознал, что нахожусь в воздухе и смотрю вниз на комнату, которая была освещена туманным светом, и вижу свою кровать и что-то в ней.

Будучи ребёнком, я часто обнаруживал себя вполне проснувшимся в затемнённой спальне, хорошо зная при этом, что «другой я» был все ещё в кровати. Иногда темнота исчезала, и я оказывался в светлом тумане, окружавшем меня.

Следует заметить, что дополнительное освещение может иметь место как на открытом воздухе, так и в закрытом помещении. Один субъект пишет: «Сад был освещён тем же самым странным серым сиянием.»

С дополнительным освещением сталкиваются в случаях с привидениями в ситуациях, в которых перципиент обычно не должен бы видеть ничего или совсем ничего. В таких случаях роль источника освещения обычно играет само тело привидения. Мы можем сравнить с этим следующий отчёт о внетелесном состоянии:

Мой «дух», казалось, постепенно оставлял моё тело, и завис в футе над кроватью. Непрозрачный яркий свет исходил от моего «духа», и я видел себя спящего в кровати, вероятно в течение приблизительно двенадцати секунд.

В некоторых случаях субъекты сообщают, что у них было более широкое поле зрения чем обычно. Он может описывать себя как способного «видеть всё вокруг себя сразу». Вот объяснения, данные субъектами, с которыми имел место этот тип переживания:

Сразу после понимания этого я также осознал значительное из-

менение в сенсорном восприятии. Я теперь обладал одним сверхчувством, функционирование которого неизмеримо превосходило функционирование моих бывших пяти. Используя его, я обнаружил, что, не поворачиваясь, я знал обо всём вокруг меня на все 360 градусов до расстояния горизонта.

Они выглядели иначе, в том смысле, что вы могли объять всё это одним взглядом, например, вы видели потолок, стены, целую комнату сразу.

Снова, субъекты могут оказаться способными видеть вещи, которые они не видели бы из своего внетелесного положения, будь они там телесно. Это может произойти двумя способами. Либо субъект может описать себя как способного видеть сквозь плотные объекты («предметы выглядят как обычно, но немного прозрачны»), или преграда, как то стена, которая в обычном случае помешала бы его видению, вообще отсутствует.

Следующие примеры иллюстрируют случаи с «прозрачностью» во внетелесных переживаниях:

... событие этой ночи показало стены и мебель в синевioletовом свете, и я мог видеть их и сквозь них одновременно.

... Я видел своего брата, спящего в его кровати. Стена между нами не была помехой... Я мог видеть сквозь стену в темноте ночи.

Я чувствую себя в чрезвычайно светлом красочном теле, оживлённом, радостном и каким-то образом четырёхмерном, как будто бы я мог, если бы захотел, видеть внутри так же как и снаружи.

В одном и том же случае может иметь место более чем один способ расширения зрительного восприятия за пределы обычно возможного. В первом из только что указанных примеров присутствует дополнительный свет, равно как и видение сквозь плотные препятствия; а в случае субъекта, упомянутого первым в этой главе, расширенное

поле зрения было вкупе с «прозрачностью» плотных объектов; последний момент описан следующим образом: «Поверхность земли не была никаким барьером для этого чувства, оно могло легко проникать сквозь плотные тела.»

Следующий субъект описывает плотное препятствие, как отсутствующее, которое в противном случае ограничило бы доступ к информации, которую она смогла получить зрительно. В этом случае субъект утверждает, что часть информации, оказавшаяся таким образом доступной, ранее никогда ей не была известна.

... Я видела всё здание своей школы сверху без крыши, видя ясно недоступные части. Позже я нашла предлог, чтобы зайти в эти части (или украдкой заглянуть), и обнаружила их такими [какими видела во внетелесном состоянии].

В следующем случае субъект была в состоянии смотреть в закрытое бомбоубежище, в котором укрывалось её физическое тело, но не говорит, было ли это возможно из-за прозрачности стены, или её отсутствия.

... Я не могла свободно дышать из-за земли [засыпавшей вход], и было очень жарко. Тогда я обнаружила, что стояла вне бомбоубежища на садовой дорожке, заглядывая в убежище, и видя себя всё ещё там.... следующее, что я помню, — двое мужчин, разгребающие землю у входа, поток свежего воздуха и вопрос в порядке ли мы.

Мы можем отметить, что о кажущихся расширениях способности, подобной рассмотренной в настоящей главе, иногда сообщают в связи с привидениями. Субъект может, например, сообщить о деталях в одежде или облике привидения, тогда как он находится на слишком большом удалении от него, чтобы это можно было разглядеть в обычном случае. Субъекты могут также, при случае, «видеть» приведения «через затылок».

ГЛАВА 15

МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ВО ВНЕТЕЛЕСНОМ СОСТОЯНИИ

Субъекты обычно сообщают, что их мыслительные способности не были ослаблены во внетелесном состоянии; действительно, их сообщения часто свидетельствуют о большей, чем обычно, степени умственной ясности, а некоторые субъекты прямо утверждают, что их мыслительные функции во внетелесном состоянии были лучше. Иногда, однако, опытный субъект, который вызвал своё внетелесное переживание преднамеренно, может сообщить о чувстве «сумеречности» и испытывании трудности в «удержании предметов в фокусе [зрения]». Когда это происходит, это, кажется, связано с неустойчивостью самого внетелесного состояния, и субъект скоро вынужден возвратиться к нормальному состоянию. Субъекты, с которыми внетелесные переживания происходят стихийно не сообщают ни о каком умственном помрачении, также как и значительное большинство опытных субъектов. Вот типичные замечания:

Мысли следуют в нормальной последовательности, как и в любое другое время, логический ход мыслей как и обычно сопровождается работой воображения.

Я мог думать и вспоминать, как и обычно.

Моя рассудительная способность была вполне нормальной...

Я так же ясно мыслил, как и в любое другое время своей жизни...

Ум чистый как колокольный звон.

Мысли приходят молниеносно.

... мой ум был более ясным и более активным, чем когда-либо прежде.

Впрочем, о последовательных аналитических умозаключениях сообщается мало, хотя это не обязательно означает, что их оценки своего психического состояния являются не правильными. Субъекты во внетелесном состоянии, кажется, не склонны задействовать аналитическое мышление; по-видимому, их состояние, в основном, — это состояние насторожённого, но, как правило, пассивного наблюдателя. Однако, нет никакого признака, что их размышления являются логически ущербными, или что они оказались бы неспособны к аналитической мысли, если бы у них была причина задействовать такое мышление.

Возможно, следует отметить, что нормальный субъект при нормальных обстоятельствах, вероятно, не будет сообщать о многих последовательностях стихийной аналитической мысли в поддержку своего притязания, что его интеллектуальные способности были неослаблены.

Субъекты, кажется, способны во время своих внетелесных переживаний помнить свои нормальные критерии взаимодействия с физическим миром, и сравнения внетелесного переживания с нормальным положением дел.

В определённых случаях, кажется, что субъект может также быть в состоянии помнить свои планы относительно будущего, и даже попытаться действовать в соответствии с ними.

Один субъект, внетелесное состояние которого про-

изошло в результате аварии на мотоцикле, сообщает, что осознавал, наблюдая своё бессознательное тело на дороге, что из-за этой аварии он опоздает на работу. Другой субъект пишет следующим образом:

Я принимала участие в любительской постановке балета и ложилась спать физически очень усталой, но душевно очень бодрой.... Была яркая лунная ночь, и я могла видеть детали своей комнаты ясно, даже растение ломонос в горшке на каминной полке. Я очень ощущала вес своего усталого тела. Внезапно я была свободна от этого и, казалось, плавала около потолка возле окна. Это было замечательное чувство.... Затем, я вспомнила, что на следующий день должна быть другая постановка балета, что у меня была ведущая роль и не было дублёра. Мои друзья были бы расстроены и представление сорвано.

Мы уже упомянули о насторожённом наблюдении внетелесного субъекта за своими переживаниями. Субъекты часто упоминают о себе как о «просто наблюдающих». Следующие заявления типичны:

Когда это случилось, я подумал: «Странно. Что со мной происходит?» и затем я только смотрел и слушал то, что происходило вокруг «меня».

Я забыл думать о чём-либо; я лишь испытывал сильное любопытство.

В другой раз я сидел в кресле и, кажется, выплыл и просто уставился на себя.

Многие субъекты подразумевают, что их степень насторожённости во время внетелесного состояния представляла верхний предел своего нормального диапазона изменения у них.

Развоплощённое, но очень острое сознание.

... чувствовал себя *очень* живым душевно.

Из субъектов одноразовых случаев 56.5 % утверждали, что были более пробуждёнными и наблюдали с обострённым вниманием. Один субъект, например, описывает себя как «ясно пробуждённый, бдительный и здравомыслящий». Другие субъекты описывают себя как «более живой», «более сознательный» или «более пробуждённый и восприимчивый» чем обычно. Один субъект, например, пишет:

Я никогда не был таким пробуждённым, или испытывал такое прекрасное чувство свободы когда-либо прежде.

Мы можем также отметить, что, если субъект находится в состоянии неослабной насторожённости ещё до переживания, то он может всё ещё описать себя как «полностью бдительный», когда он оказывается во внетелесном состоянии.

... Я был потрясён и ошеломлён падением, и помнил события только смутно, до тех пор пока я не оказался полностью бдительным и сознательным где-то под потолком.

Точно так же, если субъект был на краю сна перед внетелесным переживанием, он характерно утверждает, что переживание «пробудило его» к полному сознанию.

Эти внетелесные переживания происходили ночью, когда я был в кровати в полубессознательном состоянии, т. е. почти спящий, или на краю пробуждения, и это событие пробудило меня к полному сознанию, и я вполне осознавал, что нахожусь над своим телом.

ГЛАВА 16

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВНЕТЕЛЕСНОГО СОСТОЯНИЯ

Субъекты характерно сообщают о своих переживаниях внетелесного состояния, как характеризующего чувством естественности, полноты, реальности, лёгкости, свободы, жизнерадостности и здоровья. Мы продолжим приводить некоторые примеры этих черт.

Многие субъекты упоминают о «естественности» или «нормальности» переживания в терминах, подобных следующему:

Мне казалось совершенно нормальным быть таким, каким я был.

... в тот момент событие казалось очень обычным, даже не удивительным.

Переживание казалось совершенно естественным для меня в тот момент...

Когда субъектов спросили, был ли ход событий во время их переживания фантастическим, как в сновидении, или казались ли события им вполне логичными, 89,3 % субъектов одноразовых случаев ответили, что их переживание казалось им вполне логичным в тот момент. Некоторые субъекты усилили этот ответ, добавляя такие пояснения как: «даже более логичны, чем обычно», «неизбежно логичны», и т. п.

Субъекты также упоминают о своей «плотности» или

«реальности», и тождественности с их нормальным «я».

Часть меня, которая была вне моего тела, была реальная «я», насколько я знала это; часть, которая видит, думает и чувствует эмоционально.

Моя личность и сознание были точно тем же самым как обычно...

Я чувствовал себя как настоящий человек во плоти, наблюдающий за собой. Я чувствовал себя полностью собой.

Одна из субъектов поясняет, что, хотя очевидно была лишена физического тела, она не чувствовала себя «беззащитной» без него.

Субъекты могут также упоминать о «лёгкости» и «свободе», которую они испытывают во внетелесном состоянии.

Я испытал большое восхищение от невесомости и раскрепощённости «духовного тела», в котором размещалось моё сознание.

Чувство покидания своего тела является очень приятным, это чудесное чувство лёгкости.

Тогда я внезапно почувствовал себя наполненным предельной радостью и счастьем. Я чувствовал такую большую свободу, как птица, только что впервые в жизни выпущенная из клетки...

Некоторые субъекты связывают чувство свободы, которое они испытывали с их способностью произвольно перемещаться.

Я экспериментировал, перемещаясь по своей комнате со своего рода плавательным или дрейфующим движением, в нескольких футах над полом, и выяснил, что выбор направления движения весьма легко поддается волевому управлению. Чувство лёгкости и свободы было восхитительным.

Я восхищался новооткрытой свободой, способностью плавать куда угодно, куда пожелаю и без усилия...

Мой ум чувствовал себя таким свободным, это был экстаз, и я сказал себе, что теперь я могу пойти куда угодно, куда ни пожелаю.

... все движения осуществлялись мгновенно. Думать – означало действовать.

Другие субъекты характеризуют своё состояние, описывая себя, как чувствовавших себя лучше или здоровее, чем обычно. Сообщения этого вида сделаны как субъектами, кто был в хорошем состоянии здоровья во время переживания, так и теми, кто болел.

«Выбравшийся я» чувствовал себя абсолютно чудесно, очень легко и полным самой замечательной жизненности, фактически гораздо лучше, чем когда-либо прежде или после.

Во время этого переживания я чувствовал себя очень хорошо, очень сильным и очень активным.

Почти каждый десятый из одноразовых субъектов сообщает о чувствах возбуждения, восторга, экзальтации, и т.п. Один субъект, например, упоминает о переживании им «огромного чувства радости».

Вот типичные выражения восхищения, испытанного внетелесными субъектами.

В более поздних переживаниях – волнение и удивление от того что происходило, восхищение от свободы и силы...

Оба случая были настолько счастливыми, почти восторженными, что я никогда не перестаю желать повторить их... Было качество чрезвычайной радости...

Всё переживание было абсолютно чудесным, и я желал бы испытать подобное снова...

У меня не было никакого дальнейшего интереса к моему физическому телу, или даже к моей физической жизни. Я только хотел достичь и продлить это счастливое состояние пребывать там, где всё было более ярким, живым и реальным чем что-либо, что я ранее знал.

Внетелесные субъекты могут также выражать чувства «превосходства».

Чувство благополучия, какое я никогда не испытывал прежде, а также чувство огромного превосходства.

Это не было странным или пугающим; фактически, если и была реакция [с моей стороны на происходящее], это было чувство превосходства.

Я сидел с компанией, когда я оказался вне [себя] и выше, смотря сверху на собрание, включая меня. Единственное чувство, которое я имел, было чувством того, что я выше, чем кто-либо ещё (как Бог).

ГЛАВА 17

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ВНЕТЕЛЕСНОЕ СОСТОЯНИЕ

В предыдущей главе мы описали различные психологические характеристики внетелесного состояния, о которых сообщало подавляющее большинство субъектов. В данной главе мы рассмотрим реакции субъектов на осознание себя во внетелесном состоянии, которые очень меняются от одного субъекта к другому, и являются, далее, связанными с частными стадиями переживания, такими как начало или завершение. Эти реакции могут включать такие эмоции как удивление и страх, которые мы теперь и обсудим. Чувства «отделения» будут рассмотрены в следующей главе.

О чувствах удивления на некоторой стадии их внетелесного переживания сообщили 28.4 % одноразовых субъектов. Как правило, эта реакция связана с началом переживания; если же это испытывается на более поздней стадии переживания, как в случаях, в которых вначале испытывают недостаток осознания, то это, вероятно, образует часть эмоционального возбуждения, которое скоро заканчивает переживание.

Чувства страха или беспокойства как правило связаны с завершением внетелесного переживания. Переживание может закончиться резко, очевидно в ответ на эмоциональный конфликт, испытанный субъектом, или субъект может начать преднамеренные попытки возвратиться к своему телу.

Внетелесное переживание может описываться как интересное и приятное, пока не возникает чувство страха:

... мой интерес был привязан к окружающей местности, которую я мог видеть всё больше, по мере того как я возносился всё выше. Это продолжалось в течение короткого времени, возможно минуты или около того, пока я не увидел каких-то приближающихся людей. В этот момент я оглянулся и испугался, поскольку я был далеко от своего тела, и я подумал, что «должен возвращаться».

Страх, который возникает во внетелесном состоянии, часто, кажется, вызван нехваткой контроля со стороны субъекта над одним или более аспектами ситуации.

... Я думаю, что попытался глубоко дышать. Но это кажется не возымело никакого ощутимого эффекта, потому что я помню как начал беспокоиться, и я почувствовал, что не могу управлять ситуацией.

В частности, субъект может встревожиться от своей неспособности управлять своими «движениями» во внетелесном состоянии.

Я дважды выходил из своего тела ночью, и видел своё тело спящим в кровати. Я не знал, что происходило, и поэтому весьма испугался, особенно когда я понял, что мне достаточно было посмотреть на что-то и пожелать приблизиться к этому, чтобы начать перемещаться в том направлении. Мне не требовалось переставлять ноги. Я просто скользил в положении стоя. Меня пугало ускорение.

Страх, вызванный неконтролируемой природой движений субъекта во внетелесном состоянии, часто содержит явный или неявный элемент боязни того, что субъекта может отнести слишком далеко от его тела.

... таким лёгким, что я боялся дальнейшего подъёма, как воздушный шар, не имея никакого контроля.

У меня возникла мысль – если меня отнесёт далеко отсюда, то как я найду путь назад?... Я почувствовал себя очень одиноким и испу-

гался.

Самая характерная причина страха во внетелесном состоянии, на самом деле, — это боязнь перед неспособностью прекратить это состояние, или перед «неспособностью возвратиться в тело».

И затем чувство... ужасного страха охватило меня. Я знал, что должен был возвратиться в тело до того, как с ним что-то случится. Было ужасное чувство безотлагательности, иначе будет слишком поздно. Именно это чувство страха оставалось таким неизгладимым.

Страх или шок, который субъект может испытать при видении своего собственного тела, вероятно, часто связан с только что упомянутым, т.е. субъект понимает, что он находится в парадоксальной ситуации, прервать которую он не знает как.

Когда я обернулся и увидел себя всё ещё в кровати, я задался вопросом, как я мог видеть себя, когда я знаю, что стою рядом с кроватью. У меня была мысль и чувство, что я хотел пойти и разбудить того человека на кровати. Затем возникло чувство паники.

... Я открыл глаза; я смотрел вниз на себя, лежащего на полу, сначала я принял это [как должное]... Я выглянул из окна и увидел проезжающие мимо автомобили по Watford Bypass, а затем меня потрясло — как это я могу смотреть из окна, тогда как я лежал на полу? Я запаниковал, и в следующую секунду моё тело проснулось с ощущением покалывания по всей коже.

Страх или тревога могут также возникнуть при мысли о смотреии на своё физическое тело, и могут принудить субъекта не делать этого.

... Я пошёл наверх, и лёг в кровать, через 2 или 3 секунды я почувствовал как я поднялся над кроватью примерно на один фут, затем я перешёл в сидячее положение, зная, что моё тело всё ещё лежало на кровати, так что я решил обернуться и посмотреть на себя, однако эта мысль испугала меня, так что, не глядя, я снова улёгся в своё тело, и

затем быстро вскочил и приготовил себе чашку чая.

Субъекты, у кого было два непреднамеренных внетелесных переживания, одно из которых включало переживание страха, обычно описывают страх как происходивший во втором из этих двух случаев. Один субъект, например, пишет:

В первом случае я не заметил ничего неправильного, но во втором случае у меня были все признаки страха после того, как я возвратился в тело – дрожь мышц живота, учащённый пульс и дыхание.

У субъектов с несколькими внетелесными переживаниями, эмоциональный конфликт связан с их поздними переживаниями чаще, чем с ранними.

У меня было 2 переживания покидания своего тела. Однажды, подвергаясь операции в S. я наблюдал эту операцию в течение короткого промежутка времени. Последний случай был две недели назад, при котором, когда я покидал своё тело, я был немного встревожен этим странным происшествием и сказал себе «давай назад» и немедленно пришёл в норму.

... воссоединение прошло почти что с физическим «щелчком» и сопровождалось интенсивным облегчением... В более ранних эпизодах было некоторое радостное чувство приключения или открытия, которое быстро сменилось страхом в последнем.

ГЛАВА 18

ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ ВО ВНЕТЕЛЕСНОМ СОСТОЯНИИ

Мнения субъектов относительно их чувства времени во внетелесных переживаниях распадаются на три главных категории:

(1) Неизменное чувство времени;

(2) Несуществующее чувство времени;

(3) Время, казалось, протекало медленнее обычного, давая больше времени, чем обычно для умственных событий.

Никакие субъекты не выражают мнение, что время протекало быстрее обычного, или что у них было меньше времени, чем обычно, в которое можно заметить и судить о вещах.

Категории (2) и (3) в какой-то мере перекрываются, как можно увидеть из следующих выражений, употребляемых субъектами:

Я забыл упомянуть фактическое время, когда это переживание имело место. Оно, возможно, заняло минуты или часы, не было никакого ощущения времени.

Я понятия не имел о времени.

Было чувство «безвременности».

Было ощущение «застывшего момента».

Время, кажется, остановилось.

Время прекратило существовать.

Я не замечал хода времени вообще. Думаю, оно было или полностью приостановленным или настолько медленным, что почти не воспринималось.

Процент субъектов, считающих, что их чувство времени было изменено во внетелесном состоянии составляет 37.5% в случае тех субъектов, у кого было больше чем одно переживание и, следовательно, больше возможности сформировать мнение, что более чем в два раза превышает процент для субъектов одноразовых переживаний (17.6%).

Субъекты иногда связывают начало и окончание их внетелесных состояний с событиями, которые продолжались в их физической среде, и таким образом достигают оценок их объективной длины. Вот типичные сравнения субъективного и объективного отрезков времени, занятого внетелесными переживаниями:

Я поднимался новым трудным маршрутом, когда большая глыба, за которую я держался, оторвалась и я упал... В том случае я чувствовал, что смотрел снизу, и время, казалось, проходило очень медленно.

Я полностью потерял всякое чувство времени и лишь впоследствии я смог прикинуть, что это длилось часы, но фактически это заняло лишь несколько минут.

Пока я был вне тела, не было никакого времени вообще, но как только я возвратился в себя, я понял, что переживание заняло несколько секунд.

На всё это, казалось, ушло много времени, но это могла быть одна секунда или меньше, потому что события разворачивались со скоростью света.

ГЛАВА 19

ОТРЕШЁННОСТЬ

Было отмечено, что возникновение эмоционального волнения или смятения почти неизменно приводит к завершению внетелесного состояния. Это предполагает, что состояние может продолжаться только пока субъект остаётся лишённым противоречивых эмоций. Фактически, многие субъекты упоминают о своей свободе от смятения и беспокойства, будучи во внетелесном состоянии, и мы теперь продолжим обсуждать формы, которыми может быть выражена эта свобода.

Субъекты характерно подчёркивают, что не были напуганы, взволнованы или обеспокоены; например: «я смотрел на себя без беспокойства», «я несколько не был напуган», или «я определённо не волновался».

Напротив, субъекты описывают себя спокойными, расслабленными, отрешёнными или безразличными.

Я не в силах подчеркнуть достаточно сильно чувство отрешённости, которое я испытывал; прошу прощения, называть это «чувством» — неправильно. Возможно, «незаинтересованность» будет лучшим словом.

Это, кажется, не лишает их чувства, которое могло бы быть безличным видом любопытства, удивления или изумления положением, в котором они оказываются.

Я чувствовал не что иное как изумление от того, что был под потолком, — изумление, а не страх... Я действительно думал: «почему я прямо под потолком, и задавался вопросом почему, но без тревоги.

Много субъектов подчёркивают «положительное» качество отрешённости, которое они испытывали, утверждая, что это не имело ничего общего со смирением или нехваткой чувствительности. Один субъект, например, пишет о том, что был «отрешённым, но положительным способом». Фактически, чувства объективного интереса, и желания открытия и приключения время от времени кажутся необычайно сильными во внетелесном состоянии. Один субъект, например, сообщает о чувстве «сильного интереса, несмотря на страх».

Многие субъекты упоминают об «огромном» интересе, который они испытывали во время их внетелесного переживания. Один субъект, например, пишет, что он чувствовал себя «сильно заинтересованным в том, что произошло со мной». Другой упоминает, что чувствовал «странное любопытство», и ещё один говорит: «очень большой и приятный интерес к тому, что происходило».

Упоминается ли интерес субъекта как «умеренный» или «чрезвычайный», это, кажется, не влечёт за собой эмоциональную причастность к результату событий. Так, субъект, страдающий от горячки, например, описывает себя как «озабоченный развитием горячки, но отрешённым образом».

Субъекты часто характеризуют свой интерес как «отрешённый», «научный» или «критический». Один субъект, например, упоминает о чувстве «объективного интереса и очарования».

В некоторых случаях любопытство субъекта доходит до попыток экспериментировать во внетелесном состоянии.

Сначала я чувствовал себя взволнованным и удивлённым, и меня забавляло то, что я могу смотреть на себя. Затем у меня возникло побуждение покинуть комнату и посмотреть, что делает моя мать, или мой брат, или моя сестра.

... Я помню как думал: «интересно, являются ли слух и зрение столь же острыми вне тела, как и в теле». Я переместился (скользил) к кровати пациента, и прислушался к дыханию, и подумал: «я могу слышать малейший шорох, и все же мои физические уши находятся в кровати».

В следующем случае субъект, несмотря на то, что потерпел неудачу в своих попытках «вступить в контакт» со своим физическим телом, тем не менее, не был обескуражен своей очевидной неудачей:

... казалось, что у моего второго [outside] тела была рука, пытающаяся коснуться моего правого плеча передо мною....

Было забавно, что я оказался неспособен прикоснуться к себе сзади, несмотря на большие усилия.

ГЛАВА 20

ПОБУЖДЕНИЯ ВО ВНЕТЕЛЕСНОМ СОСТОЯНИИ

В определённых случаях субъект внетелесного состояния, кажется, испытывает побуждение, которое отличается от его побуждения в нормальном состоянии.

В следующих двух случаях субъект (в нормальном состоянии) находит свои реакции во внетелесном состоянии странными и, возможно, поразительными.

Внезапно я принял позу сидя, но я не приподнялся обычным движением, это походило на подсакивание... Я обернулся назад и смутно увидел форму верхней части своего тела, лежащего за мною... Я схватился за бока моей кровати, запрокинул свою голову назад, и рассмеялся очень дико и громко (как это показалось), и со своего рода безудержной страстью. Я, казалось, понял, что со мной происходит. Когда я подумал об этом смехе на следующий день, мне он не понравился, поскольку показался каким-то злорадным.... Я, казалось, был ужасно взволнован тем, что я покинул своё тело.

... В свои молодые годы я обычно ходил на утреннее богослужение в методистскую церковь [один из видов протестантизма] в воскресенье... Несколько раз, в разгар песнопения, я чувствовал, что стоял в стороне и смотрел на свой собственный профиль. Однажды я застенчивлся и испугался, поскольку я и в самом деле восхитился собой! Это было каким-то бесстрастным образом, как если бы я восхищался красиво одетой девушкой, сидящей на другой скамье [в церкви]. Я никак не мог это понять, так как обычно я был очень застенчивым и думал, что моя внешность и способности были самыми посредственными.

Некоторые субъекты описывают себя как «чувствовавших себя другим человеком» во внетелесном состоянии.

... Я был вне своего тела, но это не был я, насколько я себя знал. Я был просто безличным существом, смотрящим на неизвестного человека, сидящего там....

Во время внетелесного переживания [detached body experience], я чувствовал, как если бы я был совершенно другим человеком, смотрящим на себя в своего рода приподнятом плавающем состоянии.

Однако следует иметь в виду, что большинство субъектов говорят о своей полной тождественности со своим нормальным «я», а не о своём отличии от него во внетелесном состоянии. «Я был своим нормальным «я» – самим собой», – замечает один такой субъект.

Как мы уже отметили, изменение побуждения, которое имеет место во внетелесном состоянии, часто направлено в сторону большей «отрешённости» или «безличности». Субъект может говорить о том, что вопросы, которые заботили его в нормальном состоянии, не имели больше для него никакого значения. Один субъект, например, отмечает, что во внетелесном состоянии «житейские проблемы очень банальны». Другие субъекты описывают своё состояние следующим образом:

Совершенное равновесие ума, в противоположность ежедневному беспокойству о пустяках.

... приятное чувство освобождения от напряжённости.

Как если бы меня оставили все мои житейские заботы.

Тот факт, что некоторые субъекты описывают своё положение во внетелесном состоянии так же как при просмотре фильма, может также быть связан с их эмоциональной отрешённостью. Один субъект, например, пишет, что она «думала, что была в кино».

В некоторых случаях субъект говорит о незаинтересованном или безличном критическом отношении к [своей] обычной личности. Один субъект, например, упоминает о чувстве своего «превосходства» над своим обычным «я» и о «критическом отношении» к тому, что оно говорило; это иногда приводило к тому, что обычное «я» прекращало говорить. В других случаях критический настрой внетелесного субъекта не приводит к прекращению деятельности физического тела, и, по-видимому, не изменяет её никоим образом.

Я обычно чувствую себя довольно спокойной и отрешённой, критически настроенной по отношению к другому «я» абсолютно безличным образом, в то время как физическое «я» занимается своим делом, как будто ничего не произошло.

Я мог слышать этот голос, приходящий ко мне из дальней части зала, и я помню, что подумал: «этот голос не плох, но этого не достаточно для пения — нет никаких оттенков, никакого интереса». Я, казалось, судил и критиковал, как посторонний человек, как если бы голос вообще не принадлежал мне!

ГЛАВА 21

ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОМУ ТЕЛУ

Субъектов спросили, чувствовали ли они когда-либо во время своего внетелесного переживания какой-либо вид связи между собой и своим физическим телом, или чувствовали ли они себя связанными со своим физическим телом более чем они, кажется, связаны с другими людьми в нормальном состоянии. Только 29.6 % субъектов одноразовых случаев сообщили, что чувствовали себя как-то связанными со своим физическим телом, и только приблизительно 3.5 % сообщили о видимой, на вид физической, связи, такой как шнур. Значительное большинство субъектов чувствовали себя несвязанными. Вот обычные заявления:

Моё наличное тело вообще не имело никакого такого ощущения и казалось таким же далёким, как и тело моего друга.

Я отчётливо чувствовал себя отдельным и не связанным со своим телом.

Я *вообще* не чувствовал связи между собою, под потолком, и телом на кровати.

Сначала субъект может не признать своего физического тела своим собственным. В таком случае, для него характерно удивление и интерес. Субъекты говорят о таких мыслях, в момент узнавания: «о, да ведь это я», или «Господи, да ведь это же моё тело».

В следующих двух случаях субъекты не понимали, что смотрели на своё собственное физическое тело, пока длилось внетелесное переживание. Первый случай про-

изошёл, когда субъект выпала из остановившегося автобуса.

... Я могла видеть женщину, одетую как я и лежащую на спине на обочине, и не понимала, что это была я сама, пока мне не помогли встать....

... Я почувствовал себя чрезвычайно странно, как бы поплывшим; далее, я ничего не помню. Когда я пришёл в себя, то обнаружил к своему удивлению, что лежал на потолке. Я повернул свою голову и посмотрел вниз, и там на моей кровати лежало тело, около кровати был доктор, моя сестра и J. Особенно я запомнил J., поскольку она плакала, и вытирала свои глаза белым передником. Всё это меня очень сильно заинтересовало, и я задался вопросом, кто был на кровати, и что происходит. Затем внезапно я начал удаляться от потолка, и резко оказался на кровати в положении сидя....

В некоторых случаях, как только субъект «узнавал» своё собственное физическое тело, его чувство связи с ним, кажется, составляло немного больше чем просто память о его обычном к нему отношении. Как один субъект выражается: «я знал, что это было моё тело, и ничьё другое». Другой субъект пишет, что он чувствовал себя связанным с физическим телом «только в том смысле, что я знал, что эти два полностью отдельных существа оба были «мной» и должны быть вместе».

Многие субъекты отмечают, что, хотя они умственно осознавали [cognitive awareness] свою связь со своим физическим телом, они не были эмоционально отождествлены с ним.

Хотя я и знал, что человек, лежащий на кровати, был мной, было так, как если бы я смотрел на кого-то другого.

Было умственное осознание [cognitive awareness] связи с ним [телом]; никакой явной физической или эмоциональной связи.

Признавая его моим собственным, я не чувствовал принадлежности к нему.

Если субъект чувствует себя связанным, или имеющим отношение к своему физическому телу только часть времени своего внетелесного переживания, то это, наиболее вероятно, имеет место в начале или в конце переживания.

Один субъект пишет, например: «я чувствовал себя несвязанным со своим физическим телом, до тех пор пока я не собрался повторно войти в него».

Когда же субъекты так чувствуют себя связанными со своим физическим телом на протяжении всего своего внетелесного переживания, то они иногда отмечают, что не было ничего осязаемого, что могло бы объяснить это чувство.

Я, казалось, проплывал над собой, как воздушный шар на ниточке, но я не мог видеть, как я был прикреплён, скорее, я осознавал движение вперёд, чтобы идти в ногу с моим телом.

Я всегда осознавал, что являюсь связанным со своим собственным физическим телом, и чувствовал, что через некоторое время оно тянуло меня назад как сильный магнит.

Субъект во внетелесном переживании характеризуется отрешённостью в его отношении к своему физическому телу. Он может описывать своё отношение к нему как «хладнокровное», «беспристрастное», или «безличное». Например, один субъект пишет:

... Я сидела за своим туалетным столиком, делая причёску, когда я обнаружила себя немного в стороне, беспристрастно смотрящей на ту особу, как будто это был другой человек.

Субъекты могут описывать своё отношение, как отношение «заинтересованного наблюдателя», «зрителя», или «очевидца».

... полностью непринуждённый. Я воспринимал себя только как *заинтересованного наблюдателя* чего-то, что, казалось, не вызывало у меня удивления.

Станным для меня является чувство крайней отрешённости в те моменты! Нечто вроде «заинтересованного зрителя».

Субъект может принять критическое отношение к своему физическому телу и его действиям. Один субъект, например, упоминает о «наблюдении своего физического «я» критическим взглядом». Другой субъект пишет о смотреии на себя «отрешённым и критическим способом». Много субъектов упоминают о смотреии на себя «как если бы это был другой человек».

Один субъект сообщает: «я, казалось, был удивлён моим физическим «я»».

Внетелесный субъект, кажется, является почти неизменно беззаботным по отношению к тяжёлому положению своего физического тела, в том случае если ему что-то угрожает в физическом мире, хотя он может чувствовать «сострадание» к нему. Любое прямое беспокойство, которое он может испытывать к нему, связано с его желанием вернуться в него.

Беззаботность субъекта положением своего физического тела проиллюстрирована следующими примерами. Субъект, с которым произошло внетелесное переживание во время войны, когда того отбросило взрывной волной, замечает:

...Я был абсолютно спокоен, практически равнодушным... Моё тело могло бы быть любым телом или любым объектом – таким вот было моё состояние равнодушия.

Другой субъект, которая упала через люк и порезала себе руку, пишет следующим образом:

Когда я внезапно оказалась вне своего тела и смотрела на себя с высоты, из угла потолка (как мне казалось), я чувствовала себя очень виноватой перед собой, лежащей на полу... У меня не было никакого чувства испуга или тревоги... Я чувствовала себя *отрешённой*, как если бы тело на полу не имело для меня большого значения.

Субъект может сделать отрешённую оценку ситуации, в которой оказалось его физическое тело. Один субъект, переживание которого произошло во время падения при скалолазании, пишет:

... Я, казалось, смотрел, и я помню, что думал: «ему повезёт, если он легко отделается».

Другой субъект сообщает о следующем наблюдении во внетелесном состоянии:

Казалось, я был в таком неудобном положении; поддерживаемый подушками, со свисающей головой на одну сторону.

Многие внетелесные субъекты сообщают о чувстве сострадания к своему физическому телу.

Я завис над своим телом и смотрел вниз с большой отрешённостью на жалкую вещь, лежащую там...

Можно отметить, что в следующих двух случаях, в которых внетелесные субъекты испытывали жалость к своему физическому телу, они выражают это чувство в «вслух»:

...Я был болен и лежал в постели с бронхитом. Одним вечером когда я так лежал, я почувствовал, как моё внутреннее или духовное «я» поднялось приблизительно на четыре фута. Затем я посмотрел вниз на фигуру в постели и сказал, вполне отчётливо: «бедный Дик». (Это моё имя). Спустя несколько секунд я начал погружаться и вошёл в своё тело. При смотре на своё физическое «я», было чувство жалости или сожаления... Моё *развоплощённое* «я» разговаривало.

Я стояла около своей кровати, глядя вниз на себя в кровати, и отчётливо сказала: «бедняжка, какой бледной и усталой она выглядит»...

Несмотря на такие чувства жалости, субъект не чувствует себя тождественным со своим физическим телом и с тем, что с ним происходит.

Я знал, что это был я – лежащий там, и я чувствовал себя отчаянно виноватым перед моим бедным телом. В то же самое время я чувствовал себя вполне умиротворённым и не был взволнован или расстроен.

Я чувствовал себя совершенно счастливым и непринуждённым, но ужасно жалел и сочувствовал «себе» на кровати.

Другой субъект описывает себя как испытывавший «своего рода чувство покровительства» к своему собственному телу.

Если физическое тело субъекта страдает от боли во время внетелесного переживания, внетелесный субъект может не чувствовать боли вообще, или, с другой стороны, может продолжать испытывать её, но обычно в несколько изменённой форме.

Следующий пример иллюстрирует первую из этих двух возможностей:

Я помню, что осознавал, что я лежал над своим телом, которое

лежало на спине в кровати, а я был в таком же положении сверху. Я помню и по сей день замечательное чувство свободы от боли и жара, которое испытывало моё тело, когда я висел там...

Следующий субъект, чьи переживания произошли, когда он болел малярией, наоборот, продолжал чувствовать боль во внетелесном состоянии.

Поначалу температура тела подскакивала очень высоко, и на худших стадиях моё сознательное «я», казалось, покидало тело и парило в нескольких футах над ним, наблюдая его в полу-отрешённом состоянии, продолжая при этом, к сожалению, страдать (хотя я думаю и в меньшей степени) от боли, которую терпело тело.

Этот субъект позже усилил своё заявление следующим образом:

Тело страдало от малярии. Сознание почти полностью было озабочено этим, но в несколько отрешённом и объективном виде.... Было, конечно, отрешённое, созерцательное видение тела, но никакого облегчения от чувства острого дискомфорта, вызванного горячкой.

Можно заметить, что этот субъект, кажется, неуверен, уменьшилось ли его ощущение боли, или осталось тем же самым, но его переживание боли было изменено психологической отрешённостью. Это, очевидно, трудно определить, и наличие этой трудности следует принимать во внимание во всех случаях, в которых субъекты описывают изменение своих болевых ощущений, неважно, кажется ли им или нет, что они осознают эти две альтернативы.

Субъекты иногда сообщают, что знают, что боль испытывается, но описывают своё осознание боли, как будто они не тождественны человеку, испытывающим её. Так, например, один субъект сообщает: «Я знал, что чувствовало «тело», но я этого не чувствовал.» Два других субъекта пишут следующим образом:

Моя боль постепенно становилась всё более нереальной, пока, наконец, я не почувствовал себя сторонним наблюдателем.

Я ... осознал, что я был двумя человеками; один из «меня», очень реальный, плавал на высоте двух или около того футов над другим... Верхний «я» чувствовал себя очень непринуждённо и удобно, но вполне осознавая о страданиях другого «меня»...

В следующем случае субъект, кажется, испытывает сначала недостаток понимания того, что он испытывает боль:

Я обнаружил себя зависшим, высоко, глядя вниз на скорченную фигуру в кровати.... Я знал, что она страдает от сильной боли. Внезапно я понял, что это был «я», и было потрясён этим...

Чувства хорошего самочувствия и жизненной бодрости, которые испытывает субъект во внетелесном состоянии, не зависят от состояния здоровья физического тела. «Прекрасное самочувствие» может быть описано субъектами, внетелесное переживание которых имело место, когда их физическое тело было чрезвычайно больным. Интересно отметить, однако, что это не зависит от физической болезни, так как подобные выражения иногда используются, чтобы описать свои внетелесные переживания субъектами, кто имел превосходное здоровье в то время.

Вот случай субъекта, страдающего «азиатским гриппом»:

Две ночи подряд у меня были одинаковые внетелесные переживания. После засыпания я вообще ничего не помню из процесса покидания своего тела, но «проснувшись» рано утром, я полностью осознавал реального себя плавающим под потолком в наклонном положении. Было ощущение полной невесомости и свободы, и в целом было восхитительным. Я наблюдал своё физическое тело, лежащее на кровати, мирно спящее на левом боку как обычно, но был поражён чрезвычайной бледностью кожи лица, которое выглядело так, как если бы было

холодным как лёд на ощупь. Далее, я помню, как изменил своё положение в вертикальное и в течение непродолжительного времени я путешествовал по комнате, полностью наслаждаясь замечательным состоянием хорошего самочувствия.... Я почувствовал себя чрезвычайно разочарованным, когда снова оказался в «нормальном» состоянии....

Второй ночью детали были точно теми же самыми.

ГЛАВА 22

НАЧАЛО И ОКОНЧАНИЕ ВНЕТЕЛЕСНОГО СОСТОЯНИЯ

В большинстве одноразовых случаев нет осознания никакого перехода к внетелесному состоянию или из него. Это особенно верно в случае переходов к внетелесному состоянию.

Субъекты характерно описывают себя как «обнаруживших себя» во внетелесном состоянии, или как «появившихся», что они были в нём. Это понимание часто описывается как «внезапное».

... Я отдыхал на диване после обеда. Через некоторое время я обнаружил себя стоящим за диваном, смотрящим на своё тело, которое было всё ещё на диване.

Я стоял в своей комнате у себя дома и сосредотачивался на повышении уровня своего сознания до «духовного», когда я обнаружил, что смотрю на своё тело со стороны...

Я лежал на спине, свет был выключен, когда внезапно я оказался в воздухе, смотря вниз на себя.

... одной ночью я лежал не спя, прислушиваясь к пролетающим самолётам... когда я внезапно понял, что летаю кругами по своей спальне прямо под потолком, и я смотрел вниз на тело, лежащее в кровати...

Я внезапно почувствовал, что мягко плыву к потолку.

Я лежал в кровати на боку. Затем я стоял около кровати, смотря вниз на себя в кровати.

Когда внетелесное состояние берёт начало во сне, подобные выражения используются, чтобы описать осознание внетелесного состояния. Самое типичное выражение при этих обстоятельствах выражение «проснулся и обнаружил себя» во внетелесном состоянии, но некоторые субъекты говорят о «обнаружении себя» во внетелесном состоянии, не упоминая «пробуждение».

... ближе к утру я проснулся и вместо того, чтобы быть в кровати, я висел в воздухе на полпути к потолку, и я смотрел на кровать и видел себя, лежащего и спящего...

Я проснулся посреди ночи. Не могу вспомнить, что меня разбудило. Затем я внезапно понял, что парю приблизительно в двух футах над своим физическим телом, которое лежало в кровати.

После обеда я сидел в старом кресле и начал засыпать. Затем я обнаружил себя стоящим около кресла, глядя вниз на себя.

В следующих двух случаях субъекты, кажется, «внезапно просыпаются» как раз перед тем как войти во внетелесное состояние. Однако, в таких случаях сторонний наблюдатель не всегда может определить, является ли физическое тело проснувшимся или спящим.

... Я внезапно проснулся и сразу же оказался «выброшенным» в положение стоя и смотрящим на своё физическое тело, лежащее на кровати.

Я проснулась внезапно, и встала с кровати, но не знаю почему. Мой муж спал на той же самой кровати со мной, и я знала, что он спал, так как могла слышать его стеснённое дыхание. Я посмотрела в ту сторону, где он лежит... увидела себя всё ещё лежащей в кровати, я попыталась вернуться в своё тело, но не могла.

Отсутствие любой переходной стадии является особенностью не только тех случаев, в которых внетелесное состояние начинается во сне, но также и тех, в которых

оно начинается в бессознательном состоянии других видов, например, вызванных контузией. В таких случаях характерными описаниями являются: «пришёл в себя» и «обнаружил себя» во внетелесном состоянии.

Следующие два случая – примеры внетелесных состояний, происходящих в связи с бессознательным состоянием.

Я гулял, и внезапно «поплыл», затем помню, как коснулся потолка. Следующее, что я помню, – я смотрел вниз с потолка спальни, паря в воздухе как пёрышко...

Однако, несмотря на преобладание внетелесных переживаний, которые начинаются без переходного периода, несколько субъектов в подробностях рассказали о процессе перехода от нормального к внетелесному состоянию без заметного провала в сознании. Более высокая пропорция тех внетелесных субъектов, кто вызывает свои переживания намеренно по сравнению с субъектами стихийных или непреднамеренных внетелесных переживаний, описывают начало своих переживаний такими способами.

Субъекты, вызывающие внетелесные переживания произвольно, как правило, занимаются физическим расслаблением и умственным сосредоточением. Не все такие субъекты явно говорят о «сосредоточении», но некоторое сосредоточение [focus] намерения, по-видимому, присутствует во всех таких случаях. Один субъект описывает требуемые психологические условия следующим образом:

Определённое равновесие настроения кажется необходимым – предвкушение [ожидание] без беспокойства, сильное сосредоточение воображения, но никакого усилия воли.

Субъект, вызывающий внетелесные переживания по-

ду-произвольным образом, описывает процесс следующим образом:

Это никогда не происходит, пока я не отправлюсь в постель; я просто лежу в постели, и затем это чувство охватывает меня, я хочу выбраться из своего тела, я сосредотачиваюсь, и затем это происходит, я действительно покидаю его.... в двух или трёх случаях, я выплывал или вылетал из окна и перемещался над соседним рядом домов, и также просто облетал вокруг города, в котором я живу.

Как мы уже указали, опытные субъекты более вероятно чем другие субъекты испытывают постепенный переход к внетелесному состоянию. Это иногда принимает форму чувства «изменения своего физического положения». Один такой опытный субъект обычно чувствует себя «проваливающимся сквозь кровать». Другой субъект чувствует, что её ноги опускаются вниз до тех пор, пока она не сможет «встать». Другой субъект снова описывает ощущения «всплывания». Последние два субъекта пишут следующим образом:

Я могу иногда вызывать «внетелесное» состояние, лёжа на спине и глубоко расслабляясь, пока по мне не распространится онемение, мои «ноги» опускаются, и я стою «свободный».

Это обычно происходило вскоре после того, как я ложился в кровать, скорее всего, когда я был физически уставшим и очень ослабленным, но не сонным.... Выплывание было... восхитительным. Предварительными условиями, казалось, были: сначала расслабление, затем поверхностное дыхание. Когда это начиналось, я сразу же стремился взять на себя управление и замедлить дыхание дальше... Я начинал двигаться вверх от тела.

Я точно чувствовал своё местоположение, и мог в любое время оценить расстояние в дюймах.

Всё время я видел потолок, и помню трещины на нём.

Несколько субъектов, у кого было много внетелес-

ных переживаний, подчёркивают важность непротиворечивого эмоционального состояния или «чистого ума» как предпосылка их возникновения.

Ясный ум и несуетное эмоциональное состояние, кажется, более благоприятно для переживаний этой природы. Я имею ввиду, что переменчивые мысли, или озабоченное состояние, кажется, являются препятствием.

Я думаю, что они происходят тогда когда происходят, потому что в это время я прекращаю обращать внимание на что-либо ещё.

То, что «пустота ума» может предшествовать стихийному, произвольному возникновению внетелесных состояний также отмечено несколькими субъектами одно-разовых случаев.

Мой ум был пуст, и затем внезапно я понял, что был над своим телом, и смотрел вниз.

В ту ночь я отправился спать в полночь, как обычно.... У меня была и всё ещё есть привычка засыпать за несколько минут как только я ложусь в кровать и выключаю свет; но той ночью было не так. Я лежал в кровати, заложив руки за голову, с включённым светом, и думаньем ни о чём (если такое возможно). Я лежал так, возможно, в течение пяти или десяти минут, когда внезапно, и я имею в виду мгновенно (не было никакого переходного периода), я оказался смотрящим вниз, с высоты трёх или четырёх футов. Я видел... свою жену, лежащую на кровати около моего тела. Я видел всю комнату, так сказать, и каждую деталь в ней.

Я ждал своей сестры, которая должна была вернуться домой от подруги, и я лёг спать. Мне хотелось, чтобы она пришла ещё до того, как я усну. Таким образом, я ждал, не думая ни о чём, и внезапно я оказался вне тела и стоял сбоку кровати, глядя на своё тело в кровати.

Я была в кровати, было лето, и я не могла заснуть, так что я просто расслабилась, лёжа на спине и ни о чём конкретно не думая... Через некоторое время, я решила перевернуться и попытаться уснуть, делая так я почувствовала быстрое движение внутрь себя, я, казалось,

была внутри себя и подпрыгивала, пытаюсь выбраться. Следующее что я помню – я под потолком в углу комнаты, смотрю вниз на своё тело с моим мужем рядом с ним.

Однако, среди опытных субъектов, упоминание «сосредоточения» как средства намеренного вызывания внетелесных переживаний довольно часто. Кажущаяся несовместимость «сосредоточения» и «расслабления» или «пустоты ума» встречается и в других паранормальных явлениях. Здесь, как и в других контекстах, мы можем предположить, что общая и определяющая особенность – свобода от эмоционального конфликта, или «непротиворечивость». Эта тема более полно рассматривается в книге «Наука, Философия и ЭСВ»¹⁶.

Вот пример внетелесного переживания, преднамеренно вызванного «интенсивным сосредоточением».

Одной ночью, интенсивным сосредоточением, я преуспел в том, чтобы отделиться от своего тела, и поплыть по воздуху в своего рода сером тумане. Я отчётливо помню, как без труда проходил через кирпичные стены...

В конечном счёте, я возвратился в свою спальню, и отчётливо помню, как смотрел вниз на своё тело в кровати.

В течение нескольких моментов, которые показались вечностью, я был неспособен возвратиться в своё тело, но, в конце концов, что-то щёлкало, и я проснулся.

Отсутствие переходной стадии характерно для завершения одноразового внетелесного состояния так же как для его начинания. Субъект обычно говорит, что либо не было «никакого перехода», либо что переход был «очень быстрый», или «как щелчок выключателя».

¹⁶ Charles McCreery. Science, Philosophy and ESP. Faber & Faber, London, 1967. – прим. автора.

... возвращение кажется чрезвычайно быстрым. Когда я был «возвращён» шумом, я осознавал шум вне тела, и когда я вернулся в тело, шум всё ещё продолжался (например, лай собаки; я услышал лай, который всё ещё продолжался, когда я проснулся).

Не было никакого чувства снижения, я просто снова оказался в своём теле.

Акт «воссоединения» со своим телом я не могу вспомнить — это просто случилось.

Субъект может не сознавать никакого перехода, как при начинании, так и при завершении переживания.

В момент столкновения я смотрел на дерево перед собой, а в следующий момент я оказался в воздухе, приблизительно 8 футов над землёй, смотря вниз на своё тело согнутое над рулём.... затем, внезапно, я ещё раз наклонился над рулём....

Я лежал в своей кровати, когда внезапно я, казалось, оказался в другой стороне комнаты, и я мог видеть своё тело, лежащее в кровати, но я был на другой стороне комнаты около двери. Это меня сильно напугало, и внезапно я вернулся к нормальному состоянию....

Затем внезапно я осознал себя полностью отрешённым и далёким от всех материальных вещей, включая моё тело.

Я висел в воздухе, как можно выразиться, и видел своё тело внизу на шезлонге.

Переживание длилось не очень долго, и возвращение к нормальности было таким же внезапным.

Внезапно я оказался на высоте 50–100 футов над своим телом... Внезапно я вернулся в себя. Выход и возвращение напомнили щелчок выключателя.

... Я не могу ничего сообщить вам о переходе, потому что, казалось, никакого перехода и не было. Это просто случилось.

Когда я покидаю своё тело, имеет место провал сознания, пока я

не оказываюсь где-нибудь. И возвращаясь в тело, снова провал, пока я не обнаруживаю себя в нормальном состоянии.

... кажется, нет никакого переходного периода входа или выхода из тела; насколько я это переживал – я «вне», или «обратно в себе», но «между», кажется, нет ни в пространстве, ни во времени.

Когда точка наблюдения субъекта резко перемещается в течение внетелесного переживания, его описание отсутствия перехода, или очень быстрого перехода, подобно описаниям перехода к внетелесному состоянию.

Следующее, что я помню – я был в футе от своей кровати. Я не помню, что совершал какое-то движение, чтобы добраться туда.

Я переместился через комнату в дальний угол (комната большая), чтобы добраться до выключателя, я переместился со скоростью мысли, как молния.

Нужно отметить, что субъекты, которые говорят, что не было «никакого перехода», «очень быстрый переход» или что у них «был провал сознания во время перехода», возможно, все пытаются описать одно и то же переживание. Есть естественное предположение, что преодоление расстояния занимает время, и если субъект считает своё положение в пространстве мгновенно изменённым, он может предположить, что, должно быть, пересёк разделяющее пространство, но что это было «очень быстро» или что он был временно без сознания.

Для субъекта во внетелесном состоянии не характерно не осознавать природу своего состояния на какое бы то ни было время. Однако, есть значительное число случаев, в которых внетелесное состояние заканчивается вскоре после его начала, когда субъект понимает, что это произошло.

Я уже проспала около 8 часов, когда полностью осознала, как моё призрачное тело покидает моё физическое тело, продолжая поднимать свою голову и опускать свои ноги сбоку кровати, и затем подойдя к окну примерно на 10–12 шагов; когда я оглянулась назад, там, по всей видимости, лежало моё физическое тело в кровати....

Я знал, что покинул своё тело, и это напугало меня так сильно, что я был вынужден возвратиться в своё физическое тело.

Когда она (привидение подруги) вышла на свет, я поднялась с койки и пошла к ней. Мы поприветствовали друг друга, и тут я поняла, *что всё ещё лежу на своей койке*. С пониманием, все это исчезло, и я действительно всё ещё лежала на своей койке совершенно спокойно.

... Я «вернулся» в тот момент, как осознал это. Я сказал *когда осознал это*, так как иногда я не осознаю, что наблюдаю за собой, пока не случится какое-нибудь знакомая событие.

В одном случае я действительно попытался продлить это чувство, но по некоторым причинам чрезвычайно испугался и сразу же потерял внимание.

Я читал на кровати, и в течение приблизительно четырёх или пяти минут, по крайней мере, так мне показалось, я смотрел сверху на себя читающего. Но только после этого промежутка времени, я полностью понял, что произошло. Я немедленно воссоединился со своим телом; спустя несколько секунд со мною повторилось то же самое, но только на пару секунд.

Если внетелесное переживание начинается с нехватки осознания своего состояния, то переживание очень редко продолжается после того, как субъект осознал своё состояние. Если, с другой стороны, субъект понимает своё положение с начала, переживание может продолжиться в течение некоторого времени без какой-либо тревоги с его стороны.

Субъект, ранее испытывавший недостаток осознания, обычно подвергается быстрому и самопроизвольному

«возвращению» в своё физическое тело, как только он понимает своё положение. В таких случаях кажется вероятным, что непонимание субъектом своего положения является необходимым условием для его продолжения.

В случае тех субъектов, кто становится встревоженным после некоторого периода понимания своего положения, возвращение может быть самопроизвольным и немедленным, как с субъектами, кому ранее не доставало понимания, или субъект может предпринять преднамеренные, иногда длительные, попытки «возвратиться» в своё физическое тело пока ему это не удастся.

В следующем случае «возвращение» в нормальное состояние последовало самопроизвольно после того как субъект почувствовал тревогу.

Я начал задаваться вопросом, на что будет похоже прохождение сквозь дверь больничной палаты. Когда я взглянул на ручку двери, я обнаружил себя перемещающимся к ней, набирая скорость так быстро, что я испугался. Я подумал: «если я выйду из той двери, я возможно не найду пути назад», и с этим страхом, я рванул назад, как если бы потянутый эластичным шнуром пока не оказался в своём теле и одним целым с ним.

Следующие примеры завершения внетелесного состояния, очевидно в результате усилий субъекта, иллюстрируют разнообразие, каким могут быть описаны такие усилия; будет отмечено, что они обычно описываются как интенсивные.

Я прилагал страшные усилия, чтобы притянуться назад к своему телу.

... гигантское усилие воли, чтобы возвратиться...

Я в прямом смысле «собрал себя вместе»¹⁷ – я чувствовал, что это *было* «собираение»...

... Я подумал, что должен поспешить и «собраться» снова, так как я чувствовал, что если не сделаю этого сейчас, то, возможно, не смогу больше, так что я «собрал себя вместе».

Собрав всю свою волю, я, казалось, силой вернул себя в своё тело...

Каждый раз, когда я испытываю это, это происходит одним и тем же способом. Я также борюсь против этого и снова воссоединяюсь с собою.

... Я подумал: «я не могу так дальше, я должен как-то вернуть свой ум в своё тело»... Кое-как я сел и пожелал, чтобы мой ум вернулся в моё тело. Я не могу объяснить этого, могу только сказать, что я очень сильно сосредоточился...

Некоторые из субъектов, у кого было несколько внетелесных переживаний, полагают, что они иногда испытывали чувства, которые они связывают с началом или концом внетелесного переживания, но не в состоянии вспомнить само переживание. Некоторые субъекты сообщают, что такие ощущения, особенно связанные с окончанием внетелесного состояния, происходили с ними часто. Один субъект, например, пишет о двух таких случаях (из трёх):

... Я внезапно проснулся среди ночи в большом ужасе, и с очень странным физическим ощущением, которое, я теперь считаю, было вызвано воссоединением моего «духа», или «сознания» с телом.

Субъектам особенно свойственно испытывать ощущения, которые они связывают с завершением внетелесных переживаний сразу же по пробуждении.

¹⁷ Обычно это переводится выражением «взять себя в руки», но здесь более уместен буквальный перевод. – прим. И.Х.

Когда я просыпался утром, я чувствовал, что я изо всех сил пытался возвратиться в своё тело и, казалось, испытывал большие трудности с возвращением в себя. Это случалось несколько раз с промежутками в неделю или две.

Иногда симптомы, испытанные такими субъектами, включают паралич, который может произойти в конце внетелесного состояния.

Некоторые субъекты также сообщают о частичной амнезии своих внетелесных состояний. То есть субъект помнит некоторые из своих умственных событий во время внетелесного состояния, но в его памяти, кажется, есть провалы.

... внезапно я отделился от себя. Я знал, что моё тело было на кровати, но я не был в нём. Чувство испуга, что я испытал, было преодолено чувством перемещения (дрейфа). Я ушёл в ночь. Где? — я не могу вспомнить, а мне бы хотелось. Но я помню как возвращался в спальню, видел на кровати своё тело, и, как можно сказать, оделся в него, чувствуя себя вполне удовлетворённым.

Некоторые субъекты, у кого было больше чем одно внетелесное переживание, сообщают об изменениях в их степени умственного сосредоточения и управления от случая к случаю.

Было несколько намного менее счастливых переживаний, когда я, кажется, помню, как изо всех сил пытался удержать своё физическое тело на кровати в равновесии, идя на ощупь и шатаясь по комнате, но никогда я не был напуган, а скорее в предчувствии облегчения, своего рода волнении от предвкушения чего-то чудесного.

ГЛАВА 23

ЭКСТРАСЕНСОРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Иногда субъекты могут говорить, что чувствовали во внетелесном состоянии доступ к необычно широкому диапазону информации. Они могут, например, описывать себя как чувствующих, что они могут получить ответ на любой вопрос, который они поставят.

Все казалось лёгким и возможным.

Только развоплощённое сознание с чувством «всезнания и понимания».

Я *знал* вещи, но не думал.

Одно око, которое могло видеть и думать, и на всё о чём бы вы ни подумали, вы могли получить ответ.

Некоторые субъекты описывают потенциальную доступность информации в терминах своей власти над пространством; т. е. они чувствуют себя способными посетить любую точку пространства по желанию.

Я чувствовал себя ментально свободно, как если бы я мог пойти куда угодно.... «Теперь я могу пойти, куда только пожелаю.»

Я мог видеть «сквозь» предметы – не оптически, но мог переносить своё сознание с одного места в другое по желанию.

Не видя, или не слыша. Но *чувствуя*, что простой мимолётной мыслью, я мог бы переместиться на миллионы миль.

Возможно, единственной моей мыслью (хотя вовсе и не мыслью) тогда было то, что я мог бы пересечь всю вселенную в мгновение

ока.

Некоторые субъекты предполагают, что они не использовали информацию, потенциально доступную для сознания из-за отсутствия необходимого побуждения. Следующий случай иллюстрирует эту возможность:

У меня есть сильное интуитивное чувство, что я мог бы изменить ситуацию, в которой был «первый я» (физическое тело), в любом случае я чувствовал, как если бы моё «первое я» и его среда были фигурами на шахматной доске. Но я так никогда этого не проверил, потому что, хотя я и обещал себе попытаться в следующий такой раз, я никогда так не сделал, поскольку это казалось настолько незначительным, когда я был «далеко от себя». Чувство «всемогущества» сильное...

Во многих внетелесных переживаниях субъекты сообщают о получении информации, которая не была ранее им известна, и которая была бы недоступной для обычного наблюдателя, находящегося на месте их физического тела. Для субъекта не всегда возможно проверить наблюдения, которые он сделал в своём внетелесном состоянии, но ни в одном из непреднамеренных случаев, не было замечено, чтобы полученная информация оказалась неправильной.

Отчёты, содержащие черты явного экстрасенсорного восприятия, чаще всего встречаются во внетелесных переживаниях, которые произошли во время пребывания в больнице после несчастного случая или болезни. Именно при таких обстоятельствах относительно небольшое смещение его точки зрения, наиболее вероятно, предоставляет субъекту информацию, которую он, не мог знать заранее, в отличие от внетелесных переживаний, которые имеют место при заурядных обстоятельствах и в знакомой окружающей среде. Далее, если информация получена субъектом во время его бессознательного состояния, это может

послужить ему разительным доказательством, что он не мог получить информацию обычными средствами.

Вот пример кажущегося экстрасенсорного восприятия, в котором субъект, прикованная к постели в больнице, казалось, получила достоверную и подробную информацию о части её палаты, которая была недоступна обычному наблюдению:

Я была в больнице, перенесла операцию на перитонит; у меня развилась пневмония, и я была очень больна. Плата имела форму буквы L; так что никто, лёжа в постели в одной части палаты, не мог видеть, что происходило за углом.

Одним утром я почувствовала, что плыву вверх, и обнаружила, что смотрю вниз на остальных пациентов. Я могла видеть себя; подерживаемую подушками, очень бледной и больной. Я видела, как моя сестра и медсестра бежали к моей кровати с кислородом. Затем всё исчезло. Следующее, что я помню – открываю глаза и вижу над собой склонившуюся сестру.

Я рассказала ей, что произошло; но сначала она подумала, что я брежу. Затем я сказала: «там в кровати сидит крупная женщина с перебинтованной головой; и она вяжет что-то синими нитками. У неё очень красное лицо». Это, конечно, потрясло её; так как дама, о которой шла речь, перенесла операцию на мастоидит и была такой, как я описала.

Ей не разрешали вставать с кровати; и я, конечно же, тоже не вставала. После нескольких других подробностей, таких как время на стенных часах (которые сломались), я убедила её, что, по крайней мере, со мной произошло что-то странное.

Иногда субъект внетелесного переживания, связанного с каким-нибудь несчастным случаем, сообщает о «наблюдении» хода событий уже после того, как он потерял сознание. Следующее переживание произошло с субъектом, попавшим в аварию на мотоцикле после того, как он ударился головой:

С этого момента я полностью отделился от тела и своего мотоцикла.

Моё «другое я» стояло в центре дороги, не чувствуя боли или беспокойства. Я видел, как переворачивается мой мотоцикл и моё тело летит на меня. Я знал и полностью осознавал, что это было моё тело... Не трудно вспомнить яркие впечатления, которые я имел о всё ещё вращающемся заднем колесе, и работающем двигателе.... Я видел как водитель автомобиля, с которым я столкнулся, выбирается из своего автомобиля, рядом на обочине и как резко остановился автомобиль перед моим покорёженным мотоциклом....

Я видел, как другой водитель вышел из своего автомобиля и заглушил двигатель мотоцикла и поднял его и поставил, поскольку он преграждал путь к моему телу, тогда как первый взял меня руками за плечи, затем взял меня подмышки и поднял моё тело. Как только он сделал это, я вернулся в своё тело...

В определённых случаях, в которых субъект теряет сознание, он очевидно в состоянии распознавать людей, которые появляются на сцене после потери им сознания. Например, субъект, у кого было внетелесное переживание, когда тот находился в больнице под анестезией, сообщает, что наблюдал приход медсестры, которая не присутствовала в начале операции. Этот субъект «мысленно заметил», что, когда она делала обход, она должна была «проверить вторую медсестру», и действительно обнаружил, что две медсестры присутствуют, когда она делала обход.

Другой субъект, потерявший сознание сообщает, как наблюдал во внетелесном состоянии людей, которые окружили стол, на который его положили:

Я мог даже видеть и сказать в тот момент, кем были те люди (приблизительно восемь из них), что стояли вокруг стола или наклонившись над ним...

В некоторых случаях субъект в состоянии подтвер-

дить свои наблюдения, сделанные во внетелесном состоянии последующей проверкой. В одном случае внетелесный субъект заметил две канцелярские кнопки и камешек «на наружном подоконнике». Он не знал, что эти объекты были там, но обнаружил их там при последовавшей проверке. В знакомой окружающей среде всегда трудно исключить возможность, что субъект имел предшествующую информацию о таких деталях и сознательно, а не подсознательно, забыл это. Эта трудность не присутствует в следующем случае, который имел место в больнице. У субъекта был вывих ноги, которую вправляли под анестезией.

Прежде, чем прийти я увидел себя в верху угла комнаты, и я смотрел вниз на больничную койку. Постельное бельё было скомкано, и мои ноги от коленей и вниз были оголены.

Вокруг правой лодыжки было кольцо пластыря, и ниже колена было подобное кольцо. К этим двум кольцам присоединилась полоса пластыря с каждой стороны ноги. Я был поражён розовым цветом моей кожи на фоне белого пластыря.

Когда я пришёл в сознание, две медсестры стояли в шаге от кровати, глядя на операцию; одна довольно молодая. Они вскоре вышли из палаты, и мне удалось приподняться и просмотреть и убедиться, что всё было именно таким как я увидел, когда был «вне тела».

Возможно из-за жаркого дня мои ноги были не накрыты одеялом. Тот особый способ, каким был наложен пластырь, был явно виден из моего положения в углу комнаты и контраст между розовой кожей и белым пластырем был поразительным.

В следующем отчёте описываются внетелесные состояния, испытанные субъектом, который был в то время военнопленным.

Я имел обыкновение проводить время, балуясь формой самогипноза; будучи в этом состоянии, я забывал о холоде, или времени, или голоде.... однажды, в то время как я делал это, я обнаружил, что

смотрю вниз на себя, лежащего на своей кровати с открытыми глазами и совершенно расслабленного. В другой раз я испытал то же самое, но я не только смотрел на себя, но также и посмотрел через зарешеченное окно и узнал немецкую охрану снаружи.

Когда этот субъект был выведен на прогулку, он смог подтвердить, что эта самая охрана действительно дежурила. Субъект добавляет, что окно его камеры размещалось на высоте десяти футов от пола и было в стене три фута толщиной.

В некоторых случаях субъекты сообщают о подтверждении своих внетелесных наблюдений в результате переговоров с другими людьми, которые присутствовали в тот момент. В первом из нижепредставленных случаев, внетелесное состояние субъекта было связано с приступом эпилепсии, и он, казалось, правильно наблюдали действия людей вокруг себя.

... Я был в большом помещении, заполненном радиооборудованием. В помещении работало приблизительно шестеро моих товарищей по работе... Когда моё тело упало на пол, мой ум полностью осознал происходящее. Казалось, как если бы мой ум был отделён от моего тела и наблюдал, как оно корчиться в эпилептическом припадке. Я осознавал [видел] выражение лиц своих товарищей по работе; видел, как один из них побежал к телефону, как другой укрыл меня пальто и т.д. Это длилось до тех пор, пока моё тело не прекратило корчиться. Следующее что я помню – я очнулся... Когда мои товарищи по работе навещали меня в больнице, я убедился, что всё происходило в точности так, как я это видел, так как я расспросил их относительно того, кто бежал к телефону, накрывал меня и т.д.

... Я понимаю, что будучи без сознания в кресле стоматолога в тот момент, не могла видеть что происходило, поскольку я лежала на спине. Я видела стоматолога и медсестру с зубными инструментами... Я также слышала их беседу. Но я их видела не из наклонного положения, в каком я была, а из положения стоя. В любом случае из наклонного положения, в каком я находилась, было бы невозможно это увидеть.

... Я стояла и наблюдала за стоматологом, медсестрой и доктором, выполняющими свои обязанности. Я видела, как анестезиолог время от времени поглядывал на машину Бойля; медсестру, подающую инструменты и двух суетящихся ассистенток...

Когда я встала из стоматологического кресла, я не сразу покинула больницу, так как мне не терпелось рассказать своему мужу что со мной произошло... Я так боялась [обезболивающего] «газа», что мой муж оставался со мною всё время, и держал меня за руку. Так что, первое о чём я спросила его, было: «ты точно уверен, что мои глаза были закрыты и что я была вполне бессознательной. Также я спросила его, действительно ли происходило то, что я видела и слышала. Он сказал «да».

В других случаях субъект, кажется, наблюдает правильно детали событий, которые имеют место, будучи без сознания, и его описание включает неожиданные события, такие как падение предметов на пол, что впоследствии было подтверждено, как он сообщает, теми, кто присутствовал в то время.

В следующем случае один из свидетелей попытался ввести в заблуждение субъекта относительно того, что произошло, но без успеха:

Я была на танцах с группой друзей, когда я почувствовал, что мне очень жарко и упал в обморок, но в тот момент я не понимал, что упал в обморок; один момент — я чувствовал что мне жарко, а в следующий — я смотрел вниз на фигуру, лежащую лицом вниз на полу, я, казалось, был довольно высоко... затем, я понял, что тело было моим. Я видел, как поднимают моё тело, мог ясно отличать отдельных людей и что они делали; я видел, как включили главный свет, и затем так же внезапно вернулся в тело.

... Я могла видеть действия людей, и впоследствии я рассказала им их точные движения, что они и подтвердили. Я была немного смущена тем, что упала в обморок, и мой партнёр сказал мне, что никто ничего не заметил, так как главное освещение в зале было выключено, однако я видела, что свет был включён, и как кто-то принёс стул и т.д.

Мой партнёр был очень удивлён и должен был признать, что каждая деталь была правильна.

ГЛАВА 24

ВНЕТЕЛЕСНОЕ ЯСНОВИДЕНИЕ

Характерной формой кажущегося экстрасенсорного восприятия, связанного с внетелесными состояниями, является «внетелесное ясновидение»¹⁸, т. е. субъект, кажется, перемещается в отдалённое место и получает информацию о положении дел в том месте, которую он, возможно, не получил бы нормальными средствами.

Один субъект, например, описывает переживание этого вида следующим образом:

... Я посмотрел вниз на своё тело, затем я каким-то образом выплыл из комнаты на какую-то улицу, которую я не знал, и остановился перед домом и я вошёл и пошёл к спальне, к которой вела лестница.

Человек, лежащий в кровати, был очень старым другом, которого я не видел год или два. Я встретил его приблизительно через 6 или 7 месяцев, и он сказал, что переехал в новый район. Когда я рассказал ему, что он живёт в квартире на верхнем этаже и как размещена мебель в спальне, он захотел знать, как я узнал...

Следующий случай подобен предыдущему, но в этом случае человек, который был «увиден» в странной комнате, подтверждает отчёт перципиента:

Плыву над городом Челтнем – к подруге... Комната, не могу найти – ищу – сильно волнуюсь, нашла её спящей на диване, в частично меблированной комнате, говорю к ней, но без ответа. Три дня спустя встречаю её за обедом – в шутку спрашиваю её, где она была в воскресенье ночью, я описала комнату и диван, она выглядела очень потрясённой, сказал да, я была там...

¹⁸ travelling clairvoyance. – прим. И.Х.

... неделю спустя она отвела меня туда и попросила разрешения посмотреть комнату, в которой я нашла её той воскресной ночью.

Примечание: Это было абсолютно так, как я описала это; даже незаконченная белая блузка на швейной машинке.

Рассматриваемая комната была швейной мастерской; перципиент и подруга, которую она там «навестила», соглашались, что перципиент никогда не входила в эту комнату. Подруга перципиента спала в этой комнате этой конкретной ночью, а не в её собственном доме, в результате неожиданных домашних проблем. Она пишет следующим образом:

Миссис А. была подругой, которую я время от времени видела, и однажды она вошла в контакт со мною, и рассказала, что она в своём сне пыталась найти меня, и сказала, что видела себя в доме, где я жила, и не смогла меня увидеть. На самом деле я была у подруги, приблизительно в семи минутах ходьбы, и она, кажется, видела, что я там лежала. Её описание комнаты было точным, это была действительно швейная мастерская с диваном в углу, все это она мне описала. Я тогда взяла её с собой, и Миссис А. сказала: «Да, это та комната. Мы обе ходили сюда, я – часто, но Миссис А.», только я должна сказать три раза, и я уверена, что никогда не была на верху дома, где была эта комната.

Другой случай, в котором субъект утверждает, что впоследствии проверял наблюдения, которые он делал во время внетелесных состояний, следующий. Этот субъект был склонным к внетелесным переживаниям, особенно когда он выздоравливал от любой болезни, которая приковывала его к постели «больше нескольких дней». Сначала он смотрел вниз на себя на кровати. Он продолжает:

Затем я покидаю комнату, я никогда не мог вспомнить приходилось ли мне сознательно думать об открытии дверей и т.д., т. е. казалось, не было никаких физических барьеров на моём пути.... Ум, кажется, просто бродит где угодно

Во время его внетелесных переживаний этот субъект посещал дома, в которых его бабушка была домоправительницей, но который он никогда не посещал (субъект упоминает много определённых зданий в определённом городе в Англии). Он пишет:

Когда я сначала входил в эти дома, я сразу же знал, где была какая комната и что она из себя представляла.

Ниже представлен другой случай, в котором очевидно достоверная информация был получена подобным кажущимся смещением точки наблюдения субъекта, хотя и на более короткое расстояние:

Подруга и я, в школе-интернате, решили проверить, сможем ли мы не спать всю ночь. Приблизительно в 6 часов утра я, казалось, оказалась в спальном помещении напротив, и смотрела на одну спящую девочку. У меня было чувство, что с нею не всё было в порядке. Как раз перед завтраком я услышала, что она осталась в постели, так как чувствовала себя плохо.

В случае этого вида всегда в принципе возможно, что субъект, не осознавая того, замечал признаки, которые позволили ему подсознательно заключить, что рассматриваемый человек может заболеть. Однако, в этом случае, субъект заявляет, что у неё не было никакой сознательной причины предположить, что рассматриваемая девочка могла заболеть, также она не имела никакого особого к ней интереса, поскольку она не была близким другом.

В следующем переживании субъект знал, что его мать была больна, но не говорит, до какой степени он преднамеренно вызвал переживание:

... Я жил в 21 миле от дома... и моя дорогая мать была больна гнойным тонзиллитом [воспаление носоглотки].

Это было ночью в пятницу, я встал с кровати и пошёл домой и мне сказали, что мать была очень больна. Я возвратился... и я отчётливо увидел, что моё тело лежало на моей кровати. Я вошёл в своё тело и продолжил спать. Всё переживание было очень реалистичным и живым.

В субботу утром пришла открытка из дома, в которой сообщалось, что мать пошла на поправку. Когда домовладелица поинтересовалась, я рассказал ей, о чём говорилось в открытке, но сказала также, что это не верно. Затем я рассказал ей о своём переживании в течение ночи, и что состояние матери ухудшилось.

В субботу вечером я отправился домой, как обычно, на выходные, и мне тогда сказали, что в пятницу доктор навещал мать дважды и что он хотел применить продувку носоглотки, чтобы предотвратить удушье, но, к большому счастью, гнойные полипы вышли самостоятельно к большому облегчению матери.

Мы завершим эту главу, рассмотрев переживания субъекта, кто неспособен произвольно вызвать внетелесное состояние, но имеет некоторую способность управлять им, как только оно самопроизвольно началось.

Следующий пример, хотя и не очевидный, показывает, как опытный субъект может направить себя в заданное место.

Одно очень интересное переживание произошло, когда, в этом «плавающем» состоянии, я решил спроектировать своё сознательное «я» на некоторое расстояние от моего тела, и «пожелал» переместиться примерно на двести миль, посетить театр в моём родном городе, где я знал, была постановка, которой я очень интересовался.

Немедленно желание исполнилось, я был «там», в фойе театра, и двигался к коридору, который я знал, ведёт в зрительный зал. К моему удивлению всё, казалось, было «наоборот»: кресла в коридоре размещались с неправильной стороны фойе, а театральная сцена – не в той стороне зрительного зала, насколько я это помнил.

Я перемещался в нескольких футах над головами зрителей, в

вертикальном положении (и очевидно невидимый) и смог вполне ясно видеть и слышать спектакль, проходящий на сцене. Важный момент – я довольно тугоухий, и никогда не мог бы, в теле, слышать диалог на сцене без моего слухового аппарата; и не мог бы видеть так отлично без моих очков. Несмотря на отсутствие этих приспособлений, я не нашёл трудности вообще в зрении и слушании...

Я очень наслаждался спектаклем и восхищался моим уникальным методом наблюдения (не без небольшого чувства весьма самодовольного удовлетворения своей собственной сообразительностью), когда что-то на сцене рассмешило, и я рассмеялся. Сразу же я вернулся в физическое тело, и, к своему разочарованию, был неспособен вернуться назад.

Одно интересное место в этом отчёте – перестановка различных частей театра, так что театр, «виденный» во внетелесном переживании не соответствовал театру, известному субъекту в нормальной жизни. Об отклонениях от полной точности в воспроизводстве нормального мира чаще сообщают в связи с опытными, чем с абсолютно непреднамеренными внетелесными переживаниями.

Можно также отметить, что данный субъект оказался неспособен предотвратить самопроизвольное окончание переживания. Другие «опытные» субъекты, особенно Оливер Фокс, говорили об избегании эмоциональной вовлечённости в своих внетелесных переживаниях, иначе это их резко прерывало.¹⁹ Об этом явлении редко сообщают неопытные субъекты, кроме в форме страха или тревоги в их состоянии, очевидно приближающим конец их переживания.

¹⁹ Оливер Фокс. Астральная проекция: хроники внетелесных переживаний, 1939 [русское издание: 2011]. – прим. автора.

ГЛАВА 25

ТЕЛЕПАТИЯ И ПРЕДВИДЕНИЕ

В некоторых внетелесных случаях субъект пытается передать сообщение, очевидно паранормальными средствами, другому человеку. Следующий случай иллюстрирует эту возможность. Люди, которые были получателями «посещения», подтверждают, что утверждения субъекта правильны, насколько это касается их.

... Я жил за границей, а мой сын и его жена жили в квартире в Лондоне, в которой я никогда не был.

Однажды я решил сделать попытку проекции в их квартиру. Я никогда не обсуждал свои собственные попытки проекции с ними, и у них не было никакой причины подозревать о моём намерении сделать такую попытку. Нестрого постаясь в течение 24 часов, я лёг на свою кровать и сосредоточился. Через некоторое время тиканье часов переставало слышаться на короткие промежутки, и во время этих промежутков я испытывал ощущение падения. Наконец, я, казалось, полностью провалился через кровать и оказался в комнате, на которой мне было трудно сосредоточить своё внимание, как будто я был в состоянии алкогольного опьянения. Все плыло и кружилось, и в этой путанице я смутно увидел двух движущихся человек. Тем временем, в Лондоне, мой сын и невестка проснулись от чувства жары и странно встревожились. Они встали и начали ходить, пытаясь избавиться от дурного предчувствия, что кто-то или что-то было в комнате. Время, в которое это произошло, совпало, учитывая долготу, со временем, в которое была предпринята проекция (3 часа ночи). Не найдя причину своего предчувствия... мой сын послал мне утром телеграмму, спрашивая меня, делал ли я что-нибудь предыдущей ночью. Я попросил, чтобы он послал мне полные подробные сведения того, что он испытал прежде, чем я сказал ему о моей попытке проекции.

В следующем случае субъект утверждает, что чело-

век, которого он пытался навестить, почувствовал его присутствие. К сожалению, на данный момент не было возможности получить заявление от этого человека.

Однажды, на кровати, я решил попытаться отделиться и посмотреть, смогу ли я этим управлять. Я достиг этого плавающего состояния отделения и отправился через двухмильное поле к дому своей подруги. Я оставался в её комнате в течение нескольких минут и пытался сделать своё присутствие ощутимым, и затем я возвратился назад домой и «вернулся» в тело. Следующим утром, когда я пошёл в школу (это было приблизительно 6 месяцев назад), первое что сказала моя подруга, было то, что она ощутила моё присутствие в своей комнате — она проснулась, и она была уверена, что я был в комнате, но конечно же меня не было.

Есть много случаев, в которых утверждается, что информация, полученная или переданная во внетелесном состоянии, способствовала вызыванию эффективных действий в случаях несчастного случая или болезни. Такие случаи бывают двух видов. В первом, субъект, кто критически болен или в опасности, оказывается во внетелесном состоянии и пытается привлечь внимание кого-то, кто может прийти ему на помощь. Второй тип случая такой, в котором человек в хорошем здоровье имеет внетелесное переживание и наблюдает критическое состояние другого человека.

Первый тип иллюстрируется следующим случаем:

[Моя жена] принимала ванну, а я сидел за чтением в гостиной. Очевидно, она лежала в ванной лицом вниз, когда она заснула. Она сказала, что покинула своё тело и вошла в гостиную и похлопала меня по плечу. Я ничего такого не помню, но уверен в том, что я пошёл в ванную и нашёл её, лежащей лицом вниз в воде, её тело уже покрылось пятнами. Я вытащил её и сделал искусственное дыхание, и она почти сразу же пришла в себя. Она заявила, что наблюдала все мои действия.

Второй тип иллюстрируется переживанием медсестры из дома для престарелых, которая, во внетелесном состоянии, «увидела» как пациенту, который выздоравливая после пневмонии, «стало хуже». Она сразу же проснулась и пошла к этому пациенту, с которым случился сердечный приступ. Пациент впоследствии выздоровел.

Есть много путей, которыми предвидение может, иногда, казаться связанным с внетелесным переживанием. Субъект может испытать кажущееся предвидение событий, связанных с его внетелесным переживанием; внетелесное переживание может, кажется, начаться в ответ на надвигающуюся опасность; или субъект, во время внетелесного переживания, может видеть события, которые, как он утверждает, происходят впоследствии в нормальной жизни.

В следующем случае, например, у субъекта было сновидение аварии с мотоциклом, которое она считала предвидческим. Когда несчастный случай произошёл, у неё было внетелесное переживание.

В ночь перед несчастным случаем, который привёл меня к внетелесному переживанию, мне снилось, что это произойдёт.

... Я проснулась в субботу утром с недоумением после того, как мне приснился чёрный кожаный шлем (мой собственный шлем был из белой кожи)... Всю ночь, как это казалось, только там, не двигаясь и ничего не делая. И когда я проснулась, я ЗНАЛА, что надвигался какой-то несчастный случай или бедствие....

Есть старая пословица, которую моя мать имела обыкновение упоминать. «Рассказанное сновидение с пятницы на субботу никогда не исполнится». Помня об этом, я попыталась рассказать своё сновидение. Но никто не захотел выслушать; знаете, как это бывает, когда кто-то пытается пересказать сновидение, а люди слишком заняты или им не интересно. И поскольку день тянулся, и сновидение становало более смутным, я постаралась избавиться от этого дурного предчувствия. Но я действительно помню, что предприняла одну последнюю слабую

попытку разрушить «чары», когда я, едучи на заднем сиденье мотоцикла, попыталась рассказать своему другу своё сновидение. Но я бормотала ему в спину, и ветер уносил звук моего голоса, и я знала, что это было бесполезно и что несчастный случай произойдёт, и так оно и случилось.

ГЛАВА 26

ПСИХОКИНЕЗ

Мы уже видели, что, когда субъект попадает во внетелесное состояние непроизвольно и пытается взаимодействовать с воспринимаемой им средой тактильно, его попытка обычно заканчивается неудачей. Но есть и явные исключения, как в следующем случае:

Я спустился и прикоснулся к телу на кровати; оно было тёплым, но совершенно неподвижным и спящим. Снова я подумал: «как странно», и затем я очень нежно толкнул плечо. Тело пошевелилось, и я судорожно проснулся.

Вера в возможность воздействия на окружающую среду психокинетически присутствует только среди относительно искушённых субъектов, т.е. таких, у кого было много внетелесных переживаний, и особенно среди тех, кто их практикует.

Было бы желательно, чтобы любой такой человек, которому кажется, что он способен во внетелесном состоянии на психокинез, разработал бы определённую экспериментальную ситуацию. Если субъект считает, что он переместил данный предмет из своего окружения, и затем, после возвращения в нормальное состояние, он видит, что предмет действительно переместился, как он и ожидал, следует исключить много объяснений помимо психокинеза. Они следующие:

(а) предмет уже может быть в положении, к которому субъект полагает, что он его «переместил», и субъект может, подсознательно если не сознательно, знать об этом;

(б) субъект мог знать о положении объекта посредством экстрасенсорного восприятия;

(с) субъект мог в сомнамбулическом состоянии переместить рассматриваемый объект в положение, в котором он был обнаружен.

В следующем случае присутствует возможность психокинеза, хотя альтернативные объяснения не могут быть исключены:

... Мне приснилось, что я встала с кровати, в моём собственном теле, но в *невесомой* форме. Кое-как мне удалось спуститься по лестнице, но было очень трудно удержать себя от ударов в потолок!... Однако, я была настроена доказать, что я на самом деле была внизу, когда я «проснусь», и видя вазу с *анемонами* на полке, которая была выше чем стол, и поэтому легче досягаема, я смогла протянуть вниз ногу, когда я «пролетала» мимо, и схватить цветок *синей анемоны* между моими пальцами ноги, но когда я перемещалась, он упал на пол, и я не смогла достать его. Я запомнила цвет цветка, и также заметила зелёный свет, отражающийся на стене от зеркала, происхождение которого я не могла объяснить. Затем я испытала очень противное ощущение «отскакивания» в себя, которое заставило меня на мгновение почувствовать себя дурно.... Я проснулась в обычное для меня время, и помчалась вниз за доказательством эпизода. Я увидела, что *зелёный свет* исходил из *окна* (дневной света проходил через зелёные занавески). Также был свет в больнице напротив, в течение ночи, который, возможно, производил тот же самый эффект. Зеркало прямо напротив окна, тем самым могло отражать его. Я никогда не замечала этого прежде. Относительно цветка, я не нашла ни одного, и также помнила, что у меня никогда не было анемонов в комнате, потому что они не гармонируют с цветом комнаты. Разочаровавшись, я выбросила это из головы, и пошла в комнату моей домовладелицы напротив, чтобы приготовить ей завтрак, пока она ещё спала. Когда я пересекла середину, я наступала на что-то мягкое. Посмотрев вниз, я увидела, что это была *синяя анемона!* На значительном расстоянии была ваза с анемонами различных оттенков на высокой полке. Моя подруга не помнила, чтобы обронила цветок, и её решение оставить их на кухне было оплошностью, поскольку там слишком жарко...

Домовладелица субъекта подтверждает инцидент с анемонией, говоря: «В другой раз я нашла цветок синей анемоны на полу, о котором она видела сон...» Однако, возможно, что владелица уронила анемону случайно, не сознавая этого.

Субъект утверждает, что она не видела цветка на полу прежде, чем найти его там утром. Даже если она не ошибается относительно этого, остаётся возможность, что она, возможно, приобрела информацию относительно его положения экстрасенсорно.

КОНЕЦ

P.S.

Готовится перевод ещё одной книги Селии Грин:

Celia Green, Charles McCreery. Lucid dreaming: The paradox of consciousness during sleep, 1994.

(Селия Грин, Чарльз Маккрири. Осознанное сновидение: парадокс сознания во время сна.)

На русском языке также имеется другая книга автора:

Celia Green. Lucid Dreams, 1968.

(Цилия Грин. Осознанные сновидения, 2003)

Несколько неплохих книг (на русском языке) о внетелесных переживаниях:

(1926) Ирам [Марсель Луи Форан]. Иные миры: двенадцатилетние практические наблюдения незримых миров в состоянии сознательного раздвоения, 2011;

(1929) Сильван Мульдон и Хиеворд Каррингтон. Проекция астрального тела, 1994 (полный исправленный перевод – 2011);

(1939) Оливер Фокс [Хью Коллавей]. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний, 2011;

(1961) Михаил Уайтман. Мистическая жизнь (перевод готовится).