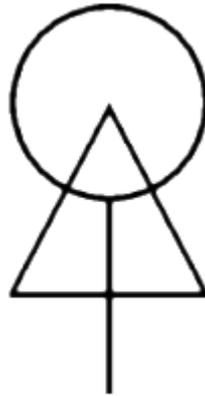


**Адам  
ДЕНИСОВ**



**МНОГОМЕРНАЯ  
МАГИЯ**



Устремляясь на поиски истины, следовало бы начать путешествие с изучения начала начал. Я говорю об ответе на величайший вопрос: «что такое Бог?» Представьте себе человека, стоящего на берегу озера, воды которого безмятежны, как если бы они пребывали во сне, в то время как сам человек погружён в раздумья. Такой была бы картина, предшествующая рождению Вселенной, в которой человек выражает мужской аспект Бога, а вода – женский. В конце концов, сделав выбор, он бросает в воду камень, который рушит вековую гладь озера и образует на нём круг, расширяющийся в пространстве-времени. Этот круг возникает подобно тому, как наш мир пробуждается в пустом пространстве, представляющем озеро, а содержащаяся в нём вода – это его ткань. Камень, брошенный в озеро, символизирует Слово. Он – луч, оживляющий хладные воды. Любовный акт сотворения мира – это тот же акт оплодотворения, но в космических масштабах. Человек с озером символизируют мужское и женское начала соответственно, а это значит, что они должны восприниматься, как целое, ведь они – Бог. Образ мыслящего человека, стоящего на берегу, – это выражение божественной воли, дремлющей в божественном теле. Озеро – пространство (тело), которое сосуд для человека (разума). Пространство, как часть Бога, безмолвно и кажется безжизненным, пока оно спит, подобно глади. Лишь когда его осеменяет брошенный камень, как результат проявления волеизъявления, пространство начинает испытывать внутри себя робкое колебание, зовущееся силой времени. Движение – это сама Вселенная, и до тех пор, пока оно есть, существует наш мир. Движение будет длиться вечно, ведь круг, возникший на поверхности вод, никогда не прекратит расширяться в озере, не имеющем берегов. Его пространство бесконечно, ибо оно – сам Бог. Любые воплощённые формы – результат вселенского движения, Нерушимого и Вечного Дыхания Бога. Все мы – искривление первичного пространства и тянущееся сквозь вечность долгое эхо Слова, прозвучавшего на заре времён, которое было в начале, которое было у Бога, и которым был Бог.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОКНО В НОВЫЙ МИР</b> .....	5
<b>ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ</b> .....	8
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	8
Немного истории .....	10
Чакры .....	12
Кундалини .....	15
Эфирная мембрана .....	17
Дыхание .....	18
Пранаяма .....	20
Йога для пальцев .....	22
Положение тела во сне .....	25
<b>ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПОЗНАНИИ СНА</b> .....	28
Как вспомнить сон? .....	28
Журнал сновидений .....	29
Признаки сна .....	31
Фазы сна .....	33
Соблюдение гигиены сна .....	35
Планирование сновидений .....	37
Научное подтверждение .....	38
<b>ПРОБУЖДЕНИЕ В МИРЕ СНА</b> .....	41
Астральная свадхистхана .....	41
Сосредоточение .....	45
Проверка состояния сознания .....	47
Самовнушение .....	50
Мнемонические приёмы .....	52
Ложное пробуждение .....	54
Сексуальный аспект .....	56
<b>СОЗНАТЕЛЬНОЕ ВХОЖДЕНИЕ В СОН</b> .....	58
Гипнагогические образы .....	58
Белая точка .....	60
Повторяющаяся задача .....	61
Слышать голос .....	62
Сонный паралич .....	64
Шавасана .....	66
Сосредоточение на телесных ощущениях .....	69
<b>НАХОЖДЕНИЕ ВНУТРИ СНА</b> .....	71
Сновидческая материя .....	71
Плыть против течения .....	74
Как удержаться во сне? .....	76
Сохранение осознанности .....	77
Проснуться по желанию .....	79
<b>КОНТРОЛЬ НАД СНОВИДЕНИЕМ</b> .....	81
Практика визуализации .....	81
Левитация и полёты .....	83
Проходить сквозь стены .....	85
Образы .....	87
Изменить величину .....	89
Изменить качество .....	90

Изменить количество . . . . .	91
Создать новый образ . . . . .	92
Метаморфозы . . . . .	94
Встреча с людьми . . . . .	96
Путешествие . . . . .	98
Манипуляции с окружением . . . . .	100
Создание новой обстановки . . . . .	101
Моделирование ситуаций . . . . .	102
Исследование мира сновидений . . . . .	104
<b>ЧЕТЫРЁХМЕРНАЯ МАГИЯ . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>ПАРАДОКСЫ В МИРЕ СНА . . . . .</b>	<b>107</b>
Параллельные миры . . . . .	107
Лестница Пенроуза . . . . .	109
Сцена . . . . .	110
Портал . . . . .	111
Свернуть пространство . . . . .	113
Возврат во времени . . . . .	115
<b>СОВМЕСТНОЕ СНОВИДЕНИЕ . . . . .</b>	<b>117</b>
Гость в сновидении . . . . .	117
Вступить в контакт . . . . .	119
Сновидение с нуля . . . . .	120
Искусственное сновидение . . . . .	121
Обмен сюжетами . . . . .	124
Синхронизация . . . . .	125
<b>ПУТЕШЕСТВИЯ ВНЕ ТЕЛА . . . . .</b>	<b>127</b>
Обратно в реальность . . . . .	127
Серебряная нить . . . . .	129
Сквозь стихии . . . . .	131
Поиск живых людей . . . . .	132
Экстрасенсорное восприятие . . . . .	133
Материализация . . . . .	135
Видеть сквозь время . . . . .	136
<b>НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ . . . . .</b>	<b>140</b>
Как выйти за границу пузыря? . . . . .	142
Полнота пустоты . . . . .	144
Элементалы . . . . .	145
Природные духи и дэвы . . . . .	147
Недавно умершие люди . . . . .	150
Цель практики . . . . .	151
<b>МЕНТАЛЬНЫЙ ПЛАН . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>ОБЩИЙ ОБЗОР . . . . .</b>	<b>153</b>
Небесная жизнь . . . . .	155
Всевозможная обстановка . . . . .	157
Пятое измерение . . . . .	159
Пятимерный шар . . . . .	160
Пятимерные многогранники . . . . .	161
Гексатерон . . . . .	161
Декатерон . . . . .	162
Триаконтадитерон . . . . .	162
Арупа и рупа . . . . .	162

Семь небес .....164  
Обитатели ментального плана .....168

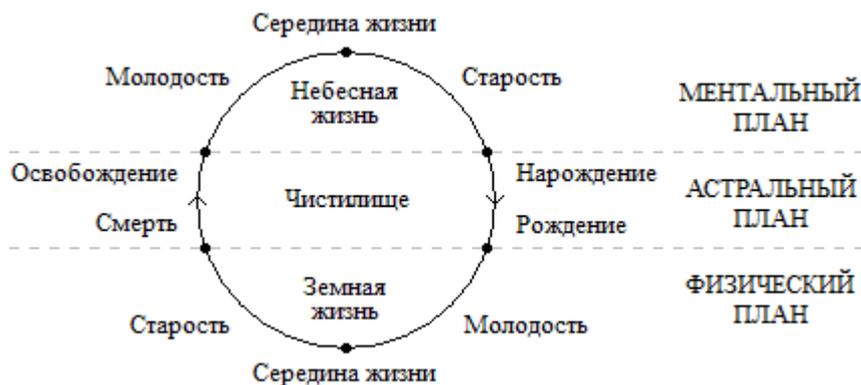
**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** .....171



## ОКНО В НОВЫЙ МИР

SATYÂT NÂSTI PARO DHARMAH

Духовное развитие бессмертной человеческой души, продолжающееся уже после смерти и после эволюции земной жизни – пускай короткой по меркам нашей небесной жизни и серьёзно ограниченной в выражении свобод, но необходимой для дальнейшего продолжения следования по Пути – нельзя было бы представить без встречи человека с астральным и ментальным планами. Эти пресловутые пространства, упоминаемые в эзотерической литературе и столь же активно отвергаемые наукой, являются двумя из семи космических планов и располагаются над нашей реальностью, и только их полная физическая неощутимость оставляет людей в невежестве. Говоря о круговороте существования, ибо жизнь отнюдь не прямая линия, которая внезапно начинается в момент рождения и заканчивается столь же неожиданно, обрываясь с гибелью физической оболочки, следует подчеркнуть, что эволюция людей касается исключительно этих трёх нижних миров. Длина окружности, охватывающей каждый цикл, составляет до двух-трёх тысяч лет, где доля земной жизни едва ли превышает одну тридцатую часть, хотя продолжительность небесной жизни может сократиться по желанию человека, когда он добровольно жертвует годами блаженства ради выполнения миссии на Земле, которая кажется необычайно важной для него. Потолок, которым ограничен современный человек, – ментальный план, ведь подъём на высоту буддхического плана потребует от человека трансформации в настоящее духовное существо.



Одно из основных встречаемых препятствий, затрудняющих переход на астральный план, а тем более в пространство ментального плана, – не только неспособность людей улавливать те нематериальные вибрации, которыми бурлит Вселенная за пределами физической реальности, ведь для этого требуются годы усиленных тренировок, но и недоступность человеческому разуму свободного оперирования материей в четырёх- и пятимерном пространствах, соответствующих астральному и ментальному планам. Эти способности открыли бы перед человеком, прежде всего, ошеломительные перспективы от обладания всеми возможностями скрытых дополнительных пространственных измерений, а именно изучение удивительных «законов физики» для применения *многомерной магии*, описывающей процессы на соответствующем надземном плане.

Люди, изучающие эзотерические учения и оккультизм, знают о том, что космические планы, как бы сильно они не отличались, всегда находятся в состоянии, напоминающем матрёшку, например, астральный и физический планы, а также их материи взаимопроникают друг в друга. Впрочем, эта казалась бы очевидная трудность, ничуть не мешает безошибочно определять границу, после пересечения которой наша реальность заканчивается и начинается астральный мир. Внутренней структурой материи обуславливается её принадлежность к тому или иному плану, поэтому, когда преон, или предельный физический атом, разделяется на меньшие «кирпичики»,

то все они оказываются настолько маленькими частицами, что исчезают из нашей реальности, уходя в незримое четвёртое пространственное измерение, наполняя пустоты астрального плана. Это обстоятельство подтверждает невозможность входа ни в астральный, ни в ментальный миры никакой физической материи, то есть в них нельзя попасть, будучи даже в эфирной оболочке. Мечтающий там оказаться человек вынужден, во-первых, умереть, оставив физическое тело на земле, а во-вторых, передать эстафетную палочку быть носителем его сознания астральному телу, которое, наконец, позволит душе соприкоснуться с чудесами четырёхмерного пространства.

Я не удивлюсь, если подобные слова прозвучали столь пессимистично, что легко отобьют у читателя желание упражняться в дальнейших магических практиках, обнулив надежду успеть увидеть при жизни потусторонние миры. Однако не торопитесь откладывать продолжение Пути в дальний ящик, чтобы, проживая годы, дожидаться старости и неизбежности в лице смерти, так как человечеству с древних времён известны некоторые способы, с помощью которых люди попадали на соседний астральный план, ментальный план и в другие высшие миры. Об одном из этих способов, которым каждый из нас владеет с детства, и будет поведано в настоящем труде.



Этим простым и быстрым способом погружения сознания воплощённого человека на астральный план и подъёмом выше, например, в ментальное царство, оказывается обыкновенный сон. Он не только необходим в любом возрасте – и в младенчестве, и в старости, но и совсем не уступает по важности пище или воде, сопровождая человечество на протяжении всей истории – от некогда живших в лесу диких первобытных племён до современного общества. Применение сна не требует от вас ни чтения древних религиозных книг, ни осваивания особых навыков, ни изучения редких магических практик, ни прочих специфических источников знания, которыми словно мишурой окутано тиражируемое в самых разнообразных книгах представление о магии. Весь этот намеренно созданный, но совершенно надуманный ореол тайны как плащ-невидимка,

<sup>1</sup> Иллюстрация немецкого художника М. Вильманна «Пейзаж со сном Иакова» (ок. 1691): «И увидел во сне: вот, лестница стоит на земле, а верх её касается неба; и вот, Ангелы Божии восходят и нисходят по ней. И вот, Господь стоит на ней и говорит: Я Господь, Бог Авраама, отца твоего, и Бог Исаака. Землю, на которой ты лежишь, Я дам тебе и потомству твоему; и будет потомство твоё, как песок земной; и распространишься к морю и к востоку, и к северу и к полудню; и благословятся в тебе и в семени твоём все племена земные; и вот Я с тобою, и сохраню тебя везде, куда ты ни пойдёшь; и возвращу тебя в сию землю, ибо Я не оставлю тебя, доколе не исполню того, что Я сказал тебе. Иаков пробудился от сна своего и сказал: истинно Господь присутствует на месте сем; а я не знал!» (Бытие, 28:12-16). Лестница, увиденная им во сне, соединяла землю и небо, которые с точки зрения эзотерических учений можно трактовать как физический и ментальный планы.

укрывающий её суть от невежественных глаз, вот уже многие века околдовывает умы простых людей, производя на свет необыкновенные теории о сверхъестественной и трансцендентной силе магии, которая встречается на страницах сказочных книг, но никак не в нашей реальной жизни.

Говоря откровенно, сон – прелюдия к смерти, которую человек переживает каждую ночь, при этом совершенно не думая о засыпании как об особом магическом ритуале. Вот и читатель в надежде соприкоснуться с миром магии не должен искать её там, где горит яркий свет, а должен остановиться и осмотреться вокруг себя, так как реальная магия гораздо ближе к нему, чем кажется. Как в своё время царь Пётр I, заложивший в 1703 году город Санкт-Петербург, смог «в Европу прорубить окно», так и обыкновенный сон – это то самое волшебное окно, влезая через которое мы сами того не подозревая, ежедневно живём по несколько часов на астральном плане.

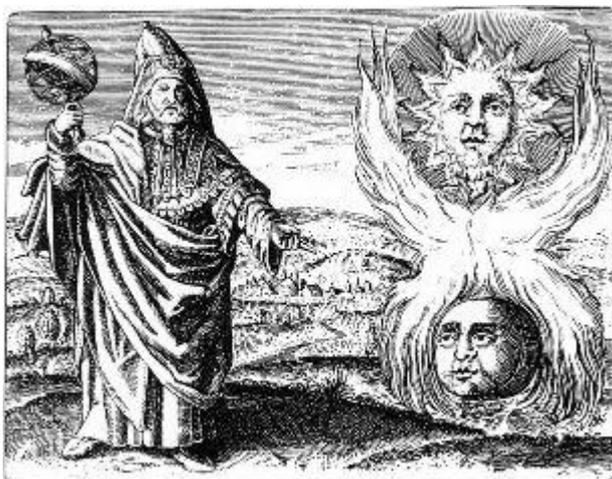


# ОСОЗНАННОЕ СНОВИДЕНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

VIAM SUPERVADET VADENS

С древних времён людей интересовала потребность во сне, ведь треть жизни мы спим, что соответствует четверти века, проведённого нами в полном беспомоществе. Кем бы мы ни были в этой жизни – убийцами, священниками, нищими, богачами, дикарями или учёными, достигшими высот в науке, каждый день человека любого пола, возраста и цвета кожи всегда заканчивается одним и тем же – сном, который всех уравнивает как смерть и зачёркивает под одну гребёнку. Мы закрываем глаза и, укутавшись одеялом, растворяемся во тьме – без страха навсегда потерять себя и весь окружающий мир, который для нашего сознания исчезает до наступления утра. Временами к нам приходят ощущения во сне, когда в сновидении возникает последовательность образов, которая ловко подменяет реальность, окуная сновидца с головой в иллюзорный и лишь воображаемый им внутренний мир. Это безграничное пространство сновидения кажется столь же настоящим как наша реальность, поэтому мы, созерцая великолепие и красоту наблюдаемого пейзажа или пугающий ночной кошмар, продолжаем оставаться обманутыми на протяжении всей ночи, но всё-таки получаем малый опыт бессознательной астральной жизни. Утром, когда мы полные сил просыпаемся с первыми лучами восхода после ночных приключений, то к нам приходит осознание иллюзии сна, но сам сон так и остаётся областью, таящей в себе загадки.



Почему же люди вынуждены тратить на сон в среднем около восьми часов каждые сутки? В современной науке принято считать, что это время необходимо для восстановления организма, нормализации психического здоровья, расслабления мышц, упорядочивания информации в памяти и поиска решений многих других задач, накопившихся в течение дня. Касаемо природы увиденного во сне, то с научной точки зрения сновидение – это субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых, тактильных), возникающих у спящего че-

<sup>2</sup> Иллюстрация чешского врача, поэта, астролога и алхимика Даниэля Штольца фон Штольценберга «Viridagium chymicum» (1624). Получил известность благодаря своей книге гравюр, на одной из которых изображён Гермес Тризмегист (греч. Ἑρμῆς ο Τριζήμεύιστος - «Гермес Триждывеличайший»; лат. Mercurius ter Maximus), наблюдающий за Солнцем и Луной, символизирующими собой дневное бодрствование и ночной сон человека.

ловека в ходе деятельности подсознания, что является причиной ложного ощущения реальности. Если спящий человек продолжает оставаться живым, в нём сохраняются личность и память, которые пускай и бессознательно, но кое-как участвуют в сюжете сна, то куда же пропадает его сознание, которое днём придавало жизни бодрствующего человека смысл, а ему свободу выбора?

Обычно люди противопоставляют состояние сна и бодрствование, как ночь и день, тьму и свет, поскольку бодрствование во сне кажется чем-то невозможным и противоречит само себе. Но иной раз даже молния бьёт в одно место дважды. Подобные случаи необычайно редки среди большинства людей и чаще бывают всего один-два раза в жизни, когда возникает осознанность во сне. В этот момент человек по-прежнему остаётся оторванным от восприятия реального мира, однако становится наделённым способностью осознавать мир, сотворённый воображением. Это изменённое состояние сознания, называемое осознанным сновидением, хотя и чрезвычайно редкий феномен для обычного человека, но в глазах тренированного сновидца, практикующего управление сном, такая же обыденность, как и беспорядочные сны, снящиеся каждому человеку.

Осознанное сновидение, по сути, ничем не отличается от беспорядочного сна, ибо явления происходят в том же астральном пространстве, лишь с одним отличием, меняющим, буквально, всё – человек во время беспорядочного сна, хотя и видит астральный калейдоскоп событий, но является пассивным зрителем, сохраняющим безучастное отношение ко всему происходящему. Для осознанного сновидения характерна именно активность человека, сродни реальному плану, где мы выражаем самостоятельность и, конечно же, осмысленность в своих поступках и словах. Именно с момента осознания того, что человек спит и начинается само осознанное сновидение, продолжительность которого по разным оценкам варьируется от нескольких секунд до целого часа. Любопытно, что во время осознанного сновидения человеку даже не кажется, что он засыпал, ведь благодаря свободной связи между телами у него сохраняется память о прожитом дне. Он, как усталый путник, ложится всего на пару минут, но затем встаёт, чтобы продолжить путь. Убедиться в том, что вы в осознанном сновидении не сложно, во-первых, вы окажитесь около своего спящего тела, которое можете видеть со стороны, во-вторых, вы совсем не почувствуете гравитацию, сможете свободно левитировать в воздухе, как в невесомости, направляя своё тело усилием мысли, и, наконец, для вас будут неведомы ни усталость, ни голод, ни остальные нужды.

Кто-то возразит, что нужно жить, прежде всего, реальной жизнью, происходящей в объективной реальности, а та «вторая жизнь», которая даётся человеку во сне, по сути, субъективна и иллюзорна, хотя обманчиво кажется, что она имеет значение в нашем реальном существовании. Но так ли ничтожна её роль для человека? Воспользуемся примером, в котором жизнь человека гипотетически была разделена на две половины, состоящие из нечётных и чётных дней месяца. Люди, живя в каждом из дней месяца, будут помнить только события одной половины жизни, а события другой половины нельзя будет вспомнить до наступления следующего дня. Очевидно, это вызовет неудобства – мы бы забывали сегодня всё, что было вчера, и вспомнили бы только завтра. Лишь в состоянии осознанного сновидения вызывающая подобную амнезию вуаль чуть приподнимается, открывая между обеими жизнями проход по соединяющему день и ночь мосту.

Использование осознанных сновидений рекомендуется всем людям, кто занят духовными поисками, путями самосовершенствования и просветления души. Они дают сновидцу правильные ответы на возникающие вопросы, помогают в решении задач и принятии верного выбора. Яркие сновидения нередко становились источником вдохновения и рождения творческих идей у людей из самых разных областей науки и искусства, включая литературу, музыку, театр и кино. Сновидческая жизнь не только раздвигает рамки нашей повседневной жизни, но и обогащает её всем тем, что никогда бы не встретилось в реальном мире, открывая «вкус к бесконечности».

Практиковать осознанные сновидения, уходя на астральный план, либо, найдя себе веское оправдание, отказаться от этих тренировок, в конечном счёте, выбор каждого человека, ведь не

зря говорят, «что посеет человек, то и пожнёт» (К Галатам, 6:7). Но, по-моему, если уж человек обречён, проспав треть своей жизни, то глупо соглашаться на то, чтобы «проспать» во сне ещё и собственные сновидения. И главное: что ожидает души таких ленивых скептиков в будущем? Если им не по плечу учиться сохранять осознанность в обычном сне, то, как же им освободиться от комплекса иллюзий после смерти, пробудиться на астральном плане для духовного роста? Этот маленький первый шаг, который делает сновидец, ныряя в пропасть неизвестности, и есть цель этой книги, призванной научить читателя всегда оставаться в состоянии бодрствования – и днём, и ночью тоже, дабы глубже и лучше осознавать каждое мгновение проживаемой им жизни.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Очевидно, что переживание людьми случайных осознанных сновидений берёт начало ещё с тех древних времён, когда человек впервые употребил слово «сон», тогда же были предприняты попытки осмыслить этот феномен, который нередко приписывался сверхъестественной силе. Древнегреческий философ Аристотель в IV веке до н.э. писал: «Иногда, когда человек спит, нечто в его сознании позволяет ему понять, что всё происходящее – лишь сон». Эта цитата подтверждает, что осознанные сновидения были известны уже в Древней Греции, а тема затрагивалась в трудах античных мыслителей, хотя этот интерес не привёл людей к каким-либо открытиям.

В Европе первое письменное свидетельство об осознанных сновидениях появляется лишь в 415 году. Это сообщение содержится в написанном Аврелием Августином письме, посвящённом обсуждению вопроса о существовании жизни после смерти, когда человеческое тело умерло, а все телесные чувства угасли. Блаженный Августин поведал в письме об одном сновидении доктора Геннадиуса из Картеджа, который пребывал в сомнениях о реальности загробной жизни, а потому желал узнать наверняка, что находится по ту сторону бытия. Однажды ночью Геннадиусу приснился юноша «прекрасной наружности и величественной стати», отдавший приказ следовать за ним. Геннадиус молча проследовал за юношей, казавшимся ангелом, и очутился в городе, где доктор услышал невероятно прекрасное пение из всех, которые когда-либо слышал. Как он узнал от юноши, это был «Гимн блаженных и святых». После этого Геннадиус проснулся в своей постели и понял, что всё пережитое им было всего лишь сном. Однако в следующую ночь Геннадиусу приснился сон с тем же самым юношей, спросившим его о том, узнал ли его он. Когда доктор ответил утвердительно, то юноша спросил, помнит ли Геннадиус, где они познакомились. Память доктора позволила ему в точности перечислить события вчерашнего сна, и юноша попросил Геннадиуса вспомнить, где именно происходили эти события: во сне или наяву. Когда он ответил, что это было во сне, то юноша сказал: «Ты хорошо помнишь произошедшее. Ты прав, всё это действительно происходило во сне, но я хочу, чтобы ты понимал, что ты и сейчас спишь». Геннадиус вдруг осознал, что и сейчас он тоже видит сон. Впрочем, юноша не остановился и спросил доктора: «Где сейчас твоё тело?» Геннадиус ответил, что в постели, но спутник из сна продолжил: «Понимаешь ли ты, что твои веки тяжелы и закрыты, а глаза ничего не могут видеть?» Когда доктор согласился с этим, юноша задал последний вопрос: «Тогда чьими глазами ты видишь меня?» Геннадиус молчал, ведь у него не было ответа. Понимая, что вопросы помогли обучить доктора, юноша сказал: «Ты сейчас спишь и лежишь в своей постели, твои веки сомкнуты, однако ты можешь видеть меня и наслаждаться тем, что видишь; значит, и после смерти, когда глаза твои полностью ослепнут, в тебе останется жизнь, в которой ты сможешь жить, и та же способность восприятия, которая доступна тебе сейчас. Пускай же отныне тебя оставят тревожные сомнения о продолжении жизни после смерти». Этот странный сон полностью развеял все сомнения доктора, который более не задавался вопросом о загробной жизни.

Данное осознанное сновидение примечательно тем, что в нём случился контакт со спутником, передавшим сновидцу информацию о существовании после смерти с переходом в измере-

ние новой реальности, а сновидение – дорога, направляющая человеческую душу по этому пути.

Тибетские буддисты, начиная с VIII века, практиковали особую разновидность йоги, которая помогала им легко сохранять осознанность в состоянии сна. Ими же было открыто, что сны являются творением исключительно ума сновидца, и разработаны упражнения по контролю над собственными сновидениями, которые позволяли им переживать любое воображаемое событие. Получалось, что характер сновидения преображался усилием воли, а сюжеты в нём – лишь игра ума, поэтому сон оказывается зыбким миражом, но и вещи физического мира, воспринимаемые нами во время бодрствования органами чувств, настолько же нереальны, как и их отражение во снах. И то, и другое состояния являются проявлениями сансары. Наша реальность с обретением осознанности может оказаться такой же замаскированной иллюзией – всего лишь мимолётным сновидением некоего высшего существа, в котором каждое учение и религия видят Господа Бога.

Подобные практики встречались в Индии и применялись в тантре, которая хотя и была чаще устной традицией, но в библиотеках обнаружился, датированный X веком текст, описывающий методы сохранения осознанности во сне. В XII веке об удивительной способности человека «во время сна [...] управлять своими мыслями» написал арабский суфий Ибн аль-Араби, а в XIII веке итальянский философ и теолог св. Фома Аквинский вскользь затронул этот феномен: «Иногда во время сна человек способен понимать, что видит сновидение, и различать вещи и их образы». В средневековой Европе интерес людей к осознанным сновидениям ничуть не угас, но об этом было не принято говорить в обществе, а уж тем более публиковать труды на эту тему. Репутация сновидений, которые видел человек во сне, была, мягко говоря, дурной, ведь сны считались проделками бесов и могли указывать на одержимость дьяволом. Открытое обсуждение сновидений, как и рассуждение об их смысле, могло бы в лучшем случае стать поводом для аудиенции у святой инквизиции, а в худшем – быть отданным под суд и стоять сновидцу голыми.

В XIX веке учёными было обнаружено, что за светлой областью сознания скрывается тёмное и безобразное поле бессознательного, а исследование сновидений вышло на новый уровень. Бессознательное, или подсознание, – это фундамент, на котором и зиждется сознание человека. Люди перестали приписывать снам сверхъестественную природу и называть их порождениями ангелов и демонов, ведь мир сновидений – это царство подсознания, являющегося подпольем нашего разума. Это был поворотный момент, когда учёных серьёзно заинтересовали сны, которые оказались единственным из известных ключей для проникновения в мир бессознательного. Ярким представителем был французский профессор-китаист Маркус д'Эрви де Сен-Дени, который учился контролировать сны и опубликовал книгу «Сновидения и как ими управлять» (1867 год). Изучением мира снов, хоть и не осознанных сновидений, занимался в частности основатель психоанализа З. Фрейд и даже немецкому философу Ф. Ницше отнюдь не была чужда эта тема.

Из-за редкости осознанных сновидений многие учёные XIX века долгие годы скептически относились к этому феномену, ведь эти сны казались вопросом веры. Кто-то высказывал недоверие к рассказам очевидцев, другие уходили от обсуждения этой темы, но были и противники, говорящие, что «такие сновидения не могут являться сновидениями». Осознанные сновидения были диковинкой, которая кажется занятной, однако заниматься ею – лишь терять впустую время.

В XX веке резко возросло количество очевидцев осознанных сновидений, что и вынудило учёных взяться за вопрос с новыми силами, хотя перспективы самой темы выглядели туманными. Научное сообщество останавливало отсутствие доказательства, которое казалось невозможным. Как наблюдать сновидение, которое видит спящий человек? Первые убедительные труды написали голландский психиатр Ф. Уиллемс ван Эден, а также американский психофизиолог С. Лаберж – лидер в области изучения осознанных сновидений. Используя методы научного познания, С. Лаберж не только подтвердил реальность осознанных сновидений, но разработал ме-

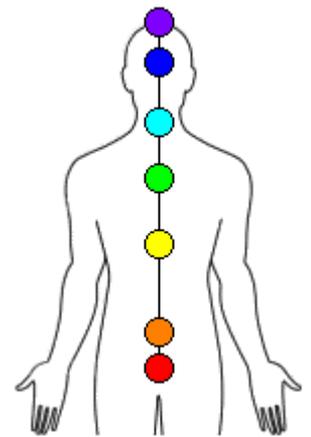
тодики достижения этого изменённого состояния сознания, которыми пользуются во всём мире.

До сих пор в осознанных сновидениях сохраняется предостаточно «белых пятен», поэтому эта тема интересна не только учёным, но и представителям эзотерических учений, оккультизма, которые видят в этих снах путь в скрытые измерения пространства, параллельные миры с потусторонними существами, а также возможность духовного роста. Научный подход ограничен глубоко материальным миром, он не всегда может объяснить то, что видит сновидец во сне, относя все эти явления к процессам, протекающим в головном мозге спящего человека. Эзотерический подход, напротив, во всей своей силе начинает проявляться лишь там, где заканчиваются законы физики, а наш мир уступает совершенно другой реальности – четырёхмерному астральному плану. Лишь установление контроля над мыслями, чувствами, словами и поступками открывает глаза сновидца – пробуждает от иллюзий, позволяя лицезреть весь Путь, уходящий до горизонта<sup>3</sup>.

## ЧАКРЫ

Чакры, или центры, – это точки, через которые энергия переходит из одного тела человека в другое. Всякий, даже в малой степени обладающий ясновидением, может увидеть их в эфирном теле в виде блюдцеобразных углублений. Чакры обычного человека развиты очень слабо и имеют вид тусклых кругов с диаметром в два-три пальца, тогда как развитые – похожи на сверкающие водовороты. Чакры расположены на поверхности эфирного тела, которое чуть больше плотного, и поэтому их следует искать снаружи него. Они находятся в непрерывном вращении, а через их ступицы втекает и вытекает энергия (в отсутствии этих потоков энергии физический человек попросту умрёт). Чакры активны на протяжении всей жизни, хотя у тех, кто не достиг духовных высот, они вращаются значительно медленнее, а малой проходимости каналов хватает разве что для поддержания жизни. Для полноценного ясновидения требуется открытие более широкого энергетического канала, что в разы увеличит чувствительность к явлениям тонкого мира. Причины снижения скорости вращения чакр: сглазы, порчи, духовная незрелость, вампиризм или собственные внутренние блоки – заторы, закупоривающие каналы. У развитых людей чакры пульсируют и пылают светом. Через них проходит гораздо больше энергии, за счёт чего люди раскрывают в себе такие способности, как яснослышание, телепатия, видение сквозь стену.

Вливаясь в каждую из семи чакр, первичная энергия образует перпендикулярно линии падения вторичные силы, имеющие круговое волнообразное движение. Это сравнимо с движением магнита через катушку индуктивности с вызыванием внутри неё электрического тока, текущего по её кольцам. Попав в центр чакры, первичная сила в виде прямых линий отражается в стороны под прямыми углами, поэтому центр вихря уподобляется ступице колеса, а излучения – спицам. Ими природа сшивает вместе соседствующие тела, образуя дверь. Число спиц различается в чакрах и совпадает с числом волн, или лепестков. Каждая из подобных сил, образующих блюдцеобразное углубление, имеет свою длину волны. Но вместо прямолинейного движения они совершают волнообразные колебания, причём каждое из них является суммой многих более малых колебаний. Колебания вторичных сил распространяются выше и ниже излучений первичной силы. Длины волн таких колебаний ничтожно малы, при этом каждое суммарное колебание включает тысячи меньших, а поскольку чакры непрерывно вращаются, то вибрации различных длин перекрывают друг друга, как прутья в корзине, образуя форму, которая внешне похожа на цветок.



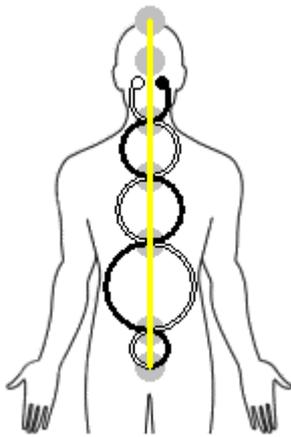
<sup>3</sup> Использованы материалы из книги С. Лабержа «Осознанное сновидение». – М.: София, 2008.

Чакра	Цвет	Стихия	Кол-во лепестков	Локализация чакры в физическом теле
Сахасрара	Фиолетовый	Эфир III	972	На макушке головы
Аджна	Синий	Эфир II	96	В области между бровей
Вишуддха	Голубой	Эфир	16	У основания горла
Анахата	Зелёный	Огонь	12	В центре грудины
Манипура	Жёлтый	Воздух	10	В области солнечного сплетения
Свадхистхана	Оранжевый	Вода	6	В основании половых органов
Муладхара	Красный	Земля	4	В основании позвоночного столба

Чакры, составляющие нижнюю группу, – корневая и половая – связаны с поступлением в тело сил, входящих на уровне астрального плана. Одна из них – сила кундалини, исходящая от Земли. Другая – жизненность, излучаемая Солнцем и разлагающаяся в теле на семь лучей. Чакры средней группы – солнечная, сердечная и горловая, – связаны с силами, получаемыми из ментального, буддхического и нирванического планов. Две последние – чакры верхней группы – в полной мере пробуждаются лишь после достижения определённого уровня силы. Каждое из тел содержит по семь собственных чакр. Каждая чакра управляет своим телом, а каждая другая чакра действует на конкретное тело через своё. Таким образом, функции выделены в три группы:

1. Чакра характеризует ту часть тела, в которой она размещается.
2. Чакра характеризует общее состояние управляемого ею тела.
3. Чакра обеспечивает взаимодействие управляемого ею тела с остальными телами.

Например, корневая чакра регулирует здоровье нижней части туловища, как опоры, и ног. При этом она отвечает за здоровье всего физического тела и инстинкты самосохранения. Через неё происходит контакт физической оболочки с остальными телами. Вторая чакра – половая – регулирует репродуктивные функции на физическом плане. При этом она управляет и астральным телом, а именно является эмоциональной чакрой и отвечает за счастье, радость, удовольствие от жизни и сексуальное возбуждение; также через неё осуществляется вход в астральное тело.

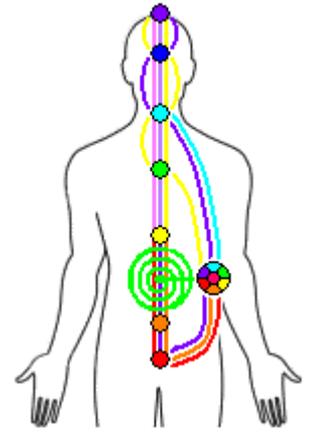


В тонких телах также присутствует разветвлённая система энергетических сосудов – нади. Авторы называют от 72 000 до 300 000 проводников, но среди них выделяют три основных канала: сушумна, пингала и ида. Осевой канал размещается в спинном мозге, два других – по правой и левой сторонам от него, образуя двойную спираль. Ида и пингала – это женское и мужское начала, два канала – артериальной и венозной энергий. Жезл Кадуцей – не столько сплетение двух змей вокруг древка, сколько тайная схема устройства человека. Древо, заострённое внизу, – это сушумна, представляющая позвоночник. Чёрная змея, чей кончик хвоста и голова слева, – ида. Белая змея, хвост и голова которой справа, – пингала. Жизненная энергия нисходит вниз по иде, а, очищаясь, восходит по пингале<sup>4</sup>. Первой стимуляцию получает ида, позволяя обрести контроль над эмоциями. После – укрепляется пингала, облегчающая контроль над разумом. И, наконец, энергия сушумны, поднимаясь, открывает путь для влияния духа. Именно через сушумну йоги оставляют тело, сохраняя ясность сознания на высших планах, а также возвращая в мозг память о полученном опыте. У мужчин ида начинается из канда-чакры налево от сушумны и оканчивается в левой ноздре, а пингала – направо и оканчивается в правой ноздре. У женщин наоборот: справа ида, а слева – пингала. Устье чакры, расположенное на поверхности эфирного двойника, напоминает цветок, трубкообразный стебель которого прорастает из спинного мозга, а поскольку все стебли берут своё начало в районе позвоночника, то сила спускается по ним внутрь цвет-

<sup>4</sup> Каналы выполняют ту же роль, что тенева и сияющая дуги окружности, обеспечивая круговорот энергии как в рамках одного тела, так и между тонкими телами по мере её спуска и подъёма, входя и выходя через чакры, расположенные непосредственно в точках пересечений этих двух переплетающихся энергетических змей.

ков, где она встречается с входящим потоком энергии извне. Давление, которое возникает в результате столкновения, ведёт к появлению смешанного излучения силы вдоль спиц каждой чакры.

Дыхание – это проявление движения праны (жизненной силы), ведь каждый раз делая вдох, человек втягивает её в себя. Свет, теплота, электричество, магнетизм – тоже проявления праны. Дыхание, направляемое с желанием и под управлением воли, – оживляющая сила, используемая в магии. Глобулы жизненности крайне малы, но каждая из них заряжена зарядом праны. Каждая глобула содержит семь предельных физических атомов. Когда глобулы вспыхивают в атмосфере, то они блистают белым светом, однако когда какой-либо из этих шариков втягивается в воронку селёзёночной чакры, он распадается на потоки разных цветов. Кружась в вихре эти семь атомов глобулы, захватываются шестью спицами чакры, а седьмой атом исчезает в ступице селёзёночной чакры (в центре вихря). Синий цвет разделяется на голубой и фиолетовый, а красный – на тёмно-красный и розово-красный. Получается шесть потоков: фиолетовый, голубой, зелёный, жёлтый, оранжевый и тёмно-красный. Розово-красный луч, который седьмой, проходит через центр вихря, хотя следовало бы назвать его первым, так как изначально энергия возникает именно в этом первичном атоме. Далее эти лучи расходятся в стороны, чтобы приступить к оживлению тела. Жизненность семерична, но по телу она течёт пятью потоками, ведь голубой и фиолетовый лучи на выходе из чакры соединяются, и точно так же поступают тёмно-красный и оранжевый лучи.



Поток	Цвет потока	Взаимодействие потока с чакрой	Область в теле	Функция потока
Удана	Фиолетово-голубой	Вишуддха	Горло	Глотание
Прана	Жёлтый	Анахата	Грудь	Дыхание
Самана	Зелёный	Манипура	Пупок	Пищеварение
Вьяна	Розовый	Свадхистхана	Всё тело	Циркуляция крови
Апана	Оранжево-красный	Муладхара	Анус	Выделение мочи и кала



Селёзёночная чакра

Фиолетово-голубой луч поднимается вверх к горлу, после чего он разделяется на три луча. Голубой луч остаётся на этом же уровне, оживляя вишуддху, синий луч расходует на аджне, а фиолетовый луч движется до сахасары, пробуждая энергетический центр на макушке головы.

Жёлтый луч направляется к сердцу, а затем, поднимаясь к сахасаре, входит в лалана-чакру.

Зелёный луч заполняет брюшную полость тела, оживляя весь пищеварительный тракт. В этом месте расположена «пупочная чакра», которая не является центром как таковым, а только развилкой множества энергетических каналов, имеющих спиралеобразный вид в этой части тела.

Оранжево-красный луч первым делом спускается к муладхаре, и, разделившись на два луча, устремляет свою оранжевую часть к половым органам. Луч также содержит немного тёмно-лилового цвета, как если бы спектр представился свёрнутым в круг. Проникая в кровь, он поддерживает температуру тела. Если человек отказывается уступать своей животной природе, то луч отражается вверх, а его составляющие подвергаются изменениям: оранжевый цвет меняется на жёлтый и повышает интеллект, тёмно-красный становится лиловым, усиливая чувства, а тёмно-лиловый цвет обращается в бледно-фиолетовый, оживляя духовную часть нашей природы. Таких людей не волнуют земные страсти, и когда им понадобится пробудить кундалини, то они будут защищены от опасностей. Если эти изменения окончательны, то оранжево-красный луч

поднимается вверх (вдоль полости позвоночного столба) через все центры до макушечной чакры.

Розовый луч, распространяющийся по телу вдоль нервов, считается «душой» нервной системы. Это та энергия, которую один человек может легко передать другому, когда она у него в недостатке, подобно тому как тепло передаётся от горячего к холодному предмету. Человек с крепким здоровьем впитывает гораздо больше силы, чем нужно для жизни, и поэтому излучает поток розовых атомов – делится энергией с людьми, не обделяя себя. Усилием воли он может собрать избыточную энергию и в виде импульса направить её тому, кому хочет помочь. Плотное тело обладает инстинктивным самосознанием, зовущимся физическим элементом. Оно защищает тело от угроз, обеспечивает его всем необходимым и не зависит от сознания человека, продолжая работу во время сна, когда в теле отсутствует душа. Когда мы бодрствуем, этот элемент неустанно занимается обороной. Во время сна он посвящает себя усвоению розовых атомов, то есть восстановлению сил. Этот процесс наиболее эффективен в начале ночи, когда в теле содержится избыток жизненности, тогда как утром он почти исчерпан. Отсюда ощущения вялости по утрам и по этой причине смерть приходит к больным чаще именно в это особое время.

Как только потоки атомов заканчивают выполнение работы, заряд жизненности покидает их. Атомы розового луча, по мере движения вдоль нервов, бледнеют и удаляются из организма через поры, формируя то, что называется аурой. За время выхода из тела они теряют розовый цвет, поэтому оттенок излучения голубовато-серый. Подобным образом свой характерный цвет теряет и часть жёлтого луча, которая впитывается в кровь и циркулирует вместе с ней. Атомы, потерявшие заряд жизненности вступают в некоторые соединения, образуемые в организме, либо выводятся из него иным путём. Истощённые атомы зелёного луча, связанные с пищеварением, соединяются с мочой и калом и выходят из тела вместе с ними; то же происходит с атомами оранжево-красного луча. Атомы голубого луча, связанного с вишуддхой, покидают тело на выдохе, а атомы синего и фиолетового лучей, излучаясь вверх, удаляются через макушечную чакру<sup>5</sup>.

## КУНДАЛИНИ

Помимо поддержания жизнедеятельности в организме человека чакры несут дополнительную функцию, начинающую действовать, лишь когда они пробуждены. Каждая эфирная чakra соответствует такой же астральной, и раз уж астральный план на одну размерность выше эфирного, то астральные чакры представляют четырёхмерные воронки, расширяющиеся в направлениях отличных от направлений эфирных. Границы эфирных и астральных энергетических центров не совпадают, хотя некоторые их части всё-таки пересекаются, накладываясь друг на друга. Эфирные воронки всегда размещаются на поверхности эфирного двойника, тогда как координаты астральных чакр лежат строго внутри плотной оболочки (в области позвоночника). Функция эфирной чакры – передавать в физическое сознание опыт, соответствующей ей астральной чакры.

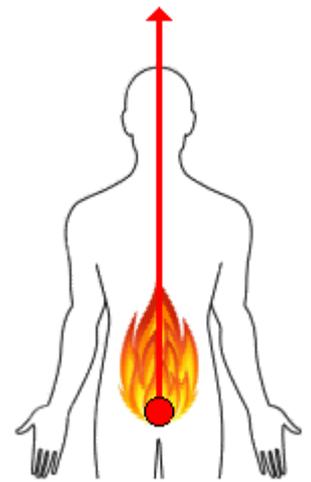
Первая из астральных чакр – это муладхара, известная как «дом змеиного огня». Лепестки крестообразного энергетического центра соотносятся со стихиями: огонь, воздух, вода и земля. Кроме того, через чакру проходят нисходящий и восходящий вертикальные потоки, которые с четырьмя лепестками образуют шесть излучений, соответствующие направлениям в трёхмерном мире. Эта «змеиная сила», будучи свёрнутой в глубинах муладхары, проявляется на всех планах, а её влияние поочерёдно пробуждает остальные энергетические центры человека. Астральное тело представляется вначале, как инертная масса со смутным сознанием, не имеющим представлений о мире. Первой же на астральном плане оживёт именно эта сила, после чего она продвинется к свадхистхане, пробудив через неё всё астральное тело, что позволит душе созна-

<sup>5</sup> Использованы материалы из книги Ч. Ледбитера, Е.П. Блаватской «Чакры». – С-Пб.: Алетейя, 2000.

тельно жить на этом плане, ведь до сих пор человек имел довольно спутанное представление о том, с чем он сталкивался во снах. Эта сила, продолжая подниматься по сушумне, направится к манипуре, которая соответствует солнечному сплетению, и оживит её, вызывая в астральном теле чувствительность к внешним раздражителям, хотя без понимания, приходящего к человеку только с обретением зрения и слуха. Пробуждение анахаты позволит человеку улавливать разнообразные вибрации астральных существ – чувства и эмоции. Вишуддха наделит человека способностью слышать голоса и общаться с ними на их языке, вызовет развитие чувства, которое производит на астральном плане тот же эффект, что и слух на физическом. Аджна же ведёт к ясновидению – способности зрительного восприятия людьми потусторонних гостей, а сделать восприятие астрального плана полноценным возможно лишь с пробуждением сахасра-ры.

Эти центры в определённой степени играют роль органов чувств астрального тела, но без уточнений это выражение введёт в заблуждение, ведь не следует забывать, что хотя я и говорю об астральном зрении и слухе, но лишь для простоты. Для восприятия этих ощущений астральному телу не нужны какие-либо особые органы, подобно органам чувств физической оболочки. Любая клетка астрального тела способна к восприятию, а это значит, что человек, разбуженный в астральном теле, не поворачивая головы, увидит все объекты вокруг себя одновременно. Чакры невозможно описать как обычные органы, ибо человек видит и слышит не совсем через них, как это происходит на физическом плане посредством, например, глаз и ушей. Но всё же спектр восприятия астральных ощущений зависит от степени оживления этих энергетических центров. Частицы астрального тела находятся в постоянном движении, бурля, как молекулы в кипящей воде, поэтому все они проходят через каждый из астральных энергетических центров (вихрей). Впрочем, даже если астральные чувства будут пробуждены, это не означает, что человек может легко пронести память о них в своё тело, ведь, когда происходит подобное пробуждение, люди, будучи в физическом сознании, часто не догадываются об этом. Путь, которым можно довести человека до овладения этими силами, состоит в повторении процесса пробуждения каждой чакры.

Я говорил о том, что даёт человеку оживление чакр, но до того как это случится, у него может быть мимолетное видение астрального плана. Случайно принятые вибрации могут возбудить одну из чакр и временно активизировать её, не пробуждая змеиный огонь. Либо может произойти спонтанное пробуждение огня, влекущее вспышку ясновидения. У змеиного огня имеется семь слоёв и бывает так, что человек, желая усилием воли пробудить огонь, может добиться успеха в возбуждении одного наружного слоя и, считая работу завершённой, не сочтёт её эффективной. Ему следует повторять её несколько раз, пока не возбудится сердцевина. Эта сила – кундалини – подобна огню, когда она, пробуждённая усилием воли, распространяется по телу. Всю жизнь она дремлет не разбуженной в основании позвоночника, поэтому люди даже не подозревают о ней. И, правда, иногда лучше позволить ей оставаться спящей до той поры, пока воля не окрепнет, чтобы человек мог контролировать эту мощь, а мысли не очистятся, чтобы он смело встретил её пробуждение и не пострадал при этом. Не работайте с этой силой без учителя, она легко может привести к травме – и, наверное, это меньшее из зол, на которые она способна. По худшему сценарию она нанесёт вред телам более тонким, чем плотная оболочка, разрушая ту суть, которой являемся мы. Ещё одна опасность её пробуждения состоит в том, что эта сила устремляется по телу не вверх, а вниз, возбуждая низменные страсти человеческой натуры. Оказываясь в плену силы, которая несравнима с его способностями к сопротивлению, человек впадает в безнравственность. Он, конечно, сможет приобрести некоторые паранормальные способности, но это окажется лишь шагом на пути к низшему порядку эволюции. Встречаются школы чёрной магии, которые используют кундалини для оживления низшего центра силы, но читателю не стоит подвергать себя подобному риску, когда этих же результатов можно достичь более трудоёмкой, но безопасной дорогой. Преждевременное раскрытие кундалини несёт нема-



ло угроз, усиливая черты человека, причём достигая злых качеств гораздо быстрее, чем добрых. Неблагоразумно полагать, что вы в состоянии справиться с любой силой, прячущейся в вашем теле. Эта сила – не простая энергия, а нечто непреодолимое, и ученик не должен даже пытаться овладеть ею сам. Как гласит древняя мудрость: йогам она приносит свободу, а дуракам – рабство.

Иногда происходит спонтанное пробуждение внутренних слоёв кундалини, вызывающее в теле ощущение жара. Если это происходит, то появляется сильная боль, ибо каналы ещё не подготовлены и энергия вынуждена рыть себе путь, буквально выжигая эфирное тело. Когда сила просыпается сама, то она старается пройти вверх внутри позвоночника по пути, проложенному прежде её самым лёгким проявлением. В этом случае постарайтесь по возможности прекратить её восходящее движение усилием воли, а если этого сделать нельзя, то не стоит тревожиться – достигнув сахасары, кундалини фонтаном вырвется из головы и ничего хуже потери сознания, не случится, хотя чаще всё обходится одним лёгким недомоганием. По-настоящему ужасающие последствия связаны не с подъёмом змеиной силы вверх, а с возможностью её разворота к земле<sup>6</sup>.

### ЭФИРНАЯ МЕМБРАНА

Эфирные и астральные чакры обладают не только невероятно тесной связью, между ними имеется оболочка, или паутина, похожая на плотно сотканную ткань, – мембрана, образованная из одного слоя предельно сжатых физических атомов, пронизанных жизненной силой. Энергия, которая передаётся из астрального тела в плотную оболочку, проходит сквозь неё с лёгкостью, но для всех иных сил, которые не могут использовать атомическую материю обоих планов, эта мембрана оказывается непреодолимым препятствием. Она – предусмотренная природой защита против преждевременного открытия канала между планами, которое не принесёт ничего кроме вреда. Именно эта мембрана не позволяет людям ясно вспомнить то, что происходило с ними во сне. Если бы не эта милость, то человек мог попасть под влияние любой астральной сущности, справиться с которой он был бы не в состоянии. Он бы подвергался одержимости со стороны существ, желающих завладеть его оболочкой, и поэтому нарушение мембраны представляет угрозу. Вспышки ярости и гнев ведут к её повреждению, производя на астральном плане что-то вроде взрыва. Резкий удар по астральному телу, например, испуг, разорвёт на части эту тонкую мембрану, сводя человека с ума. Определённые препараты, употребляемые в ритуалах, – табак, наркотики и алкоголь – содержат особое вещество, которое при расщеплении улетучивается и переходит с физического на астральный план (кофе и чай тоже содержат его, но в малых дозах). Напор, испаряющегося вещества, прожигает мембрану насквозь, распахивая двери всем видам пагубных влияний, которые только могут водиться в эмоциональном океане астрального плана.

Другой вред заключается в том, что все эти летучие составляющие, проходя сквозь чакры, огрубляют атомы так, что их пульсации замедляются, причём настолько сильно, что атомы уже не поддаются оживлению той силой, которая соединяла их в мембрану. В результате происходит окостенение мембраны и вместо прохождения с одного плана на другой нужного количества энергии проходит лишь его малая часть. Последствия повреждений можно увидеть у пьяниц, доводящих себя до белой горячки. Возникает своеобразное притупление человеческих качеств, которое ведёт к жестокости, к потере чувств и утрате способности к самоконтролю. Такие люди не испытывают чувства ответственности. В трезвом состоянии они могут искренне любить жену и детей, но, впадая в запой, тратят последние деньги на удовлетворение своих страстей. Любовь и ответственность к семье в эти мгновения для них пустой звук. Такой же эффект замечен среди тех, кто стал рабом привычки к табаку. На физическом плане это проявляется в том, что физическое тело насыщается загрязнёнными частицами, которые так материальны и грубы, что

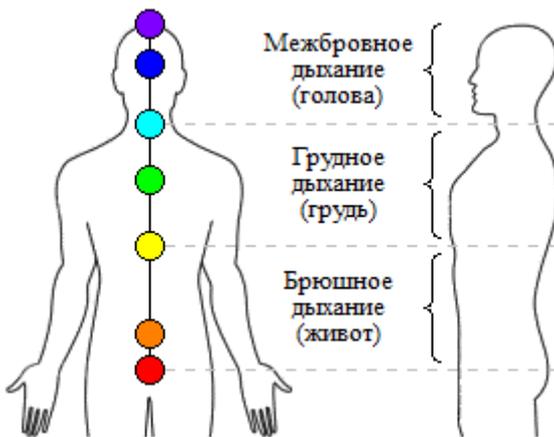
<sup>6</sup> Использованы материалы из книги Ч. Ледбитера, Е.П. Блаватской «Чакры». – С-Пб.: Алетейя, 2000.

ощущаются, как запах. На астральном плане такое злоупотребление табаком приводит не только к засорению, но и к ослаблению беспокоящих вибраций, поэтому наступает успокоение нервов.

Для развития недопустимы и ослабление вибраций, и отягощение загрязнёнными частицами. Человек должен оставаться хозяином желаний, чтобы они были подобны упряжке лошадей, управляемой разумом и везущей туда, куда хочет он, а не скачущей – туда, куда глядят глаза. После смерти судьба тех, кто не удержал поводья, плачевна. Их ожидает окостенение и паралич астрального тела, так что на долгие месяцы человек остаётся инертным и едва осознающим себя. Как узник, он не имеет возможности увидеться с его родными и близкими, будучи временно глух и слеп. И хотя природа предпринимает меры предосторожности, это вовсе не означает, что двери будут заперты всегда. Есть способы их открытия, хотя идея не в том, чтобы двери открылись шире, чем обычно, а в том, что человек должен развить себя настолько, чтобы он смог извлечь для себя нечто большее через этот расширенный канал. Сознание человека пока не может использовать чистую атомическую материю ни в физическом, ни в астральном телах, поэтому у него нет сознательной связи между ними. Способы добиться такой связи сводятся к очищению тел, пока атомическая материя, в конце концов, не оживёт в них. В таком случае мембрана сохранит активность, но больше не будет служить препятствием для связи, хотя продолжит выполнять своё назначение, предотвращая контакт с низшими подпланами, который может привести к проникновению в людей нежелательных влияний. Естественная эволюция – пусть очень долгий, но безопасный путь, на котором ученик получает все преимущества, избегая всех опасностей. Это та дорога, которой в своё время прошли Великие Учителя, поэтому это и наш Путь тоже<sup>7</sup>.

## ДЫХАНИЕ

Дыхание, по сути, проявление жизни и её ритма: на физическом уровне – это поступление кислорода, а на астральном – праны (жизненной силы). Запахи также являются пищей для души и, стало быть, для прочих астральных существей, вот почему в ритуалах нередко используются разнообразные благовония, дым от сжигаемых трав, ароматизированные восковые свечи и т.п. Во время вдоха, когда лёгкие наполняются воздухом, кровь насыщается кислородом, умножая не только мышечную, но и нервную энергию. Во время выдоха – из тела выводится углекислый газ. Воздух – пища в газообразном состоянии, такая же незаменимая, как жидкости, твёрдые вещества, а также солнечный свет, насыщающий организм теплотой, представляющей стихию огня.



В упражнениях йоги среди тех людей, кто занимается практической магией, дыханию отводится особая роль. Это важнейший ключ к овладению внутренними силами, заложенными в теле, сокрытыми глубоко в нас. Для работы с дыханием лучше всего подходит уединение в окружении природы – вблизи деревьев и ароматной травы, например, в глухом лесу, у тихой реки или хотя бы в безлюдном парке вдалеке от городской суеты. Другое обязательное условие – прохладный чистый воздух, наполненный глобулами неугасаемой жизненности. И остаётся последнее – «научиться дышать», что звучит абсурдно, однако дышать сложнее, чем кажется

вам. Люди умеют дышать с самого рождения, но едва ли они дышат так же, как делает это маг. Человек умеет говорить, но все его слова мертвы и не способны менять реальность, прежде чем он не овладеет знанием того, как на этот вербальный скелет нанизывается материя его желаний.

<sup>7</sup> Использованы материалы из книги Ч. Ледбитера, Е.П. Блаватской «Чакры». – С-Пб.: Алетейя, 2000.

То же с дыханием, которое бывает трёх типов и выбирается в зависимости от преследуемой цели:

1. Брюшное, или диафрагменное (нижнее) дыхание.
2. Грудное, или ключичное (среднее) дыхание.
3. Межбровное, или лобное (верхнее) дыхание.

Глубоко и медленно дыша, маг отслеживает энергетическое влияние на организм вдохов и выдохов. Дыхание спокойное с паузами ведёт к успокоению нервов, а частое – к возбуждению, что повергает разум в опьянение кислородом с потерей контроля над своим астральным телом. Активное действие дыхания усиливается во время движения человека, поэтому прогулки после трапезы легко заменят бодрящую чашку кофе и чая или любого другого тонизирующего напитка. Дыхательные упражнения должны склоняться к постепенному увеличению интервалов между вдохом и выдохом, тем самым, обостряя чувствительность органов чувств. Глубина дыхания характеризуется количеством воздуха, тогда как его ритм определяет качество восприятия сего воздуха астральным и физическим телами, что имеет непосредственное отношение к магии. По этой причине, ритм дыхания должен быть отрегулирован перед совершением магической работы.

Брюшное дыхание выполняется диафрагмой с использованием пространства брюшной полости. Диафрагма – это, по сути, перегородка, отделяющая грудь от живота. В состоянии покоя она имеет форму купола с выпуклостью в сторону грудной клетки, а когда она функционирует, то сокращается, сплющивая купол и, таким образом, оттесняя органы пищеварительного тракта вниз. Воздух при брюшном дыхании наполняет нижние отделы лёгких, поэтому в дыхательных движениях участвует только живот, тогда как грудь остаётся почти неподвижной. Упражнение начинается с полного выдоха, удаляющего все излишки воздуха, чтобы вы приступили к работе с чистого листа. Медленно вдыхая воздух через нос, опускайте диафрагму, мышцы пресса при этом будут выпячиваться вперёд, а во время плавного и спокойного выдоха через нос либо рот, живот втянется вовнутрь, вытесняя воздух из лёгких без остатка. Нижнее дыхание чрезвычайно полезно для человека, ведь это не только массаж органов брюшной полости, но и стимуляция работы органов пищеварения, а также – поджелудочной железы, селезёнки, печени и почек. На астральном уровне брюшное дыхание связано с корневой и половой чакрами, регулирующими физическое и астральное тела, посредством кундалини, или змеиного огня, и жизненности света.

Грудное дыхание – ежедневный способ дыхания, который используется людьми настолько бессознательно, что они порой не замечают его ни разу за весь день. Их лёгкие расширяются немного вперёд и вверх, слегка приподнимая плечи и ключицы, а также по бокам, расправляя рёбра, что существенно улучшает функционирование органов грудного отдела. В зависимости от глубины дыхания воздух наполняет лёгкие – частично или полностью. При среднем дыхании спина мага должна оставаться прямой, а грудная клетка расправлена. Диафрагма не участвует в процессе дыхания, поэтому практически всё время она остаётся в слегка поднятом положении. На астральном уровне грудное дыхание связано с горловой и солнечной чакрами, но в большей мере с сердечной чакрой, которая, по правде говоря, является аккумулятором праны в организме.

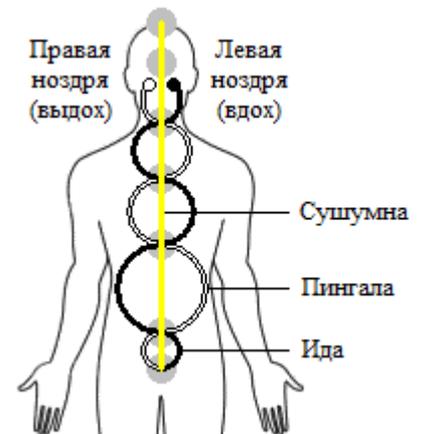
Межбровное дыхание – наиболее сложное в изучении, поскольку оно не представляет дыхание в физическом смысле, а только энергетический поток, входящий и выходящий из головы, контактируя с эфирной аджной – «третьим глазом», располагающимся между бровей на уровне шишковидной железы (эпифиза). Это отверстие во лбу играет роль второго носа, через который при вдохе втекает энергия из окружающего пространства, обрабатывается и поступает в сердце. Практиковать упражнение можно и лёжа, и сидя, но эффективнее выполнять его стоя. Во время вдоха ощутите прохладный и лёгкий поток свежести, который поначалу касается точки между бровей, а затем, прокладывая дорогу, проникает через неё в череп и соскальзывает вниз по горлу. Не надейтесь овладеть межбровным дыханием за один-два сеанса. Начинайте упражняться с нижнего дыхания, затем – со среднего дыхания, и лишь после переходите к верхнему дыханию. Поначалу может показаться, что в теле появляется какая-то странная слабость и даже наступает

лёгкое головокружение, но всё это вполне ожидаемые ощущения от всего неизвестного. Просто ненадолго отступите, если почувствовали дискомфорт. Первые дни практика верхнего дыхания занимает пару минут, но уже через неделю её продолжительность увеличится до десяти минут, а через месяц упражнение покажется столь же обыденным, как обыкновенное вдыхание воздуха.

## ПРАНАЯМА

Очевидное преимущество сиддхасаны среди иных асан заключается в эффективном использовании её в различных дыхательных упражнениях, называемых праяма и позволяющих существенно повысить энергетический уровень организма человека для магических работ. Этот термин составлен из двух слов: «пра» – жизненная сила и «ама» – увеличение, накопление. Таким образом, это – упражнение, цель которого сводится к увеличению запаса энергии в теле. Управляя мыслями, вы контролируете дыхание, а, управляя дыханием, контролируете мысли. В большинстве упражнений дыхание осуществляется через нос, и поэтому я не стану отходить от этой традиции, тем более что дыхание ртом оставляет человека открытым для любых энергетических ударов, которые могут быть нанесены всевозможными существами – живыми и мёртвыми.

Дыхательные упражнения показаны как собирание жизненности несколькими циклами, в зависимости от подготовленности мага, которые в свою очередь делятся на четыре этапа, а именно: вдох, первая задержка дыхания, выдох и вторая задержка дыхания. Дыхание не должно быть автоматическим, ведь человек должен осознавать процесс дыхания, управляя вдохами и выдохами, отслеживая их глубину и ритм. Уравновешивание по длительности вдоха и выдоха – это обязательное условие в праяме, так как весь акцент ставится не на самой асане, а на правильности дыхания при её выполнении, что позволяет убедиться в корректности выполнения упражнения и оценить его эффективность, без которых всякая асана не более чем гимнастика, призванная укрепить определённые мышцы тела. Кто правильно практикует дыхательные упражнения, тот излечится от многих болезней, а кто выполняет их с ошибками – рискует заработать ещё и новые проблемы.



Для начала требуется провести подготовку к выполнению праямы, включающую несколько советов, которые станут неоценимой помощью новичку, стремящемуся достичь высот йоги. Дыхательные упражнения особенно полезны рано утром, поэтому всегда приступайте к ним после пробуждения, а лучше встречайте с праямой утренний рассвет. Выполнять упражнение эффективнее на свежем воздухе, но вполне подойдёт сухая и хорошо проветриваемая комната. Праяма требует глубокого сосредоточения и внимания, поэтому практикуйте её в одиночестве. Перед тем как начинать упражнение, тщательно прочистите нос, горло и дыхательные пути. Не допускается ни насморк, ни заложенность, ни присутствие в горле следов сигаретного дыма. Избегайте излишеств в пище, напитках, меньше говорите, чтобы ваши горловые каналы не были загрязнены лишней энергией, в противном случае понадобится их дополнительная очистка. Не перегружайте без необходимости своё тело, так как всякое напряжение нарушает покой ума, а принятая асана во время праямы должна всё время оставаться непоколебимой, словно скала. Известны самые разные функции праямы, однако в рамках настоящего труда выделяются только две – очистка энергетических каналов и накопление жизненной энергии в теле человека. Из всех существующих дыхательных упражнений мной было выбрано по одному относительно простому и наиболее мощному, которые подойдут даже людям, подготовка которых минимальна:

1. *Очистка энергетических каналов.* Одно из базовых дыхательных упражнений, которое надлежит освоить новичку, относится к очистке 72 000 нади в астральном теле и, прежде всего, основных энергетических каналов – сушумна, ида и пингала, участвующих в магической работе. Дыхание через нос, но контролируется пальцами правой руки, расположенной перед лицом и сложенной определённым образом. Два выпрямленных и сложенных вместе пальца – указательный и средний – находятся посередине лба между бровей. Большой палец оказывается возле правой ноздри, а согнутые безымянный и мизинец – возле левой. Локоть правой руки помещён максимально близко к грудной клетке, придавая предплечью вертикальное положение, что снижает усталость от держания поднятой руки. Это положение правой руки называется насагра-мудра.



Большим пальцем правой руки плотно закройте правую ноздрю и вдохните воздух через левую, представляя энергетический поток, спускающийся по иде до муладхары. Со временем, по мере очищения каналов, вы явственно ощутите эти потоки внутри себя, поэтому потребность в подключении воображения отпадёт. Но на первых порах – это банальная необходимость, которой не следует стыдиться и уж тем более пренебрегать, ведь чтобы что-то найти, надо иметь какое-либо представление о том, что ты ищешь. Если же представлять движение энергии по иде, скрученной в спираль, затруднительно, то можно упростить себе задачу – воображать её, как нисходящую половину окружности. Когда вдох будет закон-

чен, закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и задержите дыхание. Важно не напрягать при этом мышцы лица, иначе ритм дыхания окажется нарушен. Отпустите большой палец правой руки, освободив правую ноздрю, и выдохните через неё воздух – очень медленно, мысленно представляя поток, поднимающийся от муладхары по пингале. Когда же выдох будет завершён, ещё раз закройте правую ноздрю и ненадолго задержите дыхание, чувствуя энергию, разливающуюся по энергетическим каналам всего тела, как кровь по венам. Эти четыре этапа составляют полный цикл дыхательного упражнения, длительность которого варьируется в зависимости от продолжительности каждого этапа. Соотношение вдоха, задержки, выдоха и второй задержки составляет  $1 \div 2 \div 1 \div 2$ . Начинайте с минимальных интервалов, которые удобны для вас, и постепенно увеличивайте их длительность согласно пропорциям, например, в первую неделю продолжительность вдоха – лишь одна секунда, во вторую – две, а в третью – три, и т.д. Будьте внимательны, выполняйте упражнение до появления неудобств, но не дольше. Вдохи и выдохи должны быть беззвучными, чтобы не отвлекать ваше внимание, в противном случае устраните источник звука прочисткой дыхательных путей либо вовсе отложите выполнение пранаямы. Не стоит ждать толка от дыхательных упражнений, выполняя их в течение двух-трёх минут в день. Чтобы получить пользу уделяйте упражнению, по крайней мере, по пятнадцать минут ежедневно.

2. *Увеличение запаса жизненности.* Характерная черта этого упражнения, направленного на накопление огромного резерва жизненной энергии, – это череда сильных и быстрых вдохов, и таких же сильных выдохов, когда лёгкие работают подобно кузнечным мехам. Один полный цикл упражнения описывается так: вдохните и выдохните по несколько раз, сделайте глубокий вдох, максимально надолго задержите дыхание, не испытывая при этом неудобств, и медленно выдохните, полностью освобождая лёгкие от остатка воздуха в них. Производя вдохи и выдохи, применяйте грудное и брюшное дыхания, расширяйте и сокращайте грудную клетку с диафрагмой. Во время упражнения допускается производить мягкий и очень низкий звук. Рекомендуется начинать упражнение с десяти вдохов-выдохов за один цикл, постепенно увеличивая их число с каждым днём, например, до двадцати пяти, что считается оптимальным вариантом. Между циклами обеспечьте себе короткую паузу, то есть пару минут дышите спокойно, непринуждённо. Начните с трёх циклов и, после надлежащей тренировки, делайте до десяти циклов утром и вечером либо по мере возникновения дефицита энергии при осуществлении магического ритуала. Никогда не выполняйте упражнение до изнеможения, ведь во время пранаямы в теле долж-

но ощущаться лишь радостное настроение и бодрость, а в конце и вовсе – появиться прилив силы.

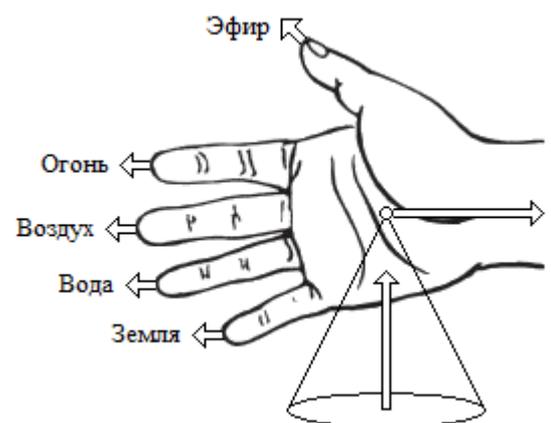
## ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

Читатель, практикующий йогу, не может не познакомиться с применяющимися в ней мудрами – удивительно эффективными инструментами духовного развития человеческой сути. Эта древнейшая практика впервые возникла в индуизме, а немного позже перекочевала в буддизм. Данное слово, перевод которого с санскрита – «печать, жест, знак», обозначает символическое и ритуальное расположение кистей рук, тысячелетиями используемое в мистических обрядах. Это не просто замысловатые положения кистей рук с целью размять пальцы, а йога в миниатюре, в которой каждый элемент упражнения несёт определённый смысл, принося человеку пользу.

Изменяя энергетическую конфигурацию в процессе выполнения соответствующей мудры, человек работает со своим телом и окружающим пространством не только на физическом уровне. Переплетая пальцы в необычных комбинациях, разгибая и загибая их, будто они без костей, он восстанавливает в организме потоки энергии, устраняет энергетические пробки в органах тела. Динамические и статические жесты, выполняемые в результате практик кистями обеих рук, благотворно воздействуют на здоровье, способствуют очищению всех энергетических каналов, улучшают память и внимание, усиливают интеллект, запускают скрытые механизмы исцеления и омоложения плоти, являющиеся заветной мечтой, пожалуй, большинства людей во все времена.

Раз уж мудры представляют собой особые положения в пространстве рук, кистей и пальцев, передающие религиозный символизм, и позволяют воздействовать на потоки энергии тела, создавая в нём определённые вихри, то очевидно, что существуют мудры на все случаи жизни. В современном мире насчитывается несколько сотен положений пальцев, которые можно было бы представить отдельным учением, но мудры выступают обычно в качестве дополнения к йоге. Их практика не может вытеснять ни молитвенные обращения, ни погружение в медитацию и другие методы обретения просветления, которые используют люди для достижения высшей цели. Лишь в умелом сочетании с ними мудры оказывают поддержку в общении с той высшей силой, которая, присутствуя в нас всё время, скрывается в пределах внутренней природы человека.

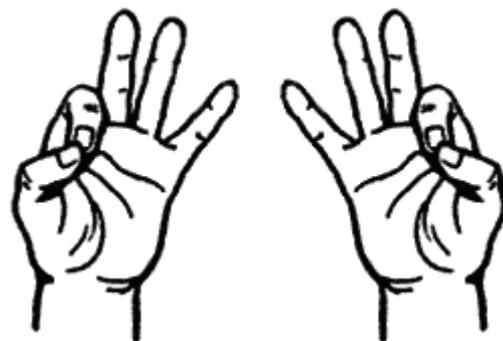
Энергия, текущая по рукам, без конца излучается вовне через кончики пальцев, образуя пять лучей, отвечающих по своим характеристикам пяти цветам – красный, оранжевый, жёлтый, зелёный и голубой, а также пяти стихиям, соответствующим определённому пальцу. Обладая зачатками эфирного зрения легко увидеть эти тонкие серебристые лучи, словно иголки, торчащие из пальцев. Излучаемая энергия течёт по тыльной стороне кисти, а на внутренней стороне сокрыта энергетическая воронка, устьем которой оказывается «ладонная чакра», всасывающая в себя энергию, например, замыкая собственные потоки, излучение от другого человека или поглощая исходящие от предмета вибрации. Подобное течение энергии присутствует и в стопах ног с излучением из пяти пальцев и воронкой в центре ступни. Каждый палец руки соотносится с определённым телом человека, а каждая фаланга пальца – с соответствующей третью в этом теле. Физическое тело состоит из головы, груди и живота, соответствующих дистальной, средней и проксимальной фалангам мизинца – меньшего из пальцев, ведь ему отвечает низшее из всех тел. Безымянный палец связан с астральным телом – чувственной и эмоциональной стороной человека, а средний палец соответствует ментальному телу – источнику мыслей и мудро-



сти, длина которого максимальна среди всех пальцев, как и присущая людям разумность выделяет их среди животного царства. Указательный палец соответствует буддхическому телу, и он связан с выражением воли, а потому отдаваемые нами приказы, бессознательно сопровождаются жестом с этим пальцем, выставленным вперёд. Большой палец стоит в стороне, ведь пространство нирванического тела, как и оно само, лишены формы. Это потолок, соотносимый с божественной обителью, хотя и не являющийся ею, но подняться выше него для людей уже нельзя.

Из-за того, что количество мудр так велико, то в них легко запутаться, да и помнить их все вовсе необязательно, ведь 99% из них имеют достаточно узкую направленность и используются для лечения определённого недуга, а поэтому не могут применяться повсеместно в ежедневных практиках. Одни мудры надо выполнять только перед лечением болезни в целях профилактики, другие – в процессе протекания заболевания, но прекратить после выздоровления, иначе болезнь может вернуться. Как и в случае с лекарственными средствами, применяя мудры, нужно соблюдать разумную меру и избегать передозировки, которая принесёт больше вреда, чем пользы. Лечение хронических болезней продолжительно по времени, но и оно тоже не происходит весь год, а выполняется в ходе появления симптомов, когда требуется купировать обострение недуга. Есть и те универсальные мудры, которые не имеют никаких ограничений, подходят для всех возрастов и любого пола, так как они ведут к общему оздоровлению организма. Ниже приведены некоторые из них, которые не только просты в выполнении и не требуют гимнастики пальцев, но и не вызывают в руках чувства тяжести и напряжения, что и позволяет практиковать их с асанами в течение дня, подготавливая всю энергетическую систему к осознанным сновидениям.

Гьяна-мудра, или «мудра знания», – одна из наиболее важных универсальных мудр, стимулирующих ментальное тело и деятельность головного мозга. У неё имеется несколько разновидностей, которые слегка отличаются расположением пальцев и ладоней, но методика исполнения практически не меняется: указательные пальцы обеих рук легко соединяются с подушечками больших пальцев, остальные пальцы выпрямлены. В пальцах не должно быть никакого напряжения. В первом случае выпрямленные пальцы соединены вместе, ладони смотрят вверх; во втором – выпрямленные пальцы расположены свободно и не соединены вместе; в третьем – пальцы тоже расположены свободно, но ладони смотрят вниз. Эта мудра выполняется в свободное время, и часто используется в созерцательных практиках, например, в сиддхасане, с обеими руками, лежащими на коленях. Показания: высокое артериальное давление, депрессия, бессонница или чрезмерная сонливость, эмоциональное напряжение, беспокойство. Улучшает мышление и память, повышает внимание, успокаивает ум, возрождая нас заново. Многие философы и учёные пользовались гьяна-мудрой во все времена, ведь она помогала им ясно видеть реальность.



Прана-мудра, или «мудра жизни», в первую очередь связана с жизненной энергией анахаты. Иначе говоря, восстанавливаются запасы праны, повышаются бодрость, выносливость и работоспособность на физическом уровне и астральном тоже, то есть в мире сновидений, в который человек погружается каждую ночь сразу после засыпания. Для усиления остальных потоков – удана, самана, вьяна, апана – используются другие мудры, которые также проявляют себя на астральном плане, улучшая самочувствие души. Лучше всего использовать прана-мудру утром после пробуждения, чтобы с её помощью выровнять энергетические потоки во всём организме, которые нарушились за часы долгого сна. Методика исполнения: подушечки мизинца и безымянного пальцев

обеих рук соединяются с подушечками больших пальцев, остальные пальцы свободно выпрямлены. Показания: эмоциональное истощение, бессилие, нарушение зрения. Восстанавливает остроту зрения, лечит болезни глаз, на астральном плане борется с мыслеформами, которые, внедряясь в человека, ведут его к саморазрушению и смерти. Признаки их губительного влияния – это депрессия, вредные привычки, мысли о самоубийстве и скука, которые перевоплощаются в болезни, нищету и неудачи в жизни. Прана-мудра возвращает желание жить и сам вкус к жизни.

Дхьяна-мудру, или «мудру сострадания», можно увидеть в изображениях Будды, поскольку она используется в медитативных практиках, для концентрации ума и сосредоточенности. Её происхождение древнее буддизма, ибо она использовалась йогами в их лечебных упражнениях. Методика исполнения: обе руки ладонями вверх покоятся внизу живота – тыльная сторона правой ладони лежит поверх левой ладони, а подушечки больших пальцев соединяются, формируя «мистический треугольник». Продолжительное нахождение в падмасане, сиддхасане или сукхасане, отбросив телесную оболочку, в сочетании с дхьяна-мудрой введёт в глубокое погружение. Эта мудра дарует людям процветание и долголетие, гармонизирует весь организм, освобождая их умы от дурных мыслей и чувств, ведь в людях развивается любовь ко всему живому. Когда сидя с дхьяна-мудрой человек медитирует, то он, подобно Будде, видя переплетение причинно-следственных связей, освобождается от страданий и становится чуть свободнее от влияния кармы.



Апана-мудра, или «мудра энергии», является универсальной мудрой, ведь без энергии немыслима сама жизнь. Энергия пронизывает Вселенную невидимыми полями и на каждом уровне – от физического до махапаранирванического плана, наполняя её движением. Движение и энергия, по сути, не могут рассматриваться в отрыве друг от друга, ибо без энергии невозможно движение, а «то, что лишено движения, не может быть Божественным»<sup>8</sup>. Излучение и поглощение энергии порождает, уничтожает и возрождает всё сущее, потому, управляя ею, можно научиться совершать чудеса созидания и разрушения, а также исцеления и бессмертия. Методика исполнения: подушечки безымянного и среднего пальцев

обеих рук соединяются с подушечками больших пальцев, все остальные пальцы свободно выпрямлены. Сядьте в удобную позу и положите обе ладони на бедра тыльной стороной, мысленно визуализируя энергетическое сияние вокруг себя. Показания: заболевания мочеполовой системы, желудка и кишечника, ожирение, простые кожные инфекции, отравление токсинами, ядами и другими вредными веществами. Усиливает иммунитет и укрепляет здоровье в целом, оказывает противовоспалительное, жаропонижающее и обезболивающее действия, энергетически очищает весь организм и способствует выделению чужеродных веществ через почки и кожу.

Анджали-мудра, или «мудра благодарности», является наиболее распространённым жестом и используется во многих странах современного мира, где данная мудра выражает почтение, приветствие, просьбу, но чаще всего представляет молитвенный жест. Анджали-мудра успокаивает мысли, привносит ясность ума, наделяет человека духовной силой. На астральном плане это обращение к высшим существам в надежде получить от них помощь в будущем сновидении, когда они войдут в контакт и смогут поделиться бесценным опытом со сновидцем. Методика исполнения: пальцы обеих рук легко соприкасаются друг с другом на уровне груди, оставляя между ладонями небольшой зазор. Ладони чуть наклонены вперёд. Анджали-мудра на уровне груди соответствует обращению к равному себе, на уровне «третьего глаза» – к учителю, а над макушкой – к Богу. Сочетая мудру



<sup>8</sup> Е.П. Блаватская «Тайная доктрина» Т. 1. – М.: Эксмо, 2005. – С. 56.

с любой удобной асаной, например, ваджрасаной – молитвенной позой, человека посетят ощущения абсолютной гармонии, умиротворения, внутреннего покоя и тишины. В конце выполнения мудры, ненадолго задержитесь и продолжайте пребывать в этой космической пустоте и тишине. Практика анджали-мудры наполнит жизнь смыслом и поможет преодолеть все трудности.

Ни специальная одежда, ни коврик, ни особое помещение не требуются, поскольку мудры выполняются практически везде: во время поездки в транспорте, гуляя по улице, читая журнал, сидя на парковой скамейке, что даже окружающие люди нисколько не помешают упражнению, которое будет приносить наслаждение, даже когда голову практика наполняют сторонние мысли. Для тех, кто только начинает пользоваться мудрами рекомендуется избегать раздражителей – посторонних людей, отвлекающих от занятий вещей и мыслей, гуляющих в голове как ветер. Самый идеальный вариант – уютное проветренное помещение, либо место на природе вдалеке от людей и любопытных глаз, учитывая погодные условия и комфортную температуру воздуха. Мудры, в большинстве, делать легко, но есть те, которые требуют предварительной тренировки и начинаются с короткой разминки. Разомните обе руки – плечи, локти и запястья, вытяните пальцы в стороны, затем сложите их в замок, улучшая кровообращение и повышая гибкость рук. Лучше всего подходит сидячая поза, поэтому выбирайте её на свой вкус: сиддхасана, сукхасана или требующая мастерства падмасана; главное – уметь находиться в ней продолжительное время.

Вначале практики удерживайте мудру в течение десяти минут в день, а после увеличивайте на протяжении месяца ежедневных занятий до одного часа. Не пытайтесь усидеть целый час сразу, внимательно отслеживайте изменения в организме, а также в чувствах, эмоциях, мыслях. Для достижения быстрее результатов можно разделить практику на два этапа: утро и вечер. Это взбодрит организм энергией после утреннего пробуждения, а перед сном вечером успокоит ум, встревоженный событиями дня, что позволит вам достигнуть глубокой сосредоточенности. В конце концов, каждый должен научиться решать самостоятельно, как долго выполнять мудры, ибо только вы можете почувствовать внутреннее состояние и определить дозировку для себя.

## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО СНЕ

В нашей повседневной жизни человек редко когда остаётся на одном месте без малейшего движения, поэтому в течение дня он придаёт своему телу множество самых разных положений, которые требует та или иная жизненная ситуация. Общаясь с интересными людьми или друзьями, человек предпочитает усаживаться в мягкое кресло или на диван, чтобы всё время оставаться в расслабленном состоянии и быть открытым к беседе на протяжении всего вечера. Когда же в разговоре вдруг назревает конфликт, то положение человеческого тела резко меняется – человек складывает руки на груди и закидывает ногу на ногу, словно выстраивает защиту вокруг себя. По этой причине для ведения деловых переговоров предпочтительна офисная мебель, ибо её жёсткость, доставляя лёгкий дискомфорт от постоянного удерживания прямой спины, не позволит проявить мягкость в переговорах, напоминая бороться с собеседником и не ослаблять хватку. Мысль об отдыхе в полной тишине и покое вызывает желание отдалиться от людской суеты, заснуть в постели до утра или прилечь на шезлонг возле реки, наслаждаясь красотой природы.

В медитативных практиках тоже учитывается важность позы, когда люди принимают асаны, чтобы, принимая другое положение тела, изменить направление потока жизненной энергии в организме, а также сильнее раскрыть размещённые на пути энергетические центры, или чакры. Движение жизненной энергии, или праны, внутри астрального и ментального тел человека осуществляется по разветвлённой системе энергетических сосудов – нади. Их нельзя увидеть в физическом теле: ни в эфирном двойнике, ни в плотной оболочке. Наиболее грубые из каналов, известные из уроков анатомии и соотносящиеся с ними, – это кровеносные сосуды и нервная

система. Впрочем, они не являются их полными копиями, а совпадают лишь принципами работы. И если влияние положения тела в ходе медитации очевидно для всякого практикующего человека, то вот о важности позы в момент ежедневного засыпания люди почему-то не задумываются, а ведь учитывая, что треть всей нашей жизни мы спим, то принимаемые во время сна позы, корректируя потоки праны, приносят существенный вклад, определяя то, какой будет жизнь.

Очистительное дыхание, медитация должны быть выполнены, прежде чем человек ложится спать, принимая определённую позу, ведь сон – это динамический процесс, а не статический сюжет. Поза, обеспечивающая правильное движение праны, должна сохраняться не пару минут лишь перед засыпанием, а на протяжении всей долгой ночи, чтобы не позволять осознанности уснуть, что кажется невозможным для человека, привыкшего спать на широкой постели, где он может вертеться, как волчок без риска упасть. Как раз привычка вертеться усложняет практику осознанных сновидений, ведь в этом случае отсутствует потребность в сознании. Когда же постель твёрдая и узкая как деревянная доска, то, избегая падения, человек вынужден ограничить себя в движении, а потому всю ночь сохраняет часть осознанности, чтобы не свалиться с кровати.

### БУДДИЙСКАЯ ПРИТЧА О ПОЛОЖЕНИИ ТЕЛА

*«Ананда жил с Буддой десять лет и был очень удивлён тем, что Будда оставался в одном и том же положении всю ночь. Его руки оставались в том же месте, куда он клал их, когда ложился спать.*

*Однажды Ананда сказал:*

*– Нехорошо мне вставать и смотреть на тебя, но мне любопытно всё, связанное с тобой. Я в замешательстве: ты остаёшься в одной и той же позе всю ночь. Спишь ли ты или продолжаешь оставаться в сознании?*

*И Будда ответил:*

*– Сон случается с телом, а я остаюсь бдительным по отношению к нему. Вот сон приходит, вот он углубился, вот тело расслабилось, но моя осознанность остаётся».*

Положение тела, которое Будда никогда не менял за годы жизни после просветления, что и позволяло ему и днём, и ночью сохранять непрерывную осознанность, называлось «позой льва». Мужчина ложится на правый бок, а женщина – на левый, поскольку каналы ида и пингала у неё отражены зеркально; голова направлена на восток: лицо мужчин смотрит на север, а лицо женщин – на юг. Одна нога лежит на другой, колени согнуты, чтобы поза оказалась устойчива. Верхняя рука вытянута вдоль тела и её кисть лежит на бедре, а ладонь нижней руки лежит под головой. Дыхание спокойное, глубокое и очень тихое, что нельзя услышать ни вдоха, ни выдоха. Каждая мышца физического тела расслаблена, приближая момент засыпания и выход из тела.



Когда человек ложится на бок, то через одну ноздрю всегда дышать легче, чем через другую, а если переместится на другой бок, то и ситуация меняется в противоположную сторону. У мужчины ида соединяется с левой ноздрёй, а пингала – с правой, и потому, когда он ложится на правый бок, то пингала становится похожей на шланг, на который наступили. Из-за того, что она сдавлена, то прана, вдыхаемая через левую ноздрю и проходя по иде, изменяет направление

своего движения и устремляется вверх по открытому центральному каналу – сушумне. Проходя через все чакры и параллельно стимулируя их, прана обеспечивает сохранение осознанности во сне, а в случае их раскрытия, позволяет душе сновидца сознательно жить на астральном плане. Для спящих на левом боку женщин ситуация повторяется, ведь у них пингала расположена слева.

Когда ум мужчины возбуждён, и он не может заснуть, то ему следует лечь на правый бок. Дыхание через левую ноздрю дарит мужчине лучший отдых, ясный сон и наделяет сознанием. Если лечь на левый бок, то в сновидении спящего мужчины доминирует подсознание, вызывая яркие и чувственные сны, полные эмоций и страстей, которые обрушаются с силой водопада. У женщин наоборот: сон на левом боку связан с работой сознания, а на правом – с подсознанием. Поза, в которой человек спит на спине, тоже не является благоприятной, поскольку в таком положении работают обе ноздри и поток жизненной энергии, используемый для пробуждения, не направлен по сушумне, а циркулирует по кругу. Но хуже всего спать на животе, ведь это блокирует все чакры, а человек видит сны близкие по сюжету ко снам животных или не видит их вообще.

Вот что говорил тибетский религиозный деятель, канонизированный в тибетском буддизме как «второй Будда», Чже Цонкапа: «Как лев – герой среди всех животных по своей огромной силе, возвышенной мысли и твёрдости, так и тот, кто, бодрствуя, усердствует в йоге, герой по своей великой энергии и т.п. Поэтому он спит, подобно льву, а преты, боги и предающиеся наслаждениям спят не так<sup>9</sup>: потому что они ленивы, малоусердны и малосильны. Согласно одному из объяснений, спящие на правом боку, подобно льву, не расслабляются полностью; хотя спят, не утрачивают сознательности; не впадают в крепкий сон; не видят порочных или дурных снов»<sup>10</sup>. Это в очередной раз указывает на важность для будущего сновидца избираемой им позы<sup>11</sup>.



<sup>9</sup> Нгаванг Рабтэн, получивший интерполяции из устной традиции, исходящей от Чжамьянг Таглунгдакпы, пишет: «Животные [спят] на животе, боги – на спине, а предающиеся наслаждениям – на левом боку».

<sup>10</sup> Чже Цонкапа «Большое руководство к этапам пути пробуждения». – С-Пб.: Нартанг, 1994. – С. 112-113.

<sup>11</sup> Использованы материалы из книги Тендзина В. Ринпоче «Тибетская йога сна и сновидений». – М.: София, 2014.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПОЗНАНИИ СНА

Люди, живущие в современном мире, настолько привыкли с тем сумасшедшим скоростям, которые вызвали бы головокружение у любого неподготовленного человека, с выплёскиванием тонны разнообразной информации, будто это тропический ливень, что позабыли простую истину: даже за бесплатное знание приходится заплатить, потратив на изучение соизмеримое время. Можно за один день бегло прочитать книгу, но чтобы освоить изложенный в ней материал требуются долгие годы практики, которые нельзя купить ни за деньги, ни за драгоценности. Лишь усилия смогут приблизить человека к обретению знания, но не в голове, а в его сердце и душе. В мире сновидений действует тот же закон: если мы не управляем своим сном, то он управляет нами, но научиться управлять им – настоящий труд, который никому не даётся быстро и легко. От начинающего сновидца требуется приложить недюжинные усилия и сжать в кулаке твёрдую волю. Вспомните, когда вы научились читать, ведь едва ли это было вчера? Будучи маленьким ребёнком, вы впервые узнали о буквах родного алфавита, построили из них слоги и выучили их произношение. Минуло время, и вы, наконец, прочли отдельные слова, а после ещё годами тренировали скорость своего чтения только ради того, чтобы свободно читать, например, эту книгу.

Будьте усердны, последовательны и терпеливы в практике осознанных сновидений, и все старания окупятся с лихвой. Кто-то обретёт осознанность во сне уже в первую ночь, другие – за недели либо месяцы тренировок, но каждый увидит осознанные сновидения, если он верит в себя.

### КАК ВСПОМНИТЬ СОН?

Вспомнить свой сон утром – это, по сути, то базовое упражнение, с которого начнётся путь начинающего сновидца, ведь если он не научится в подробностях восстанавливать в памяти увиденный сон, то все дальнейшие тренировки в достижении осознанных сновидений обречены на провал. Для победы важно во всём следовать плану, представленному в настоящем труде, не пытаясь проскочить то, что никак не получается или в надежде вернуться спустя время и наверстать позже. Как невозможно прыгнуть выше головы, так и нельзя изменить порядок этапов в тренировке, поэтому не старайтесь хитрить, ведь этими уловками вы обманите только самих себя.

Некоторые люди уверяют, что крайне редко видят сновидения либо не видят их вообще, а мир сна для них больше похож на пустое пространство, будто глубокий космос, лишённый света звёзд. Едва ли можно утверждать, что им совсем не снятся сны, хоть такие случаи и бывают, но, скорее всего они банально забыли всё то, что увидели в своём сне, поскольку никакие ощущения, полученные ими на астральном плане, не отпечатались в физическом мозге за всё время сна. Уметь вспомнить собственные астральные приключения важный навык для сновидца, ведь когда он совсем ничего не помнит, то не может быть уверен в том, видел ли он сон. Для превращения обычного сна в осознанное сновидение нужно не только запомнить содержание сна, но и успеть понять во сне, что это сон, а не очередной день из реальной жизни, поэтому от сновидца требуется научиться замечать признаки сновидения, чтобы вывести «реальность» на чистую воду.

Порой не так-то просто различить, когда человек бодрствует, а когда он спит и видит сны. Иллюзорная реальность во сне выглядит абсолютно правдоподобной, что легко вводит сновидца в заблуждение, по крайней мере, до тех пор, пока он продолжает оставаться в пространстве сна. Лишь проснувшись, пелена обмана спадает с открывшихся глаз, и люди отчётливо понимают, что увиденные ими события оказываются красивой ложью, завёрнутой в правдивую обёртку. Помните, что хотя мир сновидений во многом напоминает реальную жизнь, чем и дурачит нас, но события в нём не всегда подчиняются законам физики, которые существуют в реальности.

ти. Эти «заусенцы» легко запоминаются и именно они помогают понять утром, что это был сон. Поэтому, цепляясь за них, не останавливайтесь, а продолжайте раскручивать своё сновидение, словно клубок, вспоминая всё больше необычных деталей, шаг за шагом воссоздавая обстановку.

Мотивация, с которой сновидец подходит ко сну, облегчает запоминание сновидения, поэтому вечером перед сном несколько минут напоминайте себе о намерении увидеть этой ночью сон и вспомнить его содержание после пробуждения утром. Думайте об интересном осмысленном сне: чем он ярче, тем выше сила воображения сновидца, а это, несомненно, плюс для всех тех, кто мечтает увидеть осознанные сновидения. Проснувшись, немедленно спрашивайте себя: «Что я видел(-а) во сне?» Пусть этот вопрос станет привычкой. Это должна быть первая мысль, чтобы никакие иные размышления, возникающие с утра, не смогли отвлечь вас от вспоминания сна, иначе память о нём будет стёрта в мгновение ока. Лучше всего не менять положение тела и не двигаться – молча лежать несколько минут, нащупывая тускнеющие фрагменты сновидения. Если не помогает, то задавайте себе наводящие вопросы, и представляйте увиденные образы из сна, чтобы стимулировать память как от удара электрического тока, подталкивая к заветной цели.

В дальнейшем пытайтесь, ухватившись за всплывший в памяти последний фрагмент сна, восстановить все остальные события и сюжетные повороты, воскрешая их в обратном порядке. Если не получается, то вставайте и занимайтесь своими повседневными делами, ведь поскольку сон – это беспорядочное скопление образов, взятых из кладовой памяти, то велика вероятность, что все подсказки лежат в квартире либо встретятся на улице по дороге на место работы. Когда подсказка попадётся сновидцу на глаза, то он сразу же вспомнит, что видел то же самое в своём сне.

## ЖУРНАЛ СНОВИДЕНИЙ

Как только сновидец научился вспоминать сны, то можно начать вести журнал, в который им будет записываться каждое увиденное сновидение. Будучи полноценной базой, этот журнал заполняется на протяжении нескольких дней, недель или месяцев – всё зависит исключительно от степени прогресса души сновидца в обретении им способности испытать осознанное сновидение, которое считается условием для начала более эффективной работы на астральном плане, чем при обычном сне, а почерпнутый в нём опыт позволит душе подняться до небывалой высоты.

Для записи сновидений используйте общую тетрадь или блокнот, а также шариковые ручки двух или трёх цветов, чтобы делать на страницах соответствующие пометки, которые будет легко заметить при повторном чтении и анализе на предмет совпадений с другими сновидениями. Оставляйте в конце записей полезные комментарии и свои мысли касательно последующих снов. Положите журнал сновидений возле изголовья постели на прикроватную тумбочку с настольной лампой, чтобы, проснувшись, успеть записать сон до того как память о нём растворится в утренних лучах. Если вы затрудняетесь вспомнить всё сновидение от начала и до конца, то составьте короткий сценарий увиденного сюжета, оставляя пустые строки, чтобы впоследствии дополнить запись без нарушения хода повествования. Обычно вспоминать содержание сна легче, если перед глазами выстроен скелет сновидения, чем когда есть только белый лист бумаги. Записывайте всё, что вспомните, каждый самый крохотный фрагмент сна каким бы бессвязным он ни казался: пусть это будут слова из чьей-то фразы, какие-то предметы, ощущения отдельно от вызвавшего их события, незнакомые лица. Все эти мелкие детали, которые на первый взгляд выглядят совершенно бессмысленными, могут оказаться важнее, чем всё остальное содержание сна.

Начинайте запись каждого нового сновидения с новой страницы: укажите дату, время сна, а также кратко перечислите события дня, ибо людям часто снится всё то, что произошло с ними накануне. Утром продолжайте вести запись, подробно описывая и сновидение, и события ночи.

Держите на прикроватной тумбочке часы, чтобы отмечать время, когда сон прерывался посреди ночи от увиденного кошмара, шума дождя или другого громкого звука. Не экономьте на бумаге, пытайтесь уместить запись на одну страницу, пусть в ней будет отражена каждая ваша мысль. Отмечайте сюжет, сцены, обстановку, людей и весь окружающий инвентарь вплоть до мельчайших деталей, но описывайте происходящее не только посредством одного лишь зрения, но и других чувств – осязания, обоняния, вкуса и слуха. Передайте глубину эмоциональной реакции на происходящее во сне. Особенное внимание уделяйте фантастичным образам – день из детства, полёт к звёздам, говорящая собака, которые являются прошлым, будущим либо невозможны вовсе. Если у вас не получается передать необычный образ словами, то нарисуйте его в журнале.

Поначалу запись сна покажется для сновидца интересным и волнующим занятием, но уже в скором времени, когда в журнале наберётся с десятков сновидений, то этот труд вдруг станет настолько скучным и бессмысленным, что появится желание незамедлительно бросить это дело. Однако истинная причина предаться бегству в желании идти по, казалось бы, лёгкому пути, но подобный путь никуда не приведёт, ибо дорога под ногами идущего устлана его стараниями. Я говорил, что нужно оставаться усердным, последовательным и терпеливым. Здесь эти качества впервые испытываются на прочность, поэтому, стиснув зубы, продолжайте записывать сны. В конце концов, сновидец увидит, что записи выглядят бессмысленно, только если изучать их в отрыве от других сновидений, но если анализировать их в совокупности, то даже во снах, никак не пересекающихся между собой сюжетами, обнаруживаются любопытные особенности. И чем больше записей, тем обширнее база сновидений, представляющая богатый материал для работы.

Уже к двадцатой записи сновидец и сам заметит, что прежде всегда уникальные сны вдруг перестали быть таковыми, и хотя сюжеты по-прежнему не повторяются, но повторяются сцены, ведь большую часть времени человек проводит в одних и тех же местах: работа, дом, магазины. Без ведения записи в журнале сновидений этот факт было бы трудно отследить. Какие-то люди появляются в наших снах с завидной регулярностью – родные и друзья, другие намного реже – начальники, коллеги с работы, одноклассники и звёзды кино, а кто-то и вовсе разово – это все те бесчисленные незнакомцы из снов, лица которых были, скорее всего, когда-то случайно увидены в толпе. То же самое можно сказать о встречающихся во сне домашних питомцах и диких зверях, которые могли быть увидены дома, на природе, в зоопарке или в телевизионной передаче.

Другое ценное наблюдение – это разная частота появления во снах определённых предметов, будто один и тот же съёмочный инвентарь со склада, используемый на съёмках нескольких фильмов. И это очень трудно подметить, если не записывать в журнал каждую мелочь, которая встречается во сне, а после не перечитывать записи с целью поиска в них таких вот повторений. Пространство сновидений построено подсознанием с нуля, опираясь на человеческую память – библиотеку образов, которой оно обладает, но нельзя создавать бесконечное из конечного предела, а потому подсознание берёт какие-то образы, встречающиеся в других снах, дабы использовать их вновь<sup>12</sup>. Это похоже на калейдоскоп, вращая который у вас получаются новые узоры, но разноцветные объекты, из которых они, по сути, построены, остаются неизменными и, выделяя каждый из них, можно увидеть их в отдельности и понять тайну рождения ярких симметричных узоров. Когда читатель завершит подобный разбор собственных сновидений, по которому он впоследствии сможет узнавать спит он или бодрствует, то он будет готов к следующему шагу.

---

<sup>12</sup> Однажды мне приснилась моя квартира, где я, покинув комнату, отправился на кухню, но когда проходил мимо ванной комнаты, то заметил, что сквозь щели по периметру дверей горел свет. Я подумал: «Неужели я забыл выключить свет перед сном?» Когда я проснулся, то встал и отправился в ванную с проверкой, однако свет был выключен, и тогда я понял, что это был всего лишь сон. Спустя неделю мне во второй раз приснилась квартира, где я вновь оказался перед дверью ванной комнаты, за которой виднелся горящий свет. И тут меня внезапно осенило: «Я ведь уже видел этот сон. Получается, что я и сейчас сплю!» Это было моё первое осознанное сновидение, за которым последовали все остальные, по сути, и лёгшие в основу настоящего труда.

## ПРИЗНАКИ СНА

Многие люди, практикующие осознанные сновидения, достигают осознанности в результате чрезмерной внимательности ко всем событиям и явлениям, происходящим с ними во сне. В сущности, сновидение чем-то похоже на комнату смеха – традиционный аттракцион из парка развлечений, посещаемый и взрослыми, и детьми, дабы дать разыгаться своему воображению. Как и эта оптическая головоломка, сон тоже представляет собой странный лабиринт, в котором внезапная смена декораций, исчезновение и возникновение окружающих стен в порядке вещей, а сбивающие с толку кривые зеркала, искажающие до абсурда отражённые образы, деформируют реальность, окончательно запутывая сновидца этими фальшивыми визуальными ощущениями<sup>13</sup>.

Чтобы, наконец, выбраться из этой ловушки и больше не становиться жертвой в игре своего подсознания, надо быть готовым к подобным чудесам и уметь вовремя распознать признаки сна до пробуждения от него. Источником, хранящим этот рецепт, является журнал сновидений. Именно в нём собраны ценные сведения о том, каким образом проявляется природа вашего сна. Эффективность этого вполне естественного метода достижения осознанности просто поражает, ибо сновидение – это продукт ментального тела в астральной оболочке, и чтобы пробудиться в нём не требуется использовать силу мышц, а только привлечь к работе собственное мышление. Как только сновидец научится с лёгкостью замечать искажения реальности внутри сновидения, то все эти нестыковки зажгутся во тьме неведения ярким светом, освещая мир подобно солнцу. Иногда достаточно найти всего лишь одну маленькую деталь, нереальность которой перекроет реалистичность всего остального пейзажа, что сновидец сразу же осознает, что он сейчас спит. Эти встречаемые в сновидении детали – и большие, и маленькие – называются признаками сна. Пусть с трудом, но они обнаруживаются в каждом сне и, по-видимому, признаки индивидуальны.

Впрочем, бывает и так, что сновидца не может пробудить во сне даже очевидный признак. Это вызвано стремлением человека стараться всё объяснить, приводя рациональные аргументы, в результате он самостоятельно оправдывает те признаки сна, которые лежат у него под носом. Учитесь не углубляться в анализ того, что происходит, иначе самообман будет вопросом времени. Другой полезный совет – найдите признак сна, который повторяется во снах из ночи в ночь, а раз уж ум будет подготовлен к подобному признаку, то и пробуждение во сне произойдёт легко. Например, для меня таким признаком стало время на экране мобильного телефона, который всегда лежит на тумбочке, ведь по утрам, разбуженный звонком будильника, я беру его в руки. У меня было несколько сновидений, когда я, обнаруживая себя лежащим в постели, брал в руки телефон и видел странное время, учитывая, что я только проснулся, и сейчас должно быть утро. Однажды экран мобильного телефона показывал время 00:30, в другой раз – 13:00, встречалось и 22:00. Были также и другие варианты, но все они не имели ничего общего с реальностью, что позволяло быстро понимать, что я нахожусь во сне, и не тратить понапрасну драгоценное время.

Ниже приведён приблизительный каталог признаков сна, которые встречаются в сновидениях людей, хотя, учитывая присущую им индивидуальность, лучше составьте собственный ка-

---

<sup>13</sup> Дневной свет лился сквозь тюль и попадал в комнату моей квартиры, освещая изменения в её обстановке. Комната была более узкой как прямоугольник, а вовсе не квадратной формы как это было в реальности. Возле пустой светлой стены стоял деревянный лакированный шкаф с двумя дверьми, а посередине дверь с большим зеркалом. Он не был из моей квартиры, а выглядел очень похожим на мебель из старой квартиры моих родителей. Глядя в зеркало и видя себя в полный рост, я узнал своё лицо. На мне были надеты белая футболка и светлые шорты с синим узором похожим на молнию. Лёгкость одежды ничуть не смутила меня, ведь на дворе было лето, но я никак не мог вспомнить, что когда-либо покупал такие шорты, поэтому опустил глаза и взглянул на них без зеркала. Теперь на мне были другие – тёмные клетчатые шорты. Это чуть сбilo меня с толку, я посмотрел на отражение во второй раз и вновь увидел на себе всё те же незнакомые светлые шорты. «Почему в зеркале отражаются другие шорты?» – задумался я. Пытаясь понять, я вдруг осознал, что сплю и вижу сон. В тот же миг сновидение обрело осязаемость, а материя моего тела завибрировала, будто она ожила.

талог, анализируя имеющиеся записи из журнала сновидений. Используйте этот каталог – лишь как образец, чтобы было от чего оттолкнуться, но не думайте, что он охватывает весь перечень. Все признаки сна подразделяются на четыре категории в соответствии с ощущениями сновидца:

1. *Внутренняя осведомлённость* включает всё то, что происходит внутри сновидца – мысли, испытанные чувства, пережитые эмоции, ощущения, восприятие иллюзорной реальности во сне. Это может быть мысль, которая обычно никогда даже не приходит в голову в реальности, неуместные чувства или эмоции, когда человека как будто подменили кем-то другим, а также просто фантастические способности, которые во время бодрствования недоступны для человека.

<b>Мысль сновидца</b>	Мысли в моей голове полностью лишены логики
	Я открыл запёртую дверь силой своего желания
	Автомобиль исчез, как только я передумал ехать
<b>Эмоция сновидца</b>	Меня охватил сильный и беспричинный страх
	Слишком громко смеюсь над глупостью друга
	Меня переполняет злость, я вот-вот взорвусь
<b>Ощущение сновидца</b>	Я чувствую, как у меня за спиной выросли крылья
	Возбуждение застало меня в неподходящем месте
	Я ощущаю себя, находящимся вне тела
<b>Восприятие сновидца</b>	Окружающие цвета выглядят слишком яркими
	Каким-то образом я отлично вижу без очков
	Я слышу двух людей, стоящих далеко от меня

2. *Действие* включает в себя действия и движения всего внутри пространства сновидения, производимые самим сновидцем, другими людьми, животными и неодушевлёнными предметами. Производимое действие должно быть связано с обстановкой сна, но оставаться необычным, и совершенно не должно быть связано с мыслями, чувствами или ощущениями самого сновидца.

<b>Действие сновидца</b>	Бег на перегонки не вызывает у меня усталости
	Я умею кататься на одноколёсном велосипеде
	Находясь под водой, я продолжал дышать
<b>Действие других лиц</b>	Пассажиры сидят на крыле летящего самолёта
	Врач ставит мне диагноз по гороскопу из газеты
	Говорящая собака обсуждает со мной новости
<b>Действие предмета</b>	Бумага на рабочем столе самовоспламенилась
	Стеклянная бутылка беззвучно разбилась
	Из закрытого крана продолжает бежать вода

3. *Форма* объединяет причудливые и изменчивые формы всего, что окружается сновидца. Необычный внешний вид людей, животных, неодушевлённых предметов, которые трансформируются и принимают новый облик либо деформируются под влиянием незримой силы. Сновидец тоже подвержен изменениям, которые он может увидеть в зеркале. Преображениям подвержено всё – причёска, одежда, как и само то место, в которое подсознание забрасывает сновидца.

<b>Форма сновидца</b>	Я – женщина (это видит во сне мужчина)
	Мои руки превратились в щупальца осьминога
	В отражении зеркала я вижу Иисуса Христа
<b>Форма других лиц</b>	Снова кудри на голове облысевшего приятеля
	Лицо подруги меняется, когда я смотрю на неё
	Я увидел белого кролика в клетчатом пиджаке
<b>Форма места</b>	Кухня в моей квартире зеркально отражена
	Все деревья в лесу выглядят одинаковыми
	Продуктовые магазины поменялись местами

<b>Форма предмета</b>	Вижу перепутанные буквы в названии журнала
	Чемодан превратился в стену из кучи коробок
	Дом, в котором я живу, полностью из стекла

4. *Обстоятельства* включают необычное сочетание людей, животных, мест и неодушевленных предметов, тогда как в каждом из них в отдельности, в сущности, нет ничего странного. Это – необычные встречи, появление в месте, где вы не бываете, нахождение чего-либо не там, где оно должно оказаться, а также события сновидения, не происходящие в настоящем времени.

<b>Роль сновидца</b>	Я – актёр в одной театральной постановке
	Меня наградили олимпийской медалью
	Я играю на чемпионате мира по футболу
<b>Роль других лиц</b>	Незнакомец уверяет меня, что он мой сосед
	Коллеги с моей работы – жонглёры в цирке
	Люди считают лучшего друга моим братом
<b>Местонахождение других лиц</b>	Мои друзья общаются с моими коллегами
	Покойный дедушка заглянул ко мне в гости
	В моём саду под яблоней сидит И. Ньютон
<b>Местонахождение предмета</b>	Кровать, в которой я спал, стоит на улице
	Вещи в шкафу были перепутаны местами
	Старая мебель появилась в моей комнате
<b>Место действия</b>	Я совершаю восхождение на высокую гору
	Наблюдаю восход нашей планеты на Луне
	Я оказался на секретной военной базе
<b>Время действия</b>	Сажу за школьной партой на уроке химии
	Играю со своим псом, когда он был щенком
	Мои будни на предыдущем месте работы
<b>Ситуация</b>	Выиграл джекпот, найдя счастливый билет
	Я пью чай с персонажами детской сказки
	Друзья повторно знакомятся друг с другом

Для создания собственного каталога возьмите не менее двадцати записей из журнала сновидений, выделите, подчёркивая другим цветом, найденные признаки сна в каждом из сновидений, а после выпишите их на отдельный лист бумаги и составьте список, сортируя по категориям. Это делается для определения настолько часто во снах встречаются те или иные признаки, а также, какая категория окажется доминирующей у сновидца, и тогда к ней стоит присмотреться. Упражняйтесь в поиске признаков сна, в том числе в бодрствующем состоянии, ведь изучение того, что есть в реальном мире, помогает осознать необычность событий астрального плана<sup>14</sup>.

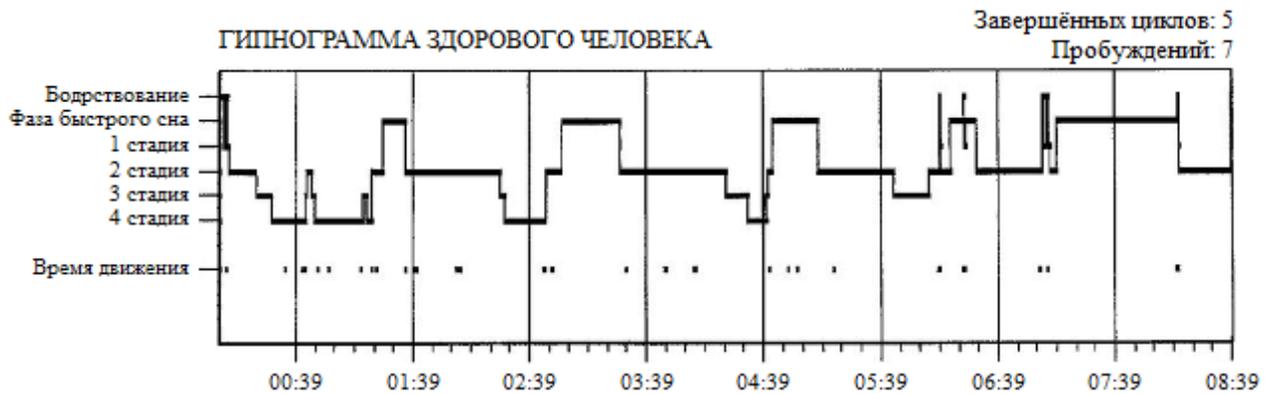
## ФАЗЫ СНА

Сон – это естественное физиологическое состояние организма человека и животных, которое сопровождается понижением реакции на окружающие стимулы: звуки, свет, касания и т.д. Долгое время считалось, что во время сна мыслительная деятельность головного мозга исчезает и он тоже спит, но было доказано, что во время сна между его клетками существует не меньшая активность, чем при бодрствовании. Более того, эта ночная активность не протекает хаотично, представляя собой чёткую последовательность, характеризующуюся циклами, фазами и стадиями.

В спящем состоянии у людей наблюдаются всего две фазы сна, а именно: фаза медленного сна, или «ортодоксальный сон», состоящая из нескольких последовательных стадий – от первой

<sup>14</sup> Использованы материалы из книги С. Лабержа, Х. Рейнголда «Практика осознанного сновидения». – М.: София, 2009.

до четвёртой, где две последние объединены в дельта-сон, и фаза быстрого сна, или «парадоксальный сон», которая начинает сразу после окончания первой фазы, считаясь «пятой» стадией. Каждая из стадий сна обладает своей продолжительностью, отличающейся в каждом из циклов, которые спящий человек переживает в течение всей ночи. Болезни, психические расстройства, бессонница и прочие недуги здоровья, приводящие к нарушению хода обычного сна, меняют и длительность пяти стадий, поэтому в науке продолжительность цикла, объединяющего обе фазы, нельзя описать одним числом, и у каждого человека заметны отклонения от других людей. Последовательность смены циклов, фаз и стадий, а также их длительность и количество, представляют в виде гипнограммы, которая во всех подробностях отображает структуру сна человека.



При полноценном здоровом сне у человека отмечается пять полных циклов. Длительность первого цикла составляет от 90 до 100 минут, после чего цикл повторяется, но с изменениями – в нём уменьшается доля медленного сна и возрастает доля быстрого сна, причём эта тенденция сохраняется до самого утра, когда продолжительность последней фазы может уже достигать часа.

Фаза медленного сна, характеризуется наличием четырёх специфических стадий, в первом цикле она длится от 80 до 90 минут и начинается сразу после засыпания. Поведение человека в первой стадии очень похоже на дрему с абсурдными полусонными мечтаниями и гипнагогическими образами, возникающими перед глазами на протяжении нескольких минут. В теле происходит снижение мышечной активности; глаза же совершают медленные движения из стороны в сторону. Эта стадия продолжается всего около 5-10 минут. У спящего человека возникает ощущение, будто он отплывает куда-то очень далеко. Иногда первая стадия прерывается вздрагиванием ноги, а в теле ещё остаётся реакция на внешние раздражители, хотя был уход от реальности.

Во второй стадии медленного сна, или неглубоком сне, отмечается замедление сердечного ритма, дальнейшее снижение мышечной активности, понижение температуры тела. Глаза неподвижны, поскольку сознание полностью отключается и у человека возникает полноценный сон. Продолжаясь в течение большей части медленного сна, эта стадия длится от 15-20 минут. Уход от реальности тоже усиливается, но обостряются слуховые анализаторы, поэтому человек легко просыпается от незначительного шума, плача ребёнка, вибрации кровати, на которой он спит, и т.д.

Когда дельта-волны составляют меньше 50%, то это третья стадия медленного сна, а когда их более 50%, то это называется четвёртой стадией медленного сна. Но и в первом, и во втором случаях спящий человек находится в глубоком сне, который лишь продолжает вторую стадию. Прежние шорохи и другие звуки, которые были слышны во второй стадии, не разбудят человека. Усиливается приток крови к мышцам, что запускает процессы восстановления организма. В это же время вырабатывается гормон роста. Длительность третьей стадий не более 20-25 минут, однако появляется она только в двух-трёх первых циклах и поэтому не занимает много времени.

Наиболее глубоким сном, в котором устанавливается преобладание дельта-волн, является четвёртая стадия медленного сна, ведь разбудить человека в это время почти невозможно. Если он всё-таки проснётся в момент четвёртой стадии, то будет чувствовать себя совершенно разбитым. Ночные кошмары, яркие сны, приступы лунатизма возникают именно в четвёртой стадии, но так как ещё и наблюдается полное отсутствие сознания, то человек никогда не вспомнит обо всём этом. Обычно эта стадия продолжается около 35-40 минут и присутствует в двух-трёх первых циклах, хотя в общей длительности сна она составляет 10-15%, а третья стадия – 5-8% времени сна. Движение глаз полностью отсутствует в дельта-сне, а для запоминания сновидений в третьей и четвёртой стадиях потребуется большая активность мозга. После завершения дельта-сна человек переходит в «пятую» стадию, которая называется фазой быстрого сна, или БДГ-фаза.

Фаза быстрого сна характеризуется повышенной активностью головного мозга, которая сходна с состоянием бодрствования, а одним из её признаков является быстрое и резкое движение глаз под сомкнутыми веками. Этот признак и установил в научном сообществе нерушимую связь, которая существует между быстрым сном и сновидениями, ведь, двигая глазами, спящий человек осматривается внутри пространства сна, созданного подсознанием. В 1953 году американский нейрофизиолог Н. Клейтман совместно со своим аспирантом Ю. Асеринским впервые описал фазу быстрого сна, а также установил её прямую связь со сновидениями. Впрочем, уже в будущем станет известно, что человек видит сны, в том числе на протяжении медленного сна, пускай и не столь яркие, напряжённые и увлекательные по сюжетной линии как в быстром сне. В первом цикле быстрый сон длится около 10-15 минут, но растёт от цикла к циклу, составляя 20-25% от общей длительности сна. Когда человек испытывает стресс в течение дня, например, студент во время учёбы, то возрастает продолжительность быстрого сна, а вот доля медленного сна увеличивается при повышенных физических нагрузках, например, после занятий в спортзале.

При удлинении фазы быстрого сна от цикла к циклу, глубина сна снижается столь сильно, что люди могут сохранять осколки сознания после ночных просыпаний и пробуждаться во сне. Даже если быстрый сон оказался прерван, то он всё равно будет восполнен в следующем цикле. В данной фазе происходит запоминание новой информации, а весь организм готовится к утреннему подъёму: усиливается приток крови к головному мозгу, появляется нерегулярная частота сердечного ритма и дыхания, растёт артериальное давление, эрекция полового члена или клитора.

## СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ СНА

Одна из задач сновидца видеть сны на регулярной основе, а лучше научиться их вызывать, так как от их интенсивности зависит то, как скоро он увидит первое осознанное сновидение. Но бывает, что сон без причины прерывается несколько раз, а сновидец просыпается посреди ночи. Кто-то вынужден проводить в постели по нескольку часов, дожидаясь, когда тело погрузится в сон. Эти сложности приводят к нарушению сна и как следствие полностью сбивают режим сна. Люди зачастую начинают страдать от бессонницы – расстройства сна, которое характеризуется неудовлетворительным качеством самого сна или его недостаточной продолжительностью, или сочетанием этих двух явлений на протяжении долгого периода времени. Её причины различны: некомфортные условия перед сном, серьёзный стресс, побочный эффект от лекарств, болезни и т.д.

Иногда люди не испытывают сложности с засыпанием, но проваливаются в сон настолько глубоко, что «спят без задних ног». В этом беспробудном состоянии не найти тени осознанности, а поэтому маловероятно что сновидец не только осознает себя во сне, но и вспомнит сюжет сна. Те, кто засыпают так крепко, признаются, что крайне редко видят сны или не видят вовсе. Разумеется, что в обоих случаях – бессонницы и мертвецкого сна – невозможно прогнозировать сны, отчего начинающий сновидец обязан любой ценой избегать этих двух крайностей. Как для

укрепления и сохранения здоровья человек соблюдает правила гигиены – моет руки, чистит зубы, так и в состоянии сна он нуждается в подобной профилактике, защищающей наше сознание от негативного влияния извне, а также спокойного путешествия в мир сновидческой реальности.

Обычно средняя продолжительность сна людей зависит от многих факторов: возраст, пол, образ жизни, здоровье, диета, условия работы, а также шум в доме и на улице. По этой причине существует индивидуальная потребность в правильной продолжительности сна. Дети нуждаются в продолжительном сне, но по мере взросления его время сокращается до привычных восьми часов в сутки, потому, используя данные, приведённые в таблице, определите норму сна для себя.

Возраст человека	Продолжительность сна	Возраст человека	Продолжительность сна
0-3 месяца	от 14 до 17 часов в сутки	6-13 лет	от 9 до 11 часов в сутки
4-11 месяцев	от 12 до 15 часов в сутки	14-17 лет	от 8 до 10 часов в сутки
1-2 года	от 11 до 14 часов в сутки	18-64 года	от 7 до 9 часов в сутки
3-5 лет	от 10 до 13 часов в сутки	≥ 65 лет	от 6 до 8 часов в сутки

Есть одно популярное мнение, по которому сон до полуночи полезнее, чем после неё, якобы ценность разных часов, проведённых во сне, неравноценна, но это не имеет никакого научного подтверждения, и поэтому споры на эту тему продолжаются. В качестве аргумента можно сказать, что существуют дневные и ночные животные, а человек более относится к первым, чем ко вторым, поэтому обязан бодрствовать в светлое время суток, а в тёмное – находиться во сне. Исследования показали, что лучшее время для восьмичасового сна – период с десяти вечера до шести утра по местному времени, которого я придерживался всё время написания данной книги.

Недостаток отдыха пагубно сказывается на здоровье сновидца, поэтому кроме продолжительности важно и высокое качество сна, невозможное без соблюдения правил здорового сна. Я перечислил не все правила, а только некоторые из них, которые, на мой взгляд, наиболее значимы:

1. Всегда ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время, придерживаясь графика, с учётом вашего возраста согласно, приведённой таблице, и потребности в количестве часов сна.
2. Ежедневный сон должен обязательно захватывать период от полуночи до пяти часов утра.
3. Не меняйте ни сторону на своей кровати, на которой привыкли спать, ни место для сна. Если вы всё же ночуете в гостях, то будьте готовы к тому, что качество сна будет несколько хуже.
4. Кровать, матрас, подушка и одеяло должны обеспечивать комфортный сон.
5. Весной, летом и осенью перед сном всегда открывайте окна, чтобы проветрить комнату. Зимой тоже не помешает открывать форточку на короткое время, ведь тогда температура в помещении снизится, что поможет вам быстро уснуть, а свежий воздух сделает сон приятнее в разы.
6. В летнее время с продолжительным световым днём засыпайте с плотно закрытыми шторами. Освещённость в спальне должна быть минимальной, чтобы свет не разбудил посреди ночи.
7. За полчаса, перед тем как лечь в постель, примите ванну либо душ. Вода может быть горячей, тёплой или прохладной в зависимости от настроения, времени года и температуры в доме.
8. Нельзя употреблять в течение дня кофе, алкоголь и различные наркотические вещества, влияющие на восприятие реальности. Избегайте шоколада, чая, специй на ужин, а за полчаса до сна, чтобы не ложиться спать голодным, устройте лёгкий перекус или же выпейте стакан кефира.
9. Если отсутствует сонливость, то совершите короткую вечернюю прогулку.

10. Активный образ жизни укрепляет сон, однако не занимайтесь спортом перед засыпанием, ведь, ложась с сильной физической усталостью, удлинится фаза медленного сна. Лучшим временем будет утро либо день, но исключите выполнение спортивных упражнений после ужина.

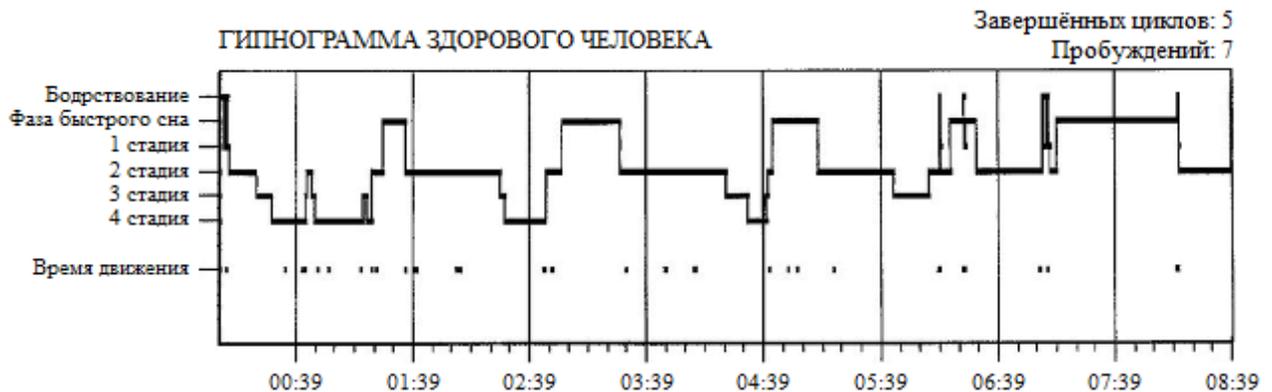
11. Избегайте дневного сна после обеда, лёгкой дрёмы, даже недолгого закрывания глаз, а также любого положения тела схожего со сном, например, прилечь на полчаса в мягкое кресло. Ложитесь в постель только для сна, а не для чтения книг или для удобного просмотра телевизора.

12. Незадолго перед сном избегайте эмоционального всплеска, ссоры с другим человеком. Лучше проведите время за успокаивающим занятием – чтением книги или просмотром доброго фильма, слушайте лёгкую музыку, которая успокоит и отвлечёт ум от всей повседневной суеты. Для этой цели подходит чтение молитвы, медитация, желание обретения гармонии и тишины.

Как и при работе со сновидениями, в случае устранения нарушения сна помогает ведение журнала, в который записывают действия, например, время, когда человек просыпается, ложится спать, уровень физической активности, рацион питания с указанием времени приёма пищи, алкоголя, лекарств. Ведите оба журнала вместе, делая записи в блокноте с разделением страниц на дневные и ночные наблюдения. Когда сон обретёт стабильность, то переходите к новому шагу.

## ПЛАНИРОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ

Как я уже говорил, при полноценном здоровом сне в течение одной ночи отмечается пять полных циклов, которые неодинаковы по содержанию, и хоть порядок стадий в них неизменен, но каждая из переживаемых стадий отличается продолжительностью, а две стадии дельта-сна и вовсе исчезают во второй половине ночи. Эти изменения заметны при анализе представленной гипнограммы, поэтому им должно быть уделено дополнительное внимание со стороны сновидца.



Многие люди утверждают, что сновидения чаще всего случаются увидеть лишь в утренние часы в особенности после восхода, когда мягкий свет солнечных лучей наполняет спальню. Во-первых, это заблуждение, которое не соответствует действительности, ибо сновидения снятся в каждом цикле, в чём легко убедиться, если попросить кого-нибудь время от времени будить вас ночью либо использовать будильник, хотя здесь намного сложнее поймать нужную стадию сна. Во-вторых, во всём этом имеется и доля правды, ведь увидеть сновидение утром всё же во много раз легче, а потому люди ошибочно считают, что сновидения посещают нас только по утрам. Яркость снов в утреннее время обусловлена, прежде всего, длительностью фазы быстрого сна, увеличивающейся почти до часа, что позволяет видеть целую цепочку сновидений. Кроме того, проснувшись утром люди, не продолжают спать, и воспоминание об увиденном сне остаётся в памяти, а, проснувшись среди ночи, неизбежно забывают сон, проваливаясь в следующий цикл.

В утренние часы возрастает вероятность увидеть и обычные сны, и осознанные сновидения тоже.

Иначе говоря, когда сновидец, переживая пять завершённых циклов, спит восемь часов, то у него больше шансов увидеть и вспомнить сновидения в последние два часа сна, чем до этого. Что касается сокращения времени сна на два часа, то это окажется совершенно напрасным, ибо тогда сновидец переживёт только четыре полных цикла. В быстром сне четвёртого цикла тоже можно увидеть сновидения, как и в третьем цикле, но в виду их малой продолжительности сны будут короткие и неинтересные из-за своей простоты. Я рекомендую вам досыпать все циклы, что позволит увидеть каждую ночь до четырёх-пяти снов, обогащая базу журнала сновидений. В выходной день пробуйте оставаться в постели подольше, просыпая шестой и седьмой циклы. Но, удлиняя время сна, не перегните палку, иначе собьёте режим и после не заснёте до полуночи.

В журнале сна на отдельном листе сделайте приблизительный расчёт времени, когда начинается каждый из циклов, что трудно сделать без лабораторного оборудования, но можно взять за образец чужие гипнограммы и на их основе предположить уже собственный распорядок сна. Длительность первого и второго цикла составляет около полутора часов, ведь в них обоих ярко выражены все стадии, в третьем цикле пропадает четвёртая стадия, а далее – и весь дельта-сон. Для вычисления необходимо знать продолжительность каждой стадии в цикле, поэтому с некоторой погрешностью можно принять, что первые четыре цикла укладываются в шесть часов. Я привожу примерный расчёт, в котором не учитывается ни время, потраченное на засыпание, ни различие в длительности циклов с учётом колебаний продолжительности каждой стадии в них. Продолжительность пятого, шестого и седьмого цикла примерно равна и составляет около часа. Имея эти данные, можно начинать планирование сна с целью увидеть сновидения и запомнить их.

Ложитесь спать в определённое время, звонок на будильнике поставьте через шесть часов. Если вам долго не удаётся заснуть, а прошёл целый час, то переставьте звонок на час вперёд и попытайтесь заснуть снова. Вначале могут возникать трудности с засыпанием, но со временем организм привыкнет засыпать в определённое время и просыпаться за считанные минуты перед звонком будильника. Это означает, что произошло перераспределение времени на сон, когда вы самостоятельно просыпаетесь по окончании четвёртого цикла, записываете сновидение и сразу возвращаетесь обратно в постель, чтобы в пятом цикле встретить новый сон. Ими едва ли будут осознанные сновидения, ведь их планировать не так легко как обычные сны, но в каждом таком сне, который видит сновидец к нему вполне может вернуться осознанность и сон преобразится.

Изучая первый и пятый циклы на гипнограмме, довольно легко объяснить то, почему осознанные сны посещают сновидца именно в утренние часы, а не в начале перехода в царство сна. В начале ночи, когда сновидец ложится спать, для достижения фазы быстрого сна ему требуется около 80-90 минут пока пройдут все стадии медленного сна. К этому моменту сознание так сильно провалилось в сон, что неспособно подать признаки присутствия, сидя в тени подсознания. Для пятого цикла ситуации иная, ибо в нём доминирует быстрый сон, который достигается через несколько минут после того, как сновидец повторно лёг спать. В этом случае в сознании сновидца успевают сохраниться осколки бодрствования, прежде чем он угодит в фазу быстрого сна, что позволит увидеть не обычный сон, а осознанное сновидение. Иногда лучше проснуться и заново уснуть, чтобы тем самым вернуться в этот же сон, будучи вооружённым новыми силами.

## НАУЧНОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

До 1980-х годов отношение учёных к теме осознанных сновидений можно было выразить лишь одним словом – скептицизм, и это несмотря на всё обилие научных работ по этому вопросу, которые регулярно появлялись на протяжении всего XX века. И этот резкий контраст между

восприятием среди научных кругов осознанных сновидений тогда и сейчас объясним существованием непреодолимой стены на пути науки, в которой однажды кому-то суждено пробить дыру.

Имелось, по крайней мере, две причины для поддержки старого уклада мысли относительно этого феномена. Во-первых, осознанное сновидение считалось выдумкой, или призраком во сне, ведь сновидение – это лишь бурлящий котёл всех иррациональных и тёмных сторон нашей сущности. Это субъективная реальность подсознания и потому в ней нет места осмысленности. Во-вторых, интерес людей к осознанным сновидениям был так слаб, что пересиливало желание переложить доказательство этого феномена на кого-то ещё, чем терять время и искать его самому.

Чтобы в корне переломить мнение научного сообщества требуются неопровержимые доказательства присутствия осознанности во сне, в которых нельзя будет усомниться ни на йоту, ведь по принципу французского математика и астронома Пьера-Симона де Лапласа, сформулированному в XVIII веке: «Весомость доказательств должна быть пропорциональна необычности факта». Как же заглянуть внутрь сновидения в надежде получить свидетельство осознанности?

Американский психофизиолог С. Лаберж интересовался этим феноменом долгие годы, да и первые случаи осознанных сновидений у него произошли ещё в пятилетнем возрасте. Именно он стал тем человеком, в конце концов, перевернувшим представления учёных современности о сне. Читая и изучая в библиотеках различную литературу по снам, а также книги, посвящённые тибетской йоге, С. Лаберж был так вдохновлён тем, что кто-то обучился видеть подобные сны, что самостоятельно приступил к тренировкам. За семь лет в заведённом журнале сновидений, который он заполнял с 1977 года, было накоплено более 900 записей об осознанных сновидениях.

Более всего С. Лабержа интересовала возможность коммуникации между спящим человеком и внешним миром. Человеческое тело практически неподвижно всё время в течение сна. И как в таком случае испытываемый человек подаст людям сигнал о том, что он видит сновидение? Многие учёные будили людей и задавали им разные вопросы, но то, что они говорили, никак не подтверждало возникновение осознанности во сне. Это оставалось вопросом веры и не более! Впрочем, среди общей неподвижности спящего тела в быстром сне, как заметил С. Лаберж, отмечалось резкое движение глаз, а один примечательный случай и вовсе подтвердил для учёного связь между регистрируемым движением глаз спящего человека и направлением его взгляда во сне. В нём испытываемый человек в течение быстрого сна «сделал около пары дюжин горизонтальных движений глазами», а, проснувшись, поведал, что во сне он следил за игрой в пинг-понг. Это натолкнуло С. Лабержа на мысль, что движение глаз спящего человека в оговорённом порядке – и есть та связь с миром, которой недостаёт для доказательства осознанных сновидений. В конце 1977 года учёный начал работу над лабораторным изучением осознанных сновидений, а также написание докторской диссертации по этой теме. В начале 1978 года был проведён эксперимент, в котором С. Лаберж, будучи в осознанном сновидении, наблюдал за своим пальцем, который пару раз двигался вверх и вниз, что было условным сигналом. Таким образом, учёный получил научное подтверждение существования осознанного сновидения в фазе быстрого сна, длившейся тринадцать минут, которое накануне пробуждения от сна зарегистрировали приборы.

Чтобы, заявив об этом открытии всему миру, всё-таки суметь убедить научное сообщество в реальности осознанных сновидений, С. Лабержу потребовалась ещё пара лет. Лишь в 1981 году, когда данные были столь убедительны, что уже выдерживали критику от любого из противников, «убедительность доказательств пришла в должное соответствие с необычностью факта». Долгое время осознанные сновидения ассоциировались среди учёных с эзотерическими учениями, оккультизмом и парапсихологией, потому никогда не воспринимались ими всерьёз, но благодаря исследованию С. Лабержа этот феномен всё же нашёл своё место в традиционной науке. И этот шаг – очередной мост, соединяющий астральный план с царством физической реальности.

Не менее актуальный вопрос, чем подтверждение осознанности во сне, это ощущение времени. Люди уверяют, будто они проживали в сновидениях целые часы астральной жизни, тогда как фазы их быстрого сна продолжались всего несколько минут реального времени. Для измерения скорости течения времени во сне и наяву, использовалась та же методика, которая доказала прежде объективность существования осознанного сновидения, а именно движение глаз. В этом эксперименте спящий человек движением глаз показывал условный знак, когда осознавал себя во сне, начинал про себя считать до десяти, чтобы отмерить временной интервал, а в конце счёта вновь показывал знак, сообщая о том, что в мире сновидений минуло десять секунд. В это же время в реальном мире засекалось время с помощью секундомера либо показаний прибора. Результаты показали, что время, проведённое человеком во сне, по крайней мере, в осознанном сновидении, если не брать в расчёт его ошибки в скорости счёта секунд, совсем не отличается и полностью соответствует времени в реальности, что противоречит мифу о сновидческом времени<sup>15</sup>.

Я не удивлюсь, если многие читатели возразят мне, ибо иногда в одном сновидении меняется огромная череда событий, которые никогда не смогли бы уложиться в считанные минуты. Этот трюк легко объясняется ускоренной перемоткой промежуточных событий, которые никак не участвуют в сюжете и поэтому ими запросто пренебрегают, причём незаметно для сновидца. Подобное можно видеть в театральных постановках и кинофильмах, где за пару часов эфирного времени проходят недели, месяцы и годы жизни персонажей. Да и почему время во сне должно отличаться от времени наяву? И здесь, и там в обработке информации участвует головной мозг. Скорость мозга имеет ограничения, ведь люди не отвечают на вопрос мгновенно, а затрачивают время, дабы вспомнить ответ, и то же самое прослеживается при передаче информации из мира сна<sup>16</sup>.



<sup>15</sup> В книге С. Лабержа «Осознанное сновидение» описывается эксперимент, проведённый для телевизионной передачи Би-би-си, одной из испытуемых по имени Беверли: «В этот раз, поздним утром, я очень хотела пережить осознанное сновидение. Перед съёмочной группой, ожидавшей от меня успеха, я ощущала чрезвычайно сильную мотивацию. Поэтому, почувствовав, что нахожусь в точке перехода между бодрствованием и сном, я «помогла» этому переходу произойти. Моё тело сновидения повисло в воздухе над кроватью, очень похожей на ту, в которой уснуло моё физическое тело. Я подождала некоторое время, чтобы удостовериться, что действительно сплю. И тут я вдруг ощутила, что нечто мешает мне воспарить ещё выше. Это были электроды. Однако, поняв, что это всего лишь электроды из сновидения, я решила не позволять сновидению управлять «мною»! В этот момент я отлетела от кровати, нимало не заботясь об электродах, которые для меня больше не существовали. Пролетев через комнату, я стала сигнализировать – «левый-правый-левый-правый» – о том, что обрела осознанность. Всё это длилось несколько секунд. Я начала отмерять десять секунд, считая «тысяча один, тысяча два...», и тем временем, пролетев сквозь стену, попала в комнату отдыха. Всё казалось очень тёмным, и я думала, что не очень крепко сплю, пока не увидела в зеркале своё слабое отражение. Я смотрела на него, а комната становилась всё светлее и естественнее. Продолжая считать, я решила совершить несколько действий, о которых могла бы рассказать в отчёте. Я схватила стул и играючи подбросила его в воздух, наблюдая, как он взлетел и поплыл. Окончив считать до десяти, я снова подала сигнал. После этого я решила засесть десять секунд, не используя счёт. Мне показалось очень интересным оказаться в комнате, в которой был расположен полиграф, и самой понаблюдать, как записываются подаваемые мною сигналы. Мне нужно было успеть за десять секунд, поэтому я полетела прямо сквозь примыкающие комнаты, заваленные коробками и стульями. Мне пришлось даже подняться выше, чтобы ничего не задеть. Я хотела успеть к полиграфу до того, как придёт время подавать следующий сигнал. Откуда-то издалека до меня доносился голос, похожий на мой, который продолжал считать, несмотря на моё решение не делать этого. Это меня немного озадачило и очень заинтриговало. Точно в срок я оказалась возле полиграфа и увидела нескольких людей, собравшихся вокруг. Я крикнула: «Эй, я делаю это «живьём»!», просигналила в третий раз и увидела, как дико взметнулось перо полиграфа».

<sup>16</sup> Использованы материалы из книги С. Лабержа «Осознанное сновидение». – М.: София, 2008.

## ПРОБУЖДЕНИЕ В МИРЕ СНА

Прежде чем продолжить практику осознанных сновидений, используя все те упражнения, предложенные ниже, вы должны уметь запоминать минимум одно сновидение за ночь, а также оставить в журнале сновидений не меньше двадцати записей с составленным каталогом признаков сна, которыми будете пользоваться, чтобы попытаться вернуть осознанность. Далее – можно смело приступать непосредственно к самим тренировкам, которые не сделают работу за вас, но помогут пережить осознанные сновидения и ускорят процессы для пробуждения в мире сна. В конце концов, вы научитесь ежедневно вызывать осознанные сновидения по собственной воле.

Практикуясь стать сновидцем, прежде всего, переборите самого себя и все живущие в вас страхи, ибо психологические блоки – серьёзные препятствия для видения осознанных сновидений. Это кажется невероятным и фантастическим как прыжок с парашютом в первый раз. Люди не верят, что они способны, не верят в собственные силы, не верят, что им повезёт как другим. Я увидел первое осознанное сновидение через неделю с начала ведения журнала сновидений, а затем их частота росла, достигая от одного до нескольких снов в неделю или даже за одну ночь. Упражнения, которые приведены в этой книге, не придуманы мной, а взяты из разных источников и опробованы мной, и поэтому ни один из них не вызывает сомнений в своей эффективности. Чтобы было легче ориентироваться, я разделил все упражнения на две основные группы: 1) осознанные сновидения, инициируемые из состояния сна; 2) осознанные сновидения, инициируемые из состояния бодрствования. Задача упражнений первой группы пробудить сознание во сне, а задача упражнений второй группы не позволить сознанию «заснуть» в момент засыпания. Выполнение одних упражнений требует соблюдение строгой очерёдности: действия некоторых из них могут легко аннулировать друг друга, что не позволит сновидцу достигнуть осознанности. Другие упражнения, напротив, комбинируются между собой, усиливая друг друга, поэтому их одновременное использование лишь приветствуется. Последнее слово, так или иначе, всегда остаётся за читателем. Главное помнить, что проснуться в мире сна – это проще, чем вы думаете.

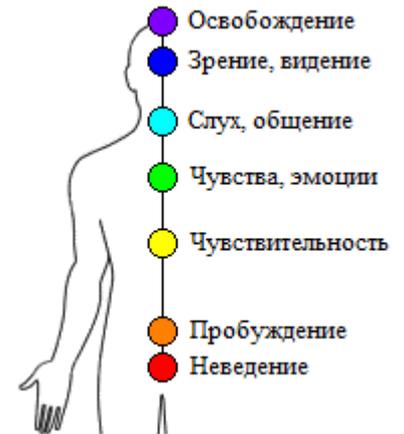
### АСТРАЛЬНАЯ СВАДХИСТХАНА

В книге «Тибетская йога сна и сновидений» от Тендзина В. Ринпоче для описания работы энергии астрального тела и ума в состоянии сна используется любопытная метафора, а именно: «слепой конь» и «хромой ездок», являющиеся соответственно праной и умом спящего человека. Именно на этих двух персонажей похожи люди, когда они погружаются внутрь сновидения. Поток жизненной энергии в астральном теле не имеет чёткой направленности и мчится куда-то наутёк как до смерти испуганный конь, глаза которого застилает нечеловеческий страх, а их ум – ментальный проводник – калека, который неспособен ходить и поэтому вынужден оставаться в том месте, куда его направил прилив. Порознь эти две части человеческой души беспомощны, но вместе, когда между ними возникает согласованность в действиях, они могут осмысленно передвигаться. Другими словами, ум направит поток праны вверх по сушумне через встречаемые на пути раскрытые чакры, последовательно пробуждая из состояния дрёмы всё астральное тело. Подобная согласованная работа отличает беспорядочный сон от осознанного сновидения, поэтому для успешной практики обуздайте «слепого коня» и усадите на него «хромого ездока». Пускай обе половины человеческой сути – астральная и ментальная – вновь объединятся воедино.

До этого я говорил о семи чакрах, или энергетических центрах, расположенных в эфирном двойнике физического тела и являющихся теми магическими дверьми, через которые проходит энергетический обмен между разными тонкими телами в каждом из семи космических планов. Впрочем, в момент засыпания происходит выход нематериальных тел из физической оболочки,

тогда как эфирные чакры остаются немного выступать над поверхностью спящего организма. Астральное тело обладает собственными астральными чакрами, как ментальное, буддхическое и три субъективных тела, лишённых понятия формы. Их расположение не сильно отличается от эфирных чакр, будучи в тех же местах, но уже астрального, ментального и прочих высших тел, а вот их координаты в телесной оболочке вызывают целый ряд вопросов. Все эти энергетические центры скрыты в четырёх-, пяти- и шестимерном пространствах, потому думайте о них как об условных точках, расположенных внутри позвоночного столба на высоте соответствующей эфирной чакры. Как обмен между эфирной и астральной свадхистханами идёт через эфирную мембрану, поскольку она пропускает атомическую материю обоих соседствующих планов, так и между астральной и ментальной свадхистханами существует астральная мембрана для обмена.

Ключ к оживлению астрального человека, одаряющего всеми способностями, кроется в последовательном открытии энергетических центров (чакр). Астральное тело во время беспорядочного сна представляет инертную массу, плывущую, куда дует ветер. Таким же оно остаётся и после пробуждения муладхары – самой нижней чакры. Серьёзные перемены происходят с раскрытием свадхистханы, курирующей астральное тело, ведь тогда же в нём вспыхивает разум, позволяющий осознанно жить на этом плане. Каждая следующая чakra добавляет астральному телу новые возможности, в которых нетрудно убедиться, если медитировать на них перед сном. Свадхистхана – точка отчёта для астрального ритуала, поэтому не пренебрегайте работой с ней: не умея ходить – бегать не научишься.



Как и в любом упражнении, вначале разыщите свадхистхану и произведите её настройку, то есть выполните пробуждение соответствующего центра, ведь без его силы – не будет ничего. Я не стану в подробностях описывать позу, которую вы могли бы принять, а также подходящее место, ведь это носит общий характер, но, например, сиддхасану либо сукхасану вкупе с мудрами. Единственное условие – поза должна быть удобна для вас в данной ситуации, позволяя вам расслабиться, дышать спокойно с ясным умом и, конечно, чувствовать себя абсолютно уверенно. Следующий шаг – контроль брюшным дыханием, стимулирующим обе чакры нижней группы. Вдохи и выдохи, преимущественно, глубокие, медленные и вдумчивые – без суеты и беспокойства, которые только учащают сердечный ритм, не позволяя погрузиться в медитативную фазу. Половая чakra, или свадхистхана, расположена в основании половых органов в области лобка. Яркий пульсирующий центр, состоящий из шести энергетических спиц, представляет собой дверь в астральное тело, через которую осуществляется прямое воздействие на животную натуру человека, внушая чувство депрессии, переходящее в суицид, либо поддельное чувство страсти, например, оказываемое любовным приворотом, который видоизменяет код астрального тела.

В случае если вам не удаётся нащупать определённый энергетический центр, воспользуйтесь хитростью, а именно коснитесь пальцами того места на теле, где размещается соответствующая чakra и надавите на него, но только слегка, чтобы не вызвать болевого ощущения. Либо пробудите чakra дистанционным воздействием с помощью эфирного потока из пальцев. Таким же способом может помочь учитель, стимулируя соответствующие центры своего ученика, что, несомненно, облегчит практику, позволив достичь положительного результата с первого урока. При этом следует понимать, что самостоятельные тренировки могут оказаться не столь удачными. Первое время концентрируйтесь лишь на месторасположении чакры, не пытайтесь увидеть её внешний вид во всех подробностях. Для выполнения любого упражнения наиболее эффективно нащупать чakra в теле, ведь мысленное воздействие, оказанное в таком случае на неё, произойдёт в любом случае и независимо от того насколько открытой окажется чakra для астрального зрения. Достигая визуального восприятия, не торопитесь представлять оранжевый сгусток, как учат эзотерические школы, поскольку окрас чакры – очень относительная вещь, в особенности

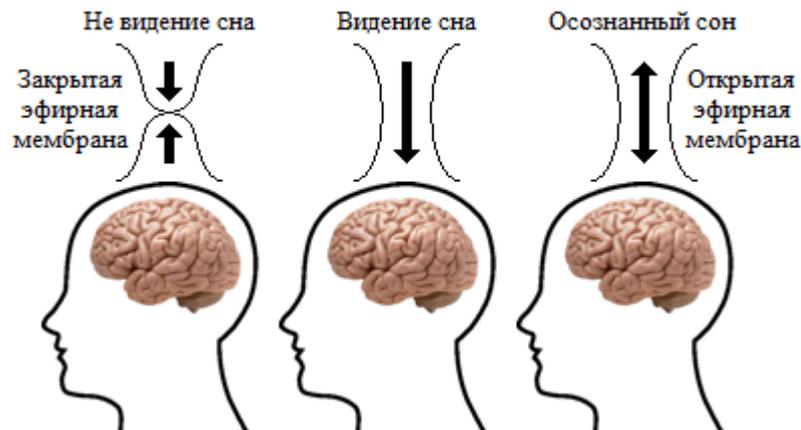
касательно свадхистханы, вариации которой столь же многочисленны, как цвета кожи людей. В нормальном состоянии половая чakra окрашена в оранжевый цвет, но в зависимости от образа жизни возможно смещение до жёлтого, хотя и не столь яркого оттенка, как в случае манипуры. Её жёлтый цвет – это признак целомудренности и воздержанности, а оранжевый – потворство удовольствиям. Однако куда важнее не сама цветовая гамма чакры, а степень чистоты оттенка. Не заблуждайтесь, полагая, что аскетический образ жизни приведёт вас к освобождению. Когда человек соблюдает во всём умеренность, то его оранжевый цвет – яркий, сверкающий и полный жизненной силы. Если же человек одержим похотью и сладострастием, а наслаждение жизнью принимает для него чрезмерные формы, ставясь во главе стола, то чakra обретает грязный цвет. Консистенция энергии половой чакры в сравнении с энергией муладхары, имеющей вид густой лавы, несколько жиже и напоминает вязкое расплавленное золото с кругами, возникающими от бульканья на зеркальной глади. Для усиления чувствования, находясь сидя на стуле или в удобной позе – сиддхасане или сукхасане, мысленно повторяйте «вам» – биджа-мантру свадхистханы.



Функции свадхистханы, организующей процессы жизнедеятельности в астральном теле, – жизнелюбие и обретение счастья, а в низшем проявлении – получение сексуального удовлетворения. Свадхистхана курирует абсолютно всё, что связано с продолжением рода. Блокирующей силой, которая парализует действие половой чакры, является чувство вины, поэтому научитесь прощать себя и других людей, чтобы не позволять неудачам и бедам обременять вас долгие годы. Метод поступления жизненности в астральное тело представлен двумя способами, которые предназначены для солярных и лунных людей соответственно, чем отличается от корневой чакры. Иначе говоря, жизненная сила, вдыхаемая с воздухом – либо заряжается солнечным светом днём, либо лунным (отражённым солнечным) светом ночью, причём каждый способ имеет свои преимущества и недостатки, ибо влияние энергии в этой реальности и мире теней неодинаково. Дневная энергия укрепляет сознание и тело, повышает иммунитет, является источником жизни, помогающим осуществлять сопротивление любому вредоносному влиянию с другой стороны, а лунная энергия – упрощает проникновение по ту сторону реальности, увеличивает чувствительность и обостряет пассивное восприятие, позволяя свободно ориентироваться в сумрачном мире.

Астральные путешествия – это неизбежная реальность, которая присуща каждому человеку, ведь ничто не может воспрепятствовать выходу из тела: ни возраст, ни статус, ни пол, ни раса. Почему же тогда в целом мире встречаются только немногие очевидцы таких явлений? Весь секрет в том, что большинство людей, просыпаясь утром, почти не помнят своих путешествий, а многие, вообще, никогда не вспомнят содержание увиденного сна уже менее чем через полчаса.

са, хотя события, случающиеся с ними в жизни, легко запоминаются, сохраняя яркость годами. Причина такой необычайной избирательной забывчивости человека – работа эфирной мембраны, являющейся посредником между соседними телами, в частности астральным и физическим. Этот эфирный орган верно оберегает человека от проникновения в него вредоносных вибраций, ограничивая энергетический обмен до минимума, которого хватает лишь для поддержания жизни. Как память, накопленная во время бодрствования, записывается в мозг человека, так память об астральных приключениях остаётся в астральном мозге, проявляющем активность в период сна, когда сознание, покидая плоть, отстраняется от чувственных восприятий низшей реальности.

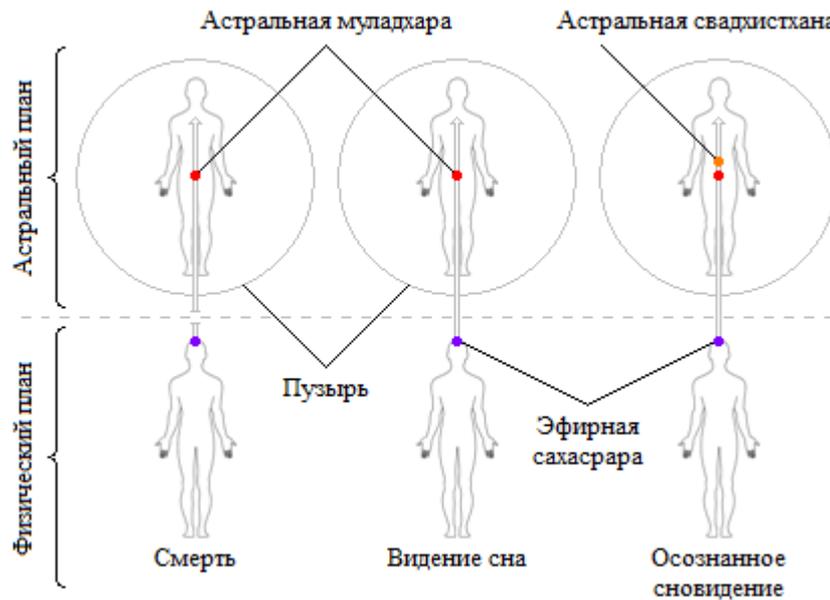


При полном отсутствии связи между телами, люди никогда не запомнят сон, ведь память о нём не может быть передана из астрального мозга и сказочным образом закреплена физически. Эти люди абсолютно лишены, но, конечно, не самих сновидений, а только надежды вспомнить их. Бывает, что наблюдается гораздо чаще, движение мыслей настроено только в одну сторону, например, человек наблюдает беспорядочный сон, но достаточно яркий, чтобы память о нём не пропала и после пробуждения. В этом случае эфирная мембрана, будучи открытой, пропустила через себя обрывки сна, позволив им отпечататься в физическом мозге и сохраниться в памяти. Для осознанного сновидения требуется настройка двухсторонней передачи информации, когда вы будете помнить во сне события, происходившие с вами днём в бодрствующем состоянии и действовать в соответствии с ними, а, проснувшись, совсем не ощутите дискретности времени, так как день и новый день, наступающий после ночи, станут не вчера и завтра, а вечным сегодня.

Подготовка перед сном – это ритуал, заключающийся в часовой медитации на свадхистхане. Добейтесь глубокого расслабления, внутреннего спокойствия, раскрытия чакр нижней группы. Многие авторы утверждают, будто человек, практикующий астральные путешествия, должен незадолго до засыпания войти в особое изменённое состояние сознания, визуализируя себя лежащим в ванне, наполненной водой, слушать определённую музыку либо внушать намерение увидеть осознанное сновидение. Впрочем, всё это – самообман, ибо без настройки связи между соседними телами, человек не будет в состоянии ни воспринимать информацию, ни передавать её. Поэтому так важно пробудить свадхистхану, которая бы действовала в связке с муладхарой. С открытием нижних энергетических центров, осознанные сны станут неизбежным следствием, ведь активность астрального тела полностью нарушит сценарий привычной для него инертности.

Один из главных признаков, убедительно свидетельствующий о пробуждении астрального тела и сообщающий об обретении им ясного сознания, – осознать своё пребывание внутри сна. Люди, бессознательно дрейфующие в астральном океане, никогда не удивятся всем тем вещам, которые случаются с ними, ведь на тот момент им кажется, что всё логично. Лишь утром, когда душа человека вернётся в реальный мир, действия во сне покажутся ему совершенно абсурдными. Именно с момента осознания того, что человек спит и начинается осознанное сновидение, продолжительность которого по разным оценкам варьируется от нескольких секунд до целого

часа. Любопытно, что во время осознанного сновидения человеку даже не кажется, что он засыпал, ведь благодаря свободной связи между телами у него сохраняется память о прожитом дне. Он, как усталый путник, ложится всего на пару минут, но затем встаёт, чтобы продолжить путь. Убедиться в том, что вы в осознанном сновидении не сложно, во-первых, вы окажетесь около своего спящего тела, которое можете видеть со стороны, во-вторых, вы совсем не почувствуете гравитацию, сможете свободно левитировать в воздухе, как в невесомости, направляя своё тело усилием мысли, и, наконец, для вас будут неведомы ни усталость, ни голод, ни остальные нужды.



Астральное пространство, воспринимаемое человеком, очень похоже на физический план, в котором он привык существовать и едва ли вам удастся обнаружить различия с первого взгляда. Всё потому, что даже в пробуждённом состоянии человек остаётся заточённым в пузырь – в безопасном пространстве, которое является родным для него и представляется зоной комфорта. Умершие люди также оказываются своего рода заложниками, которые вынуждены годами жить в подобных иллюзиях, прежде чем пузырь лопнет, открывая реальный облик астрального мира. Лишь соприкоснувшись с ним лицом к лицу, станет понятно, что здесь другие законы физики. Окончательный же выход человека из этого пузыря, являющийся подобием рождения из утробы, знаменует прыжок сознания от трёхмерного к четырёхмерному восприятию пространства, что позволит вам не только рассматривать астральные гипертела, вроде октахорона, но и видеть полчища астральных существ, страдающих от невозможности удовлетворения своих желаний, рыскающих среди разлагающихся астральных оболочек тех, чьи души давно покинули эти места.

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Сновидения возникают из тех кармических следов, желаний и мыслеформ осадочного дня, которые ежедневно управляют переживаниями людей в реальности. Как днём блуждающий ум порой слишком отвлекает от выполнения поставленной задачи и достижения своей цели, так же и ночью он мешает делать ту работу, которая планировалась сновидцем накануне сна. В сущности, подвижность ума, который как вода легко принимает любую произвольную форму, является преградой для появления осознанности во сне, поэтому сновидец проводит сон в беспомысленности. Картины и сюжеты сновидений, предстающие перед сновидцем во сне, автоматически вызывают те же реакции – мысли, чувства, слова и поступки, которые он обычно испытывает наяву, отчего осознание нереальности происходящего и пробуждение во сне становятся не по пле-

чу. В этой слабости – зависимости ума от внешних обстоятельств – и кроется вся пресловутая хромота ездока, что становится, прежде всего, камнем преткновения для продолжения практики.

Это же является причиной трудности, с которой человек сталкивается после смерти, когда он, умерев, как бы на некоторое время засыпает, входя в пузырь, являющийся его сновидением. До того мгновения, когда этот пузырь, наконец, лопнет, умершие люди пребывают в иллюзиях, бессознательно блуждая внутри сновидения, считая его такой же реальностью, как и прежде во сне. Надетые в течение всей жизни как одежды наклонности, инстинктивные звериные отклики и смутные состояния ума с довлеющими эмоциями и чувствами – всё это гарантирует сновидцу заточение в иллюзиях, как во сне, так и после смерти, ведь он остаётся рабом тех же привычек. Присутствие осознанности обнажает границу между сном и реальностью, что может показаться бесполезным при жизни, но если знать, что подобный самообман ожидает людей и по ту сторону бытия, то пробуждение во сне представляется чем-то вроде репетиции накануне новой жизни<sup>17</sup>.

Таким образом, каждый раз ложась спать, человек, неизбежно втягивает себя в водоворот будничных переживаний, продолжая вращать силой собственного неведения колесо сансары, а дабы разорвать этот порочный круг необходимо избавиться от зависимостей. Надо очистить ум от волнений, страхов и всех лишних мыслей, преодолевающих думы перед сном, поскольку только так сновидец полностью освободится от кармического давления, а его ум, сохраняя неподвижность, будет бдителен и сосредоточен на сновидении, всегда оставаясь в центре этой круговерти.

Пробуйте лёжа перед сном, закрыть глаза и тренировать визуализацию какого-либо образа, например, находящейся над «третьим глазом» белой точки посреди сгустившейся темноты. Используйте и другие символы, знаки, буквы и нейтральные рисунки, ведь задача визуализации – отвлечь ум от эмоционального и ментального котла, в котором он варился весь день. Можно вообще сосредоточиться на чакрах, что само собой поможет энергии, протекающей в этом месте. Изменяйте согласно своим ощущениям форму символа и цвет, в зависимости от того какого сорта энергия, ведь когда человек попадает в комнату, окрашенную в один цвет, то у него возникают определённые чувства, а если комната имеет другой цвет, то и ощущение изменится тоже. Визуализация образа вытеснит прочие мысли из головы, но осознанность в уме останется. Я бы отметил несколько уровней сосредоточения в ходе визуализации: вначале оно очень сильное, поэтому картинка яркая и чёткая, но со временем сосредоточенность утрачивает силу и остроту, визуализируемый образ бледнеет, притупляются и все остальные чувства восприятия, а в конце не остаётся никакого образа, поскольку он исчезает, растворяется в наступающей темноте.

Время перехода между уровнями трудно отследить – и виной тому угасающая осознанность, ведь в ином случае её присутствие сохраняется даже после того как все чувства померкнут, а тело погрузится в полноценный сон. Засыпая, сосредоточившись на образе, можно сохранить ум бодрствующим, который как внутренний будильник будет влиять на характер и течение сна. Опыт сохранения сосредоточенности на протяжении целой ночи нередко встречается у людей в их повседневной жизни, например, когда человек боится опоздать в аэропорт и ложится спать с мыслью, проснуться в пять утра, то сохраняемая во сне осознанность не позволит ему проспать. Это действие нельзя в полной мере считать пробуждением осознанности внутри сна, ведь люди не осознают себя в сновидении, но то, что ум, сидя в тени подсознания, всё же влияет на спящего человека во сне, не может не быть причиной, чтобы всеми силами не цепляться за хвост удачи.

Те, кто практиковал визуализацию, говорят, что её не так уж просто сохранить на одном уровне, поскольку для поддержания образа требуется слишком сильное сосредоточение на нём.

---

<sup>17</sup> Тот удивительный свет в конце тёмного туннеля, который видели многие люди, пережившие клиническую смерть, – вовсе не дорога в прекрасный рай, а всего лишь посмертное сновидение, которое является визуальным воплощением собственных мыслей человека и его представлений о том, что же ожидает его после смерти.

Но затрачиваемое усилие не может продолжаться всю ночь, поэтому происходит одно из двух: либо сновидец устаёт и, прекращая попытки, засыпает, либо у него возникают симптомы нарушения сна, которое, в конце концов, перерастает в бессонницу, а это уже вредит самой практике.

Неудачи в практике и нарушение сна – ошибка в сосредоточении, ведь оно должно быть абсолютно лёгким, без принуждения ума. Вспомните, как происходит засыпание, когда в голове крутятся чудаковатые мысли, которые то возникают, то исчезают в пустоте, как виртуальные частицы. Перед закрытыми глазами пролетают мимолётные образы, не задерживаясь в памяти дольше, чем на секунды. Их присутствие и утрата не вызывают никаких переживаний, вы лишь разрешаете им свободно парить, а после бесследно исчезнуть, уступая место другим мыслям. И так же надо поступать с визуализацией образа, ибо такова последовательность развития практики: увидеть образ, прилагая усилие ума, прочувствовать его, а в конце стать им, то есть полностью слиться с образом, что выглядит как прекращение визуализации, но вовсе им не является. Представьте, что вы видите яркое солнце, а теперь перестаньте на него смотреть, но грейтесь в его лучах и, чувствуя их тепло, продолжайте думать о нём, а в конце, когда кожа прогреется, вы не будете ни видеть солнце, ни чувствовать его лучи, касающиеся тела, ибо вы сами станете им. Сосредоточение выражает активность только в самом начале, но потом оно становится пассивно.

К основным препятствиям, которые встречаются среди сновидцев, относятся:

1. *Отвлечение обманчивой фантазией.* Когда сновидец засыпает, то поблизости с ним может раздаваться какой-то звук, который не разбудит его, но привлечёт внимание бодрствующего ума. Этот звук может вызвать в памяти определённые ассоциации, пробудить чувства, эмоции. В результате любопытство возьмёт верх и обманутый ум, игнорируя, что это лишь сновидение, пустится в погоню за этими всплывшими воспоминаниями, полностью забыв поставленную задачу. Отвлечение могут вызывать не только слуховые ощущения, но и тактильные, например, капли воды, попавшие на лицо, прикосновение к сновидцу людей либо животных, а также запахи.

2. *Вялость.* Когда сновидец проявляет лень, недостаток внутренней силы, ясности во сне, то сознание остаётся безвольным и закутанным в туман, притупляющий бдительность сновидца. Нельзя увидеть правду без знания лжи, так и сосредоточение внимания на чём-то одном не даёт полного понимания потому-то сновидец окапывается в иллюзиях: он не видит всей картины.

3. *Возбуждение* проявляется в беспокойном сне, когда сновидец просыпается несколько раз за ночь. Причинами могут служить чрезмерное волнение, страхи и нарушение течения праны.

4. *Забывчивость.* Это препятствие требует тренировки памяти, а также ясности, поскольку сновидец не сохраняет осознанность на таком уровне, чтобы он смог вспомнить то, что он должен сделать. Нисколько не прогрессируя, он забывает даже всё то полезное, что им было сделано.

## ПРОВЕРКА СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Выберите несколько моментов в течение вашего повседневного дня, когда вы будете проверять своё состояние сознания. Им не должны соответствовать редкие моменты вашей жизни, а только те обстоятельства, которые в некоторой мере были бы похожи на сон. Для составления перечня используйте записи журнала сновидений, ведь человек чаще видит во сне то же, что он привык делать наяву, например, посещает одни и те же места, встречается со знакомыми людьми. Это нельзя назвать признаками сна, поскольку в них не наблюдается ничего необычного, но потому и трудно распознать в таких вот заурядных событиях сновидение. Всякий раз, когда вы вдруг сталкиваетесь с чем-то подобным, то немедленно проверяйте состояние сознания, чтобы убедиться в том, что вы спите. Например, во сне я часто оказываюсь в ванной комнате, которая

похожа на ту, которая в моей квартире, но всегда чем-то отличается от неё. В других сновидениях я нахожусь в компании друзей, в гостях у родителей, реже – в окружении коллег с работы. Иногда происходит неожиданное или необычное событие, которое вызывает сильные эмоции. К подобным редким случаям нужно отнестись с особенным вниманием, ведь это больше похоже на сон. Но лучший кандидат на пробуждение в нём – это повторяющееся сновидение, события которого могут быть безобидными, а могут представлять небольшой риск. Проверяйте своё состояние каждый раз, когда вы оказываетесь в ситуации похожей на этот повторяющийся сон. Например, я проверяю состояние, после того как я вижу время на экране мобильного телефона или нахожусь у себя в квартире, которая тоже чаще всех других помещений появляется во снах. Кто-то часто видит себя во снах за рулём автомобиля или в пассажирском кресле общественного транспорта, кто-то боится упасть и оттого видит сны, в которых он преодолевает страх высоты. Всё это индивидуально, поэтому определите те события, в которых вы будете проверять себя.

Один из наилучших способов проверки состояния сознания – задать себе вслух вопрос: «Я сплю или бодрствую?», который задаётся в каждой подозрительной на сон ситуации, однако не реже десяти раз в течение дня, чтобы выработалась устойчивая привычка к анализу обстановки. Чем чаще задаётся вопрос наяву, тем вероятнее вы зададите его себе и во сне, ведь сновидение кажется реальностью во многом потому, что люди поступают в нём так же как в реальной жизни. Проще говоря, используйте имеющиеся совпадения в привычных действиях во сне и наяву, но будьте аргументированы в выборе и никогда не отвечайте на данный вопрос автоматически. Если человек бездумно задаёт вопрос и, не раздумываясь, отвечает, например, «нет, я не сплю», то наивно сомневаться, что таким же образом он не поступит и в настоящем сне. Для проверки потребуется не только осмысленный ответ, но и дополнительные вопросы для перепроверки себя.

Чтобы понять, что вы спите, а не бодрствуете недостаточно ущипнуть кожу на своей руке, поскольку ощущение щипка в сновидении столь же реальное как наяву, да и остальные чувства тоже не помогут пробудиться во сне. Сновидение наполнено не только образами из реальности, но и голосами людей, звуками природы, запахами цветов, вкусами, тактильными ощущениями, которые невозможно воспринимать как иллюзорные, ведь все они взяты из глубин нашей памяти. Поэтому, мечтая пробудиться во сне, полагаться на телесные чувства – это большая ошибка. Попытка подтвердить догадку, говоря с другими людьми из сновидения, тоже не несёт смысла. У меня было несколько осознанных сновидений, в которых я пытался объяснить другому человеку, что я сейчас нахожусь во сне, но чаще встречал недоумение или молчание, иногда они вели себя агрессивно и хватали меня за плечи и лишь в редких случаях давали ценную подсказку. Во всяком случае, было бы глупо довериться им, поэтому привлекать их к проверке сомнительно. Два лучших способа, которые действуют безотказно, это выполнить невозможное действие, которое неосуществимо в реальности, а также обнаружить странности вокруг себя, а именно то, что считается признаками сна. Если у вас получится всё это выполнить, то вы определённо спите.

1. *Вспомните события предшествующие текущей ситуации.* Эта проверка не требует ни чувств, ни работы воображения, а лишь обращение к памяти с целью восстановления событий. Не обладая предысторией, сновидения начинаются внезапно: бессвязно меняются сцены, сюжеты, все действующие лица и декорации. Задав проверочный вопрос, подумайте над тем, что было часом или двумя часами ранее, либо вспомните: «Как я оказался(-ась) там, где стою сейчас?» Для бодрствования это не составит трудности, ибо пространство-время не является дискретным на макроскопическом уровне, тогда как сновидение – это мир подсознания, где нет места логике.

2. *Попытайтесь взлететь.* Выполняя эту задачу, думайте о том, что вы взлетаете высоко над землёй или подпрыгните вверх, чтобы на время зависнуть в воздухе. Если вы удержались в воздухе несколько секунд, то будьте уверены – вы спите, и все дальнейшие проверки не нужны. Впрочем, осознанные сновидения имеют разные уровни, ибо в одном сновидец легко действует во сне и управляет им, понимая своё состояние сознания, а в другом, хоть и понимает, что спит,

но у него не хватает ясности ума для выполнения задач осуществимых только в сновидении. Я не раз сталкивался с такими осечками, поэтому советую всегда держать несколько тузов в рукаве.

3. *Месторасположение вещей вокруг себя* – эффективный и быстрый способ проверки, но только когда вы оказываетесь в том месте, которое досконально знаете, как свои пять пальцев, например, квартира, в которой вы живёте. В большинстве случаев достаточно осмотреться вокруг, чтобы понять, что положение одних вещей изменилось или появились незнакомые предметы. Это всё настолько просто, что вы сможете выявлять признаки сна практически мгновенно, а потребность задавать вопросы отпадёт, ведь ваше подозрение подтвердится с первой же секунды<sup>18</sup>.

Чтобы не оказаться обманутым собственным разумом, а такое происходит довольно часто, необходимо тренировать в себе критический дар, позволяющий осуществлять оценку реальности, которая окружает сновидца во сне. Это, по сути, ключевое условие для достижения осознанности, которое практикуется в начале, иначе люди останутся блуждать в лабиринте сновидения без надежды отыскать спасительный выход. Критический дар имеет градации – в нём выделяют до четырёх стадий, которые отличаются по глубине проникновенности мысли, что легко увидеть на примере одного очень любопытного сна, в котором на моей кухне сидела говорящая собака.

1. В обычном сновидении сновидец не обратил бы никакого внимания на этого домашнего питомца, но пробуждающийся критический дар заставляет его чувствовать подвох, и поэтому уже вскоре он победно сообщает то, что лежит на поверхности: «Эта собака умеет говорить как человек». Но понимание этого не производит на него ни малейшего изумления, словно это норма.

2. Следующая стадия критического дара позволяет сновидцу, наблюдая за этой говорящей с ним собакой, испытать лёгкое удивление: «Какое странное чувство – понимать каждое её слово».

3. Когда критический дар пробуждается сильнее, то сновидец начинает пытаться объяснить то, что он видит: «Интересно, как долго дрессировали собаку, чтобы она научилась говорить?» Здесь сновидец был близок к пониманию, что это лишь сон, но решающий шаг он не делает.

4. После полного пробуждения критического дара прежнее объяснение не может удовлетворить сновидца, и он понимает, что спит: «Что за вздор? Это сон, ведь такое просто невозможно».

Весь секрет заключается в том, чтобы задействовать критический дар непосредственно перед сном, тогда он сохранится на протяжении всей ночи и поможет более критично отнестись к тому, что будет показано в сновидении. Для этого читайте записи из журнала сновидений, освежая в памяти сюжеты предыдущих снов, а также вспоминая все увиденные в них признаки сна.

---

<sup>18</sup> Когда я лёг спать повторно, то ощутил лёгкую заложенность носа, которая ничуть не мешала мне дышать, но из-за сопения, которое в абсолютной тишине комнаты казалось громким как храп, я засомневался в том, что быстро засну. Лёжа на правом боку около получаса или немного дольше я всё-таки благополучно уснул. Во сне я оказался стоящим возле ванны с бегущей из крана тёплой водой. Пальцы правой руки, а я – правша, закрывали левую ноздрю, чтобы, выдыхая воздух, я очистил свой нос. Я высморкался трижды и каждый раз на пальцах моей руки оставались липкие полупрозрачные сопля, которые я смывал под струёй воды. И тут я подумал: «Я сплю или бодрствую?» Пытаясь понять, почему я нахожусь в ванной комнате, я вспомнил, что у меня была проблема с засыпанием из-за насморка, и раз я лежал на правом боку, то заложена правая ноздря. «По всей видимости, я не мог нормально дышать, поэтому встал, чтобы высморкаться», – подумал я. Это выглядело логично, но подозрения ещё оставались, ведь я совсем не помнил, как заходил в ванную комнату. Тогда я попытался пройти рукой сквозь стену, чтобы подтвердить её нереальность, но мои пальцы упёрлись в зелёную плитку, которой были оклеены стены. Продолжая сомневаться, я устроил последнюю проверку, а именно поднял голову, чтобы осмотреться вокруг. Я заметил, что зеркало висит на стене слева от меня. «Но ведь оно должно висеть с другой стороны!» Сама ванна тоже переместилась на другую сторону, где она была до ремонта, да и вся комната выглядела, словно её отражение в зеркале. Лишь теперь после всех проверок со всеми попытками разума оправдать нестыковки и тем самым обмануть меня, я убедился в том, что вижу сон.

К весьма показательным примерам относится изображение в сновидениях цифр и букв алфавита.

Чтение текста, написанного или от руки, или печатного, тоже можно использовать во снах для проверки своего состояния сознания, поскольку он имеет свойство изменяться со временем. Если сновидец прочитает предложение и, отвернувшись на секунду, прочитает вновь, то текст уже будет совсем другим, будто его кто-то подменил. Подсознание не утруждается выстраивать стабильные текстовые образы, так как многие мысли мимолётны и тексты сменяют друг друга. Иногда слова выглядят бессмысленным набором букв либо буквы превращаются в иные символы. В одном из сновидений я пытался читать статью в газете, но никак не мог прочесть текст. Я чётко видел отдельные буквы и узнавал их, но произнести составленные из них слова мне было не под силу как ребёнку, который, глядя на буквы, видит в них какие-то бессвязные иероглифы. Всё, что я прочитал, был заголовок в одно слово, но и в нём были перепутаны местами две буквы.

Цифры, которые встречаются, в сновидении гораздо легче распознать, чем буквы алфавита, но они также не отличаются постоянством. Если посмотреть время на электронном дисплее, то числа будут одни, а всего через мгновение они изменятся, будто бы прошло несколько часов. Дисплей электронных часов может вовсе не включиться, и тогда разум придумает какое-нибудь объяснение, например, слишком темно, чтобы разглядеть цифры, либо разрядились батарейки. Механические часы работают во сне несколько иначе, поскольку они замирают как картинка, и не демонстрируют иного времени, кроме того, которое показывают стрелки. Иногда положение стрелок может всё же меняться, но, как правило, это происходит вполне правдоподобно. Я могу лишь предложить задуматься о соответствии времени на механических часах реальному времени<sup>19</sup>.

## САМОВНУШЕНИЕ

Уже более тысячи лет в тибетских учениях практикуется создание определённого настроения, который переносится из дневного бодрствования в состояние сна для достижения осознанности. В XVI веке был составлен манускрипт «Йога состояния сна», основанный на многовековой древней практике осознанных сновидений, которая применялась разными тибетскими учителями, начиная с VIII века, но долгое время была окутана тайнами и недоступна для других людей. В 1935 году впервые был выполнен перевод этого манускрипта, отворивший для западного читателя глубину мистических учений, позволяющих постигать природу состояния сновидения. И пусть тибетская практика довольно запутана для неподготовленного человека, но среди всех её упражнений, которые по очереди нанизываются на нить, словно бусины, образуя ожерелье, выделяется начальное упражнение, которое, в сущности, закладывает фундамент для всей практики.

Упражнение делится на четыре части: дневную, вечернюю, ночную и утреннюю четверти. Для простоты и ясности его можно противопоставить проверке состояния сознания, поэтому их нельзя использовать одновременно, ведь в нём нужно не пытаться осмыслить реальность и сон, а считать сновидением всё, что окружает сновидца на протяжении всей жизни – и во сне, и наяву. Таким образом, поддерживается непрерывный поток сознания, который не покидает человека.

1. *Дневная практика.* Весь день старайтесь осознавать, что реальная жизнь подобна сну, и что всё вокруг – это элементы сновидения, которое длится долгие годы, сколько вы помните себя. Каждое утро, открывая глаза, думайте о том, что вы сейчас бодрствуете внутри сновидения.

---

<sup>19</sup> В одном сновидении я находился на кухне моих родителей и обратил внимание на белые настенные часы без секундной стрелки. Две другие стрелки казались неподвижными и показывали ровно восемь часов утра. Впрочем, уже этого хватило, чтобы заметить временную аномалию и понять, что я сплю, ведь когда я недавно просыпался, то на моих часах было четыре утра, но с тех пор никак не могло бы пройти целых четыре часа.

Идёте вы завтракать на кухню, принимаете душ в ванне, читаете газету либо поехали на работу, убеждайте себя, что всё это продолжение сна, который настолько осязаемый, что хочется назвать его реальностью, но ни в коем случае не делайте этого, относитесь к нему с прежней прохладой. Временами вновь напоминайте себе об иллюзорности окружения на протяжении всего дня, если вы перестаёте думать, что спите, и начинаете верить в реальность происходящих событий. Испытанные чувства, эмоции, желания, страхи и все переживания – тоже элементы сновидения, поэтому не поддавайтесь им, а доминируйте над ними, так как любая реакция – всего лишь сон, а это значит, что у неё нет абсолютно никаких объективных причин для своего существования. Эти внутренние ощущения живут лишь в сновидце и, излучаясь вовне, влияют на окружение, а потому отпустите их, ведь проснувшись утром, вы не жалеете о потере во сне того, чем обладали.

Согласно этой практике не только сновидение вокруг вас, но и вы сами ощущаете себя им. Вы – образ, живущий внутри сновидения, иллюзия без личности, индивидуальности и имени, будто состоите из света, и всё время являетесь невещественной субстанцией податливой как вода. Наша реальность – это одно большое прекрасное сновидение, соединяющее сущее воедино. Когда сновидец, наконец, убедит себя в том, что реальность – лишь сон, то для него не составит труда, увидев реальный сон, тоже принять его за продолжение сна, который начался ещё утром. Иначе говоря, если весь день вы живёте с осознанием того, что вся реальность – это сон, а наши сны похожи на неё, то весьма скоро вы обязательно столкнётесь с этой самой мыслью и во сне. Однако избегайте того, чтобы бездумно твердить, что вы находитесь во сне, пытаюсь внушить, а не прочувствовать это утверждение умом, выстроив взаимосвязи между своими ощущениями. При правильном выполнении практики, наступит осознанность во сне сродни той, что есть наяву.

Убеждая себя в том, что реальность – сновидение всё же не забывайте об ответственности и учитывайте рамки возможного, ведь как бы сильно сновидец не пытался поверить в родство реальности и сна, но это не одно и то же. Прыгая с крыши, вы не полетите, а упадёте на землю. Борясь с огнём голыми руками, обожжёте их, не увернётесь от пули и не пройдёте сквозь стену. Не отрывайтесь от реалий мира, в котором вы находитесь, продолжая думать, что это лишь сон, и не забывайте о страшных последствиях всех опрометчивых решений, которые вы принимаете.

2. *Вечерняя практика.* Готовясь вечером ко сну, вспомните яркие события минувшего дня, ибо у таких эмоциональных переживаний выше вероятность повлиять на предстоящие сны. Все дневные воспоминания должны восприниматься вами исключительно как прошлое сновидение. По сути, память похожа на сон, так как образы для сновидения черпаются из неё подсознанием, но остерегайтесь опять весить ярлыки без разбора на эти события, почувствуйте их будто это сон. Лишь постигнув их похожую на сон природу, вы научитесь относиться к этим событиям как ко сну. Далее примите твёрдое намерение увидеть ночью сновидение и понять то, чем оно является, то есть по привычке обнаружить в сновидении ту же иллюзорность, которой преисполнена реальность: либо вы испытаете осознанное сновидение, либо сделаете во сне шаг к осознанности.

3. *Ночная практика.* Эта часть общей практики не выполняется, бодрствуя в земном теле, поэтому она не так легко контролируется сновидцем, а касается наблюдения самих сновидений.

4. *Утренняя практика.* В утренней практике, как и в вечерней, подводятся итоги, но ночи. Вспоминайте то, что приснилось ночью – какими были сюжеты снов, получилось ли у вас осознать себя во сне, а также как долго удавалось сохранять осознанность во сне на протяжении ночи.

Весь цикл практики заканчивается в том же самом месте, с которого он начинался вчера и вы повторно переходите к её первой четверти, а практика как бы непрерывно вращается по кругу. Дополнительной помощью в достижении осознанности во сне выступают попытки уловить и усилить состояния сна в реальности чтением молитвы или проведением глубокой медитации. Используйте также особые мистические символы, которые ассоциируются у вас со сновидениями.

## МНЕМОНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ

Одна из основных задач перед сновидцем вспомнить всё то, что он намеревался сделать во сне, чтобы осознать состояние сознания и пробудить в нём осознанность. Как этому научиться и, проваливаясь во власть сновидения, не забывать о том, что сновидец должен сделать во сне? Для большинства людей трудно сохранять память в бодрствующем состоянии в течение дня, а потому, чтобы помнить, они стараются использовать вспомогательные вещи: записная книжка, сохранённые в телефоне заметки, самоклеющаяся записка на мониторе, нитка вокруг запястья и даже условный знак, нанесённый ручкой на тыльной стороне ладони. Бросив беглый взгляд на подсказку, человек с лёгкостью вспоминает о том, что он планировал и приступает к задаче. В современной науке это называется проспективной памятью, или памятью на запланированные в будущем действия. Различают два типа: проспективная память, связанная с событиями, и проспективная память, связанная со временем, например, помнить о важном звонке, который нужно сделать после обеда. Впрочем, в случае видения сновидений интересуют первый тип этой памяти, например, вы планируете купить гвозди, но не вносите их в список покупок, а полагаетесь на память. Вечером или на следующий день вы проходите мимо строительного магазина. К этому времени вы забыли о том, что планировали вчера, так как это воспоминание было вытеснено другими более насущными задачами, но, случайно заметив на витрине коробку с гвоздями либо молоток, который ассоциируется с ними, вы обязательно вспомните о необходимости их покупки.

Прежде чем пробуждаться во сне, увидев ту или иную ассоциацию и вспомнив о задаче, необходимо научиться пользоваться этой памятью в жизни, ведь едва ли вы вспомните что-то в сновидении, если вы с трудом припоминаете об этом в бодрствовании. Для этого требуется заставить ум делать во сне весьма специфические действия, которые никогда не выполнялись им. Поэтому, прежде всего, убедитесь, что, бодрствуя, вы в состоянии вспомнить обо всём, используя лишь умственные способности, а для закрепления проспективной памяти выполните упражнение, продолжительность которого индивидуальна, но занимает, как правило, не меньше недели.

Выберите двадцать или тридцать мишеней, и составьте из них список на бумажном листе. К ним относятся события, которые происходят практически ежедневно, чтобы вы отмечали все их в течение дня каждый раз, когда они попадают на глаза. Имейте в виду, что мишени хотя и регулярные события, но внезапные, поэтому к ним нельзя относить то, что вы предвидите с минуты на минуту. Например, «я съел яблоко» – не считается мишенью, так как, когда вы берёте данный фрукт, то уже заранее ожидаете появления соответствующей мишени. Учитывайте и то, что в сновидении у людей работают все чувства, потому подбирайте мишени так, чтобы тренировать всё, а именно: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Когда лист будет заполнен, разрежьте его на узкие полоски, чтобы разделить выписанные мишени, а после этого перемешайте их.

<b>Зрение</b>	Я смотрю в зеркало	<b>Обоняние</b>	Я ощущаю цветочный аромат
	Я вижу птицу		Я чувствую запах хлеба
	Я вижу рекламу		Я чувствую запах дыма
	Я вижу облако	<b>Вкус</b>	Я пересолил блюдо
	Я вижу такси		Я съел острый перец
	Я вижу свет в окне		У меня пересохло в горле
<b>Слух</b>	Кто-то зовёт меня	<b>Осязание</b>	Я проверяю время на часах
	Я слышу, как звонит телефон		Я чувствую боль
	Я слышу музыку		Я включаю свет
	Я слышу смех		Я ищу ключи
	Я слышу лай собаки		Я считаю деньги
	Я слышу голоса соседей		Я касаюсь лестничных перил

Утром, не глядя на полоски, выберите пять мишеней, которые вы будете выполнять сегодня. Прочитайте, запомните и возьмите их с собой, чтобы не забыть о них в повседневной суете.

В течение дня всегда держите при себе блокнот, чтобы своевременно отмечать в нём появление мишеней, а затем проверяйте своё состояние сознания, вслух задавая себе вопрос: «Я сплю или бодрствую?», так вы переходите к другому упражнению, как бы соединяя две практики вместе. Фиксируйте каждое из событий всего один раз в день – сразу же после того как оно произошло. Когда вы увидели мишень и задали вопрос, то считается, что вы её поразили. Если же вопрос не был задан, так как вы забыли о мишени и пропустили её мимо, но вспомнили об этом позже, то задавать вопрос уже не нужно – вы промахнулись, ожидайте следующее появление мишени. В конце дня посчитайте, сколько было в течение дня попаданий и промахов, какие из мишеней не были замечены, а запись оставьте в журнале сновидений, чтобы фиксировать свой прогресс. Утром нового дня вновь выберите пять произвольных мишеней, и повторите все действия снова. Продолжайте упражнение, пока в конце дня у вас не будет пять попаданий, а промахов – ноль.

Возьмите журнал сновидений, проанализируйте записи из него и выберите события, которые будут являться мишенями. Ищите все те события, которые повторялись в нескольких снах, ведь вероятность того, что вы вновь обнаружите их в будущих сновидениях существенно выше. Будьте внимательны к *deja vu* – повторяющимся сюжетным ходам, отдельным предметам, людям из сновидения, включая целые повторяющиеся сны. Это идеальные мишени для пробуждения, видя которые вы непременно проснётесь во сне, но только если намерение будет сильным. В реальной жизни у человека есть вспомогательные вещи, чтобы помнить о действии, но во сне отсутствуют внешние напоминания, потому сновидец полагается только на силу намерения, которое связано с мотивацией. Если что-то для вас действительно важно, то вы вряд ли забудете. Иначе говоря, поставив перед собой цель, сознание будет как бы оставаться в режиме ожидания на протяжении всего сна до того момента, когда известное событие даст ему команду проснуться.

Иногда непросто предположить какие события произойдут в сновидении, даже примерно, и ни одна мишень может не быть замечена сновидцем во сне, поэтому используются мишени и иного рода, которые не связаны с ранее увиденными образами, а придуманы сновидцем накануне. Например, если вы говорите: «Когда я увижу друга, то пойму, что я сплю». Мысль сновидца увидеть друга, так сильна, что она меняет текущее сновидение, и он видит сон, в котором весело играет с ним в карты. И тут он понимает: «Я думал о том, чтобы увидеть моего друга во сне: значит, я сплю». Мишенями могут быть любые ситуации, другие люди и места в вашем городе, а также признаки сна, которые можно рассматривать как мишени для пробуждения осознанности<sup>20</sup>.

Ложась спать вечером, определите несколько мишеней, запомните их и мысленно повторите, чтобы убедиться в своей готовности. Вы можете подумать о них и даже визуализировать. Всё это нужно сделать с целью репетиции, поскольку во сне можно легко растеряться либо отвлечься от выполнения задачи и не заметить мишень, возникшую у вас перед глазами. Проснувшись утром вспомните сновидение, определите какие мишени пропустили и засыпайте ещё раз. Не волнуйтесь, если засыпание вдруг займёт у вас много времени: чем дольше вы бодрствуете, тем яснее сознание и тем проще проснуться в новом цикле, начавшимся с короткого медленно-го сна. Вы можете включить свет, посвящая десять минут какой-либо деятельности, требующей ясности мышления, например, сделать запись в журнал сновидений или немного почитать книгу. Прогуляйтесь по дому, чтобы слегка взбодриться, но избегайте контакта с водой и физических упражнений, ибо тогда организм проснётся настолько сильно, что заснуть будет невозможно.

---

<sup>20</sup> Ложась в постель, чтобы повторно уснуть, после короткой прогулки по квартире, я вызвал у себя твёрдое намерение увидеть в предстоящем утреннем цикле сна осознанное сновидение. Мне очень захотелось оказаться в моей квартире – самом безопасном месте, так как во сне в ней редко встречались другие люди, и я мог бы спокойно проводить эксперименты. Я заснул с мыслью, что когда я вновь увижу мою квартиру, то пойму что сплю. Вскоре я стоял в своей квартире, причём в той же точке, откуда я накануне визуализировал комнату. Я сразу же вспомнил о своём намерении перед сном, поэтому ни секунды не сомневался в том, что сплю, но для надёжности выполнил проверку состояния сознания и взлетел к потолку, что подтвердило мои догадки.

Любые посторонние мысли, которые витают голове у сновидца во время засыпания, как в начале ночи, так и в её конце, а также в утренние часы, могут серьёзно навредить упражнению. В виду свежести эти мыслеформы являются куда более сильными ментальными образованиями и без труда перебьют медленно гаснущее намерение сновидца, которое создавалось им в начале сна, тлеющее как угли перегоревшего под утро костра. Ложась повторно, освободите голову от лишней мысли, освежите в памяти мишени, усильте намерение пробудиться во сне и засыпайте<sup>21</sup>.

## ЛОЖНОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Помимо обычного утреннего пробуждения из фазы быстрого сна, которое чаще случается у людей, когда, получая информацию через эфирную мембрану, сновидец помнит детали своего сновидения, встречаются два других выхода из сновидения. Один из них связан с переходом в следующий цикл: выйдя из быстрого сна, сновидец оказывается сразу в новом медленном сне и просыпается в данной фазе, разумеется, без сохранения памяти об увиденном им сновидении. Другой способ пробуждения является ложным и происходит в продолжающейся фазе быстрого сна, где сновидцу снится, будто бы он проснулся, хотя на самом деле он остаётся спать в постели. Это явление называется ложным пробуждением и особенно часто встречается в осознанных сновидениях, в результате чего люди теряют осознанность и переходят в бессознательный сон. Иногда ложное пробуждение повторяется несколько раз за одну ночь – снова и снова, как будто сновидец застрял во временной петле и вынужден переживать целую серию пробуждений, чтобы понять, что он ещё спит, поэтому должен вырваться из этого порочного круга. Иллюстрацией этого явления служат многочисленные ложные пробуждения французского биолога И. Делажа:

«Однажды ночью меня разбудил сильный стук в дверь комнаты. Я встал и спросил: «Кто там?» «Мсье, – ответил голос Марта (смотрителя лаборатории), – мадам Х... (женщина, которая на самом деле жила в городе и была моей знакомой) просит вас немедленно прийти к ней и осмотреть мадемуазель Y... (я знал эту девушку, она действительно жила в доме мадам Х). Она внезапно заболела». «Сейчас, – ответил я. – Оденусь и прибегу». В спешке я оделся и, перед тем как выйти, зашёл в ванную, чтобы протереть лицо мокрой губкой. Ощущение холодной воды пробудило меня, и я понял, что все предшествующие события лишь приснились мне, и что не было никакого вызова. Я снова погрузился в сон. Однако немного погодя опять услышал тот же стук: «Вы идёте, мсье?» – «Боже мой! Так это правда, а я думал, что вижу сон». – «Не сомневайтесь. Вас ждут». – «Хорошо, я бегу». Я снова оделся, снова вошёл в ванную вытереть лицо и снова ощущение холодной воды пробудило меня. Я убедился, что это лишь повторяющееся сновидение, и опять лёг в постель. Та же сцена повторялась практически без изменений ещё два раза»<sup>22</sup>.

После ложного пробуждения сновидец нередко обнаруживает себя в собственной постели, а окружающая обстановка выглядит максимально реалистично, что заставляет его верить в то, что он проснулся по-настоящему. В редких ложных пробуждениях сновидец просыпается тоже в постели, но в совершенно неизвестном месте. Такая сцена с подменой помещения может быть воспринята им как изменённое сновидение, а потому едва ли сновидец примет её за реальность. Именно восприятие себя, лежащим в горизонтальном положении и в том же месте, где засыпал вечером, и делает ложное пробуждение таким реалистичным явлением, заставляя сновидца переклассифицировать самого себя. И хотя в окружающей среде всё ещё ощущается чувство неизвестности, но этого присутствия оказывается уже недостаточно, чтобы вернуть утраченную осознанность. Реальность в ложном пробуждении близка к подлинности, но не лишена ошибок, ибо странности сопровождают сновидца и там тоже: лёгкие галлюцинации – образы,рывающиеся из прош-

<sup>21</sup> Использованы материалы из книги С. Лабержа, Х. Рейнголда «Практика осознанного сновидения». – М.: София, 2009.

<sup>22</sup> С. Лаберж «Осознанное сновидение». – М.: София, 2008.

лого сновидения, время кажется слегка замедленным, словно перемещаешься по дну бассейна и т.д. Эти странности либо не вызывают эмоциональной реакции, либо – вызывают, поэтому исходя из отсутствия и наличия эмоционального отклика ложные пробуждения делятся на два типа:

1. *Первый тип* воспринимается сновидцем как пробуждение после сна, поэтому он встаёт, занимается привычными делами, размышляет об увиденном сновидении. Условия, при которых он пробудился, совпадают с теми, при которых он засыпал в реальности (то же место, та же поза).

2. *Второй тип*, который встречается реже, не отличается местом или позой, но сопровождается возникновением у сновидца ощущения сильной тревоги: он чувствует присутствие вблизи сверхъестественной силы, например, странных и пугающих визуальных образов или звуков. Особенность второго типа ложного пробуждения заключается в том, что на протяжении всего переживания сновидцу кажется, что он вовсе не двигается, а всё время остаётся лежать в постели.

Ложные пробуждения иной раз встречаются и в обычных снах, потому нельзя считать, что это прерогатива исключительно осознанных сновидений, хоть в них это явление и бывает чаще. Одно из объяснений регулярности связано с ощущением состояния сна и бодрствования, имеющим особую актуальность в осознанных сновидениях, вынуждая сновидца обозначить границы. Парадоксально, но ложные пробуждения – это признак опытности человека в вопросах видения сна, так как он легко может почувствовать момент, когда сновидение начинает таять изнутри и, разумеется, увяжет данный процесс в логическую цепь с пробуждением от сна в реальном мире. По этой причине в ложных пробуждениях снятся те же рутинные заботы, которые сновидец выполняет в реальной жизни по утрам – приготовление завтрака, приём душа и разговоры с детьми, а иногда ему даже снится, будто он записывает только что увиденный сон в своём журнале<sup>23</sup>.

Из-за того, что сновидец, лежащий в постели, твёрдо убеждён в том, что он проснулся, то осознать ложность пробуждения невероятно трудная задача для него, и получается крайне редко. Не подвергнутое сомнению предположение, что увиденная реальность – всего лишь продолжение сновидения, является основной причиной попадания в подобную умственную ловушку. За время практики я испытывал много ложных пробуждений, но прежде чем я задумался об их распознавании внутри сновидения, они всегда приводили меня к одному известному результату. Всякий раз, просыпаясь с чувством замешательства, я ощущал, будто меня обвели вокруг пальца. Во-первых, возьмите сознание, ликующее от увиденного осознанного сновидения, под контроль, то есть не позволяйте утреннему пробуждению от сна заглушить голос здравого смысла. Не торопитесь, лишь открыв глаза автоматически назначать состояние сознания, вешая на него ярлык – бодрствование, в этом кроется корень всех неудач, вводящий сновидца в заблуждение.

---

<sup>23</sup> Лежа на разложенном диване в ночном полумраке, охватившем мою комнату, я протянул руку к тумбочке и нащупал мобильный телефон – одиннадцать часов тридцать минут утра. Припоминая, что я просыпался в четыре утра, а потом вновь лёг спать, меня посетила мысль: «Не может быть, чтобы я проспал так долго!» В комнате вдруг стало невероятно светло, как и днём, будто чьи-то невидимые руки резко распахнули шторы, а утреннее солнце прогнало прочь темноту. В освещённом углу комнаты на дальнем столе я заметил маленькие часы квадратной формы. Их стрелки показывали пять утра, что противоречило времени на моём телефоне, да и подобных часов не было в моей квартире. Подозрение, что это сон подтвердилось, когда я взлетел к потолку. В течение двух-трёх минут осознанного сновидения я проводил запланированные эксперименты, которые были связаны с выходом за пределы сновидческого пузыря, после чего я ощутил слабость в таящем сне и внезапно провалился в сгущающуюся темноту. Открыв глаза, я окинул взглядом комнату, освещённую утренним солнцем, сбросил одеяло, встал с дивана и, вспоминая последовательность действий в осознанном сновидении, отправился к столу. Выдвинув ящик письменного стола, я вытащил журнал сновидений, другой рукой я взял шариковую ручку и, открыв чистый лист журнала, незамедлительно приступил к записи своего сна. В верхнем левом углу страницы я указал текущую дату и успел набросать несколько предложений, как вдруг я остановился, отложил шариковую ручку в сторону и внимательно посмотрел на сделанную мной запись. Мой почерк выглядел просто ужасно, да ещё и был совершенно неразборчив, а строки – неаккуратны. Размышляя над тем, смогу ли я в будущем сам перечитать то, что я сейчас написал, сон исчез, а я – проснулся.

Наши ожидания редко совпадают с реальностью, так же и во сне: в конце сновидения не всегда следует пробуждение от него, им может стать начало нового сна. Во-вторых, вставая с постели, считайте каждое пробуждение ложным и проверяйте состояние сознания: «Я сплю или бодрствую?» Это поможет вам распознать ложное пробуждение и осознанное сновидение продолжится.

## СЕКСУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Ещё во второй половине XX века учёными, которые исследовали осознанные сновидения, была отмечена некоторая тесная связь между сексуальным возбуждением сновидца и видением сна. В настоящее время доказано, что видение сновидения в фазе быстрого сна сопровождается сексуальным возбуждением у мужчин, выраженным лёгкой эрекцией, а у женщин – усилением интенсивности вагинального кровообращения и эрекцией клитора. По этой причине некоторые действия, совершаемые сновидцем перед погружением в сон, могут повысить вероятность возникновения осознанного сновидения. Это мнение закрепилось, когда было установлено, что половой акт в середине ночи часто оказывается причиной пробуждения осознанности у сновидца. Страннику эзотерических учений это откровение впрочем, не кажется таким уж неочевидным, поскольку сексуальное влечение в теле является следствием раскрытия эфирной свадхистханы, энергетический всплеск которой оборачивается не только физиологическим удовлетворением, но и чувством радости, гармонии и счастья, которое возникает уже в астральной свадхистхане. Этот импульс провоцирует её раскрытие, что пробуждает витающее астральное тело сновидца. Проще говоря, секс – катализатор, причём достаточно мощный, который естественным путём стимулирует половую чакру, однако тот же самый результат достигается, например, медитацией.

Ощущение сексуального возбуждения случается практически в любой момент дня и ночи, и потому важно не сколько определённое время, сколько действие, оказываемое на свадхистхану астрального тела, раскрытие которой наделит тонкого проводника активностью, а сновидца – осознанностью. Продолжительность раскрытия астральной свадхистханы также различается в зависимости от приложенной энергии, поэтому кто-то увидит осознанное сновидение ранним утром после дневного раскрытия чакры, а кому-то потребуется её стимуляция непосредственно перед сном. Для сновидца лучшим временем считается ранее утро, ибо с одной стороны он уже погружается в пятый цикл, где длительность быстрого сна будет максимальной, с другой стороны – увеличение этой фазы повышает частоту эрекции, которая особенно выражена в утренние часы, а поэтому оказывается комфортным периодом для раскрытия свадхистханы между циклами.

Иногда утром у проснувшегося человека может возникнуть всепоглощающая жажда секса – это то волнующее чувство, которое требуется для гарантированного осознанного сновидения. У него может не быть явных признаков утренней эрекции, но будет чёткое ощущение вибраций в основании половых органов на глубине толщины пальца – в месте, где расположена свадхистхана. Сексуальное влечение при этом имеет чудовищную силу, что затмевает все другие мысли, а физиологически это очень похоже на ощущение жжения от маленького угля, в который превратилась половая чакра. В конце концов, это жжение эфирной материи в теле становится невыносимо и перед сновидцем возникает выбор, как правильно реализовать эту энергию, готовую извергнуться как раскалённая лава из жерла вулкана. Во-первых, можно усилием воли подавить этот позыв подобно тому, как подавляется поднимающаяся сила змеиного огня, или кундалини. В таком случае оживлённая свадхистхана вскоре потухнет, возвратится на привычный уровень активности, а энергия хаотично рассеется в виде тепла, излучённого в окружающее пространство, и никакого осознанного сновидения не последует, так как энергия не была никуда направлена. Во-вторых, потворствуя сексуальному желанию, достигнуть точки удовлетворения, что будет похоже на внутренний взрыв, половая чакра на мгновение расцветёт и начнёт, как и сердце, пульсировать с огромной силой, запуская энергию по всем эфирным каналам и во все стороны.

Подобный энергетический прилив, если он затронет нужный канал, может обернуться осознанным сновидением, вот почему секс в некоторой степени содействует пробуждению осознанности.

Чтобы гарантированно испытать осознанное сновидение нужно выбрать третий путь, в котором энергия, сосредоточенная в половой чакре, усилием воли направляется вверх по сушумне. Беря во внимание принятое направление потока энергии, его действие можно сопоставить с эффективностью лазерного луча, который сосредоточивает всю свою мощь в одной единственной точке. Подъём энергии по сушумне не только откроет пространство для деятельности свадхистханы, но и, взметаясь пламенем ввысь, зацепит многие вышележащие энергетические центры.



## СОЗНАТЕЛЬНОЕ ВХОЖДЕНИЕ В СОН

Изучив упражнения первой группы, переходите ко второй части практики – к осознанным сновидениям, инициируемым из состояния бодрствования. В этих упражнениях сознание не засыпает, а спокойно переносится в мир сна, полностью сохраняя предшествующую ясность ума, поэтому спящему человеку не требуются ни признаки сна, ни проверка состояния его сознания, ни другие приёмы, которые использовались им для пробуждения осознанности. Здесь не бывает никаких провалов сознания: оно удерживается сновидцем в миг перехода из бодрствования в сон. Эта стратегия предназначена, чтобы не добиться осознанности во сне, а чтобы не утратить её, не окунуться в омут подсознания без надежды вынырнуть из этого тёмного океана забвения. Когда у вас получится удержать ум активным, то вы обнаружите, что физическая плоть уснула, а вы – бодрствуете, но уже не в телесной оболочке, а облачившись в своего астрального носителя.

Осознанные сновидения, инициированные из состояния бодрствования, сопровождаются краткими пробуждениями – не дольше пары секунд, но всегда с возвращением в быстрый сон, отчего у сновидца возникает ощущение, будто бы он проснулся, но тут же очутился в мире сна. При пробуждении в осознанном сновидении, инициированном из состояния сна, всё выглядит совсем не так, как прежде, и поэтому эта разница будет, пожалуй, первым, что бросится в глаза. Учитывать время засыпания здесь не так уж важно, ведь подобный тип осознанных сновидений случается в утренние часы или ближе к полудню, если вдруг решили вздремнуть перед обедом. И раз переход из бодрствования в сон планирует сохранение осознанности, то рекомендуется выбирать цикл с наиболее длинной фазой быстрого сна, чтобы, проснувшись лишь на секунду, уснуть вновь и, минуя медленный сон, провалиться в ту же фазу, в которой сновидец был до того.

### ГИПНАГОГИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ

Одним из популярных упражнений является сосредоточение на гипнагогических образах, абсолютно беспорядочно возникающих перед закрытыми глазами во время засыпания. Это промежуточное состояние между сном и реальностью, в научном мире называется гипнагогия и характеризуется сознательным восприятием видений, поступающих из глубины подсознания. Их относят к особым галлюцинациям, которые переживают и многие засыпающие здоровые люди. Поэтому будет ошибкой считать их только проявлением какого-либо психического расстройства, ведь эти образы не носят навязчивый характер, а при малой концентрации внимания исчезают.

Зрительные галлюцинации, как правильно, встречаются чаще всего, поэтому засыпающий сновидец вначале видит довольно простые образы, мельтешащие перед его закрытыми глазами. Среди них абстрактные линии, которые могут быть как прямыми, так и изогнутыми в причудливые формы, геометрические фигуры – треугольники, квадраты, пятиугольники и окружности, без конца растущие как круги на воде, и после исчезающие на тёмной глади пространства, а также разноцветные пятна – фосфены<sup>24</sup>. Чем дольше по времени наблюдаются гипнагогические образы, тем более сложные формы они обретают в сознании сновидца и постепенно превращаются в людей с лицами, предметы и, в конце концов, в сюжетные сцены, очень похожие на сны. Для их появления совершенно не требуются фазы сна, поскольку сам процесс начинается ещё в

---

<sup>24</sup> Фосфен – это зрительное ощущение, возникающее у людей без воздействия света на глаза. Причины могут быть разными: механическое и химическое воздействие, сильное магнитное поле, электрическое возбуждение сетчатки, а для космонавтов на орбите – попадающие на неё заряженные частицы космических лучей. Иногда они бывают на свету и, накладываясь на видимую картинку, порождают зрительные иллюзии в мозге.

момент бодрствования, а после под контролем уже сознания плавно перетекает в быстрый сон. Иногда сразу возникают более сложные образы, чем чередование простейших геометрических фигур, например, когда сновидец весь день играл в компьютерную игру и поэтому ему кажется, что он продолжает в неё играть, либо очень долго читал, то есть была высокая нагрузка на глаза.

Кроме того, у сновидцев встречаются слуховые, тактильные и логические галлюцинации, которые тоже являются гипнагогическими ощущениями, хотя отнести их к образам уже нельзя. Например, люди могут слышать своё имя, обрывки чьих-то фраз, мелодии и отдельные звуки, которые звучат фоном как радио, всплывая в проносающемся потоке кратковременных мыслей; или чувствовать прикосновения, будто ползание по коже невидимых насекомых, осязать вещи и испытывать тактильные ощущения, которых на самом деле не было и никогда не существовало. Тактильные галлюцинации чаще появляются после усталости, например, когда человек долго поднимался на гору по крутому склону и всё время, карабкаясь, держался за камни, то в руках может сохраниться это ощущение, и ему будет продолжать казаться, что он держит камни. Логические галлюцинации представляют абсурдные фразы и нелепые поступки, которые сами по себе вполне реалистичны, но никак не могут совершаться в наблюдаемой последовательности.

Русский философ и писатель П. Д. Успенский, увлекающийся эзотерическими учениями, используя научно-аналитический подход, называл созерцание гипнагогических образов «состоянием полусна», а также приводил подробное описание того, как выглядели все эти яркие образы:

«Я засыпаю. Перед моим взором возникают и исчезают золотые точки, искры и звёздочки. Эти искры и звёздочки постепенно погружаются в золотую сеть с диагональными ячейками, которые медленно движутся в соответствии с ударами моего сердца. Я слышу их совершенно отчетливо. В следующее мгновение золотая сеть превращается в ряды медных шлемов римских солдат, которые маршируют вниз. Я слышу их мерную поступь и слежу из окна высокого дома в Галате, в Константинополе, как они шагают по узкой улице, один конец которой упирается в старую дверь и Золотой Рог с его парусниками и пароходами; за ними видны минареты Стамбула. Римские солдаты продолжают маршировать тесными рядами вперёд и вперёд. Я слышу их тяжёлые, мерные шаги, вижу, как на шлемах сияет солнце. Внезапно я отрываюсь от подоконника, на котором лежу, и в том же склонённом положении медленно пролетаю над улицей, над домами, над Золотым Рогом, направляясь к Стамбулу. Я ощущаю запах моря, ветер, тёплое солнце. Этот полёт мне невероятно нравится, я не могу удержаться – и открываю глаза»<sup>25</sup>.

Это осознанное сновидение оказалось следствием созерцания П. Д. Успенским гипнагогических образов как при вхождении в сон, так и в полусонном состоянии после пробуждения, но выполнять упражнение легче всё-таки после утреннего пробуждения, чем вечером перед сном, так как вечером без приложения определённых усилий подобное состояние вообще не возникает.

Чтобы увидеть гипнагогические образы и сосредоточиться на них, прежде всего, вам надо полностью расслабить физическое тело, а поэтому, лёжа в постели перед наступлением сна, закройте глаза или прикройте их мягкой повязкой, если в помещении слишком светло, расслабьте лицо, шею, плечи, всё туловище, руки и ноги. Не должно оставаться напряжённости в мышцах. Дышите медленно и спокойно, как перед сном, и пусть дневные мысли, эмоции и заботы уйдут прочь, оставляя после себя чистый белый нетронутый лист, которым в этот момент являетесь вы. Когда, наконец, утихнут последние колебания разума, порождающие на ровной глади рябь, ум сделается абсолютно спокойным, будто бы это безбрежное тихое море в безветренную погоду.

Осторожно наблюдайте за возникающими образами, будто это маленький пугливый зверь, который никогда не показывается людям на глаза и непременно скроется из виду, почуяв слежку. Будучи пассивным наблюдателем, не оказывайте сознательного влияния на образы, которые

<sup>25</sup> П.Д. Успенский «Новая модель Вселенной». – С-Пб.: Изд-во Чернышева, 1993.

появляются, исчезают и зажигаются вновь, ведь они должны оставаться такими, какие они есть. Не применяйте усилия, чтобы их остановить, а лишь молча следите, независимо и безучастно за всеми превращениями, которые происходят у вас на глазах, даже если это вам не очень нравится. Вначале последовательность этих мимолётных видений будет казаться совсем абсурдной, а затем наблюдаемые образы внезапно преобразятся и объединятся в единый связный сюжет. В настоящий момент вы стоите у порога в сновидение, поэтому не спугните сон и будьте аккуратны.

Когда множество вращающихся в голове образов превратится в живую подвижную сцену, наполненную всем необходимым, дабы считаться сном, то не сопротивляйтесь, а лишь позвольте себе оказаться пассивно втянутым в пространство сновидения, но сохраняя присутствие ума. Пусть собственная любознательность втянет вас в сон, чтобы это произошло естественным образом, однако не забудьте и не притупите свою осознанность, поскольку вы знаете, что спите. Настоящая трудность упражнения в том, чтобы, во-первых, войти в сновидение, а во-вторых, за своей беспристрастностью пассивного наблюдателя скрывать бдительность и всегда быть готовым взять бразды правления над ситуацией под свой сознательный контроль, когда придёт время. Другая опасность – на секунду отвлечься и утратить осознанность в состоянии сна, поэтому выработайте привычку регулярно проверять состояния сознания, даже если на это нет причины.

## БЕЛАЯ ТОЧКА

Обратный подход к пробуждению во сне применяется в тибетских учениях, а упражнения, которые встречаются в их древних наставлениях, датированы VIII веком. В качестве образа для визуализации используется первая буква тибетского алфавита, являющаяся аналогом латинской буквы А или любой другой буквы, которая соответствует этому же звуку и поставлена первой в нём. В начале визуализации совсем необязательно воображать букву, окрашенную в ярко-красный цвет либо в какой-то другой цвет, но достаточно сильный, дабы он контрастировал с окружающей темнотой, а поэтому был бы заметен и при небольшом приложении умственной силы. В качестве образов для визуализации используются также сакральные символы и тайные знаки, а символичность этих простейших образов помогает сохранять осознанность при наступлении сна. Большое значение в этих практиках имеет не только визуализация, но и сосредоточение на энергетических центрах, играющих не малую роль в достижении состояния осознанного сновидения. В тибетской йоге сна и сновидений акцент делается на горловой и сердечной чакрах, а также на межбровной и половой чакрах, называемых белое и чёрное тигле соответственно. Как раз на двух этих крайних энергетических центрах построены два упражнения, а именно: техники белой и чёрной точек, информация по которым попадает в разную эзотерической литературе<sup>26</sup>.

Вхождение в осознанное сновидение из состояния бодрствования получается в результате некоторых действий, которые выполняются на протяжении всей ночи, но для читателя их можно упростить до вечерней и утренней частей упражнения, совершаемых перед сном и после него.

Ложась в постель, устройтесь в удобную позу для сна, помогающую расслабиться, приступить к медитации и усилить сосредоточение вашего ума, который должен освободиться от суеты. Не ложитесь на слишком мягкий матрас, но и деревянная доска тоже не пойдёт вам на пользу. Исключите любое сдавливание в теле, например, из-за узкого воротника или пояса на талии. Используйте брюшное дыхание для стимуляции свадхистханы с глубокими медленными вдохами и выдохами, которые запустят процесс насыщения организма астральной энергией – праной. Обе кисти рук при этом лежат на животе, а кончики пальцев касаются свадхистханы, регулируя

---

<sup>26</sup> В тибетских учениях вишуддха регулирует состояния сна и бодрствования, зависящие от её возбуждения, а в современной науке эта функция закрепила за расположенным вблизи от чакры стволем головного мозга.

энергетические потоки. Через десять вдохов и выдохов дышите как обычно, но руки не убирайте. Почувствуйте, как потоки жизненности растекаются по энергетическим каналам тонкого тела, и этот неугасаемый нематериальный свет бьёт радостью и счастьем из недр каждого вашего атома, максимально раскрывая половую чакру, которая полыхает огнём как настоящее сокровище. Излучаемая из свадхистханы энергия усилием воли поднимается вверх по центральному каналу, последовательно пробуждая энергетические центры – манипуру и анахату, а в конце достигает вишуддхи, раскрытие которой сопровождается визуализацией буквы, символа или знака голубого цвета. Одновременно с этим примите твёрдое решение осознать состояние сна. Когда вишуддха приобретёт необходимую степень возбуждения, то сосредоточьтесь на голубом излучении от буквы. Вообразите, как оно освещает каждый закоулок окружающей темноты, а вещи, которые обнаруживаются в ней, поглощённые этим светом, становятся полностью нереальными. В конце концов, осознайте, что все эти вещи являются лишь субстанцией сна, ибо вы заснули.

Когда звонок будильника разбудит вас ранним утром за час до рассвета и примерно между четвёртым и пятым циклами, то сразу же приступайте к утренней части упражнения, а иначе вы можете незаметно для себя уснуть, и тогда следующей ночью практику придётся начинать с нуля. В продолжение упражнения, примите такую позу: ложитесь спиной на высокую подушку и свободно скрестите ноги, причём не так важно, какая нога будет лежать сверху, а какая – снизу. Данная поза очень похожа на ту, которую принимает человек, откинувшийся в кресле самолёта. Из-за того, что положение спящего тела не горизонтальное, то и сон будет менее глубоким, чем обычно, потому у сновидца сохранится осознанность и его сновидение будет осознанным тоже. Если ощущаются неудобства в шее или со временем возникает лёгкая боль в ногах, то устрани-те эти проблемы, поскольку поза должна приносить спокойствие, не преодолевайте боль никогда. Повторяется вечерняя часть упражнений: брюшное дыхание, раскрытие свадхистханы с помощью пальцев рук, включая подъём жизненной энергии вверх по сушумне. Но энергия на этот раз не останавливается на уровне вишуддхи, а поднимается по позвонкам шеи вверх до аджны. Сосредотачиваясь на ней, повторите несколько раз своё намерение осознать природу состояния сна, а после вообразите на уровне лба маленькую белую точку, которая зависла в пространстве. Удерживайте внимание на этом источнике света, наблюдайте, как расширяющееся вокруг него излучение медленно разгоняет холодную темноту и, освещая всё, проникает сквозь весь окружающий мир, что уже вскоре сам сновидец оказывается вовлечённым в этот океан тёплого света. При сосредоточении не нужно видеть белую точку всегда – увидеть, прочувствовать и стать ею, поэтому продолжайте удерживать мысль о ней до тех пор, пока, наконец, не почувствуете, что спите. Всё время раздумий о белой точке наш ум сохраняет бодрствование, а тело – засыпает.

## ПОВТОРЯЮЩАЯСЯ ЗАДАЧА

Ещё одно эффективное упражнение, которое позволяет сохранять осознанность в момент входа в сон, использует в качестве рычага познавательный процесс, требующий от людей пусть минимальных, но усилий сознательного характера. У этого процесса много разных рецептов, но я озвучу тот, который выглядит довольно простым и покажется наиболее понятным для читателя. Прежде всего, удерживайте в голове мысль, что сон требуется лишь физическому телу, а ум никогда не устаёт, поэтому, будучи во сне, он может продолжать участвовать в познании мира. Ложитесь в постель и примите расслабленное положение тела, чтобы было легче перейти в мир грёз, но не теряйте бдительность ума, а для того сконцентрируйте всё внимание на выполнении какой-нибудь повторяющейся задачи, правда, не слишком сложной, дабы не вызвать бессонницу.

Когда все лишние мысли о повседневных заботах уйдут прочь, дыхание успокоится, а всё тело охватит лёгкая дрема и оно уже будет готово в скором времени провалиться в сновидение, то начните считать, однако не пытайтесь считать, вслух иначе не заснёте. Засыпая всё глубже и

глубже, продолжайте мысленно повторять: «Один, я сплю, два, я сплю, три, я сплю...» Дойдя до ста, начинайте с начала, поскольку дальнейший счёт может спугнуть подходящее состояние сна. Восприятие реальности, ощущаемой с помощью пяти чувств, будет постепенно ослабевать, а когда оно исчезнет вовсе, то вы обнаружите себя уже в сновидении, где и скажите: «Я сплю». Цикличность этой фразы, превращающая её в повторяющуюся задачу, преследует две важные цели: во-первых, сохраняется бдительность ума благодаря счёту, ведь сновидец помнит предыдущее и последующее числа, а во-вторых, после каждого озвученного числа он напоминает себе о сне. Эта фраза, по сути, не является обязательной, а скорее универсальной, но её тоже можно заменить на любую другую, которая нравится. В конце концов, фокусируя внимание, упростить её до счёта – от одного до ста, – или вообще повторять короткую фразу: «Я сплю, это сон». Упражнение подходит для тех людей, кто умеет быстро засыпать, а также проснулся в середине фазы быстрого сна последнего цикла, поэтому, заснув, вернётся в него же, не теряя осознанности<sup>27</sup>.

Практикуясь в одиночестве, упражнение потребует продолжительное время для обучения, ведь если, засыпая, вы утратите бдительность, то непременно провалитесь в сон и забудете обо всём, что планировали. Добиться успеха намного легче, если вы привлечёте к практике партнёра, который, внимательно следя за ходом выполнения, будет отслеживать начало быстрого сна. Когда у спящего сновидца будут наблюдаться соответствующие признаки – быстрое движение глаз под сомкнутыми веками, которое видно и при слабом свете, а также слабые подёргивания тела с нерегулярным дыханием, то партнёр будит сновидца и узнаёт, осознал ли он себя во сне. В первые дни сновидец будет засыпать, досчитав лишь до пятидесяти, после чего он остановится и, позабыв о счёте, просто уснёт – никогда не теряйте терпение и продолжайте тренироваться.

## СЛЫШАТЬ ГОЛОС

Людам уже давным-давно известно, что, даже слегка воздействуя на тело спящего человека, влияние оказывается одновременно и на его сон, например, попавшие на его лицо капли воды вызывают соответствующую реакцию внутри сновидения, оборачиваясь неожиданным дождём. Раздражающий назойливый звук, сверлящий слух, похожий на маленькое жужжащее насекомое, в действительности окажется звонком будильника. К этим же стимулам внешнего мира, которые легко изменяют обстановку сновидения, относятся яркий свет, прикосновения, запахи. Иначе говоря, спящий человек отнюдь не является мёртвым для реального мира, поскольку он продолжает сохранять минимальный контакт с пространством вокруг него на протяжении всего времени сна и может анализировать сигналы, поступающие в головной мозг от органов чувств. По этой причине человек просыпается, когда кто-то произносит его имя, а также, если слышит поезд, пронесшийся в сотне метров от жилища, слыша не только звук, но и ощущая вибрацию земли. Мать не обращает внимания на храп своего мужа, но просыпается, лишь услышав как из соседней комнаты, доносится плач её ребёнка. Это бессознательное отслеживание обстановки в реальности составляет ещё одно любопытное упражнение для обретения осознанности во сне, в котором сновидец должен не просто реагировать на подобные внешние стимулы, но и воспри-

---

<sup>27</sup> Проснувшись утром, я продолжал лежать в постели и пытался заснуть, чтобы оказаться в пятом цикле сна. Закрыв глаза и прогнав из головы все бесполезные мысли, я повторял про себя: «Я сплю, это сон». Поскольку моё тело уже было расслаблено предыдущим сном, то я повторял фразу не более пары минут, произнося её раз в десять секунд – не настолько медленно, чтобы её забыть, но и не слишком быстро, чтобы сохранять дрему. Когда я произнёс фразу в последний раз, то обнаружил себя стоящим посреди своей детской комнаты у родителей. В комнате горела люстра, жалюзи опущены, а за окном было темно как зимней ночью. Обои на стенах, мебель и прочая обстановка комнаты выглядела как в те годы, когда я жил в ней. Я не понимал, почему я оказался здесь, но решил, что это как-то связано с прошлым сном тоже этой ночью, в котором я прогуливался в воспоминаниях по двору многоэтажного дома, в котором жили мои родители. Проверять состояние сознания или искать признаки сновидения не было необходимости, поскольку я сам сказал себе, что я во сне.

нимать их как подсказки, которые бы намекали ему, что он сейчас спит и он должен пробудиться.

В отличие от других упражнений в этом не существует никакой принципиальной разницы между циклами сна, в которых находится сновидец, то есть ночью или утром, достаточно лишь достичь быстрого сна. Отслеживает наступление этой фазы партнёр, без которого упражнение впрочем, невыполнимо, ибо спящий человек не в состоянии подать внешний стимул самому себе, и уж тем более, наблюдая за собственным сном, зафиксировать наступление фазы быстрого сна. Ложитесь в постель, закройте глаза, расслабьте тело от головы до ног и дышите спокойно. Погасите свет, исключите любые сторонние стимулы, которые могут внедриться в сновидение. Пусть в помещении будет настолько тихо, что возможно было бы услышать, как упадёт иголка. Как только сновидец войдёт в очередную фазу быстрого сна, партнёр начинает внешние стимулы.

Из подсказок, которые помогают сновидцу обрести осознанность во сне, особо выделяется короткая фраза: «Это сон». Повторяя её возле уха спящего человека в течение всей фазы быстрого сна, партнёр ожидает того момента, когда сновидец пробудится во сне и просигнализирует об этом, показав движением глаз условный знак, например, дважды вверх-вниз и влево-вправо. Используйте короткие фразы, которые не требуют умственных усилий, потому воспринимаются легко и быстро даже в случае глубокой утраты осознанности. Экспериментируйте с громкостью: слишком тихий голос может оказаться не услышан, а громкий – разбудит сновидца. Я также рекомендую вам заранее записать собственный голос и просить партнёра включать запись, ибо подсказка, которую произносит сновидец, воспринимается им как команда внутреннего голоса, а также способствует проявлению сновидцем немного большей активности в сновидении. Встречаются всего три формы, используемые для пробуждения голосом: 1) собственный голос, который пробуждает осознанность фразой: «Я сплю»; 2) голос партнёра: «(Имя), ты спишь»; 3) безразличная форма, которая произносится любым человеком: «Это сон». Последняя подходит для коллективного сеанса, когда в быстром сне находится сразу несколько человек одновременно.

Однако не стоит ожидать успешного результата с первой же попытки, поскольку всё зависит от индивидуальных характеристик сновидца, и то, что подходит одному другому навредит. Встречаются четыре разных реакции, которые наблюдаются у людей при использовании записи:

1. *Пробуждение от сна.* Большинство людей имеют довольно чуткий сон, а поэтому легко просыпаются, как только слышат какой-либо посторонний звук, поступающий из внешнего мира.

2. *Пробуждение во сне.* Если половина испытуемых людей чаще просыпается в реальности, то примерно для четверти сновидцев голос во сне оборачивается наступлением осознанности.

3. *Неосознанное реагирование.* Около четверти испытуемых людей продолжают переживать сновидения, которые только слегка меняются под действием голоса, который они слышат. Но изменения, которые они наблюдают, не сопровождаются возникновением у них осознанности.

4. *Подсознательное реагирование* – наиболее редкая реакция, когда сновидцы пробуждаются во сне и сигнализируют об этом, без какого-либо сознательного реагирования на подсказку.

Наиболее слабой стороной этого упражнения, помимо необходимости помощника, является отсутствие универсальной программы тренировок, которая подбирается индивидуально. Это обстоятельство не принижает эффективность практики и от неё не нужно отказываться, отдавая предпочтение каким-либо другим упражнениям, поскольку она идеальна для начинающего сновидца. Вербальная поддержка, которая позволяет достучаться до сознания спящего человека, – это оптимальный инструмент для всех тех, кто впервые учится пробуждать осознанность. Как и костыли, помогающие людям заново начать ходить, это упражнение вселяет в сновидца уверенность. Но если человек захочет научиться танцевать, то костыли станут для него помехой, так и

с подобной поддержкой тоже надо своевременно проститься по мере появления большего опыта.

## СОННЫЙ ПАРАЛИЧ

Иногда сразу после ночного либо утреннего пробуждения сновидец вдруг осознаёт, что он не может пошевелиться и лежит в постели, будто бы полностью парализованный ниже головы. Этот удивительный феномен, который может весьма сильно испугать неискущённого сновидца, называется сонный паралич, и является естественным процессом для организма в течение всего сна. Он не представляет никакой угрозы для здоровья человека, совершенно безобиден и даже может быть в некотором смысле полезен, например, для вхождения в осознанное сновидение. Подобная неподвижность, когда вы чувствуете, будто ваша плотная оболочка мертва, происходит со всеми людьми, но осознаётся ими крайне редко – обычно один или два раза за их жизнь. Сонный паралич – это состояние полного, реже частичного, паралича мышц, которое возникает за секунды до засыпания, а также сохраняется в момент пробуждения, вызывая чувство страха. Обычно в этом состоянии человек полностью обездвижен, не может говорить, но контролирует движение глаз. Риск сонного паралича возрастает при сменной работе, нарушении сна и психических заболеваниях. Продолжительность составляет от нескольких секунд до двух-трёх минут, прерывается с помощью звука или прикосновения чужой руки, а возникает сонный паралич во время сна на спине; значительно реже он случается, если сновидец лежит на животе или на боку.

Люди во время всей фазы быстрого сна видят сновидения, в которых они могут демонстрировать активность, убегая от пугающего монстра, или же ожесточённо сражаться с врагом на поле боя, поэтому, чтобы избежать нанесения какого-либо урона себе и окружающим домочадцам, головной мозг временно парализует мышцы тела. Эта врождённая защита надёжно предохраняет человека от всех угроз жизни, ведь иначе бы люди ходили во сне, спящими садились за руль, чтобы поехать на работу, или прыгали из окон, думая, что они могут летать как птицы. Всё, что доступно людям во сне – движение глаз, наблюдаемое в фазе быстрого сна, и дыхание. С пробуждением происходит полное восстановление мышечной активности, но бывают случаи, когда сонный паралич задерживается, хотя сновидец уже проснулся и готов встать с кровати. В этот момент человек находится в полном сознании, но его мозг всё ещё пребывает в состоянии быстрого сна, отчего сновидец оказывается, как бы заперт в ловушке, осознавая реальность, но, не будучи в силах ни пошевелиться, ни говорить – двигая глазами, он лишь осматривает комнату. Чувства, которые сопровождают этот феномен, могут быть условно разделены на три группы:

1. *Чувство страха, зрительные, слуховые и тактильные галлюцинации.* У сновидца вдруг появляется ощущение постороннего присутствия в комнате, часто чего-то сверхъестественного, так как сонный паралич имеет много общего с ночными кошмарами. Возникают галлюцинации – перед глазами или на периферии его зрения, похожие на мелькающие тени, раздаётся громкое жужжание, ощущаются сумасшедшие вибрации в теле, будто бы это эпилептические припадки. Люди и потусторонние сущности возникают ниоткуда, заставляя вас испытывать чувство страха. Галлюцинации, которые увидит или услышит сновидец, – попытка установить причину всех тех пугающих ощущений, возникающих у людей на пограничье сна и бодрствования, поскольку они приходятся переключавшимися из сна образами, наложенными на картину реального мира.

2. *Затруднение дыхания и давление.* Прежде всего, сновидец замечает, что трудно дышать, и каждый вдох требует усилий, ибо грудная клетка испытывает невероятное давление, будто на неё кто-то нагрузил тяжёлые мешки с песком. Это же отмечается во всём теле, которое похоже на гранитную плиту и плашмя лежит без движения, проваливаясь в матрас под собственным весом. Ничего не двигается: ни руки, ни ноги, ни шея, даже кончики пальцев замерли, словно лёд. Вспомните, какие ощущения вызывает ваша рука, лежащая у вас на груди, в которой после дол-

гого сна было нарушено кровообращение, из-за чего она затекла, и стало казаться, будто бы она сделана из свинца – вот то же ощущение применимо ко всему телу в состоянии сонного паралича.

3. *Необычные телесные ощущения.* Сновидец чувствует, как он покидает физическое тело, слегка поднимаясь над кроватью, а после и вовсе взлетает под потолок и покидает границы дома. Внетелесные переживания возникают у людей именно в момент ощущения сонного паралича и сопровождаются не только полётом и чувством блаженства, но и нематериальными перемещениями, когда вы становитесь эфемерными, точно призрак, и проваливаетесь сквозь кровать. Эти необычные кружения в воздухе вызваны работой вестибулярного аппарата, поскольку в отсутствии информации о положении тела в нём случаются сбои, интерпретируемые как полёты.

Дабы осознать наступление сонного паралича достаточно испытать его во второй раз, ведь это чувство трудно спутать с чем-то ещё, поэтому в первый раз оно может показаться сновидцу неприятным, но ярким событием, то при повторении ситуации он легко поймёт, что происходит с ним. Здесь возникает желание не оставаться в осознанности дольше, а поскорее проснуться. Но в отличие от сновидения это не так-то просто сделать, ведь как проснуться, если вы не спите. Встречается два вида сонного паралича, а именно: до и после фазы быстрого сна. Первый из них случается, когда сновидец засыпает, сознание теряет бдительность, и он попадает в фазу быстрого сна, а поэтому человек почти никогда не запоминает того момента, когда он засыпает. Второй вид сонного паралича более распространён и возникает при пробуждении, когда сновидец завершил фазу быстрого сна, но нервная система ошибочно полагает, что сон не прекратился.



Иллюстрация швейцарского и английского художника И. Г. Фюсли «Ночной кошмар» (1781)

Переживание сновидцем состояния сонного паралича являлось причиной многих причудливых ночных событий, например, наблюдения явившихся к нему в гости демонов, инкубов, суккубов и других потусторонних обитателей ада во все времена – от античности до современности. Главное понять, что все эти угрожающие человеку злобные сущности – не более чем галлюцинации, игра богатого воображения. Когда же сновидец осознает всю их иллюзорность, то они уже не смогут его напугать, а бывшие опасения тотчас исчезнут. Люди, испытывающие сонный паралич, чаще инстинктивно вступают в бой с повергающими их в ужас монстрами, пытаются кричать, зовя кого-нибудь на помощь, пошевелиться в надежде убежать прочь от охватившего кошмара. Подобные действия лишь усиливают веру в реальность происходящего, отдаляя сновидца от понимания, что это – сон, а чувство беспокойства в нём сохраняет сонный паралич. Важно не только вспомнить, что окружающие образы – сновидение, но и, прекращая испытывать страх, расслабиться, чтобы наблюдать за внутренними ощущениями, а также взять в свои руки бразды управления над этим в некотором роде осознанным сновидением. Известно, что некоторые шаманы развивают умение контролировать сонный паралич, чтобы, вызывая внетелесные переживания, вступать в контакт с духами, что звучит довольно пугающе, но вполне возможно а, учитывая подготовленность, то едва ли что-то угрожает их жизням. В современной культуре возникли новые мифы и легенды, когда сновидцы в состоянии сонного паралича говорят о появлении в их домах инопланетян, о визитах людей-теней, нечистой силы.

Люди-тени – общераспространённые гости, приобретшие недавнюю известность в начале XXI века, которые представляют собой сверхъестественные теневые силуэты или безликие фигуры похожие на человека. Для попадания в помещение они используют двери и окна, либо они появляются в комнате, проникая сквозь стены, так как для них материя не является препятствием. В научной среде этот феномен объясняется оптическими иллюзиями либо галлюцинациями,

которые берутся подсознанием из мира сновидения, когда сознание уже проснулось в реальности<sup>28</sup>.

## ШАВАСАНА

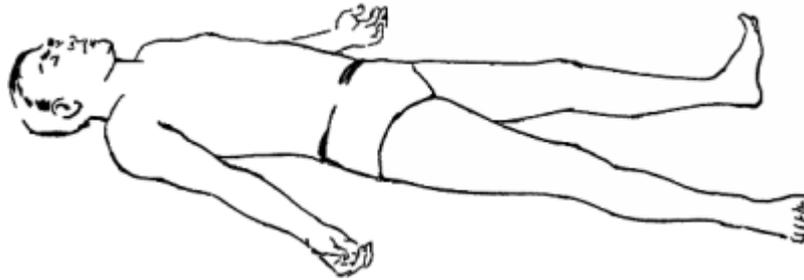
Одной из наиболее удивительных позиций является шавасана – это самая популярная поза расслабления для всего физического тела, которую каждый человек выполнял хотя бы единожды. Её название образовано из двух санскритских слов: «шава» – мертвец, труп, и «асана» – поза. Находясь в ней продолжительное время, человек получает максимально яркий опыт существования, восполняет энергию, потраченную в течение долго дня, устанавливает глубокую связь с собственным внутренним Я и осознаёт неисчерпаемость возможностей сокрытых внутри него. «Ляг плоско на землю лицом вверх, подобно трупу. Это шавасана. Она удаляет усталость и даёт возможность уму (и всему телу) расслабиться» (Хатха Йога Прадипика, 1:32). Но прежде чем я коснусь всех особенностей выполнения шавасаны, я вынужден отметить, что её название зачастую понимается совершенно неправильно, что становится причиной трудностей при тренировке. Труп – весьма неудачная ассоциация, которая вводит людей в заблуждение относительно их ощущения себя и окружения в данном упражнении, и они как бы изолируют себя от всего мира. Эзотерический смысл упражнения сводится не к уподоблению себя бездыханному телу, которое не может ни слышать, ни видеть, ни чувствовать что-либо из того, что находится вокруг, а в освобождении от физической оболочки и сбрасывании инертной плоти, словно змеиной кожи. Это одна из немногих поз в йоге, которая позволяет вам быстро и легко достичь состояния безмятежной осознанности и, устремляя взор в глубины себя, соприкоснуться с телом блаженства. Любопытно, что шавасана неслучайно называется «позой мертвеца» по совсем другой причине, ведь эволюция человека ограничена тремя нижними космическими планами, выше которых он обычно не поднимается, за исключением особенных случаев, например, содействия высшей силы. Те же, кто всё-таки сумели подняться так высоко в некотором смысле уже не совсем люди:

---

<sup>28</sup> Когда я проснулся утром в своей квартире – там же, где я заснул вчера вечером, то в комнате было светло. Укрытый до шеи одеялом, я лежал на спине, чувствуя под собой поверхность дивана. Глаза были открыты и осматривали комнату. Всё выглядело так же как в реальной жизни, поэтому я даже не сомневался, что проснулся. Я лишь не понимал, почему я абсолютно не могу двигаться; даже моя шея была неподвижна, как будто она закована в гипс. Ощущая нарастающее беспокойство, я приложил усилия, дабы пошевелиться, но всё тщетно: моё тело казалось чужим и тяжёлым как камень, а грудь была сдавлена так, словно на неё нагрозили невидимые мешки с песком. Моё собственное тело неожиданно превратилось в самую настоящую тюрьму, в которой мой дух оказался заточён. Я беспомощно глядел вперёд в открытую дверь комнаты, за которой тянулся коридор, оканчивающийся дверью в квартиру. Как вдруг в середине этой металлической двери возник чёрный сгусток, который, медленно втекая в квартиру через дверь, начал собираться в пространстве коридора между шкафом с верхней одеждой и белой деревянной дверью в ванную комнату. Поначалу это существо было бесформенным угольным сгустком, но в скором времени обрело привычные человеческие очертания. Лицо было полностью скрыто под капюшоном, тело покрывал такой же иссиня-чёрный балахон с рукавами. Я не заметил у этого существа ног – только очень длинные болтающиеся полы балахона. Протягивая вперёд свои чёрные костистые руки, оно, паря в воздухе на высоте метра над полом, очень медленно приближалось ко мне. Предчувствуя угрозу и осознание того, что я превратился в жертву, меня пробрал леденящий страх. Я был готов отчаянно сопротивляться, защищаться голыми руками, но тело отказывалось подчиняться моей воле. Странная потусторонняя сущность тем временем приближалась ко мне всё ближе и ближе, что уже повисла надо мной. Пытаясь разглядеть её лицо, скрытое под складками капюшона, я не увидел ничего – лишь дыру, которая начала вбирать в себя окружающий воздух, словно пыталась высосать из моего физического тела душу. По коже моего лица скользили холодные воздушные потоки и устремлялись в бездонную глотку. Подозревая, что такое насквозь чёрное существо явно ненавидит белый свет и, не придумав ничего другого, я сосредоточился на сердечной чакре, чтобы произвести вспышку, импульс которой прогонит незваного гостя. Осознавая, что за окнами летают многие другие подобные сущности, а вспышка обернётся сигналом маяка, выдавая им моё местонахождение, я всё-таки пошёл на риск, ведь существо вобрало почти весь воздух, и я начинал задыхаться. Вложив все оставшиеся силы, я обессилено закрыл глаза и расслабился, ощущая, как раскрывается сердечная чакра. Сквозь сомкнутые веки я увидел всплеск белого света – во мне будто засияло маленькое солнце. Жуткий гость исчез, в душе воцарился покой, а тело вновь принадлежало мне, как и всегда.

внешне – это ещё человек, но внутренне – перед нами существо совершенного другого порядка. Для перехода одной формы в другую всегда требуется дверь – смерть, ибо ею завершается одна жизнь, например, земная, и начинается абсолютно иное существование, ломающее стереотипы. Четвёртая ступень, по сути, такой же трамплин, забрасывающий человека в неизведанный мир, запуская процесс радикального изменения мировоззрения – рушится целый комплекс иллюзий. Временно убивая восприятие физической оболочки и открывая чувствительность божественного начала, вы просыпаетесь кем-то другим, но кажущимся даже более настоящим, нежели раньше.

Шавасану можно выполнять в любое время, но рекомендуется практиковать её перед сном либо по возвращению домой после тяжёлого дня, дабы скорейшим образом восстановить силы. Для выполнения упражнения понадобится узкий коврик или тонкий плед, который стелется на пол, либо одеяло, но только не сильно мягкое, иначе оно создаст дополнительное напряжение в теле. В отличие от прочих позиций в йоге, выполнять шавасану рекомендуется в помещении – тихое и спокойное место, в которое не попадали бы прямые солнечные лучи или порывы ветра. Помещение следует предварительно проветрить, очистить от накопленной негативной энергии, а также исключить посторонние шумы и раздражающий свет – задвиньте шторы и зажгите свечи. Если температура в комнате ниже, чем обычно, или вы практикуете асану в холодное время года, то укройтесь таким одеялом, чтобы не отвлекаться на чувство холода и не вспотеть от жары. Не включайте ни музыку, ни иные звуки, которые якобы должны помочь вам расслабиться, – это лишний шум, который будет удерживать вас, не позволяя провалиться с состоянии транса. Звуки улицы, шарканье соседей за смежными стенами квартир, журчание воды в трубах – даже эти незаметные вибрации обострятся во много раз и навалятся так сильно, что влияния не избежать. Учитывайте своё текущее эмоциональное состояние, ведь насколько быстро заснёт человек, который возбуждён блестящей идеей или встревожен срочным известием? Чтобы быть готовым к шавасане, надо быть готовым ко сну, находясь в подходящем расположении духа и тела.



Эта асана выглядит необычайно простой только на первый взгляд, ведь для большинства людей практически невозможно расслабить своё тело полностью – до желанного состояния нуля. В некоторых частях тела напряжённость продолжает оставаться, не желая покидать человека, несмотря на его отчаянные старания всячески игнорировать голос собственного тела. Прежде всего, игнорируйте умственную болтовню, которая бушует в голове, не давая отойти ко сну. Для этого сконцентрируйтесь лишь на грудном дыхании – медленном и спокойном, после чего, усмирив мысли, отстранитесь от него, ведь до тех пор, пока человек ощущает дыхание в груди, он не перестаёт чувствовать своё физическое тело и все те процессы, которые протекают в нём. Когда дыхание замедляется, становится незаметным, тогда и телесные ощущения притупляются.

Лягте на спину, вытягивая руки и ноги вдоль тела, и постарайтесь расслабить все мышцы. Поверхность под вами должна быть ровной, дабы в теле не наблюдались какие-либо перекосы. При необходимости ложитесь в подходящей одежде или укройтесь лёгким пледом, но избегайте тяжёлого одеяла, которое станет давить на тело, тем самым, препятствуя отстранению от него. Голова и позвоночник должны находиться на прямой линии, образуя ось, проходящую через физическое тело, которая направляет нисходящий и восходящие потоки из двух крайних чакр. Голова не повернута в сторону, глаза смотрят в потолок, а подбородок не поднят и не опущен.

Вся длина позвоночника должна касаться поверхности пола, не допуская разрывы между ним и телом, чтобы в этих местах не возникало напряжения, сводящего к нулю попытки расслабиться. Слегка разведите ноги в стороны – максимум на ширину плеч, иначе появится напряжение на внутренней стороне бёдер, а кисти расположите по сторонам от тела на расстоянии четверти метра, но ни в коем случае не прижимайте их к туловищу, чтобы избежать касания ими. Ладони разверните к потолку так, чтобы обе из них свободно лежали на фаланге среднего пальца. Теперь, когда вы приняли правильную позу, мысленно пробегитесь по всему телу, расслабляясь от макушки головы до пальцев ног, как бы сдвигая напряжение вниз, а затем выталкивая его из тела.

Дышите без каких-либо усилий, естественно и через нос, представляя, как тело становится более лёгким, а накопленная тяжесть дня покидает его с каждым новым выдохом, растворяясь в пространстве комнаты либо сгорая в огне свечи. Достигните максимально глубокого расслабления и сосредоточивайтесь исключительно на процессе дыхания, освобождая сознание от хвоста из мыслей, которые следуют за нами изо дня в день, одолевая нас повсюду, не давая нам житья. Без сбрасывания эмоционального и мыслительного балласта путь вперёд невозможен. Закройте глаза и постарайтесь полностью отстраниться от всех мыслей, ощущая перед собой «чёрный экран», на котором могут вспыхивать разноцветные образы, которые лучше тоже отогнать прочь. Это поможет сконцентрироваться на границе тела, испытывая чувство единства с окружающим миром. Для достижения ещё более глубокого погружения подойдёт повязка, надеваемая на глаза. Впрочем, шавасана не может считаться выполненной без заключительного этапа, связанного с необходимостью вызывания ощущения тяжести в теле: в голове и шее, затем в груди, плечах, животе и бёдрах, и, наконец, в предплечьях, кистях рук, голених и стопах ног. Для закрепления повторите несколько раз, в результате чего тело будет казаться каменным и прилипшим к полу, приблизившись к состоянию трупа, ведь это слово выбрано названием асаны отнюдь не случайно.

Длительность пребывания в шавасане может быть произвольна, ведь это – расслабляющая позиция, которая не имеет никаких противопоказаний по здоровью и одинаково подходит всем. Уделяйте упражнению подходящее для вас количество времени – от десяти минут до целого часа. Также значим и правильный выход из шавасаны, который представляет комплекс действий. Пошевелите пальцами рук или ног, чтобы вернуть чувствительность тела. Затем вытяните руки над головой и потянитесь, как вы делаете это по утрам в момент пробуждения после сна. После сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза, а в завершении присядьте или встаньте на ноги.

Шавасана – больше, чем лежание на полу, в случае усталости либо истощения организма. Выполняя упражнение, вы ощущаете себя одновременно и расслабленным, и полным энергии, а ум, пребывающий в состоянии покоя, фокусируется на вещах, выходящих за пределы бытия. Несмотря на то, что шавасана является исключительно статической позой, она оживляет целую систему человеческого существа, воздействуя на четыре низших тела, устраняя дыры и слабости. Если сохранять предельное внимание и не позволять уму блуждать, то польза от шавасаны будет колоссальна и откроет вам удивительное духовное переживание – состояние присутствия в пространстве-времени, которое точно нить невидимо пронизывает каждую форму Вселенной. Эта та божественная часть, переплетённая с другими, которая присутствует в нас всю жизнь и после смерти, когда плоть временно умирает для удовольствий земной жизни до нового рождения. Многие учителя, и я согласен с ними, называют шавасану одной из ключевых асан, ведь её выполнение приводит к истинной цели йоги и к осознанию того, кем мы являемся на самом деле.

Перед началом следующего упражнения сновидец должен уметь приводить себя в состояние, когда его физическое тело полностью расслаблено, что выглядит так, будто крепко спит, а бодрствующий ум остаётся бдительным на протяжении всей долгой ночи или, по крайней мере, в нём удерживается осознанность максимально долго – до погружения человека в быстрый сон. Однако не рассматривайте шавасану как упражнение для достижения осознанного сновидения. Расслабление никак не гарантирует пробуждение во сне, но легко освободит вас от тех негатив-

ных эмоциональных, ментальных и кармических следов, которые вы утаскиваете в сновидение. Избавляя от возбуждённости, шавасана обезопасит от глубокой вовлечённости в сновидение, а, устранение утомлённости в теле, сократит медленный сон, не позволяя заснуть слишком глубоко.

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ

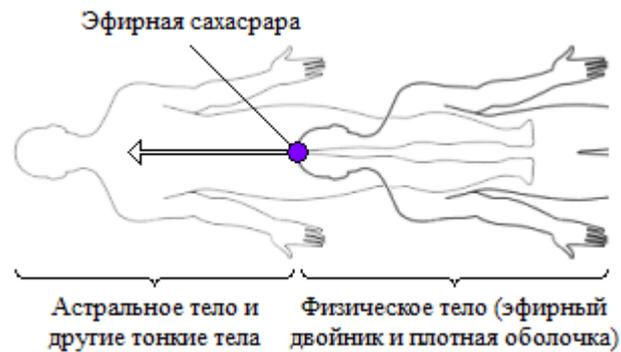
Последним из упражнений, в которых осознанное сновидение, инициируется из состояния бодрствования, оказывается сосредоточение внимания на ощущениях в своём физическом теле. Сновидец должен не продолжать чувствовать собственную плоть и сохранять с ней связь, а как бы пассивно наблюдать себя спящего со стороны, ведь хотя тело и является вашим, но оно – не вы. В результате подобного отстранения от телесной оболочки у сновидца возникают нестандартные ощущения, будто тело смещается куда-то в сторону, поднимается вверх либо опускается. На всей поверхности тела чувствуются загадочные вибрации, словно пропускается лёгкий ток, или же оно полностью парализуется и уподобляется тюрьме, которую и должна покинуть душа, как новорождённая бабочка вырывается на волю из заточения в темноте окаменевшего кокона. Эти необычные телесные ощущения возникают у людей на пороге погружения в состояние фазы быстрого сна, поэтому все они естественны, но зачастую происходят незаметно для сновидца.

Как я говорил, во время фазы быстрого сна практически все скелетные мышцы полностью парализуются, исключая те, которые ответственны, прежде всего, за дыхание и движение глаз. В спящем организме действуют независимые нейронные системы: первая вызывает мышечный паралич, вторая – блокировку сенсорного восприятия, третья – активацию коры головного мозга. Когда эти нейронные системы работают вместе, то сновидец не только спит, но и видит сны. Впрочем, не всё проходит гладко и бывает, что эти три системы включаются перед фазой быстрого сна или отключаются после неё не одновременно из-за чего возникает некоторая задержка. Например, вы просыпаетесь немного раньше, чем у вас в теле отключится парализующая система. Эти редкие сбои являются причинами возникновения сонного паралича, который встречается реже перед засыпанием и чаще при пробуждении во время выхода сновидца из быстрого сна. Любая паническая реакция при сонном параличе, которую показывает сновидец, только закрепляет это состояние, поскольку стимуляция лимбических отделов мозга продлевает текущую фазу.

Ложитесь на спину, закройте глаза и, выполняя шавасану, попробуйте отдалиться от физических ощущений, параллельно расслабляя всё тело – от кончиков пальцев рук и ног до головы. Дышите медленно и спокойно, погружаясь в сонное состояние, словно вас затягивает в зыбучие пески. Испытайте истинное блаженство от расслабления, отпустите все мысли, чувства, заботы. В дальнейшем, когда по телу разольётся чувство лёгкости, можно либо оставаться в шавасане и продолжать практику лёжа на спине вплоть до засыпания, либо принять другую удобную позу. Повторите последовательность расслабления: пальцы рук и ног, кисти и стопы, предплечья рук и голени, бедра и тазовая область, подъём по туловищу до груди и соединение в плечах, а после шея и голова. Отмечайте необычные чувства, ощущение теплоты, вибрации, которые возникают в разных точках тела по мере подъёма расслабления от пальцев всех конечностей до головы. Это предвестники сонного паралича, которое позволит достигнуть состояния полного бесчувствия, а сновидец перейдёт к следующему этапу упражнения – к чувствованию материи эфирного двойника и эфира пространства, пребывая на границе между физическим и астральным планами.

Известно, что когда сновидец погружается в сон, его астральное тело и другие тонкие тела покидают плотную оболочку и эфирного двойника, хотя и остаются парить вблизи от физического тела. В сущности, процесс выхода из телесного кокона и есть малая смерть или засыпание. Реальная смерть – такой же безболезненный и неизбежный выход с той лишь разницей, что в плотной оболочке человека, лишённой дыхания жизни, мгновенно начинается процесс гниения,

делающий невозможным возвращение в неё духа. Выход астрального и пяти других тонких тел из физического носителя происходит через эфирную сахасрару, известную как отверстие Браммы.



Позабыв о своём парализованном теле, сновидец начинает выходить из плотной оболочки, как рождающаяся бабочка, наконец, выбирается через верхнее отверстие в раскрывшемся коконе. Неведомая сила медленно вытягивает сновидца из кожи, которая сброшена как одежда, что он чувствует, как нематериальные ноги движутся вверх, выскользывая из эфирной плоти как из узких штанин. Астральные руки высвобождаются из эфирных рукавов, да и всё астральное тело как бы выкручивается из своей заснувшей оболочки, выплывая в пространство четырёхмерного мира. Упадите сквозь кровать, сползите по одеялу в бок, поднимитесь до потолка или встаньте – вы находитесь в мире сновидения, поэтому ограничены только мыслями и силой вашей воли. Вокруг вас уже не будет ни того тела, из которого вы вышли, ни спальни, поэтому вспомните о том, что вы только что делали и когда осознаете, что вы в сновидении, то обретёте осознанность.

Это упражнение призвано научить вас сознательно вызывать у себя состояние сонного паралича подобно тому, как поступают шаманы, примеряющие изменённые состояния сознания. Испытать сонный паралич – это значит быть всего лишь в шаге от выхода из физического тела, когда, увлекаемое астральными волнами, бодрствующее сознание очутится в царстве сновидения, за границей пузыря которого вашему взору откроется гиперпространство астрального плана.



## НАХОЖДЕНИЕ ВНУТРИ СНА

До сих пор читатель осваивал различные методы, помогающие вспомнить сны, а также во всех подробностях мной были объяснены наиболее известные своей эффективностью упражнения в достижении осознанных сновидений, проверенные и доработанные на собственном опыте. Практикуя по очереди каждое из упражнений, выберите то, которое у вас получается лучше всего, а с частотой использования упражнения вырастет и мастерство в удержании осознанности. Вместе с возрастанием переживаемых осознанных сновидений упрощается их получение, и здесь важно не впасть в заблуждение – не относиться к пробуждению во сне как к данности, которая гарантирована сновидцу каждую ночь. Когда сновидец, полагая, что он уже овладел снами, утрачивает бдительность ума по причине банальной лени, то осознанные сновидения тоже прекращаются. После этого происходит откат назад и требуется вновь восстановить свои навыки.

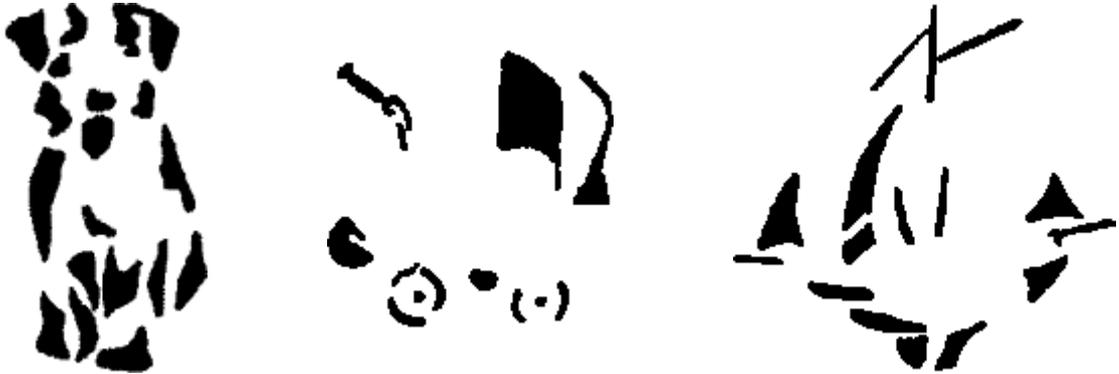
Перед теми же, кто научился стабильно переживать по одному осознанному сновидению в неделю или даже чаще, возникает справедливый вопрос: куда теперь им идти и что делать дальше? Для получения ответа на этот вопрос посмотрите на человека, скрытая структура которого представляет собой многослойную матрёшку, состоящую из семи различных уровней материи. Когда человек бодрствует днём, то носителем всех его тонких тел является телесная оболочка и все находящиеся выше тела, запертые в ней, ограничены границами физического пространства. В тот самый момент, когда человек засыпает, то все его тонкие тела, оставляя вещественное тело, как змея сбрасывает старую кожу, покидают трёхмерную темницу, в которой они были заточены, и выходят в гиперпространство, где очередь быть носителем переходит к астральному телу. По мнению древних тибетских учений, в сновидении люди могут увидеть всё, что угодно: достаточно только пожелать этого, ведь всё, что окружает нас в мире сна – это наши мыслеформы.

Одна из дальнейших задач, стоящая перед сновидцем, – установление контроля над сновидениями для практического использования в своих целях, а также подготовка к работе с образами. Изучайте природу таинственного мира сновидений, умейте удерживаться во сне, сохранять осознанность, ведь многие начинающие сновидцы просыпаются, осознав, что они сейчас спят. Эта перспектива оказывается настоящим камнем преткновения для дальнейшей практики осознанных сновидений, но это затруднение носит лишь временный характер и по мере накопления опыта сновидец овладеет способностью продлевать сон и осознанность в нём на десятки минут. Поэтому не теряйте веру в себя и продолжайте обучаться пробуждать осознанность максимально.

### СНОВИДЧЕСКАЯ МАТЕРИЯ

Интерпретация людьми сновидческой реальности, которую они наблюдают в сновидениях, зависит от личного восприятия конкретного сновидца, представляя собой во многом бессознательную оценку информации, полученной с помощью пяти имеющихся в нашем теле чувств. Восприятие в значительной степени зависит от собственного ожидания и мотивации сновидца. В первую очередь воспринимается то, что изначально ожидается, причём важны обстоятельства, что наглядно демонстрируют два предложения, в которых используются одинаковые слова: 1) Понять слова предложение они случайном легче, если осмысленное порядке в мысль образуют, чем когда расставлены; 2) Легче понять мысль, если слова образуют осмысленное предложение, чем когда они расставлены в случайном порядке. Очевидно, что чтение первого предложения вызвало у вас вопросы из-за полной бессмысленности, ведь в нём нарушен порядок слов. Второе предложение составлено из тех же слов, но его прочтение ничуть не кажется сложным. Это касается и восприятия, ведь человеку легче воспринимать то, что привычно ему и ожидаемо.

Если показать приведённые неполные изображения человеку, который прежде никогда не видел эти объекты, то он не сможет их назвать, так как сознание не будет в состоянии достроить картинку. Для другого человека, который сталкивался с данными объектами в жизни, это не составит труда, и он с лёгкостью опознает в них и собаку, и детскую коляску, и парусную яхту. При этом скорость идентификации тем выше, чем меньше прошло времени с момента контакта с конкретным объектом, поэтому человек, который вчера выходил в море, быстрее опознает яхту.



Как и сознание, наше подсознание тоже время от времени дорисовывает неполные образы, встречающиеся в сновидении по мере того, куда обращён взгляд, поэтому, когда человеку снится, например, комната, в которой он живёт, то изначально она не заполнена всеми вещами как в реальности. Подсознание заполняет её на протяжении всего времени сновидения, периодически перемещая предметы на новые места либо ошибочно добавляя те вещи, которых в комнате нет. Впрочем, как неполное изображение не мешает людям опознать объекты, так и наличие во снах белых пятен, по сути, не является препятствием для идентификации окружающего пространства.

Восприятие отдельного сновидца зависит не только от того, что он увидел, слышал, осязал и т.д., но также от интересов, рода занятий, профессии и особенностей его характера. Это наглядно показывают тесты вроде «пятен Роршаха» – метод, который в 1921 году был разработан швейцарским психиатром и психологом Г. Роршахом с целью оценки личности человека на основе интерпретации им фигур неправильной формы. Кому-то приведённая симметричная чернильная клякса покажется похожей на мордочку лисицы или кота, кому-то она напомнит бабочку, а другим – летучую мышь, шкуру животного, краба и иные весьма редкие ассоциации, которые очевидны для одних людей и абсурдны для всех остальных. Как в кляксах не бывает однозначного ответа, так и образы во снах, истолковываются по-разному.



Другой важный фактор, влияющий на восприятие, – мотивация, то есть причины, которые побуждают сновидца совершать те или иные поступки. Мотивацией для него могут быть физические нужды – голод, жажда, холод, половое влечение, а также психологические потребности – уважение, любовь, признание и слава, то есть она встречается в процессах на разных уровнях. Как вам известно, кусок хлеба никогда не выглядит одинаково и для сытого, и для голодного, а поэтому образы сновидения увиденные двумя людьми тоже будут обладать разной ценностью. Эмоции, которые в сновидении испытывает сновидец, тоже играют далеко не последнюю роль, и как рассерженный человек склонен видеть себя окружённым врагами, а робкий делает из мухи слона, преувеличивая опасность, так и спящий человек воспринимает образы индивидуально.

Все те яркие сновидения, которые каждую ночь снятся людям, – это имитация реальности, осуществляемая их личным восприятием, ведь, конструируя базой образов из памяти и силами

подсознания воображаемый мир, сновидец, ожидает, что он будет похожим на мир, который он знает. Вот почему в сновидениях присутствуют для людей законы физики: гравитация, ощущение пространства, течение времени и невидимый воздух, который хотя и окружает сновидца во сне и кажется ему столь же необходимым, как и в реальности, но едва ли он дышит им. Обычные беспорядочные сновидения, независимо от степени пробуждения и осознанности в них, – это последовательность бессвязных образов, ощущений, мыслей, чувств и впечатлений, а не откровения высшего Я, потому они – всего лишь ментальные творения в астральной обёртке.

Выходя из спящей телесной оболочки, астральное тело сновидца попадает на четырёхмерный астральный план, окружающий нашу реальность, но оно не ощущает новый мир, так как на протяжении всего времени сна пребывает заточённым как бы в сновидческом пузыре. Пузырь – это искусственное трёхмерное пространство похожее на привычную для людей реальность, что и вводит сновидца в заблуждение относительно текущего состояния сознания, ведь сновидение кажется реальностью вплоть до того момента, когда человек просыпается, осознав, что он спал. Дополнительную реалистичность сновидениям передают мыслеформы, которые воспроизводят происходившие события, места действия, людей, домашних животных, вещи и другие образы, а также мысли, чувства, эмоции, слова и поступки, испытываемые сновидцем в реальной жизни. Этот дневной осадок из мыслеформ кружится и копится около человека в течение всего дня, но бездействует, пока он находится в сознании, а когда сновидец засыпает, теряя бдительность, то этот сгусток мыслеформ, разряжаясь на парящем астральном теле, оборачивает его в себя как в одеяло. Вокруг дремлющего астрального тела сгущается оболочка, и оно оказывается в пузыре. В этом пузыре, состоящем из астральной материи, сновидец может увидеть то, о чём он мечтал, наблюдать исполнение мечты, найти диковинных существ, которых он воображал в фантазиях, ведь прежде он визуализировал их, бодрствуя днём, и тогда же они были созданы им в пространстве. Правда, он не мог их увидеть глазами, так как они не существовали в физическом мире, а только в пространстве астрального плана, материя которого стала видимой после выхода из тела.

Если рассматривать все производимые мыслями формы, то их можно строго говоря разделить на три типа, многообразие каждого из которых наполняет астральный и ментальный планы:

1. *Мыслеформы, принимающие образ создателя.* Когда человек представляет себя в отдалённом месте или сам желает оказаться там, то он создаёт проекцию похожую на него, которая появляется в задуманном им месте. В таком случае либо наблюдатель должен стать хотя бы на время ясновидящим, чтобы увидеть его образ, либо мыслеформа должна оказаться достаточно сильной, чтобы ей удалось материализоваться, временно собрав вокруг себя материю физического плана. Мысль, образующая такую форму, должна быть чёткой и ясной. В тот момент, когда мысль покидает ментальное тело её создателя, она ничтожно мала и почти сжата до размера точки, но по мере путешествия она собирает вокруг себя достаточное количество схожей астральной материи и вырастает до натуральной величины, к тому времени когда достигнет адреса.

2. *Мыслеформы, принимающие вид какого-либо объекта.* Когда человек вспоминает друга или кого-то из знакомых, из его ментального тела выходит образ этого человека, летающий над ним. Если же человек размышляет о будущем, либо вспоминает что-то из прошлого, то все эти образы также начинают существовать, кружа вокруг создателя. Любой писатель не раз замечал, что однажды созданные им герои (особенно те, характеры которых были проработаны до мелочей в течение нескольких месяцев написания книги) медленно, но верно, будто бы сами, развили собственную волю, увводя сюжет книги по линиям, порой отличающимся от замысла автора. Причина в том, что эти герои реально существуют на протяжении написания автором книги в качестве мыслеформ и, будучи одухотворёнными, могут оказывать прямое воздействие на него.

3. *Мыслеформы, принимающие собственные формы, выражающие присущие им качества в собранной вокруг них материи.* В отличие от первых типов, которые оказываются пластичной

ментальной и астральной материями, лишь имитирующими формы физического плана, третий тип – это, прежде всего, четырёхмерные фигуры, характерные ментальному и астральному плану.

Чаще всего в сновидениях встречаются мыслеформы первого и второго типов, поскольку ими оказываются сам человек, который смотрит на собственное тело либо видит себя в зеркале, многие другие люди, животные, вещи и места города, которые он посещает, включая квартиру. Мыслеформы третьего типа иногда посещают сновидения, но едва ли сновидец их увидит, ведь они находятся в гиперпространстве за пределами сновидческого пузыря, потому даже если они возникнут внутри сновидения, пересекая его пространство, то останутся сновидцем незамечены.

Люди всю жизнь крутятся в колесе сансары, в котором все их мысли, чувства и поступки сегодняшнего дня определяются кармическими следами, которые они оставили после себя вчера. Кармические следы похожи на фотоснимки, делая которые человек как бы ведёт летопись жизни, запечатлевая на кадрах плёнки каждое испытываемое им переживание – и радостное, и грустное, и лишь в темноте сна он проявляет плёнку, созерцая красоту либо ужас последствий. Одни образы касаются сновидца вскользь, а другие – въедаются и оставляют глубокие следы в памяти, которые из-за эмоциональной реакции сохраняются ещё на протяжении долгого времени. Когда все эти проявленные кадры осмысленно соединяются между собой, то образуется киноплёнка, которая складывает статичные картинки в единый динамический сюжет сновидения. Научно говоря, этот процесс соотносится с работой подсознания, приглядывающего за людьми во сне, и влияющего на их сновидения, добавляя мыслеформы характерные кармическому следу.

Цель духовной практики – излучать добро в окружающее пространство не только на уровне физической реальности, но и в астральном царстве сновидений, во благо далёкого будущего и жизни в нём. Упражняясь в осознанном реагировании на образы, встречаемые в сновидениях, пробуждённое астральное тело сновидца изменяет кармические следы, препятствуя произрастанию посаженного семени кармы, которое непременно проявит в жизни неблагоприятные всходы. Другими словами, изменяя содержание сновидения, спящий человек и положительно влияет на собственную жизнь, сжигая семена грядущей кармы и тем самым, освобождаясь от их влияния. И раз уже кармические следы – это, по сути, корни сновидений то, когда они будут полностью исчерпаны, во сне сновидца останется только чистый свет осознанности: без образов, без сюжета. Им окажется сияющая природа являющаяся абсолютной реальностью за пределами сансары, поэтому говорят, что просветление, которое называют пробуждением, кладёт конец сновидениям.

## ПЛЫТЬ ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ

Наши сновидения – это скопление как собственных, так и сторонних мыслеформ, рождённых из тех кармических следов, которые обречён переживать сновидец, испытанных им эмоций и чувств, добрых и злых мыслей, страстей и тайных желаний, в которых ему страшно признаться. Этот наспех накиданный багаж, в котором сновидец втолкнул в себя события за день, неделю или даже последний месяц, должен как-то перевариться, дабы человек сделал соответствующие выводы, прочувствовал последствия каждого прожитого мига, всё обдумал и отложил в памяти. Образованный ментальный суп, приправленный горстью детских или взрослых воспоминаний, который больше походит на информационную солянку, является беспорядочным сновидением. Все действия в нём определяются скрытым от глаз человека внутренним законом – подсознанием.

Когда дремлющее астральное тело покидает телесную оболочку через эфирную сахасрару, то высшее Я всё время остаётся пребывать во власти своих подсознательных желаний, поэтому, завернувшись в одеяло из накопленных вблизи мыслеформ, оно продолжает беспамятно спать. Бурные потоки астральных и ментальных образов представляются шумной рекой, несущейся во

времени, чтобы утащить сновидца в водоворот сновидения – туда, откуда нет обратной дороги. Как я уже говорил, когда в астральном теле пробуждена только астральная муладхара, то оно представляет инертную массу, плывущую по бессознательной реке, куда дуют ветра подсознания. В этом дремлющем состоянии астральное тело сновидца настолько пассивно, что беспорядочный сон воспринимается им как безразличный просмотр фильма, в котором он совершенно безволен, что не ощущает своё нахождение в гиперпространстве, довольствуясь ролью зрителя. По этой причине от сновидца не требуется прилагать каких-то усилий для продолжения сюжета сна, так как стоящая перед ним задача плыть по течению, не задумываясь о том, что будет дальше.

Раскрытие астральной свадхистханы возвращает астральному телу сновидца осознанность в гиперпространстве пузыря, поэтому оно сходит с ранее обозначенной подсознанием тропинки. Обретение воли, заставляет избрать новый путь, который не следует руслу реки, отчего астральное тело впервые движется против течения испытывая на себе колоссальное давление реки. Подсознание обрушивает на сновидца тонны речной воды, чтобы вернуть его на прежний путь, и вам требуются недюжинные силы для сопротивления подобному ментальному потоку, иначе осознанность будет разбита и раздавлена, а астральное тело заново погрузится в забытие. Будет ошибкой считать, что сумасшедший, сбивающий с ног водный поток не существовал до момента пробуждения, представляя лёгкий журчащий ручей, ведь тогда не было бы труда пробудиться. Его сила ничуть не усиливается и не ослабляется – он как цунами опрокидывает всё на пути, но, будучи в бессознательном состоянии, сновидец мягко плыл в потоке, и лишь, стоя на ногах, встретившись лицом к лицу с его одолевающей мощью, оценил силы, которые нужны для борьбы<sup>29</sup>.

Беспорядочный сон по содержанию ничем не отличается от осознанного сновидения, кроме того, что в первом случае сновидец пассивный наблюдатель, который плывёт по течению, а во втором – выражает осознанность, присущую бодрствующему состоянию на физическом плане, ведь он запросто может защититься от образов, управлять ими или вовсе выбраться из пузыря.

Это отнюдь не добрая сила, но и не злая тоже – никто не ставит сновидцу палки в колёса и не пытается сломить сопротивление, – это естественная сила, которая течёт на астральном плане, а её искривлённый поток формирует пространство сновидения. Для защиты пробуждённого сознания, сновидец должен построить себе лодку, с помощью которой он бы оседлал дикий поток, и вооружиться вёслами – навыком управления сном, чтобы, маневрируя, обходить подводные камни. До тех пор пока бушующий поток несущихся мыслей шумит под её дном, а сновидец находится в лодке, то он останется защищённым от риска упасть и быть затянутым в воронку.

---

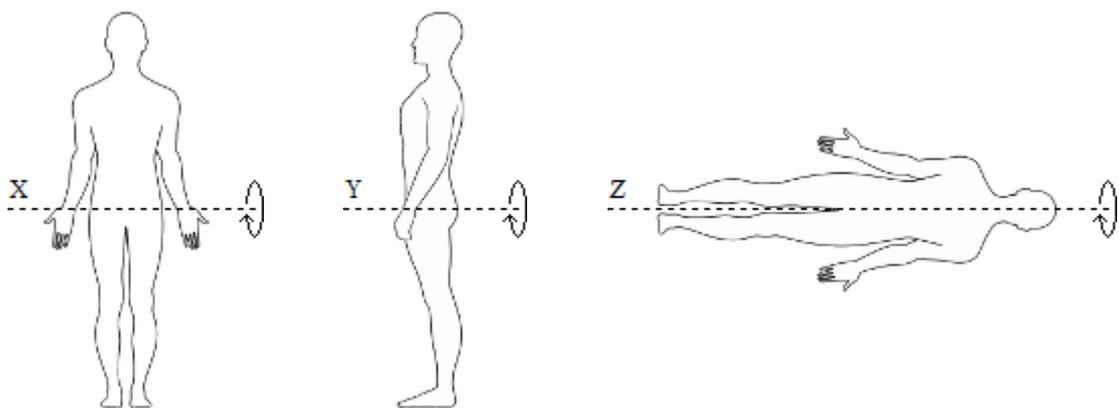
<sup>29</sup> Звонок будильника разбудил меня ровно в четыре утра – это было то время, в которое я встаю уже несколько месяцев каждое утро и десять минут бодрствую, чтобы снова лечь спать и заснуть на пятый цикл сна до момента, когда придётся проснуться на работу. Перед сном я выполнял вечернюю часть визуализации белой точки, поэтому, ложась на спину и касаясь кончиками пальцев половой чакры, я приступил к утренней части упражнения. Когда упражнение близилось к концу, я принял позу льва – лёг на правый бок – и продолжал сосредоточение на белой точке в этом положении. Параллельно с этим я расслабил тело, а также повторял в мыслях: «Я сплю, это сон». Признаюсь, я вообще нередко прибегал к применению нескольких упражнений одновременно, поскольку их грамотное сочетание повышает вероятность пробуждения осознанности во сне. Вдруг я ощутил, что неведомая сила выдернула меня из телесной оболочки, словно произошёл выход через эфирную сахасрару. Размахивая руками и ногами, пытаюсь ухватиться за что-нибудь, я парил в воздухе, не чувствуя гравитации, будто бы оказался в невесомости. Ощущая, как меня куда-то затягивает потусторонняя сила, с которой невозможно бороться, я решил прекратить тщетное сопротивление и стать зрителем. Вращаясь вокруг меня, мимо пролетали яркие разноцветные образы, я как будто оказался внутри воронки урагана. Это были бесчисленные мыслеформы, окружающие моё астральное тело, но их скорость была столь велика, что я не мог ничего разглядеть – видел только размытое разноцветное полотно, мельтешащее перед глазами. Я задумался над тем, когда же движение этой ментальной реки прекратится, а я окажусь внутри сновидения. Спустя секунды сумасшедшего полёта по этому психоделическому туннелю, все яркие мазки замедлились и сложились в висящий на стене ковёр с теми узорами, которые я любил разглядывать в детстве, лёжа в кровати. Квадратная комната, в которой я оказался, не была мне знакома и вся была в красных тонах, как и ковёр. Я не только осознавал, что вижу сон, но был свидетелем перехода в сновидческий пузырь из реального мира.

ку. Безопасным местом может быть любое помещение, в котором вы чувствуете себя уверенно, например, ваша квартира либо дом родителей, в котором вы счастливо жили, когда были маленьким ребёнком. И хотя страхи, преследующие сновидца во сне, иногда с подачи подсознания пробираются в подобные спокойные места, но всё же вероятность их появления там минимальна.

### КАК УДЕРЖАТЬСЯ ВО СНЕ?

В эзотерической литературе, а также в научных исследованиях, посвящённых осознанному сновидению, встречается немало разнообразных способов, как оставаться во сне, избегая угрозы преждевременного пробуждения. Все эти методики предусматривают определённые действия, которые выполняет сновидец во сне, когда образы его сновидения начинают растворяться. Начинаящие сновидцы замечали, как трудно порой бывает добиться осознанности в сновидении и как легко после проснуться либо, утратив ясность ума, погрузиться в обыкновенный сон. И даже поддержание высокого уровня бдительности сознания отнюдь не гарантия долгого сна, ибо у сновидца могут возникнуть трудности с контролем образов сновидения, что в лучшем случае одолеет его и заставит уйти в бессознательное состояние, а в худшем – прервёт сновидение. Изучая разные способы, могу отметить, что американскому психофизиологу С. Лабержу удалось разработать весьма эффективное действие, которое не только препятствует пробуждению, но и позволяет сновидцу запустить в сновидении новый сюжет, то есть наблюдать уже другой сон. Когда сновидение начало от него ускользать, то он полностью расслабился и провалился сквозь пол, а после обнаружил себя проснувшимся дома, однако это было лишь ложное пробуждение. Повторив этот эксперимент несколько раз, С. Лаберж пришёл к выводу, что намного важнее не пытаться расслабить тело, а ощущать именно движение в пространстве сновидения, поэтому он выделил действие, которое продлевало сон, – им оказалось вращение, наподобие детского волчка.

Обычно после возникновения во сне тактильных чувств, например, ощущения рук и ног, первыми из сновидения исчезают визуальные ощущения, ибо наступает темнота, поглощающая окружающее пространство целиком, растворяя в себе яркие краски, формы, образы сновидения. После этого затихают голоса людей, шумы и все остальные звуки, которые слышатся всё тише и тише до тех пор, пока не остаётся эхо – насколько слабое, что его не улавливает слух сновидца. Не пропустите эти признаки, подсказывающие, что сновидение вот-вот начнёт рассыпаться: освещение тускнеет, как будто зрение закрыла пелена, смолкают звуки, чувствуются конечности.



Обнаружив признаки того, что сновидение подходит к концу, остаётся всего лишь несколько секунд, чтобы, отреагировав, выполнить действие для удержания астрального тела в пузыре. Однако если у вас возникло ощущение, что тело улечивается из сна, то вы явно опоздали. Своевременно заметив признаки сна, постарайтесь раскрутиться вокруг собственной оси, и чем

выше будет скорость вашего вращения, тем продолжительнее окажется осознанное сновидение. Я отмечу, что выбор оси вращения – X, Y, Z, в сущности, не имеет особого значения, поскольку здесь главное – не совершение вращения как такового, а живое ощущение движения тела, которое вызывается вращением. Не бегите за количеством оборотов, а делайте акцент на их качестве, то есть иногда достаточно совершить оборот лишь на 360°, ощутив при этом дезориентацию в пространстве, например, ощущая падение навзничь, резко выполнить в воздухе сальто назад. Делая акробатические трюки, не пересекайте потолок, стены или пол, иначе вылетите за пределы сновидческого пузыря, что без надлежащей подготовки обернётся скорейшим пробуждением.

Вращаясь в воздухе, вы как бы встряхиваете пространство сновидения, опрокидывая образы, которые как переместившиеся цветные объекты в калейдоскопе, складываются в уже новый причудливый узор – новый сон. Продолжайте повторять в голове мысль, что вы не проснулись, а видите обновлённое сновидение, что не позволит попасться в ловушку ложного пробуждения. Всё, что вы увидите, услышите, к чему прикоснётся рука, нога или другая часть тела – это тоже сон, поэтому никогда не делайте поспешных выводов, лучше проанализируйте ситуацию дважды. Запомните: где бы вы ни очутились, в первую очередь проверьте – вы спите или бодрствуете.

Если у вас не получилось удержать сон, невзирая на все усилия, и вы всё-таки проснулись, то прикиньтесь мёртвыми на один цикл сна: не шевелитесь, не говорите и не открывайте глаза; дабы вновь погрузиться в сновидение, ведь тело при пробуждении уже максимально расслаблено. Выполняйте упражнение, инициирующее осознанное сновидение из состояния бодрствования, рассчитывая на то, что полусонный организм вновь охватит дрема, и вы повторно погрузитесь в ту же фазу быстрого сна, которая была преждевременно прервана утренним пробуждением<sup>30</sup>.

## СОХРАНЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

В случае осознанного сновидения продолжением вопроса, касающегося удержания во сне, считается сохранение осознанности, потеря которой чревата тем, что пробудившийся сновидец в миг утратит контроль над своим беспорядочным сновидением и окажется во власти подсознания. Обучаться удерживанию бдительности пробуждённого ума так же важно, как и уметь войти в осознанное состояние в фазе быстрого сна, поэтому не пренебрегайте этой тренировкой. Иначе ваше осознанное сновидение будет продолжаться от силы несколько секунд, за которые вы успеете лишь осознать себя и вспомнить то, что планировали, но не успеете выполнить задачи.

Каждый маленький ребёнок учится, подсматривая за тем, как именно действуют взрослые люди – учителя в школе, родители и прочие наставники, встречающиеся растущему человеку, ведь все они призваны обучить ребёнка тем или иным навыкам для жизни в этом реальном мире. Исследуя окружающий мир, ребёнок получает как бы устные инструкции для существования в нём, а также узнаёт об угрозах, которые подстерегают его и попросту опасны для жизни. Всё это повторяется им на протяжении всего периода его взросления и уже входит в привычку, потому выполняется автоматически, ведь ни один человек в здравом уме не сунет руку в огонь. Все начинающие сновидцы, впервые столкнувшиеся с осознанными сновидениями, – это такие же маленькие дети, очутившиеся в незнакомом и абсолютно чуждом для них гиперпространстве.

Разумеется, причины, приводящие к утрате осознанности во сне, во многом индивидуальны, но среди их перечня особенно выделяются некоторые, которые встречаются у подавляющего большинства сновидцев, поэтому могут считаться универсальными факторами осознанности. Одной из таких причин является неустойчивое внимание, демонстрируемое людьми во сне,

---

<sup>30</sup> Использованы материалы из книги С. Лабержа, Х. Рейнголда «Практика осознанного сновидения». – М.: София, 2009.

что заставляет забыть и возвращает сновидцев в бессознательное состояние. Обратная сторона – излишнее сосредоточение на каком-нибудь отдельном образе сновидения, что тоже является причиной для утраты бдительности разума с его последующим исчезновением на время сна. Всё должно быть в меру, иначе и дефицит внимания, и слишком высокая концентрация отвлекут от истинного положения дел, размоют внутренние ощущения, когда сновидец утратит связь с тем, что окружает, а прежде панорамный угол зрения сузится до точки. В обычной жизни при решении повседневных задач от вас редко когда требуются какие-то сложные вычисления, поэтому не имейте привычки думать слишком много во сне, тогда вы не потеряете в нём самих себя.

К другим причинам относятся эмоциональные всплески, различные страхи, которые испытывает сновидец, так как их крики заглушают голос разума, превращая человека в дикого зверя. Когда сновидец не в состоянии сохранять за собой во сне роль безразличного наблюдателя, тогда эмоции берут полный контроль над сновидением, бросая его разум в бессознательную пучину. Избегайте эмоциональных конфликтов с людьми, которые встречаются в пространстве сна, а также чрезмерной восторженности, если вдруг удалось осознать, что окружающая реальность – это сон. Подобный запредельный восторг, который возникает у каждого начинающего сновидца, скользкий и опасный путь, и его сознание может быть с лёгкостью снова поглощено сном. Накопление опыта нивелирует подобные риски, предохраняя от попадания в похожие ловушки, хотя для этого потребуется преодолеть себя и перебороть мешающие вам собственные слабости.

Высокая степень эмоционального контроля имеет для сновидца первостепенное значение, ведь все чувства, эмоции, желания – потусторонние явления – генерируются астральным телом, которое оказывается носителем истинного человека после засыпания физической оболочки, но оно же максимально подвержено их пагубному влиянию, в отличие от того же ментального тела. Ментальное тело – это источник разума, сознательной деятельности; астральный носитель – подсознания, которое в царстве сновидения имеет над душой по умолчанию громадную власть. Будучи во сне, напоминайте себе, что вся окружающая реальность – всего лишь сон и всячески избегайте принимать всё увиденное близко к сердцу, чтобы оно не застило вам глаза иллюзиями.

Для борьбы с помехами, которые могут спровоцировать у людей потерю осознанности во сне, используются следующие приёмы – напоминание, удар об стену и прыжок с высоты. Эти три действия помогут сновидцу вернуть осознанность, когда, теряя власть над сновидением, он начнёт действовать согласно законам физики, подражая моделям поведения из физического мира.

1. Напоминайте себе, что вы всё ещё спите, несколько раз осмысленно повторяя: «Я сплю, это сон». Не шепчите слишком тихо и никогда не пытайтесь кричать об этом во весь голос, ибо подобное действие может запросто вызвать эмоциональный отклик, что заставит вас проснуться.

2. Удар об стену с разбега в реальности способен вызвать боль и привести к травме, поэтому в жизни вы не станете этого делать, но в сновидении астральное тело не состоит из твёрдого вещества, позволяя проходить сквозь предмет, не вызывая болезненных ощущений у сновидца<sup>31</sup>.

3. Прыжок с разбега даже с небольшой высоты тоже способен укрепить осознанность, ибо иногда, чтобы сильнее проснуться во сне и обрести власть сознания над сновидением, требует-

<sup>31</sup> В одном осознанном сновидении я находился в квартире с образом моего младшего брата, который был у меня в гостях. Я хотел показать ему некоторые магические трюки с предметами, которым научился в предыдущем сне, но «колдовать» не получалось. Мои руки были словно связаны невидимой верёвкой, а надо мной довлело ощущение физической реальности. Будучи пробуждённым, ведь я чётко осознавал, что вижу сон, я быстро сообразил, что, по-видимому, я ощущаю себя недостаточно стабильно для манипуляции образами. Я разбежался и со всей силы, зная, что не почувствую боли, прыгнул в стену: никакого удара не последовало. Вокруг была чёрная пустота, как будто я оказался в открытом космосе за границей нашей звёздной системы. С этой мыслью я развернулся и влетел обратно в комнату, но теперь уже не стоял на ногах, а парил в воздухе.

ся взбудорить себя, совершая экстраординарное действие, которое опасно повторять в реальности<sup>32</sup>.

## ПРОСНУТЬСЯ ПО ЖЕЛАНИЮ

Умение просыпаться по желанию – наиболее лёгкое из практики осознанного сновидения, но научиться этому не менее важно, чем любому другому навыку, ведь, несмотря на отсутствие опасности для оболочки во сне, вполне реально нанесение астральному телу душевного урона. По этой причине иногда, когда у вас ещё мало опыта, безопаснее проснуться, если вас схватила мыслеформа, чем безнадежно биться с ней, испытывая страх на протяжении всего времени сна. Эта способность, в сущности, противоположна удержанию во сне и сохранению осознанности, поэтому для её наступления характерны действия «выключения» сновидца из всех событий сна. Люди с древних времён просыпаются от тревожных сновидений и у каждого читателя есть свой способ, которым он пользуется с детства, но я бы хотел озвучить именно универсальные техники:

1. Отключитесь от событий сновидения, на минуту остановитесь и прекратите действовать во сне, а также подумайте о заботах, которые ожидают вас утром, когда вы проснётесь в постели.

2. Подумайте о том, что вы хотите как можно скорее нырнуть в спящую телесную оболочку, что спровоцирует в конечностях усиление тактильных ощущений, вынуждающих проснуться.

3. В сновидении люди никогда не закрывают глаза и даже не моргают, как делают в реальности, поэтому любое движение век в тот же миг пробуждает сновидца от сна. Я несколько раз по привычке закрывал свои глаза в осознанном сновидении, когда приступал к визуализации во сне, что приводило к незамедлительному выбрасыванию из пространства сновидческого пузыря. Закрывая глаза в реальности, человек засыпает, а, закрывая во сне, просыпается от иллюзий астрального плана и возвращается на физический план, который, по сути, столь же иллюзорен. Этот способ пробуждения работает только в осознанном сновидении, когда сновидец контролирует собственное тело, ведь в беспорядочном сне мыслями, чувствами, словами и поступками управляет подсознание, а потому бессознательный сновидец не может действовать по своей воле.

4. Ещё один способ, подходящий для сновидца, – это приостановить движение глаз, характерное для фазы быстрого сна. Движение глаз соответствует направлению, в котором вы смотрите, поэтому попробуйте сосредоточиться на каком-нибудь неподвижном объекте – зафиксируйте на нём взгляд, что заставит этот объект расплыться, а вместе с ним всю картину сновидения. Фокусировка продолжается около десяти секунд до пробуждения в реальности, но если успеете то, выходя из первого сна, вы можете сформировать по желанию второй сон и провалиться в него.

Известны случаи, когда пробуждение по желанию приводило людей к ложным пробуждениям и поэтому будьте внимательны, а, проснувшись, сразу же проверяйте состояние сознания.

---

<sup>32</sup> В другом осознанном сновидении я находился в деревне во дворе дома родителей моей матери, в котором, будучи ребёнком, я проводил летние каникулы. Будучи также пробуждённым, ведь я вполне осознавал, что вижу сон, я захотел подняться в небо, чтобы облететь округу. Я подпрыгнул на высоту в половину метра, но всё тщетно: очень скоро я вновь стоял ногами на траве. Прыжки были высокими, а приземления необычайно мягкими, как будто я был космонавтом, гуляющим по лунной поверхности в условиях её низкой гравитации. Это не была реальность, ведь прыжки были затяжными. «Но если это сновидение, то почему я не взлетаю?» После трёх неудачных попыток, я был совершенно сбит с толку, как вдруг мне в голову пришла мысль – изменить место действия. И раз я не мог подпрыгнуть достаточно высоко, чтобы взлететь, то надо самому подняться повыше, и таким образом помочь себе подобному тому, как с горного склона запускают парапланы. Поднявшись на крыльцо, я сделал шаг и прыгнул вперёд, выставляя перед собой руки, как будто я супермен. Однако я не упал на землю, а, пересекая по воздуху весь двор, постепенно увеличил скорость и высоту полёта.

Иногда может получиться наоборот – ложное пробуждение доставит вам больше беспокойства, чем сновидение, от которого вы мечтали избавиться. К подобным сновидениям относятся ночные кошмары являющиеся тревожными, пугающими и страшными сновидениями, от которых людей бросает в холодный пот. Чаще всего кошмары снятся маленьким детям, искренне верящим, что в огромном шкафу либо в темноте под кроватью затаился подстерегающий их монстр. Среди взрослых людей кошмары встречаются реже, и веками объяснялись влиянием потусторонней силы, проделками природных духов, обогащая подобными историями мифы и легенды. Впрочем, с эзотерической точки зрения ни в кошмарах, ни в обычных снах нет никакой мистики.

5. Проверенным временем способом избавления от кошмара, как и любого другого сновидения, является падение с высоты. Люди, которые осознают, что они спят, нередко предпочитают просто убежать от пугающих событий сновидения с помощью банального пробуждения, что защищает от получения эмоциональной встряски, но не может уберечь от повторения кошмара. Имейте в виду, что за кошмар ответственно исключительно воображение, вы создаёте его сами оживлением мыслеформ, и убежать от него так же бессмысленно, как и бояться собственной тени. Вы всё время находитесь в безопасности, пребывая в мягкой постели, потому возьмите себя в руки и попробуйте совладать с живущими внутри вас страхами, преодолите и контролируйте их. Эти мысли есть лишь у вас в голове, а теперь они, скаля зубы, попали в пузырь сновидения. Учитесь давать им отпор, изменять пугающие мыслеформы на что-то другое, более безобидное. Пусть это будет подготовкой перед выходом из контролируемого вами пузыря в гиперпространство, где вам угрожает реальная опасность в лице потусторонних существ астрального плана.



## КОНТРОЛЬ НАД СНОВИДЕНИЕМ

Испытываемые человеком осознанные сновидения имеют различные уровни пробуждения осознанности в них. Бывает поверхностное пробуждение, когда человек понимает, что он спит, но не способен воздействовать на сновидение, а также уровни, обладающие другой глубиной. В последнем случае сновидец обретает соответствующую глубине степень свободы в сновидении и, преодолевая ограничения физического мира, делает абсолютно всё, о чём он может мечтать. Глубина осознанности, которой достигает сновидец, зависит, прежде всего, от личного опыта, духовного развития, интеллекта, эмоционального состояния и поступков, совершаемых в мире сна. В настоящее время выделяются два варианта контроля над сновидением: магическая манипуляция, представляющая управление всеми образами сна, а также осуществление самоконтроля.

Магическая манипуляция, или «колдовство», – это относительно простой и действительно мощный способ для установления контроля над сновидением, который срабатывает почти всегда. Изменяя образы по своему усмотрению, как будто глиняную массу, сновидец легко работает с податливой и пластической астральной материей, из которой состоят многие мыслеформы. Другая их часть не проявляется в пузыре сновидения, однако влияет на сон из ментального плана. Любые слова, которые выкрикиваются в сновидении, заветные желание и даже мысли – это команда к действиям для всех образов, поскольку они имеют статус закона в мире сновидения, и потому научитесь контролировать их ещё до пробуждения во сне в бодрствующем состоянии. Например, чтобы победить преследующего вас монстра, внушите ему чувство любви к вам или избавьтесь от него, обратив в милый воздушный шарик, а после лопните его иголкой из кармана.

Очевидно, что реальность и мир сна находятся в разных измерениях пространства, иначе в нашем мире материализовались бы образы из сновидения, а сновидец мог бы стать обладателем автомобиля и на следующее утро поехал бы на работу не на автобусе, а на своей новой машине. Однако сновидения помогают людям в разрешении психологических проблем, а также учат их бороться с ограничениями ума, что вырабатывает самоконтроль над привычными реакциями во сне. Если, увидев страшного монстра, вы пытаетесь убежать, то вы не контролируете поведение во сне, ибо события в нём обычно настолько яркие, что вызывают у вас вполне реальные чувства. Автоматическая реакция на ситуацию полностью перекрывает усилия, хоть вы и знаете, что спите, и поэтому в сновидении вам приходится продолжать иметь дело с собственными страхами. Будьте как зеркало, которое не выбирает, что отражать, ведь такова его природа: ничего не притягивая к себе и ничего не отталкивая, принимая всё, что отразится в нём и отпуская вновь. Впечатления, которым подвергается спящий человек, – всего лишь отражение его собственного ума, а непонимание этой правды заманивает в ловушку и мешает ему обрести желанную свободу.

В осознанном сновидении по плечу сделать всё, что душе угодно, например, тьму превратить в свет. Бросайте вызов тем ограничениями, которые вас стесняют – в этом задача практики. Чтобы ощущать себя увереннее во сне, учитесь контролировать себя, а не сновидение, а, почувствовав себя увереннее во сне, вы непременно испытаете это самое чувство в реальной жизни.

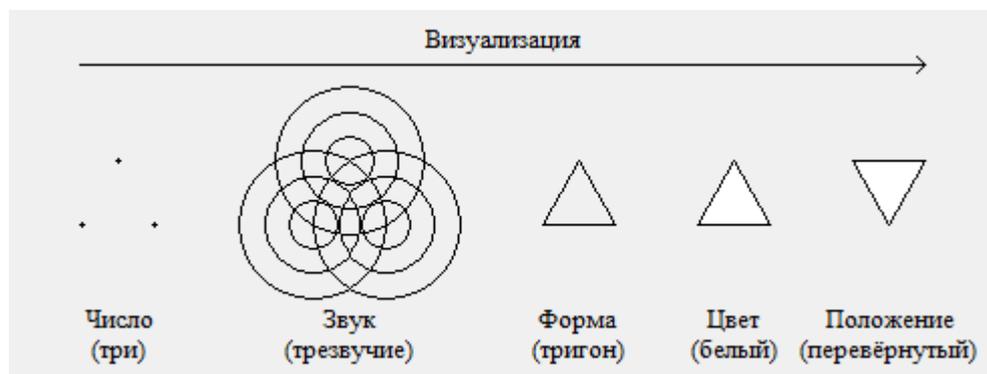
### ПРАКТИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Пребывание в осознанном сновидении похоже на бой между подсознанием и сознанием, а потому прежде чем сражаться сновидец должен вооружиться, то есть уметь визуализировать те или иные образы во сне, которые позволят управлять ситуацией, влиять на течение сновидения, контролируя пространство и время. Если же сновидец совершенно не умеет воображать что-то в реальном мире, где он находится в полном сознании, и создавать задуманные им мыслефор-

мы в астральном либо ментальном пространствах, то, чего ждать от него в сновидческом пузыре?

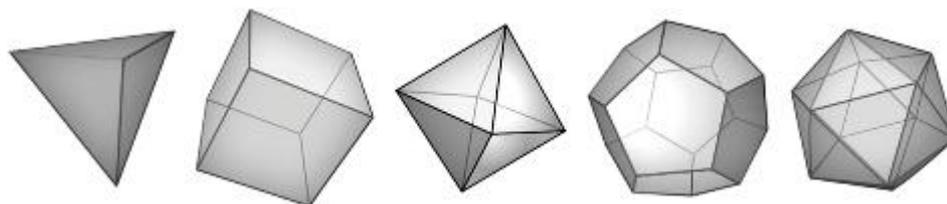
Упражнение, которое следует освоить сновидцу для управления сном, – это визуализация предметов, то есть сотворение фигур различного рода на ментальном и астральном планах. Это упражнение, как и все остальные техники, начинается с соответствующей подготовки, хотя при достаточном опыте нетрудно визуализировать неодушевлённые предметы, животных и людей в любых условиях, будь то во время прогулки по улице, сидя дома или даже в шумной компании. Однако на первых порах, лишь осваивая упражнение, практикуйтесь в ритуальной комнате, где условия работы отличаются большим комфортом: приглушённый свет, свежий воздух, отсутствие посторонних вибраций, которые, путая вас, бесспорно, отнимут некоторую долю внимания. Дыхание глубокое, ритмичное и спокойное, обильно насыщающее кислородом каждую клетку организма, а праной, вдыхаемой из пространства вместе с воздухом, – все энергетические каналы. Медитативная поза, в которой физическое тело будет максимально расслаблено, – предпочтительна, поэтому она избирается на ваш вкус, например, дандасана, сиддхасана или сукхасана. Важным условием является выпрямленный позвоночник, обеспечивающий подъём кундалини до аджны. Особое открытие шестого энергетического центра не потребуется, достаточно и того повседневного уровня, которым обладает каждый человек, так как визуализация представляет воображение форм – активную медитацию, а не пассивное созерцание нематериального образа. Ваши мысли и чувства, которыми бурлит тонкий план, воспроизводятся в реальности мгновенно, абсолютно не требуя от вас ни даже малейшего обладания магическими способностями, ибо всё это настолько естественно, как и вибрации голоса, наполняющие пространство помещения. Никогда не путайте ясновидение и визуализацию, в первом случае вы воспринимаете картинку, а во втором – лишь представляете её в своей голове, тем самым, создавая в области пространства. Разумеется, визуализация проще, чем пассивное наблюдение, поэтому тренировка начинается с неё, однако не стоит пренебрегать ею. Вы должны уметь не только видеть невидимое, но и влиять на объекты окружающего пространства, подстраивая их в соответствии с вашими целями.

Тренировка упражнения начинается с простейших форм – правильных многоугольников, визуализация которых лёгкая задача для начинающего сновидца. Но не торопитесь переходить к новым фигурам, пока не освоите предыдущие, ибо, рисуя форму в своём воображении, нужно не просто усиленно думать о ней, концентрируя всё внимание, а видеть её внутренним зрением. Глаза лучше держать закрытыми, избегать яркого света, касающегося сетчатки сквозь веки. Для визуализации обращайтесь к пяти последовательным шагам, которые связаны с пятью делениями сокровенного языка: число → звук → форма → цвет → положение. Как только у вас получится отчётливо вообразить треугольник, очерченный в пустом пространстве, можете перейти к четырёхугольникам, например, прямоугольнику, трапеции или квадрату, а затем – к пентаграмме.



Чтобы читателю было понятнее, я подробно представлю визуализацию простейшей фигуры – тригона, с которого в первую очередь и начинается освоение подобной техники. В первом шаге, который соответствует математической величине, необходимо вообразить крайние точки,

а именно все вершины представляемой геометрической формы, в частности три точки, которые располагаются на одинаковом удалении друг от друга, угадываясь во внешнем облике тригона. Помните о том, что все эти точки не являются неподвижными. Они – колеблющиеся источники вибраций, которые излучаются в плоскости пространства, знаменуя наступление второго шага. Третий шаг – зарождение воображаемой формы, которая впрочем, пуста и выглядит как эскиз, но лишь до наступления четвёртого шага, когда она обретает определённый цвет и полноту. Вы можете представить её в белом цвете, однако не ограничивайте себя только им. Усилим мысли изменяйте цвет до нужного оттенка, переходя от красного до фиолетового, двигаясь через раду-гу. Что же касается пятого шага, то он представляет собой некоторые манипуляции с созданной формой, ведь вы можете мысленно развернуть её, перевернуть, заставить вращаться вокруг оси, приблизить или отдалить – в общем, делать с ней абсолютно всё, что только придёт вам в голо-ву.

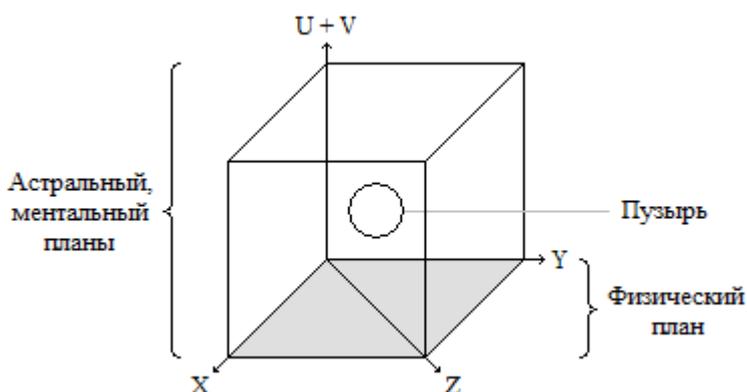


Получив навыки в визуализации плоских фигур, переходите к представлению трёхмерных форм, например, пяти Платоновых тел – тетраэдра, гексаэдра, октаэдра, додекаэдра, икосаэдра. Если вам кажется затруднительным вообразить все вершины многогранника одновременно, то визуализируйте его из малых частей, как бы поочерёдно собирая из отдельных двухмерных гра-ней. Для закрепления упражнения визуализируйте иные тела: полуправильные и неправильные, а в конце осваивайте сотворение и видение четырёх-, пяти- и шестимерных форм пространства. Если же визуализация подобных фигур кажется вам лёгкой и скучной, то приступайте к вообра-жению простых предметов, состоящих из одной детали, и постепенно увеличивайте сложность, визуализируя предметы из большего количества деталей, представляющие сложные механизмы подобные часам, в которых различимы мелкие винтики, как если бы они лежали на вашей ладо-ни.

## ЛЕВИТАЦИЯ И ПОЛЁТЫ

Когда сновидец уже умеет пробуждаться во сне, то упражнение, которому он обучается в первую очередь, – полёт в сновидении, считающийся простейшим из навыков, а также признаком нахождения в сновидческом пространстве. И полёт над землёй, и даже левитация в воздухе дарят невероятное чувство восторга, разве что сопоставимое прыжку с парашютом, но без сво-бодного падения, которое ограничивает возможности людей, да и длится всего секунды. Люди, испытавшие это невероятное чувство в осознанном сновидении, уже никогда не станут прежни-ми.

Как же с эзотерической точки зре-ния объясняется возможность полёта во сне? Прежде всего, что есть сновидение – это трёхмерное пространство в форме пузыря похожее на физический план, но помещённое в четвёртом и пятом изме-рениях гиперпространства за пределами физической реальности, где остаётся те-ло. Легко подумать, что для физическо-го мира препятствием является гравита-ция, но это совершенно не так, посколь-



ку и на астральном плане, и в других высших реальностях также присутствуют гравитационные силы. Чтобы убедиться в справедливости мысли об отсутствии влияния гравитации, представьте аквалангиста, который, имея баллоны с кислородом, маску для дыхания и ласты, погружается на глубину в надежде обследовать затонувший пиратский корабль, лежащий на морском дне. Он скользит вдоль палубы, заглядывает в трюмы, осматривая деревянное судно со всех сторон, а после взмывает вверх и поднимается к поверхности моря. Кажется, что гравитация не работает в воде, но это нарушало бы законы физики. Так почему человек плавает, но не умеет летать? Причина этого – разность плотностей тела человека и воздушной среды. Наша плоть состоит из твёрдой материи, по сути, из элементов стихии земли и стихии воды, а воздух невероятно разрежён, что «плавать» в нём невозможно для людей, а вот наполненный гелием воздушный шарик легко поднимается в облака. В солёной воде моря средняя плотность аквалангиста, учитывающая воду организма, имеющийся подкожный жир и сжатый в баллонах кислород, соответствует окружающей среде, поэтому он свободно перемещается в пространстве, не чувствуя вес его тела.

На астральном плане отсутствует материя, которая бы имела твёрдую форму и соответствовала стихии земли, потому что четырёхмерное пространство нередко называют океаном, да и стихия воды сопоставляется с астральной материей во многих эзотерических учениях. Воздух астрального плана, который окружает сновидца, поскольку им наполнен сновидческий пузырь, не подобен нашей среде, где яблоко падает с ветки на землю, потому что не встречает в воздухе сопротивления, а похож на кипящий бульон. В нём варится огромное множество элементарных, образующих, как и молекулы газа, подобие воздуха: одни на время становятся мыслеформами, а другие остаются мёртвой материей, дожидаящейся часа, когда разумный импульс оживит их. Воздух астрального плана текучий, вязкий, полупрозрачный клей, находящийся в волнообразном движении, без конца вибрирует с определённой частотой, обретая окрас от эмоционального толчка, полученного от пронёсшейся мысли, излучённой подсознанием и сознанием человека. Астральное тело, являющееся на время выхода из телесной оболочки носителем истинного человека, состоит из той же «жидкой» материи, что и бессознательная элементарная сущность, поэтому во сне сновидец подобно птице взлетает вверх, но не выше границы гиперпространства.

Полёт в сновидении выполненный в первый раз вполне может испугать, поскольку трудно убедить себя в полной безопасности этого упражнения, а по телу пробегает лёгкая дрожь, ведь рухнет целый комплекс иллюзий, которым всю жизнь руководствовался сновидец в мире сна. Впервые паря в пространстве комнаты, я не сразу отважился вылететь из квартиры через окно, так как был напуган перспективой упасть на асфальт, но не умереть, а проснуться в реальности. Лишь в последующих сновидениях, последовательно шаг за шагом, я осваивал упражнение, что развеяло во мне страх при достижении высокой скорости полёта, а также в корне изменило мой взгляд на устройство пространства сновидения, усилив решительность в этом загадочном мире. Этапы упражнения позволят не бежать сломя голову, но прочувствовать все ощущения от полёта:

1. *Подпрыгнуть и мягко приземлиться.* Для выполнения этого этапа требуется минимальное пробуждение осознанности, чтобы суметь задать вопрос для проверки состояния сознания. Когда вы подпрыгиваете высоко в воздух, то не только убеждаетесь, что спите, но и ощущаете, что гравитация серьёзно снизилась, как будто вы шагающий по лунной поверхности космонавт. Высота прыжка обычно достигает метра, что невозможно на физическом плане без тренировок, а тишина, которая сопровождает и это действие, и ходьбу, подтверждает пустоту пространства. Представьте, что к обуви прикрепили пружинки либо поверхность под ногами стала мягкой как батут, прыгайте максимально высоко и застывайте в воздухе на более долгое время – секунду, две, три. Вначале могут возникнуть трудности, но когда уровень осознанности во сне увеличится, то в определённый момент сновидец не приземлится на землю, а продолжит висеть в воздухе.

2. *Левитация в пространстве сцены сна.* Когда вы научитесь висеть в воздухе на высоте в два метра, не касаясь потолка, то будет выполнен второй этап упражнения, похожий на ощущение

ние невесомости как на орбите планеты на борту международной космической станции (МКС). Перед началом этого этапа либо высоко подпрыгните, либо пожелайте стать таким же лёгким, как и воздушный шарик, представьте, как ноги отрываются, а тело подхватывает невидимая сила. Немного повисев в воздухе, начинайте медленно вращаться вокруг оси тела, – почувствуйте внутренний восторг и ту свободу, которая появилась, ведь вы легки как плывущее в небе облако.

3. *Левитация в разные стороны.* Для начала движения в пузыре пространства сна требуется не только зависнуть в воздухе, но и задуматься о выборе направления полёта. Выбирая глазами предмет, к которому вы хотели бы подлететь, вы, словно зацепляетесь за него невидимым тросом, после чего неведомая сила медленно подтянет вас к нему. Вы также можете мысленно выбрать направление, ощущая, как началось движение тела в обозначенную сторону. Преодолейте пространство всей квартиры, как будто вы – рыбка, плавающая в аквариуме от стенки до стенки, и если за всё время левитации у вас не было приземлений, то переходите к новому этапу.

4. *Ускорение полёта и торможение.* Чтобы увеличить скорость или сбросить её, не нужно выжимать педаль газа или тормоза, а достаточно изменить скорость одним лишь усилием мысли. Летая в пространстве своей квартиры, попробуйте разогнаться и экстренно затормозить, что испугает начинающего сновидца, но, понимая, что вы не можете причинить себе вред, – дерзайте.

5. *Полёт в открытом пространстве.* Когда вы почувствуете уверенность в перемещении по воздуху в закрытом пространстве, то, разбегитесь и, выставив перед собой руки, вылетите из квартиры сквозь оконное стекло. Взлетая над небоскрёбами, испытайте ту свободу, которую вы прежде никогда не испытывали, ведь весь город отсюда такой маленький, будто лежит на ладони. Устремляясь ввысь к звёздному небу, подобно ракете, разгоняясь до сверхзвуковой скорости, покиньте атмосферу родной планеты и окажетесь на её орбите в холодном открытом космосе<sup>33</sup>.

## ПРОХОДИТЬ СКВОЗЬ СТЕНЫ

Другое базовое упражнение, которое оказывается естественным следствием нахождения в гиперпространстве, – свободное прохождение сновидцем сквозь стены. Эта способность не требует от спящего человека обретения особых умений, ибо она возникает в результате отсутствия в четырёхмерном пространстве твёрдых объектов, которые бы соответствовали элементу земли. Люди на астральном плане проходят как сквозь астральные предметы, так и сквозь других людей, ведь в этом мире столкновение невозможно. Например, два человека, сидящие на одной скамье, могут не задевать тела друг друга, но ощущать взаимное проникновение их астральных тел, что вызвано текучестью астральной материи. Эта же неуязвимость объясняет то, почему на астральном плане нельзя получить увечье и даже взрыв не принесёт последствий для человека. Астральное тело, частицы которого никогда не остаются на одном месте, а неустанно циркулируют в пределах тонкого тела, разлетевшись, соберутся вновь и восстановят прежний облик тела.

Пузырь сновидения, или онейрон (др.-греч. ὄνειρος – «сновидение»), хотя является областью гиперпространства, имеет лишь три пространственных измерения подобные нашему миру,

<sup>33</sup> Во сне я оказался в моей бывшей детской комнате в квартире родителей. Была глубокая ночь, и в комнате было настолько темно, хоть очертания предметов и были заметны, что я решил быстрее покинуть это место. Я разбежался и, не задумываясь, прыгнул сквозь оконное стекло, выставив перед собой руки, как супермен. Пролетев в прыжке балкон, которого не должно было быть, но который был похож на балкон в моей квартире, я оказался на высоте семи этажей над землёй. Двор, окружённый со всех четырёх сторон высокими домами, напоминал по размеру стадион, поэтому, не теряя понапрасну время, я решил облететь его вокруг. Сперва скорость была небольшой, но очень быстро я повысил её до 100 км/ч, отчего в ушах зазвучал свист воздуха. В какой-то момент полёта я испугался, что вот-вот упаду и ощутил, как задрожали мои ноги, но удержался.

чем подсознание вводит в заблуждение сновидца в отсутствии пробуждённого во сне сознания. Люди, животные, неодушевлённые предметы и прочие образы ведут себя в беспорядочном сновидении, как в реальности, черпая сведения из памяти сновидца и вызывая тактильные чувства, помимо зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых ощущений. В осознанном сновидении у сновидца появляется возможность покинуть зрительский зал и одним глазом заглянуть за кулисы, подглядеть истинное положение вещей, которое скрывается за маской лжи и самообмана. Но и здесь открывающаяся перед вами правда во многом зависит от степени вашей осознанности.

1. *Полная осязаемость, как в реальности.* Когда осознанность сновидца пробуждена слабо, то он не только не взлетает, но испытывает тактильные ощущения при контакте с образами. Окружающие предметы обладают весом, который кажется сновидцу абсолютно реальным, имеют твёрдость и форму – характеристики, которые могут причинить болевые ощущения при ударе. В осознанных сновидениях подобные ощущения нередки, хотя и носят временный характер, исчезая с достижением должного уровня пробуждения, так что они возникали у меня несколько раз: иногда кончики пальцев врезались в стену, а в других случаях рука утопала в стене до локтя. Был замечен интересный эффект при попытке пройти сквозь стену при слабом пробуждении сознания, когда, пытаясь коснуться стены, невидимая сила вдруг резко отбрасывала меня назад, как будто моё астральное тело и материя стены представляют два одинаковых полюса магнита. Я не мог ни удариться, ни коснуться стены, каждый раз замирая в миллиметре от её поверхности. Причина непреодолимости в том, что подсознание конструирует сновидческие сцены из памяти, и раз в физическом царстве проходить стены насквозь нельзя, то это ограничение, будучи обманом здесь, господствует во сне, манипулируя поведением сновидца с дремлющим сознанием.

2. *Слабая или частичная осязаемость.* Большее пробуждение в мире сновидения изменяет тактильные ощущения, возникающие у сновидца при контакте с образами сна, а материя кажется мягкой как стихия воды, хотя визуально предметы продолжают сохранять изначальную форму. То же самое касается и прохода сквозь стену в осознанном сновидении, которая ощущается не как кирпичная кладка, разрушаемая разве что только тяжёлой кувалдой, а как желеобразный непрозрачный слой, чуть вязкой, но жидкой воды толщиной в полметра или немногим меньше. Пусть прилагая усилия и рискуя увязнуть, но сквозь эту стену, по крайней мере, можно пройти, что, если говорить об аналогии в нашем мире, схоже с попыткой освободиться из зыбучего песка<sup>34</sup>.

3. *Отсутствие какой-либо осязаемости.* Полное пробуждение осознанности сновидца во сне избавит от всех тактильных ощущений, которые встречаются в нашей реальности. Вы больше не почувствуете ни твёрдость камня, ни текучесть воды, а вся материя в пузыре сновидения, которая считалась настоящей, лишь потому что выглядела такой, отныне кажется голограммой. Невидимый воздух, окружающий пространство физического плана, тоже существует, но люди замечают его только в тех редких случаях, когда поднимается ветер, качающий ветви деревьев, или упавший ребёнок дует на ободранные колени, чтобы смягчить чувство боли. Вы не можете ощутить руками ни воздух, ни облако тумана, ни дым, поэтому если в осознанном сновидении закрыть глаза, то пространство сна, даже если оно наполнено чем-то, чувствуется словно пустота. Это позволяет сновидцу без каких-либо ощущений проходить сквозь стены, а также увидеть

---

<sup>34</sup> Я оказался в какой-то чужой и незнакомой мне квартире с тремя окнами на одной стене, а поскольку был ясный солнечный день – около полудня, то я осмотрелся вокруг. За окнами была детская площадка, школа, жилые дома и зелёные кроны растущих деревьев, но никого не было во дворе. Я тоже стоял в квартире один. Чтобы убедиться в том, что это ложное пробуждение, и я всё ещё сплю после только что увиденного кошмара, который происходил в предыдущей сцене, я подошёл к покрытой лаком красноватой стенке, состоящей из четырёх деревянных шкафов, которая была копией старой стенки из моего детства, и запустил в неё руки. Обе кисти беззвучно погрузились в темноту внутрь шкафа, проникнув сквозь, казалось бы, твёрдые дверцы. Руки не были мокрыми, а дверцы шкафа – холодными, но в момент вхождения в них я почувствовал лёгкое сопротивление: преодолел поверхностное натяжение воды и опустил руки вглубь, как будто в тазик с водой. Ряби, наблюдаемой при нарушении водной глади, не возникло; дверцы сохранили внешний вид, цвет и форму.

детали и малые предметы, которые, торча из астрального тела, не причиняют вреда. Например, в осознанном сновидении я поднимался вдоль окон многоэтажного дома, осматривая округу, и вдруг краем глаза заметил острый металлический козырёк, торчащий из половины моей груди. Будь я в реальности, то козырёк разрезал бы меня на две части подобно лезвию ножа, но только не в мире сновидений, где образы, по сути, взаимосвязаны, потому не имеют ни начала, ни конца.

а) *Проходить сквозь стену с окном.* Если перед сновидцем стена с окном, в котором видна улица, двор, горы, лес, море и т.д., то есть какое-либо продолжение сцены, то он может пройти сквозь оконное стекло, деревянные брёвна, кирпичную кладку и оказаться по ту сторону стены. Это же самое касается прохождения сквозь мелкие и крупные объекты, например, вагоны поезда.

б) *Проходить сквозь стену без окна в известное место.* Когда перед вами стена без окна, то чтобы благополучно пройти сквозь неё необходимо всегда представлять то, что находится за ней, иначе существует риск очутиться в незнакомом месте, а в худшем случае – в чёрной пустоте<sup>35</sup>.

в) *Проходить сквозь стену без окна в неизвестное место.* В большинстве случаев данные попытки пройти сквозь стену заканчиваются попаданием в чёрную пустоту и пробуждением от сна. Иногда, если вы совершаете действие медленно, например, осторожно выглядываете из-за стены, то вам откроется путь в другую сцену сновидения, являющуюся продолжением сна. Пузырь сновидения, как и мыльный пузырь, – очень хрупок и лопнет, если вы не будете осторожны.

## ОБРАЗЫ

Среди многих упражнений, которыми должен овладеть сновидец для управления сновидением, полёт по воздуху и прохождение сквозь стены считаются наиболее простыми из них всех. Как новорождённый младенец умеет дышать с первых секунд обретения им жизни в этом мире, так и начинающий сновидец обладает некоторыми врождёнными способностями, цель которых закрепить в уме осознание иллюзорности реальности во сне и проложить дорогу для начала Пути. Другие упражнения потребуют обучения, а достижение успеха в них сопряжено с усердием, которое прикладывает сновидец, ибо далеко не всё у него получится с первого раза. Люди учатся, делая ошибки в реальной жизни, но и в собственных снах они тоже не защищены от неудач. Изучая основы естественных наук, дети понимают, что в мире не бывает книжного волшебства, а все те удивительные чудеса, которые происходят вокруг них, описываются законами физики. Лишь подробное понимание перспектив астрального плана в пределах пузыря сновидения учит сновидца, как правильно управлять этой нефизической материей в четырёхмерном пространстве.

Образы, которые люди видят в сновидениях, – это мыслеформы, созданные в течение дня их астральными и ментальными телами, а также посетившие их чужие мысли, чувства, эмоции. Как предметы физического плана представляют собой скопление атомов, так и образы сновидения – это скопление из бессознательного элементарного вещества астрального плана, которое, по сути, прозрачно как воздух, но вибрация с определённой частотой задаёт мыслеформе цвет. Две разные частоты творят два образа, отличающиеся не только внешним видом, но и качествами, так как подсознание вкладывает свои параметры в каждый образ, исходя из нашей памяти.

---

<sup>35</sup> Осознавая, что мне снится сон, я взлетел на высоту моего роста и отправился в прихожую моей квартиры, где была закрытая входная дверь. Я не собирался открывать замок ключом, поэтому подлетел к ней поближе и нырнул в дверь. Мои живот и ноги оставались в квартире, а вот голова, плечи и руки оказались снаружи. Я увидел двери всех трёх соседних квартир, а в конце длинного узкого коридора была дверь аварийного выхода. Общая железная дверь была открыта, показывая другую такую же общую дверь, ведущую в левое крыло этажа; между этими дверями располагался лифт и дверь на лестничные пролёты с шестого на четвёртый этажи.

Проснувшись, люди понимают, что предметы из сновидения не могут быть твёрдыми и жидкими, иметь вес, отличный от нуля, приводить к механическим и химическим реакциям с другими веществами. Когда образы наделены надлежащими свойствами из нашей памяти во время сна, то люди соглашаются с этой правдой и продолжают заблуждаться, веруя в реальность иллюзии. Это касается не только неодушевлённых объектов из обстановки, но людей, которые ходят, говорят и участвуют в сюжете, отчего кажутся реальными, но все они являются лишь живыми декорациями внутри сцены сновидения, потому они ничем не отличаются от обыкновенной мебели.

Существует несколько разных способов в зависимости от степени пробуждения осознанности, которыми сновидец, будучи во сне, контактирует с живыми и неодушевлёнными образами:

1. *Взять образ руками, ощущая его вес.* В беспорядочном сновидении и в бессознательном состоянии ощущения не отличаются от реальности, ведь образы имеют не только плотность, но и обладают массой, например, холщёвый мешок полный песка одинаково весит и во сне, и наяву. Веса неодушевлённых предметов, животных, людей являются иллюзией, заставляющей сновидца поверить в реальность всего того, что происходит с ним прямо сейчас в гиперпространстве.

2. *Взять невесомый образ руками.* Даже слабое пробуждение осознанности уже позволит почувствовать разницу при контакте с образами, так как теперь они будут казаться вам лёгкими как пушинки, поэтому вы поднимете гимнастическую штангу, огромный шкаф или автомобиль. Вы не почувствуете образ руками, как будто касаетесь его поверхности через толстые перчатки либо вообще механическими руками. Из-за этого совершенно невозможно описать характеристики этого образа – горячий или холодный, шершавый или гладкий, твёрдый или мягкий, и т.д. Чтобы подтвердить образ и убедиться в его существовании требуется увидеть его своими глазами.

3. *Притянуть образ к себе.* Когда вы обучитесь голосовым и даже мысленным командам, то возможно притягивать образ из сновидения в руку, лишь бросив на него мимолётный взгляд, что больше похоже на волшебство, которое встречается в детских книжках, но во сне всё это не менее реально, поскольку пространство сновидения – обитель чувств, эмоций и мыслей сновидца<sup>36</sup>.

4. *Взглядом управлять образом.* Искусством владения сновидческими образами считается управление силой взгляда, которая достигается сновидцем при полном пробуждении сознания. Надо пристально посмотреть на неодушевлённый предмет, животное или другого человека, как бы зацепив образ незримым крюком, и начертить путь движения, переводя взгляд в сторону. Я неоднократно переставлял образы при помощи взгляда и каждый раз мой взгляд, словно вёл их за собой по земле, воде, воздуху, сквозь другие образы, ведь для астральной материи не бывает преград ни в физической реальности, ни в гиперпространстве образованного на время сна пузыря<sup>37</sup>.

---

<sup>36</sup> Взлетая во сне над двухэтажным домом в деревне, я заметил кухонный нож на его крыше. Приближаясь к нему и не отводя глаз, я протянул руку, мне оставалось около полуметра. И тут нож резко притянуло ко мне: рукоять угодила прямо в ладонь, будто сработал магнит. «Так вот как можно брать предметы», – сказал я себе.

<sup>37</sup> Когда я выходил из ванной комнаты, то в мою квартиру через дверь ворвался высокий мужчина в красной рубашке. Он был эмоционален, кричал и пытался донести до меня что-то важное, но мои уши будто заложило. Я разобрал только некоторые из его слов: «...на третьем этаже ...без воды». Полагая, что он – сосед снизу, я перебрал в голове лица жильцов, квартиры которых были расположены подо мной, но так и не понял кто он. Убедённый, что он явно самозванец, я оттолкнул его со словами: «Я не понял, что ты сказал; и вообще это сон». Услышав эти слова, мужчина, набросившись на меня, вцепился в плечи, словно я раскрыл секрет. «Исчезни!» – раздалось в моей голове; в тот же миг его отбросило назад, а сам он растворился в воздухе. Как только я понял, что я сплю, моё тело завибрировало и взмыло к потолку. Не касаясь руками, я катил кресло на колёсиках по полу комнаты, а когда упёрся в дальнюю стену, то поднял его в воздух взглядом и прокатился им по обоям, используя лишь силу мысли. Вслед за креслом я поднял в воздух мелкие предметы, жонглируя ими, как артисты в цирке, что казалось, будто они попали в мощный воздушный вихрь, возникший в комнате.

## ИЗМЕНИТЬ ВЕЛИЧИНУ

Увеличение и уменьшение величины объекта не считается чем-то таким уж невероятным для астрального плана, ведь подобное умение практикуется среди людей не менее тысячелетия, встречаясь ещё в тибетских учениях начиная с VIII века, посвящённых йоге сна и сновидений. Подробно с этим вопросом ознакомился английский священник и теософ Ч. Ледбитер, который в 1895 году, используя экстрасенсорный навык, сумел разглядеть внутреннюю структуру атома водорода, а также описал устройство всех других химических элементов в последующие годы. Исследования теософа легли в основу книги «Оккультная химия», опубликованной в 1908 году. Секрет способности заключается в том, что, наблюдая физическую материю с астрального плана, астральное зрение опытного ученика действует как микроскоп, который увеличивает самые микроскопические частицы до такого размера, чтобы разглядеть их невооружённым взглядом. Этот удивительный навык не только на порядок превосходит электронный микроскоп, но позволяет вам увидеть те объекты, размеры которых во много раз меньше, чем длина световой волны.

Между применением такого умения в мире желаний и мире сна легко провести параллель, ибо, несмотря на фантастичность описанного явления, и астральный план, и пузырь сновидения находятся в одном и том же гиперпространстве – практически по соседству друг с другом. Сновидение – это отражение нашего собственного ума, никогда неотделимое от него, как и солнечный луч неотделим от утреннего света проснувшегося солнца, поднимающегося высоко в небеса. Когда человек осознаёт, что он видит сон, то чувство миража растворяется ясностью разума, иначе он похож на зверя, который, видя собственное отражение в воде, пугается и рычит на него. Другие метафоры, характеризующие иллюзорную природу сновидения, – это красивая и манящая радуга, являющаяся всего лишь игрой света, ведь, гоняясь за ней, никогда не достигнуть её, и эхо, которое полностью повторяет во сне действия из реальности: громко говоря в глухом лесу, человек услышит те же слова в ответ, а издав он странный звук, то этот же звук повторится. Вот и содержание сновидения, кажущееся сновидцу чем-то независимым, в сущности, лишь отражение его собственного ума, которое излучёнными им мыслеформами возвращается к нему.

Будучи в осознанном сновидении и варьируя собственную величину, вы можете изменить рост – уменьшиться до размеров насекомого или вырасти и стать выше, чем гималайские горы. Люди, окружающие сновидца во сне, животные и неодушевлённые предметы – всё это отражения ума, величины которых столь же вариативны, а поэтому могут быть с лёгкостью изменены. Изменяйте размах, например, сделайте из маленькой большую проблему, то есть из мухи слона, или же наоборот – приуменьшайте задачу, тогда гигантский шар солнца превратится в лампочку.

Увеличивая образ сновидения, не пытайтесь его растянуть, а, желая уменьшить, сжать, как и неправильно визуализировать большой или маленький размер образа поверх текущего размера. Одно действие бесполезно, ведь образ не резинка, которую можно легко трансформировать, а другое, по сути, не внесёт никаких изменений, как бы подменит образ на новую мыслеформу. Чтобы увеличить или уменьшить величину просто мысленно представляйте себе рост или сжатие образа в размере соответственно, не прилагая мышечной силы, ибо её не существует во сне. Обучиться этой способности я смог только в третьем осознанном сновидении, поэтому едва ли у вас получится с первого раза выполнить это упражнение – практикуйтесь и не теряйте надежду<sup>38</sup>.

<sup>38</sup> Осознав, что это сон я встал с дивана и обошёл обеденный стол, стоящий в центре комнаты. Иногда в комнату из кухни заглядывал мой брат, доходил до дальней стены и возвращался обратно по тому же маршруту. Боясь, что его присутствие помешает, я всё же рискнул продолжить эксперимент и взглядом перенёс табуретку на свободное место, а после представил, что она начала расти, точно наполняемый воздухом воздушный шарик. Как в ускоренной съёмке, табуретка выросла до потолка всего за миг, оставаясь того же цвета и формы. Её алюминиевые ножки прежде толщиной с палец превратились в четыре столба, а одна из них увеличиваясь в размере прошла сквозь проходящего мимо брата, который молча посмотрел на неё, но не остановился.

## ИЗМЕНИТЬ КАЧЕСТВО

Видеть беспорядочные сны – всё равно, что блуждать в темноте, тогда как осознанность – зажжённое пламя светильника, освещающее пространство теперь уже осознанного сновидения. Прежде чем сновидец начнёт ясно различать окружающую его реальность, им движут инстинкты, ибо он вынужден продолжать опираться на пять телесных чувств, как и на физическом плане. Это поведение объясняется чувством самосохранения, и потому, проверяя содержимое ящика вслепую, человек будет опускать руку с опаской, а, ощутив в нём что-либо, сразу её одёрнет. Используя память о тактильных ощущениях, его воображение быстро воссоздаст в голове образ того, что там находится. Вера человека в то, что он почувствовал в ящике, будет безоговорочной, что развеять её под силу только после снятия повязки с глаз, когда человек признает ошибку.

Восприятие образов во сне, используя память сновидца, делает их достаточно реальными, что усыпляет бдительность и вводит ум в заблуждение, заставляя верить, что всё по-настоящему. Эмоции, переживания и реакции сновидца в сновидении полностью повторяют реальность. Пространство сновидения, как и весь астральный план, – это всего-навсего мир чувств, эмоций и желаний, поэтому дабы что-то изменить в нём нужно заставить себя думать иначе. Например, когда вы испытываете неприятные переживания, то стараетесь прогнать плохие мысли из головы, переключиться на то, что дарит вам ощущение гармонии и спокойствия, подменяя чувства. Никогда не забывайте о способности изменять собственные мысли, а тем более на астральном плане, и пользуйтесь ею во снах, ибо это следующее упражнение для контроля над сновидениями.

Когда вы вдруг сердитесь или злитесь, то превратите эти разрушающие чувства в любовь. Измените на тёплое чувство любое другое эмоциональное состояние: ревность, страх, алчность; а лучше произнесите намерение вслух, но не слишком громко, чтобы закрепить мысль в сновидении. Испытывая всякое новое чувство, сновидец тотчас трансформирует пространство вокруг себя, поэтому если вы боитесь, то атмосфера сна тоже становится тревожной, а тело охватывает дрожь, как если бы вы вдруг очутились посреди ночи в тёмном, безлюдном и зловещем переулке.

Бодрствуя, человек никогда не сунет руку в огонь, ведь он её обожжёт и получит травму. И этот животный страх движет им в сновидении до тех пор, пока он не поймёт, что спит. Лишь тогда, осознав, что не существует ни огня, ни руки, сновидец с головой бесстрашно окунается в пламя. Это же касается пяти чувств, которыми сновидец воспринимает весь окружающий мир в пузыре сновидения, поэтому все переживаемые им ощущения – только его собственные мысли, базирующиеся на памяти, а, следовательно, их столь же легко можно подменить на иные чувства. Луна, отражаясь во множестве водоёмов по всей планете – в пруду, озере, реке, море и даже в колоде, а также в оконных стёклах миллионов домов, совсем не умножается, а остаётся одна. Вот и образы, как бы много их не встретилось в сновидении, одинаковы и обладают одной сущностью, ибо являются, как я говорил, отражением ума в гиперпространстве потустороннего мира.

1. *Осязание.* Чувства людей во сне отличаются от ощущений в реальном мире возможностью их подмены на другие ощущения в зависимости от установки ментального тела, например, горячие угли из костра в ладонях сновидца покажутся холодными, кубики льда обожгут, камни весом в несколько тонн окажутся лёгкими как из пенопласта, а воздушный шарик станет гирей. Управление образами в сновидении заключается в изменении качеств, дарованных им памятью, вплоть до полярных характеристик, ведь, честно говоря, и старые, и новые качества – иллюзорны.

2. *Вкус.* Любой продукт, который обладает ярко-выраженным вкусом, вызывает в организме соответствующую реакцию, например, думая о шоколаде люди ощущают на языке сладость, а мысль о лимоне вызывает во рту кислый привкус, как будто они только что съели дольку этого фрукта. В мире сновидения каждый человек сталкивается с такими же иллюзиями, когда его ум обманывает самого себя. И раз уж никакого лимона не существует во сне, то ничто не меша-

ет сновидцу придать ему сладость шоколада, а после насладиться поеданием необычного фрукта.

3. *Обоняние*. То же самое относится к запахам, которые варьируются произвольным путём и не всегда соответствуют тому ощущению, которое обычно вызывает образ в нашей реальности. Например, осенняя листва с ароматом свежеспеченного хлеба, в морозном воздухе чувствуется запах скошенной травы, а книги на полках пахнут полевыми цветами. Подобное умение исключает какой-либо запах, наполняя пространство только тем, который желанен для сновидца.

4. *Слух*. Любые необычные звуки, которые вы издаёте сами или слышите от других людей, животных и неодушевлённых предметов, например, раскаты грома, вдруг становятся тише, собаки громко мяукают, коты пищат как мыши, голоса людей дwoятся, а прежний шёпот оглушает.

5. *Зрение*. Последнее из ощущений играет наибольшую роль, поскольку все другие чувства, хотя и могут подменяться, но чаще всего встречаются при слабом пробуждении осознанности. При полном пробуждении у сновидца исчезают чувства осязания, обоняния и вкуса, так как всё пространство сновидения с этого момента кажется для него безвкусной, бестелесной и пустой голограммой, которая столь же пресна как дистиллированная вода. Лишь слух и зрение ещё сохраняют минимальную актуальность, поэтому у образов остаются последние характеристики. Изменяйте одни цвета на другие, рисуйте на образах картинки, осветляйте и затемняйте общий фон в закрытых и открытых сценах сновидения или выдумывайте новые фантастические оттенки<sup>39</sup>.

Чтобы изменить качество образа в сновидении не следует пытаться его как бы переписать, так как сновидец – не художник и не размахивает кистью во все стороны, перекрашивая забор в новый цвет, а подменяет материю забора. Делая непосредственно корректировку текущей мыслеформы, он не создаёт новую, а изменяет частоту имеющихся вибраций астральной материи в образе, что похоже на рокировку фигур в шахматной партии, полностью меняющую стратегию боя. Но существуют ограничения в перемене агрегатного состояния вещества, например, нельзя взять в руки твёрдый предмет и обратить его в жидкость, которая стечёт на пол сквозь пальцы. Для этого нужно изменить не качество, а состояние материи, то есть создать мыслеформу с нуля.

## ИЗМЕНИТЬ КОЛИЧЕСТВО

Используйте осознанность, чтобы управлять снами, воздействуя на образы, а не позволяйте им управлять собой, то есть вызывать у вас какие-либо бессознательные реакции. Не будьте зрителем, который молча наблюдает сновидение как фильм – это дорога к беспорядочному сну. Эта слабость преодолевается в первую очередь, дабы перебороть силой воли собственную лень. Вы не являетесь зрителем во время бодрствования, так и в состоянии сна вы должны проживать астральную жизнь в полной ясности ума, а не довольствоваться дремотой в состоянии небытия. Ещё одно упражнение для повышения уверенности сновидца нацелено на изменение количества.

Любой неодушевлённый предмет, животное или человек во сне может стать двумя, тремя, четырьмя либо проявиться в большем количестве, подчиняясь ментальной команде сновидца с превращением астральной материи в тысячу абсолютно идентичных образов, словно это армия.

<sup>39</sup> Одним из экспериментов в предстоящем осознанном сновидении было изменение качества образа, поэтому, обретя во сне полную осознанность, которая была проверена полётом по комнате, я подошёл к дивану. Глядя на синее покрытие дивана, я на секунду представил, что оно окрашено в красный цвет, и вдруг покрытие стало ярко-красного оттенка. Чёрный витиеватый узор при этом никуда не делся и также присутствовал. Я внёс и другие изменения, например, перекрасил покрытие дивана в зелёный цвет с жёлтой полоской в виде трапеции, а также начертил несколько чёрных линий, пересекающих диван. Рисуя геометрический узор, я не визуализировал сам диван, а представлял его покрытие в выбранных цветах с узором, помещённым на него.

И даже сам сновидец может легко раздвоить себя, а именно астральный образ, на две половины как делится пополам биологическая клетка, чтобы оказаться в двух разных местах одновременно.

При получении копии образа в сновидении, рядом с оригиналом вы создаёте мыслеформу, которая должна во всём повторять имеющийся неодушевлённый предмет, животное или людей. Внимательно посмотрите на образ, который вы желаете создать, как бы отпечатайте на сетчатке глаз его изображение, а затем, глядя на пустое пространство, визуализируйте этот самый образ, в точности повторяя размер, окраску и все детали мыслеформы, вплоть до маленького болтика. Длительность визуализации отличается в зависимости от сил сновидца и уровня осознанности, поэтому не останавливайтесь на возникновении призрачной дымки образа, а продолжайте её до появления чётко различимой копии. Это действие обычно занимает одну или несколько секунд. Всё время удерживайте высокую сосредоточенность на визуализируемом образе, ни в коем случае не допускайте двойственности образа и спутанность мысли, представляйте образ от А до Я, будто это не будущее, а прошлое, которое произошло, и тогда мыслеформа «материализуется». Когда у вас получится создать копию, то продолжайте смотреть на неё, тем самым, вкладывая в неё бóльшую энергию, нежели обычно, чтобы продлить её существование на более долгое время<sup>40</sup>.

### СОЗДАТЬ НОВЫЙ ОБРАЗ

Иногда во сне сновидцу требуется какой-либо особенный предмет, который будет полезен для тех или иных целей, например, молоток, дабы заколотить опасно торчащие из доски гвозди. Это может быть невероятное оружие из любимой компьютерной игры, чтобы победить громадного монстра, преграждающего вам путь. Для наполнения осознанного сновидения подобными предметами следует научиться создавать новые образы, что представляет следующее упражнение в работе с ментальной и астральной материями гиперпространства. Проще «материализовать» неодушевлённые предметы, так как они, по сути, являются безжизненными мыслеформами, тогда как для животных, проявляющих в сновидении активность, требуется соответствующая

---

<sup>40</sup> Я стоял на лестничной площадке: клетчатый пол из коричневой и бежевой плитки похожий на шахматную доску, по бокам по три двери в квартиры, а за спиной лестничные пролёты с окнами. Во-первых, я узнал, что это был девятиэтажный дом, на седьмом этаже которого жила наша семья, когда я был маленьким ребёнком. Во-вторых, когда я ещё учился в школе, то мои родители переехали в другую квартиру, поэтому я вспомнил, что не был в этом доме минимум двадцать пять лет. «Похоже, что я сплю», – произнёс я и, полагая, что надо подтвердить своё состояние сознания, подошёл к гладкой серой стене и со всей силы ударил в неё кулаком. Рука до локтя погрузилась в стену, при этом я не почувствовал ничего, как будто окунул руку в облако тумана. Убедившись, что я вижу сон, вспомнил свой план и начал оглядываться в поисках каких-либо предметов. Не найдя ничего вокруг, я поднялся по лестнице на два этажа, где увидел детский двухколёсный велосипед. Глядя на образ, знакомый мне из детства, я приступил к его воссозданию, визуализируя такой же велосипед, причём мысль была очень сильной, что всё окружение вдруг отошло на второй план. Мысль была как лазерный луч, бьющий в цель, однако не требовала от меня усилий, когда от напряжения появляются вены на лбу. Всего секунду спустя рядом с велосипедом появилась его точная копия, стоящая в полуметре от оригинала. И тут я услышал голос маленькой девочки: «Что это ты делаешь?» Я резко оглянулся и увидел, как открывается дверь одной из дальних квартир. Голос был добрым, и казалось, что едва ли девочка представляла угрозу, но внешность во сне обманчива, поэтому я, опасаясь проснуться, отправился к лестнице, избегая встречи. Быстро спускаясь вниз, я придерживался руками за перила, не желая производить магические действия, ведь это привлекает внимание людей. Девочка шла за мной: я ощущал её позади – не догоняла, но и не отставала. Тогда я развернулся и побежал наверх, однако её не встретил, но по-прежнему продолжал слышать её шаги за спиной. Девочка гналась за мной как собственная тень, избавиться от которой можно разве что в полдень, поэтому на одном из верхних этажей я, наконец, оставил всякие попытки убежать от неё в безопасное место. Находясь между этажами возле окна, я выставил перед собой руки и прыгнул вперёд сквозь стекло, покидая сцену. Я не оглядывался назад, лишь услышал её голос вслед: «Ты умеешь летать?» Полёт сильно её удивил, но девочка, потревоженная, как я считаю, моими манипуляциями с её велосипедом, не последовала за мной. Предполагая, что я вылечу во двор, я оказался в совершенно пустом пространстве похожем на океан белого света. Чувствуя, что просыпаюсь, я не стал сопротивляться и продолжил парить в этой сияющей невесомости.

их виду модель поведения, которая всегда черпается из памяти сновидца. К создаваемым в пузыре сновидения образам относятся и люди, ведь они – не реальны, а только элемент обстановки.

Каким же образом эти новые элементы появляются в пространстве сна? Обстановка пузыря представляет скопище элементарной материи, которая становится астральными оболочками для множества мыслеформ, которые окружают спящих людей. Всякий новый образ, возникающий в сновидении, вначале в виде определённой мыслеформы нисходит из ментального плана, а после этого он нарождается в сновидческом пространстве из свободной астральной материи. В настоящее время существует три способа создания нового образа, которые делятся на пассивный и активный контроль сновидения, требующие разный уровень и подготовки, и осознанности:

1. *Поиск нового образа в окружающем пространстве.* Данный способ относится к методу пассивного контроля, поскольку не требует от сновидца необходимости в визуализации образа. Вы довольно быстро поймёте, что создание нового образа всегда должно происходить за рамками зрительного восприятия, а поэтому научитесь отыскивать образ где-нибудь вне поля зрения. Всё, что требуется от сновидца – быть уверенным, что образ уже существует и взять его в руки. Один из распространённых способов, подходящий для получения вещей небольшого размера, – это извлечение из кармана образа любого загаданного вами предмета и даже маленького зверька. Если вы будете уверены, что образ лежит в вашем кармане, то непременно там его и найдёте.

Когда загаданный вами образ слишком велик, чтобы уместиться у вас в кармане, то ищите его в тумбочке, шкафу, ящике письменного стола, сундуке на морском дне или в любом другом месте, имеющем достаточную вместимость, в зависимости от сцены, в которой вы находитесь. Вы не просто думаете о том, что нужный вам образ находится в каком-то определённом месте, а как будто случайно «вспоминаете» об этом удачном стечении обстоятельств, даже если это не является правдой и только что было выдуманно вами. Например, чтобы создать ружьё для защиты от окружившей стаи волков, я захожу в лесную избу, вижу кровать и «вспоминаю», что оно спрятано у меня под кроватью, тогда я заглядываю под неё, нахожу оружие и беру его с собой. Если вам понадобился автомобиль, то «вспомните», что он был припаркован прямо за домом, а если хотите увидеть кого-то, то просто представьте, что он у вас в гостях, но в соседней комнате.

Этот способ используется в самом начале обучения, а также когда осознанность сновидца слаба, чтобы сознательно сформировать новый образ в пространстве сновидения, поэтому он не лишён ряда недостатков. Во-первых, вы можете столкнуться с невозможностью поиска, если вокруг вас не окажется предмета, подходящего размера, в котором бы лежал загаданный образ. Во-вторых, вы можете получить не совсем то, что планировали изначально, поскольку для создания любого образа подсознание выбирает из памяти первое попавшееся представление о нём. Это вовсе не значит, что полученный образ нельзя использовать для цели, ради которой он был создан, но не сильно удивляйтесь, если вдруг его форма будет иметь какой-то странный дизайн. В конце концов, для опытного сновидца подобный способ – только потеря драгоценного времени.

2. *Скульптурная техника и коррекция образа.* Создать загаданный образ с определёнными параметрами возможно только при использовании двух иных способов, представляющих собой уже активный контроль, и один из них похож на то, как из куска глины формируется скульптура. Здесь отсутствуют прежние недостатки, но от сновидца требуется достаточная осознанность, чтобы самостоятельно управлять астральной материей, а не зависеть от подсознания, которое зачастую черпает образы из памяти. Вы полностью контролируете развитие образа из точки до подходящего размера, корректируете все его качества, если что-то идёт не так, как вы хотите. Например, вкладывая намерение в одно осознанное сновидение, я увеличил имеющуюся табуретку до такого размера, что она, вбирая в себя вещество из сновидения, доросла до потолка, при этом я корректировал её внешний вид, чтобы все детали увеличивались пропорционально.

Почему у сновидца не получается с лёгкостью создать загаданный образ лишь силой мысли, а требуется изобретать какие-то костыли? Кажется, что главная причина неудач заключается в том, что все приходящие на ум трюки, о которых он читал в книгах или подсмотрел в кино, не могут правильным образом отобразиться в условиях сновидения из-за слабой осознанности. Но чаще всего имеет место совсем другая причина, по которой сновидец не понимает, каким же зрительным эффектом создание образа внутри осознанного сновидения должно сопровождаться.

3. *«Материализация» образа путём визуализации.* Этот способ самый трудный, и поэтому он является последним шагом в упражнении по созданию загаданного образа в пузыре сновидения. Сама методика очень похожа на получение копии – тоже требуется сосредоточенность ума и чёткая мысль, в которой не должно быть ни малейшего колебания, сомнения и двойственности. Нельзя думать над поэтапным формированием образа, последовательно переходя с паузами между этапами, – это как жонглирование, в котором невозможно остановиться, чтобы обдумать следующее действие. Используйте силу ума и ресурсы воображения, пускай это будет команда, не оставляющая вам никакого выбора, как выстрел пистолета – сигнал к старту для спортсмена. Когда вы встаете со стула, то едва ли задумываетесь над тем, какие именно мышцы принимают участие в этом действии и какое усилие надо приложить к каждой из них, чтобы всё получилось.

Глядя на пустое пространство, визуализируйте образ и продолжайте сосредотачиваться на нём несколько секунд – до окончательного формирования образа, который вы захотели создать. Устраните возникшее от неудач беспокойство, если оно вдруг появилось, а также не напрягайте мышцы, что происходит порой инстинктивно и отвлекает внимание, ведь в сновидениях нет тела. Когда мысль твёрдая и уверенная, то образ возникает мгновенно, получая полноценный вид. Когда мысль чуть слабее, чем обычно, то создаваемый сновидцем образ не проявляется полностью, а остаётся выглядеть, словно дымка с полупрозрачными внутренностями, подобно призраку.

После того как вы научились создавать новые образы в сновидении, то следует овладеть и обратным действием, которое заставляет исчезнуть любые имеющиеся образы. Ими могут быть неодушевлённые предметы, животные и люди. Для исчезновения образа существует два способа:

1. *Самостоятельное исчезновение образа.* Некоторые образы, в особенности слабые, имеют свойство исчезать самопроизвольно, когда сновидец отводит взгляд в сторону, отвлекается, а также теряет интерес и внимание к блекнущему образу. Это происходит из-за невозможности мыслеформы существовать продолжительное время в отсутствии энергетической подпитки от сновидца. Без поддержки зрительного контакта, она растворяется, принимая во сне новые облики.

2. *Принудительное исчезновение образа.* Для исчезновения сильной мыслеформы, например, участвующей в сюжете сновидения, потребуется уже приложить усилия со стороны сновидца. Вы или придаёте образу характеристики невидимки, делая его прозрачным как воздух, или произносите вслух команду, заставляющую мыслеформу улететь и раствориться снаружи пузыря.

## МЕТАМОРФОЗЫ

Учитесь преображаться, быть не только таким, каким выглядит ваше отражение в зеркале, но и меняйте свою внешность с помощью деятельности ментального тела в пузыре сновидения. Одной лишь силой мысли вы сможете изменить мыслеформу, отвечающую за ваш собственный облик во сне, и превратиться в другого человека – в родственника, друга либо известную персону. Измените возраст, пол, расу, примерьте маску из тысячи чужих лиц, которые есть в памяти. Корректируйте мыслеформу перед зеркалом, устраняя недостатки и подчёркивая достоинства, а также добавьте в облик каплю волшебства, например, отрастите за спиной крылья как у ангела.

Вы умеете не только становиться другими людьми, но и животными, поэтому воспарите орлом над снежными шапками гор, пронеситесь по лесу, ощущая себя оборотнем, ставшим волком, а также почувствуйте себя мифическим существом – тысячелетним драконом или гиппогрифом. Это упражнение развивает гибкость ума, преодолевая привычку оставаться в рамках своего тела.

Все прочие образы – неодоушевлённые предметы, животные и люди, которые существуют в пространстве сновидения и тоже являются мыслеформами, подвержены тем же преобразованиям. Понятия «живой» и «мёртвой» материи довольно условны, и уж тем более внутри сновидения, поэтому нет никаких проблем превратить, например, опавший лист в порхающую бабочку. Преобразите встретившегося злодея в доброго человека, превратите врага в лучшего друга, а прохожих трансформируйте в собственные копии, наблюдая как по улицам гуляют ваши клоны.

Здесь уже не встречается того многообразия способов выполнить метаморфозу образа, как в случае создания нового образа, поэтому данное упражнение во многом является продолжением третьего способа, когда формирование мыслеформы получается путём визуализации образа. Этот способ был второй половиной задачи, а первая связана с дезинтеграцией оболочки мыслеформы до состояния свободной астральной материи. Иначе говоря, дабы один образ превратился во что-то другое, требуется буквально расщепить всю его материю и придать ей новую форму, которая бы соответствовала обновлённой мыслеформе – прототипу будущего образа. Изменяя частоту вибраций астральных атомов и комбинируя их в ином порядке, меняется внешний вид, что возможно звучит несколько сложно для понимания, но получается за считанные секунды.

В этом упражнении, которое не отличается от предыдущего, по сути, ничего фантастического, ведь вы научились создавать новые образы из растворённого в воздухе вещества, поэтому сохраняйте сосредоточенность ума, ясность мысли и уверенность в совершении этого действия. Лишь дайте ментальный импульс, и тогда свободная материя перестроится в новую мыслеформу<sup>41</sup>.

---

<sup>41</sup> Проснувшись незадолго до рассвета, я оставался лежать под одеялом и осматривал комнату в полумраке, в большей степени создаваемом задёрнутыми шторами. Я почувствовал, что на душе вдруг стало как-то неспокойно, словно меня что-то тревожило и напрочь отгоняло желание погрузиться в сон. Причиной оказалась моя серебряная цепочка с магическим амулетом, который я когда-то давно получил от одного практикующего мага. Я встал и подошёл к письменному столу, расстёгивая замок цепочки, дабы освободиться от возникшего чувства удушья. Однако стоило мне только взглянуть на крючок над столом, как я обнаружил, что моя цепочка с амулетом висела на нём, хотя я продолжал чувствовать её на своей шее тоже. «Их две», – подумал я, понимая, что сплю. За стеной в это же время кто-то готовил завтрак на сковороде. Я почему-то был уверен в том, что этим человеком был мой друг, который вчера приходил в гости, а теперь он хозяйничает на кухне. Дверь в комнату была открыта, и я видел, как в коридор падал свет из кухни, но ничьей тени не было. Стоя возле подоконника, соседствующего с письменным столом, я вспомнил вечерний план и начал действовать. Я собирался создать небольшой чёрный столик, но из-за полумрака его было бы очень плохо видно, поэтому я изменил выбор в пользу розовой вазы высотой около полуметра, которая стоит в квартире моих родителей. Визуализируя образ в центре комнаты, я сначала увидел белую точку, а чуть позже призрачный силуэт вазы. Когда мысль была усилена, то через секунду «материализовалась» ваза, реалистичность которой не уступала прочим образам из сновидения. Не будучи дымкой, за появлением не последовало растворение вазы в воздухе, и я перешёл к метаморфозе – следующему пункту плана. В комнате оставался полумрак, потому я решил превратить вазу в белую кошку, думая о том, будет ли она при этом живой или окажется в виде скульптуры. Не представляя домашнее животное ни живым, ни безжизненным, я лишь усиленно подумал о кошке, после чего её визуализировал. В ту же секунду ваза исчезла, а на её месте возникла ожившая белая кошка, которая кинулась кусать мою правую ногу, словно она – сиамским котом моей подруги, поступающий так каждый раз, когда я прихожу гости. По-видимому, дабы кошка стала живой, я должен был не только воссоздать её образ, но и вложить в неё определённую модель поведения, которая, в первую очередь, черпается из недр моей памяти. Когда я ногой отбросил кошку, то она то ли исчезла в полумраке, то ли убежала из комнаты в коридор. Я решил прикрыть деревянную дверь в комнату, чтобы не привлекать к себе внимание завтракающего друга, и подтолкнул её, но не рассчитав свои силы, и дверь громко хлопнула. «Как бы звук не привлёк моего друга», – испугался я, и тут же открылась дверь, а за ней, как я и предполагал, стоял мой друг, о котором я подумал. «Я сплю, всё это – сон. Ты понимаешь меня?» – спросил я, но друг лишь молча смотрел на меня. Я проснулся.

## ВСТРЕЧА С ЛЮДЬМИ

Встречи, которые происходят во сне, очень разнообразны, ибо в большинстве сновидений спящий человек контактирует с другими людьми из реальности. Одни встречи вызывают у него чувство радости, а других встреч хочется избежать, и сновидец пытается убежать или спрятаться. За свою долгую жизнь, сновидец видит во снах многих людей: семья, друзья, родственники, одноклассники, коллеги с работы или с одной из прошлых работ, давние знакомые и приятели, всемирно известные режиссёры, актёры, музыканты и прочие знаменитости из мира шоу-бизнеса. Иногда в сновидении фигурируют люди, лица которых совершенно не выглядят знакомо, но едва ли сновидец выдумывает лица из головы, а не берёт из памяти. Это могут быть случайные прохожие на улице, которых человек увидел накануне днём или вообще в прошлом году, поэтому никогда не вспомнит этого, но лицо незнакомца по какой-то причине отпечаталось в памяти. В сновидениях вам могут являться духовные учителя, наставники и даже религиозные деятели – как живые, так и давно умершие. К числу последних ещё относятся умершие родственники, а также различные исторические персоны, с которыми сновидец был бы не против познакомиться.

Качества, которыми обладает предмет во сне, соответствуют качествам в реальном мире, и это становится возможным благодаря памяти сновидца об этом предмете, которую он переносит в сновидение. Люди, встречаемые во сне, действуют исключительно в рамках собственной модели поведения, например, неуклюжий в жизни человек, у которого всё валится из рук, будет страдать от того же недостатка во сне и попадёт в комичную ситуацию, чем вызовет у вас смех. Впрочем, не забывайте, что мир сновидения из астральной материи – воображаемая реальность, а поэтому вы как бы глядите на окружающий мир через цветные стёкла очков и видите всё вокруг подкрашенным в определённый цвет. Яркий тому пример – односторонность людей из сна: если человек относится плохо лично к вам, то это вовсе не значит, что он не способен на добро, но во всех ваших снах он будет представлять воплощение зла, ведь именно таким он вам кажется.

Задача – выяснить: является ли увиденный во сне человек настоящим или только образом, чья внешность и модель поведения создаются подсознанием из базы данных памяти сновидца? Для подтверждения того, что вы встречаетесь во сне с настоящими людьми, которые тоже спят, требуется, чтобы они увидели вас в собственном сне, однако результаты были отрицательными. Подобная встреча двух настоящих людей во сне весьма маловероятна, поскольку каждое сновидение замкнуто в себе, а без надлежащей тренировки невозможно покинуть пространство пузыря. По ещё одной версии образ другого человека во сне мог быть сформирован бессознательно. Например, он мог отозваться на зов сновидца и поэтому появиться в пространстве сновидения, в то время как этот человек видит собственный сон и даже не подозревает, что он существует в двух местах одновременно. Этот фантом не являлся бы настоящим человеком, но был бы больше чем образ, ведь путём резонанса мог бы передавать информацию через себя от оригинала<sup>42</sup>. Исход исследования подтвердил, что встречаемые нами в сновидении люди – лишь образы ума, которые представляют собой говорящие декорации, имитирующие кажущуюся нам свободу воли.

---

<sup>42</sup> Чтобы как-то подтвердить либо опровергнуть эту теорию я подготовил вопрос, который будет задан мной партнёру в осознанном сновидении. Он должен быть таким, чтобы я не мог угадать либо знать ответ, но при этом ответ на него должен быть известен партнёру. Вот почему я предварительно задал этот вопрос подруге: «Ты помнишь, как звали твою первую учительницу?» Угадать и фамилию, и имя, да ещё и отчество едва ли возможно, да и вероятность вспомнить нулевая, ибо этот вопрос никогда не поднимался в наших разговорах, и поэтому я был убеждён, что в случае правильного ответа, он не будет моим скрытым воспоминанием. Когда мне наконец-то удалось встретить в сновидении подругу, то я задал ей вопрос. «Не знаю», – ответила она. Будь я на её месте, то дал бы точно такой же ответ, а то, что подруга, по сути, произнесла вслух мои же мысли, убедило меня в том, что все люди в нашем сновидении – не более чем бессознательные образы из памяти. Как дрессированные звери, образы делают всё, что вы им говорите, что вы чувствуете и думаете, так как все их мысли, эмоции, слова и поступки произрастают из ваших скрытых и явных желаний по отношению к ним.

Неодушевлённые предметы, животные и люди, по сути, ничем не отличаются друг от друга, а поэтому образами встречаемых в сновидении людей управлять так же легко, как и вещами. Но раз уж люди выглядят живыми, демонстрируют некоторое мышление и могут понимать вас, то кроме влияния силой мысли существует другой способ управления ими – голосовая команда. Тренируйтесь влиять на поведение людей из сна, но чтобы убедиться, что они выполняют вашу команду, попросите сделать что-нибудь необычное либо несвойственное их модели поведения. Вы можете приказывать окружающим людям ходить задом наперёд, исполняя лунную походку, а также поднять обе руки высоко вверх, будто все они стали военнопленными. Например, когда я встретил в осознанном сновидении моего давно умершего дедушку, попросил его подпрыгнуть, и он пытался выполнить команду, но у него не получался прыжок по причине пожилого возраста. Эти неудачи – ограничения, наложенные на образы людей согласно их моделям поведения, а иначе во сне случались бы невероятные события, например, человек летал в облаках как птица<sup>43</sup>.

Но если люди, встречающиеся во сне, – говорящие декорации, которые не имеют свободы выбора и не могут выражать волю, то почему иногда они действуют совершенно непредсказуемо? Вы не хотите вступать в ссору с образом человека, но он как будто намеренно провоцирует вас, или если вы убегаете от кого-то, то он преследует вас и продолжает гнаться за вами по улице. Я уже говорил, что любой образ человека во сне, управляемый моделью поведения, которой согласно памяти наделило их подсознание сновидца, ведёт себя подобно дрессированному зверю, потому образ беспрекословно поддается управлению мыслями того, в чьём сне он проявился. Например, я увидел в одной из сцен сновидения женщину в белом платье в тёмно-синий горошек, но она стояла ко мне спиной и я не видел её лица. Пробуждённая осознанность позволила мне допустить мысль, что это вообще мог оказаться мужчина, переодетый в женское платье. И лишь только я подумал об этом, как человек в платье обернулся, и я увидел на его лице щетину.

Чтобы читатель оценил то, насколько же чувствительным бывает астральное пространство пузыря сновидения к мыслям сновидца, приведу пример, который служит яркой иллюстрацией. Когда вы идёте по тёмной и глухой улице в реальном мире и видите подозрительного человека, идущего навстречу, то у вас возникает обоснованная мысль, что он – потенциальный грабитель. Избегая подвергнуться нападению, вы быстро переходите на другую сторону улицы, что спаса-

---

<sup>43</sup> Когда я проснулся, в комнате ещё было темно. Полагая, что сейчас около трёх часов ночи я высунул руку из-под одеяла и дотянулся до мобильного телефона, чтобы узнать время. Ровно десять часов вечера. «Не может быть, – не поверил я, ведь едва ли я проспал бы всё утро и весь день до самого вечера. – Должно быть, я сплю». И стоило мне подумать об этом, как в комнате резко посветлело, а за окном засияло утреннее солнце. Это была уже другая комната похожая на гостиную в квартире моих родителей: обставленные мебелью стены и красный диван возле окна, а разбросанная по всему ковру одежда с кучей постельного белья создавала ощущение бардака. На диване, как на батуте, прыгал мальчик двенадцати лет со светлыми волосами и голубыми глазами как у моего младшего брата. «Ты умеешь крутиться в воздухе?» – спросил я. «Да», – ответил он. Прыгнув с дивана, будто подвешенный на тросе, прикрепленном к потолку и поясице, он сделал оборот и приземлился на пол. «Нет. Покрутись так, чтобы голова оказалась внизу, словно ты на ней стоишь». Мальчик пытался встать на руки, чтобы после их убрать в стороны и повиснуть в воздухе, но каждый раз когда он закидывал ноги вверх, то терял равновесие и падал. «Давай, я попробую управлять тобой», – предложил я. Используя силу взгляда, я легко перевернул его вниз головой. Он был в полном восторге и видимо, не желая отставать, захотел повторить что-то подобное со мной, а поэтому взял меня за руку и закрутился как волчок. Его сила была такой, что её хватило бы на дюжину мужчин. Причиной этого действия была модель поведения ребёнка, которая заставляла его испытывать желание поиграть с другими людьми, чтобы развлечь себя. Продолжая игру, я взял мальчика за руку и спросил: «Ты готов полетать?» Он кивнул, и мы выпрыгнули из окна. Пролетев вперёд около сотни метров по двору дома на высоте трёх этажей, мы мягко приземлились на асфальт, а раз мальчик не умел летать самостоятельно, то я не стал отпускать его руку, вновь набрал высоту и устремился дальше по дороге, пролетая над припаркованными автомобилями. «Как тебя зовут?» – спросил я. Мальчик произнёс моё имя. «Меня тоже», – ответил я. Вполне вероятно, что образы людей из сновидений заключают в себе и осколки сновидца, поскольку хоть они и являются другими людьми из нашей реальности, но выглядят не как отражение в зеркале, а как отражение, полученное лучами света, искажёнными через призму души сновидца. Спустя пару секунд, когда мы, повернув, уже летели сквозь кроны деревьев, я, позабыв на миг про сон, испугался и, защищаясь от веток, прикрыл своё лицо рукой, в результате чего проснулся.

ет вас, если вы всё же были правы, а если ошибались, то ничего не происходит и вы идёте дальше. В сновидении по-другому, ведь мысли на астральном плане «материализуются» мгновенно. Когда вы попадаете в такую же ситуацию во сне, то любая мысль, что перед вами преступник – это команда для образа, начинающего преследовать сновидца, который превратил себя в жертву. Если бы подобная угрожающая мысль не сверкнула в вашей голове, то мимо вас спокойно прошёл бы не только этот незнакомец, но и убийца с окровавленным топором, и адское чудовище.

В реальном мире люди ещё с детства привыкли думать о том, что с ними может случиться что-то плохое, а благоприятная ситуация в мгновение ока перевернётся с ног на голову, потому говорят: «надейся на лучшее, готовься к худшему». Мысль о противостоянии у человека в крови, но в четырёх- и пятимерном пространствах другая жизнь и действуют совсем другие законы. На физическом плане люди обычно следят за словами, тогда как мысли – ничего не значат. Они незаметны остальным людям, да и очень слабы, что неспособны воплотиться в реальности, чего нельзя сказать об астральном или ментальном планах, где ваши мысли как открытая книга. Пузырь сновидения наполнен множеством мыслеформ, а поэтому каждая неосторожная мысль, вспыхнувшая в голове сновидца по неосмотрительности или по вине его внутренних слабостей, излучается в окружающее пространство. Размышляя о чём-то плохом, вы меняете пространство вокруг себя в соответствующую сторону, что компенсируется лишь вашими добрыми мыслями. Учитесь в сновидении не заниматься пустыми и праздными размышлениями, следите за мыслями, чувствами и эмоциями, контролируйте страхи, ведь кто боится, вынужден с ними бороться. Будьте осторожны, иначе получив команду к действию, осознанные сны превратятся в кошмары.

## ПУТЕШЕСТВИЕ

Когда вы научитесь уверенно летать внутри квартиры либо другого помещения небольшого размера, а также исполнять акробатические трюки без потери ориентации в пространстве, то переходите к упражнению, целью которого является путешествие внутри пузыря сновидения. Отличаясь от окружающей реальности физического плана, пространство которого не обладает ярко выраженной дискретностью на макроскопическом масштабе, пространство сновидения не может быть продолжено бесконечно долго, а потому имеет свойство прерываться. Например, я могу отправиться в кругосветное путешествие, так как подобное действие вполне осуществимо. В сновидении работают другие законы жизни, а их свободное пространство ограничено сценой, которая запросто простирается на километры вдаль или может ужаться до крохотной комнаты. Обычно сцена наполняется мыслеформами, парящими вокруг спящего тела, или подсознанием, которое, извлекая образы из памяти, своевременно добавляет их, сохраняя иллюзию реальности. Вы не можете одним только усилием мысли увеличивать или сжимать физический план, но пластическая астральная материя позволяет подобные чудеса. Путём внесения в пузырь сновидения дополнительных образов, вы научитесь расширять пространство сцены до любого размера.

1. *Полёт из квартиры во двор.* Когда вас окружают лишь четыре стены без окон и дверей, то пузырь сновидения будет ограничен пространством этого помещения, за границами которого тёмный вакуум астрального плана, пугающий своим величием как открытый космос. Для начала путешествия эта сцена не подойдёт, поэтому, осознав себя во сне, в первую очередь ищите окно с прозрачным стеклом, чтобы в нём были видны любые другие дома, улица, деревья и т.д. Вы должны предварительно наполнить пустоту образами, чтобы удлинить пространство сцены, и только после этого смело прыгайте в окно, которое перенесёт вас в продолжение этой же сцены. Почувствуйте себя вольной птицей, покидая квартиру, и на высокой скорости облетите всю округу двора, взирая с высоты птичьего полёта на гуляющих взрослых людей, играющих детей, спортивную площадку, припаркованные машины и деревья, тянущиеся ввысь за жилыми домами.

2. *Путешествие на соседние улицы.* Умея проходить сквозь стены и остальные преграды, вы можете приступить к путешествию, не боясь быть сбитыми каким-либо предметом в полёте. Многие сновидцы жалуются на препятствующие им ветви деревьев, а также мешающие линии электропередач, в которых они могут запутаться, словно мухи в паутине, что прерывает их сон. Используйте память об улице, на которой вы окажетесь, покидая родной двор, вспомните дома, магазины, посаженные вдоль дороги деревья, установленные на улице памятники и другие места. Чем больше вы вспомните деталей из реальности, тем сильнее улица наполнится образами, а вы сможете дальше продолжить сцену, расширяя пространство пузыря сновидения до горизонта.

3. *Отправиться в гости к друзьям.* Исследовав во сне ближайший район, отправляйтесь в гости к друзьям, живущим на другом конце города, чтобы встретиться с их образами. Двигаясь по городу, следуйте тем же маршрутом, которым вы ездите к ним на автобусе, троллейбусе или трамвае, как бы дорисовывая перед собой городские пейзажи со всеми достопримечательностями. Не забывайте о том, что вы путешествуете не в настоящем материальном мире, а в частной реальности, потому допустимы изменения в обстановке и быть точными в сновидении нет нужды.

4. *Облетите весь город и его окрестности.* В конце упражнения поднимайтесь на высоту, чтобы весь многомиллионный город уместился у вас на ладони как на спутниковом снимке. Вы увидите бескрайние хвойные и лиственные леса, извилистые русла шумных рек, озёра, шоссе и садовые участки вокруг колючего железобетонного сооружения, которым и является сам город. Загляните за облака – туда, где летают пассажирские самолеты, и коснитесь границы самого неба<sup>44</sup>.

Имейте в виду, что если вам приснится родной город, то вы не сможете, пересекая тысячи миль, добраться до какой-нибудь далёкой экзотической страны, ведь длительность путешествия превысит продолжительность быстрого сна, а потому вы проснётесь раньше, чем прилетите туда. Путешествие по зарубежным странам, другим континентам или соседним планетам требует того, чтобы сцена сновидения уже с первых секунд начиналась в этом самом месте. Вы можете увидеть гималайские горы, посетить полюс и насладиться красотой северного сияния, совершить оборот на орбите вокруг Земли или, надевая скафандр, прогуляться по лунной поверхности. Всё, что вы повстречаете в путешествии, является, по сути, солянкой из кучи воспоминаний после реальной поездки в эти места, чтения книг, увиденных фотографий, документальных фильмов, красочных впечатлений знакомых людей и собственных домыслов, построенных в голове.

---

<sup>44</sup> Я гулял в центре неизвестного города, наслаждаясь тёплым летним днём. Вдоль пешеходной улицы стояли прямоугольные цветочные клумбы, мимо ходили люди, а вдалеке проезжали автомобили. Было много декоративных деревьев, выглядящих как близнецы, высотой три метра с подстриженными в виде шара кронами. По-моему, это был курортный город, находящийся в южных широтах, однако непонятно в какой стране. Меня не покидало ощущение, что это сон, но почему-то я не попытался даже проверить состояние сознания. Вскоре я зашёл в городской парк, а уже через секунду оказался в его глубине, что меня тоже вовсе не смутило. Гуляя по парку, я увидел вдоль тротуара скамейки без спинки в виде клавиш рояля. Их форма повторяла синусоиду, а цвет через палитру оттенков плавно переливался от ярко-красного к тёмно-синему. На дальней скамейке сидела пожилая женщина и кормила птиц, поэтому я решил присесть на ту, которая была ближе ко мне. Подойдя к скамейке, на которой лежал детский рюкзак, я сообразил, что мог бы попробовать взлететь с неё. Я запрыгнул, пробежал по скамейке и прыгнул вперёд, выставив перед собой руки, но к своему удивлению не упал на траву, а полетел дальше. Осознание того, что я сплю, заставило задуматься о путешествии, и я, увеличивая скорость, быстро набрал высоту, что поднялся выше макушек деревьев. Я продолжал стремительно лететь вперёд и поднимался вверх под углом 45°, что скоро подо мной раскинулся зелёный океан леса. Высота была такой, что я почувствовал, будто наблюдал сибирский пейзаж из кабины летящего вертолёта. Пузырь сновидения был невероятно огромен – по скромной оценке около десяти километров в диаметре. В конце концов, я решил закончить путешествие и приземлиться. Двигаясь к земле с той же скоростью, мне казалось, что я лечу очень медленно, хотя это ощущение было обманчивым, как во время прыжка с парашютом, ведь пока земля далеко скорость кажется невысокой, но стоит земле приблизиться и скорость поражает. Соппротивление воздуха не чувствовалось, что вводило в ещё большее заблуждение. В итоге я даже не успел отреагировать и на чудовищной скорости влетел в крону дерева. В глазах мгновенно потемнело и я проснулся.

## МАНИПУЛЯЦИИ С ОКРУЖЕНИЕМ

Манипуляция с окружением, представляющая собой изменение декораций сцены сновидения, подобна работе с метаморфозой образов, а также упражнению по созданию новых образов. Используются те же привычные способы, которые были рассмотрены ранее, с той лишь разницей, что мыслеформы, образующие окружение, нельзя отнести к отдельным мелким предметам – это, прежде всего, конструкции определяющие сцену сновидения. Их роль в его пространстве настолько велика, что замена окружения вносит серьёзные изменения в сцену, преобразуя её до неузнаваемости. Используйте способность путешествовать по сцене, чтобы, расширяя пузырь сновидения, иметь возможность выйти в открытое пространство для манипуляции с окружением. Окружение, считающееся декорациями для сцены сновидения, условно делится на две группы:

1. *Образы, имитирующие творения человека.* К ним относятся любые городские пейзажи, в которых отмечаются небоскрёбы, магазины, дома, мосты, асфальтированные дороги, тротуары, дворы, внутренняя планировка и геометрия помещения, в которое попадает сновидец, и т.д. Изменяйте количество комнат в квартире или размеры кухни, корректируя окружающее пространство, а, вылетев через окно, приступайте к переделыванию двора: перекрасьте в другой цвет стену жилого дома, создайте здание посреди детской площадки либо возведите кирпичную стену; будьте настоящим художником и нарисуйте на площади города причудливое граффити. Это некоторые из примеров, пользуясь которыми, вы сможете упражняться в сновидении, поэтому подбирайте под себя и другие способы для самовыражения своих мыслей в пространстве пузыря.

2. *Образы, имитирующие творения природы.* К ним относятся городские парки и деревья, посаженные во дворах, природа на окраине и за пределами города: водоёмы, побережье и реки, высокие горы, холмы, равнины, покрытые дремучими лесами, а также бескрайние степи и поля. Воздушное пространство с облаками и вспышками молний тоже относятся к творениям природы. Изменяйте природные явления: вызывайте дождь подобно шаманам или остановите ливень, зажгите солнце и обратите ночь в день, увеличьте размеры луны на бескрайнем звёздном небе. Разведите воду озера по сторонам, обнажая его дно, нарисуйте в небесах радугу либо разгоните тучи. Пусть деревья вспыхнут ярким пламенем и превратятся в почерневшие скелеты, застилая траву огненным листопадом. Это лишь некоторые из примеров манипуляции с образами природы.

Бывает и такое, что в пространстве сновидения изменяются не образы, а целые фрагменты сцены, в корне меняющие прежние декорации, отчего сновидение выглядит совершенно иначе. Исследуя окружение внутри пузыря сновидения, я отмечу, что пусть он и существует в астральном гиперпространстве, но его внутреннее пространство имеет лишь три измерения привычные людям, поэтому в нём имеется шесть направлений: сзади, спереди, справа, слева, сверху и снизу. Это – несущие стены, к которым относятся не только стены в помещении и снаружи здания, но также земля под ногами и имеющее окраину небо, в сущности, границы пространства пузыря. Замена одной либо нескольких стен в сновидении и есть та самая манипуляция с окружением.

1. *Бессознательная подмена одной из стен* происходит, когда сновидец добавляет образы, которые связаны в подсознании с определёнными местами из жизни, например, сцены из детства. Пусть эти процессы не контролируются и как рефлексы происходят автоматически, но даже они могут быть достаточно интересны для начинающего сновидца в управлении сновидениями. Описание этого упражнения можно встретить у русского философа и писателя П. Д. Успенского:

«Я должен отметить один любопытный факт, который наглядно доказывает, что сны меняются в силу одного того, что их наблюдают [...] Помню, как я увидел себя однажды в большой пустой комнате; кроме меня в ней находился маленький чёрный котёнок. «Я вижу сон, – сказал я себе, – как же мне узнать, действительно ли я сплю? Воспользуюсь следующим способом: пусть этот чёрный котёнок превратится в большую белую собаку. В бодрственном состоя-

нии это невозможно, и если такая вещь выйдет, это будет означать, что я сплю». Я говорю это самому себе – и сейчас же чёрный котёнок превращается в большую белую собаку. Одновременно исчезает стена напротив и открывается горный ландшафт с рекой, которая течёт в отдалении, извиваясь словно лента.

«Любопытно, – говорю я себе. – Ведь ни о каком ландшафте речи не было; откуда же он взялся?» И вот во мне начинает шевелиться какое-то слабое воспоминание: где-то я видел этот ландшафт, и он каким-то образом связан с белой собакой. Но тут я чувствую, что если позволю себе углубиться в этот вопрос, то забуду самое важное, а именно: то, что я сплю и осознаю себя, то есть нахожусь в таком состоянии, которого давно хотел достичь. Я делаю усилие, чтобы не думать о ландшафте, но в ту же минуту ощущаю, что какая-то сила увлекает меня задом наперёд. Я быстро пролетаю сквозь заднюю стену комнаты, продолжаю лететь по прямой, а в ушах слышен звон и ужасный шум. Внезапно я останавливаюсь и просыпаюсь»<sup>45</sup>.

2. *Сознательная подмена одной из стен* осуществляется путём визуализации нового окружения в пузыре сновидения с последующей «материализацией» новых декораций, например, та же самая замена стены, но без использования воспоминаний о белой собаке в качестве импульса.

## СОЗДАНИЕ НОВОЙ ОБСТАНОВКИ

Изменение одновременно всех несущих стен в шести направлениях пространства означает переход к новому упражнению в искусстве овладения сновидением – создание новой обстановки. Многие люди, вспоминая утром увиденный сон, замечали крайне необычные перемещения, когда в начале сновидения они находятся в какой-то одной сцене, а спустя секунду попадают в совершенно другое место, хотя по ощущениям эти два места разделяют километры расстояния. В материальном мире, где в макроскопическом масштабе пространство является непрерывным, отправляясь в отпуск, вы не сможете открыть дверь квартиры и сразу попасть в салон летящего самолёта, а должны вызвать такси, приехать в аэропорт, пройти регистрацию и дожидаться взлёта. В реальности сновидения вы полностью свободны от всех этих промежуточных действий и можете перескакивать из декораций прежней сцены в новую обстановку буквально стоя на месте.

Пробудив во сне осознанность, переместитесь в какое-нибудь памятное место, например, посетите дом, в котором вы жили, будучи ребёнком, побывайте в гостях у дальних родственников. Окажетесь рядом с достопримечательностями из других стран, где вы бывали прежде либо в тех экзотических местах, которые вы видели на фотографиях, но всегда мечтали там побывать в реальности. Иногда этими загаданными местами становятся планеты из фантастических книг, компьютерных игр или фильмов, либо средневековые миры полные чудес, магии и волшебства. Вы как бы обновляете декорации сновидения из элементарного вещества в пространстве пузыря, которое с утратой актуальности старой обстановки сна стало свободной астральной материей.

Создание новой обстановки может происходить по разным причинам, которые могут быть как осознанными – полностью зависеть от выбора принятого сновидцем, так и бессознательными:

1. *Мысль, не подкреплённая визуализацией.* Иногда, когда вы попадаете во сне в неизвестную сцену, то после пробуждения осознанности, у вас возникает желание скорее переместиться в определённое место, дабы уже там приступить к исполнению отрепетированного эксперимента. Подобное действие в большинстве случаев является бессознательным желанием, вызванным страхом, поэтому не подразумевает визуализацию сцены сновидения, а лишь переживание эмоций и чувств, которыми характеризуется данное место, загаданное даже не мыслями, а сердцем. Например, когда я обнаружил себя в осознанном сновидении на тёмной и незнакомой улице, то

<sup>45</sup> П.Д. Успенский «Новая модель Вселенной». – С-Пб.: Изд-во Чернышева, 1993.

мне захотелось переместиться в безопасное место для тренировок, где никто не потревожит меня. Всего через пару секунд я очутился посреди своей квартиры, хотя не думал именно об этом месте, но не могу отрицать, что подсознание избрало для меня самую безопасную из всех сцен. Это было бессознательное изменение обстановки без постановки какой-либо определённой сцены.

2. *Ложное пробуждение.* Другой бессознательный способ создания новой обстановки, который применяется чаще, чем кажется – это спонтанное ложное пробуждение. Но некоторые из сновидцев могут вызвать его сознательно, например, когда они совершают кувырки в воздухе. Впрочем, это действие не позволяет контролировать сцену, в которой в последствии окажутся они. Здесь у вас отсутствуют мысли и желания оказаться в определённом месте, вы лишь позволяете подсознанию повторно ввести вас в заблуждение, что создаст иллюзию просыпания, в которой нужно будет ещё суметь вновь пробудить сознание, иначе угодите в собственную паутину.

3. *Визуализация предыдущего сновидения* является уже сознательным действием сновидца. Вы самостоятельно определяете сцену из предыдущего сновидения, в которой должны оказаться, что упрощает визуализацию и «материализацию» обстановки, ибо память об этой сцене ещё сильна и не потребует повышенной сосредоточенности ума. Разумеется, в воссозданной сцене могут быть некоторые пробелы и неточности в образах, но эти изменения обычно не влияют на сцену, так как не являются такими уж существенными, а списываются на несовершенство памяти<sup>46</sup>.

4. *Частичная визуализация новой сцены сновидения.* Это тоже сознательный способ создания совершенно новой обстановки во сне путём визуализации, а после «материализации» сцены. Вы не пытаетесь окружить себя мыслеформами, которые формируют новую сцену, но лишь подменяете одну из шести несущих стен, как бы «прорубаете» окно, открывающее новый путь в другую обстановку. Например, исчезнувшая стена во сне русского философа и писателя П. Д. Успенского открыла перед ним горный ландшафт с извиляющейся лентой рекой. Шагая вперёд, сновидец попадёт в ту самую новую сцену, которую предварительно представлял в своей голове.

5. *Полная визуализация новой сцены сновидения* не предусматривает «прорубание» окна, а представляет исключительно визуализацию новой обстановки. Это похоже на первый из способов, однако здесь вы полностью контролируете то место, в которое попадёте в будущем времени.

## МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ

Известно, что сновидения облегчают доступ человека к кладовой накопленной им информации, которой становятся не только приобретённые умения, воспоминания, но и воображение.

---

<sup>46</sup> Незнакомец в поварском колпаке и я готовили завтрак на кухне моих родителей. Над столом висели белые часы без секундной стрелки. Две другие стрелки казались неподвижными и показывали ровно восемь часов утра. Я помнил о том, как проснулся в четыре утра, а затем лёг спать на пятый цикл сна. «Неужели с тех пор прошло четыре часа?» – спросил я себя, и в тот же миг проснулся на диване. Глаза оставались закрытыми, а тело лежало на правом боку в позе льва, в которой я находился в момент, когда заснул. Боясь открыть глаза и проснуться окончательно, я хотел вернуться обратно в осознанное сновидение, из которого меня выбросило. Я визуализировал кухню и особенно настенные часы, благодаря которым я обрёл осознанность. Вскоре я вновь оказался на кухне, часы показывали ровно восемь часов, а вот повара рядом со мной уже не было, что в целом неудивительно, так как я не пытался его визуализировать. По всему телу вдруг пробежала вибрация, будто удар электрического тока, отчего я не удержался и был снова выброшен на диван. Борясь с вибрацией, чтобы случайно не упасть с дивана, я надеялся выйти из тела и вернуться в ту же сцену во второй раз. Когда вибрация полностью прошла, а в теле воцарилось прежнее спокойствие, я всё ещё опасался открывать глаза, предполагая, что отсутствие визуального контакта с реальностью – это, по сути, та последняя соломинка, за которую я так отчаянно держался. В конце концов, приоткрыв глаза и в полумраке нащупав на тумбочке мобильный телефон, я проверил время: один час дня. «Я всё ещё сплю», – обрадовался я, после чего проснулся.

Таким образом, любые сны, а уж тем более осознанное сновидение способствуют развитию его творческой жилки, помогая достижению, как профессиональных навыков, так и духовного роста. Пребывая во сне в пробуждённом состоянии и управляя сновидением, сновидец моделирует любые жизненные обстоятельства, изменяет обстановку сюжета, добавляет людей, животных и неодушевлённые предметы, корректирует ситуации, которые возникают при контакте с образами.

Наиболее распространённый среди людей страх, в борьбе с которым помогает осознанное сновидение, – это боязнь публичных выступлений. По этой причине, если человеку необходимо продемонстрировать полученное умение перед аудиторией, то многие люди настолько сильно нервничают, что всё их тело практически охватывает паралич при одной только мысли о публичке. Публичным выступлением может быть прочтение доклада, произнесение речи на празднике, участие в конкурсе или спортивном мероприятии, цирковое или театральное представление, да и много других похожих ситуаций, когда глаза зрительного зала прикованы к одному человеку. Чтобы навсегда перебороть внутренний страх нужно отважно встретиться с ним лицом к лицу, поэтому, моделируя некоторую ситуацию, которая ожидает сновидца в будущем, он уже как бы заранее переживает её и обнаруживает как с каждой следующей попыткой его волнение исчезает.

Одним из таких упражнений при моделировании жизненных ситуаций является выступление во сне перед публикой, которое не только рекомендуется для освоения всеми сновидцами, так как укрепляет уверенность в себе, но и учит управляться с огромным количеством образов. Ложась спать, сформулируйте намерение оказаться на сцене в зрительном зале полным людей, а если это не поможет, то, обретя осознанность, создайте соответствующую новую обстановку. Вначале визуализируйте, после чего «материализуйте» пустой зрительный зал с рядами кресел, ощутите себя стоящим на сцене перед микрофоном, вообразите подвешенные над вами лампы. Если вдруг у вас появились трудности со сменой обстановки, то выступайте там, где вы сейчас находитесь, например, расставьте десяток стульев и соберите публику на улице или в квартире. Образы зрителей, которыми вы наполняете зал, могут быть как известные вам люди, так и быть с надетыми на лица карнавальными масками, или оставаться безликими в виду их удалённости. Посмотрите на людей в зрительном зале, оцените расположение, в котором они находятся, ведь прохладность публики – это следствие вашего волнения, которое связано с ожиданием неудачи. Внутреннее переживание сновидца влияет на его восприятие публикой, поэтому излучайте дружелюбие, душевную теплоту, улыбайтесь, будьте искренними и вас примут благодарные зрители. Не бойтесь критики с их стороны, ведь когда вы проснётесь, они перестанут существовать: контактируйте с ними, как ни в чём не бывало, максимально раскрывая во сне свои возможности.

Если вы не избавились от страха, то будьте в полном одиночестве и выступайте перед пустым залом, чтобы пережить своё присутствие на сцене, сосредоточьтесь на ощущении свободы. Главное – осознанное сновидение может оказаться источником того позитивного чувства, которое вы перенесёте из сна в реальный мир, окрашивая ваше дневное настроение яркими красками. Пережив во сне ночной кошмар, у вас легко создаётся впечатление, что вы встали не с той ноги, так и прекрасное приключение в сновидении вызовет у сновидца эмоциональный всплеск и, зарядив его приливом энергии, вдохновит на совершение в течение дня чего-то невероятного. Моделируя жизненные ситуации в осознанном сновидении, сновидец безбоязненно экспериментирует над собой, получает массу новых впечатлений и формирует собственный стиль жизни.

Применяя осознанные сновидения на практике, заранее отрепетируйте все ваши навыки, а также модель поведения, которая позволит верным образом действовать в реальных ситуациях, например, во время экзамена, выступая в конкурсе с танцевальной программой либо на важной встрече с деловым партнёром, влияние которого запросто сбивает все ваши мысли в кучу. Подобное моделирование серьёзно упрощает работу в реальности, ведь вы можете решать в сновидении повседневные задачи: хирург тренируется проводить операцию, директор меняет в магазине планировку с целью увеличения продаж, а программист ищет ошибку в программном

коде. Когда предстоит тяжёлый разговор с человеком, то это событие лучше вначале пережить в сновидении, поскольку подсознание может открыть вам глаза на то, что вы прежде не замечали.

Среди всех трудностей, встречающихся у людей, выделяется принятие ими ответственных решений, которые происходят у них довольно много раз и могут кардинально поменять их жизни. Этими важными решениями, как правило, становятся ответы на такие злободневные вопросы как трудоустройство на новую работу, продажа старого дома, квартиры, автомобиля, дорогие покупки в магазинах, аренда недвижимости или кредиты. Моделирование такой ситуации в осознанном сновидении поможет вам в принятии продуманного решения, ведь в нём вы увидите тот вариант будущего, который станет реальностью или не станет ею в зависимости от выбора. В сновидении вы уже будете обладать товаром, который собираетесь покупать в реальности, что и даст ответы на те вопросы, которые могли стоить вам месяцев беспокойных раздумий. Любая трудность во сне кажется ясной и понятной, словно вы уже подсознательно взвесили все плюсы и минусы, поэтому, прислушиваясь к внутреннему голосу, вы узнаете правильный ответ на свой вопрос, но это будет не просто беседа с человеком, ведь собеседник – это ваше высшее Я.

Другая помощь от моделирования ситуации в осознанном сновидении – воспитание веры в себя, поскольку люди зачастую сильно недооценивают себя и скрытые в них способности, которые могли бы свернуть горы, но они склонны делать лишь то, что, по их мнению, им по плечу. Изменение во сне модели поведения – это первый шаг для воспитания веры в себя, на который сновидец не может решиться в своей реальной жизни, но который открывает возможность наблюдения результата и перспективы внедрения аналогичных изменений в жизнь в будущем. Вы безопасно обучаетесь новым навыкам в сновидении, а после переносите их в мир реальности. Когда робкий и застенчивый сновидец учится настойчивости в осознанном сновидении, то у него внутри возникают перемены, изменяющие его привычное поведение в характерную сторону.

Осознанное сновидение – это идеальное место для написания картины вашего счастливого будущего, что встречается во многих современных книгах по улучшению своей жизни, авторы которых советуют читателям визуализировать себя богатыми во сне, чтобы, когда их заветная мечта материализуется, они обогатились в реальности. Люди, желающие похудеть, должны во сне видеть себя худыми, дабы держать образ, к которому они стремятся на уровне подсознания, а те, кто избавляется от вредных привычек должны видеть себя бодрыми и здоровыми в старости<sup>47</sup>.

## ИССЛЕДОВАНИЕ МИРА СНОВИДЕНИЙ

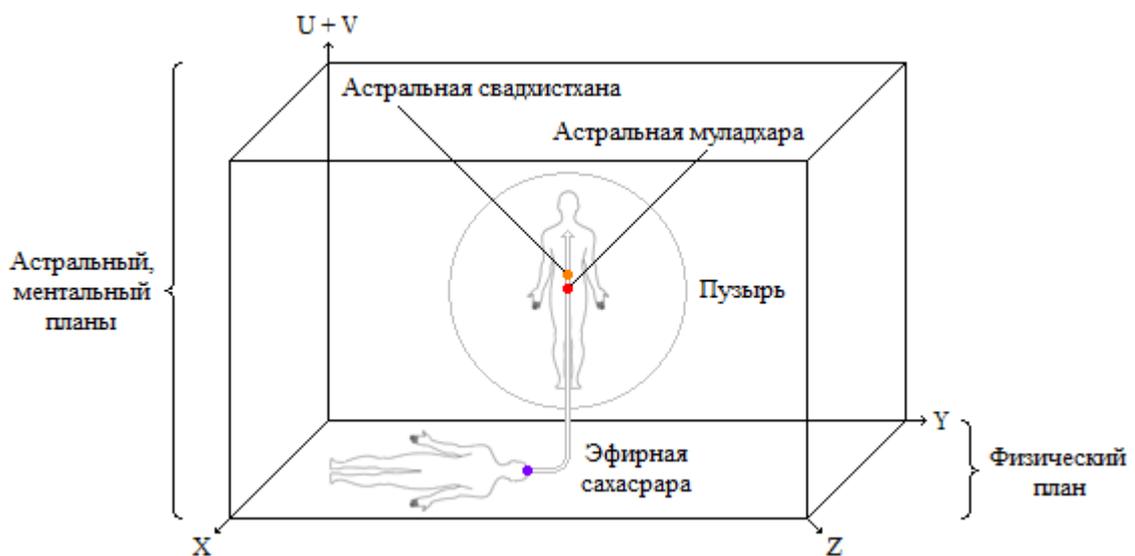
Люди, не будучи пробуждёнными в сновидении и находящиеся во власти их подсознания, как правило, оказываются всецело поглощены переживаемыми видениями. Играют ли они роль достойную настоящего короля или же являются в сюжете сна всего-навсего разменной пешкой, но их отношение к происходящему вокруг будет одинаково серьёзным, словно они в реальности. Иллюзорность пространства сновидения остаётся им неведомой из-за слепой убеждённости в истинной природе впечатлений полученных органами чувств. Это пространство превращается для спящих людей в своеобразный астральный пузырь – тюрьму, стены которой непреодолимы. Обретение осознанности во сне переворачивает мир с ног на голову и дарит сновидцу свободу, так как он больше не маленькая часть пространства сновидения, а сам содержит в себе весь мир сна. Осознание этой правды позволяет сорвать пелену лжи с лица и приступить к исследованию этого безмятежно дрейфующего в гиперпространстве облака, составленного из множества мыслеформ, в которое, точно в одеяло, бережно завёрнуто проснувшееся астральное тело сновидца. Пробудившись во сне, сновидец моментально прекращает играть в сновидении отведённую ему

<sup>47</sup> Использованы материалы из книги С. Лабержа, Х. Рейнголда «Практика осознанного сновидения». – М.: София, 2009.

роль, хотя остаётся существовать в сновидческом пространстве, но выражая собственную волю. Не лишённый заинтересованности в сновидении, он всё же несколько обособлен от пространства сна и держится чуть в стороне от иллюзий – порождений собственного разума, что позволяет сновидцу противостоять кошмарам и тем страхам, провокации которых оказываются безуспешными.

Исследование пространства сновидения вызывает у сновидца восторг и приносит радость, ибо изменчивость элементарной материи, мгновенно принимающей любые причудливые формы, поражает воображение всякого очевидца, захватывает и очаровывает неземными образами, нарушением всех законов физики. Вокруг сновидца без конца происходят какие-то фантастические события, поэтому для всех тех, внутри кого живёт детская любознательность это иллюзорное пространство ничуть не менее интересно, чем любой неизведанный людьми уголок планеты.

Путешествия – и близкие, и дальние – внутри пространства сновидческого пузыря считаются абсолютно безопасными действиями, и чаще всего они приятны для большинства людей, хотя не исключаются те ситуации, в которых сновидец подвергается разного рода испытаниям. Но помните, что даже если вы угодили в лапы жуткого монстра либо были захвачены в плен, то в реальном мире вам ничего не угрожает, ибо ваше тело в безопасности и спит в своей постели. Просыпаясь утром, вы неизменно возвращаетесь на физический план – целыми и невредимыми, а потому не бойтесь быть застигнутыми опасностью врасплох. В худшем случае вы проснётесь в холодном поту, но ни к какому риску для здоровья это не приведёт. Если же вы найдёте в себе мужество и преодолете страх, то проснётесь окрылённые победой над ночным кошмаром. Здесь я должен отметить, что гарантия безопасности сновидца на астральном плане существует внутри пространства пузыря, ведь этот кокон из элементарной материи, носит ещё и защитные функции, ограждая дремлющее или пробуждённое в нём астральное тело от пагубных влияний потустороннего мира, которые подстерегают путешественника, выбравшегося за границу пузыря.



Пузырь, в который заключено астральное тело сновидца, не дрейфует на физическом плане, иначе бы каждую ночь вблизи домочадцев наблюдались эти плавающие облака мыслеформ. Пространство сновидения надёжно скрыто от обычных глаз, располагаясь в гиперпространстве астрального плана, куда не просочится ни один преон, или предельный физический атом. Несмотря на четыре пространственных измерения, на волнах которых плавает сновидческий пузырь, подсознание людей уподобляет пространство сновидения обычной трёхмерной реальности. Как только после засыпания астральное тело спящего человека, выходя через эфирную сахасрару, покидает физическую оболочку, то оно оказывается на астральном плане, где оборачивается в мыслеформы. Форма пузыря, построенного из ментальных и астральных материй мыслеформ,

– не всегда идеальная сфера, а выглядит закруглённым пространством наблюдаемой во сне сцены.

Исследование мира сновидений приближает сновидца к пониманию причин, вызывающих сны, помогает распознать признаки сна и таким образом облегчает достижение им осознанности. Начинающие сновидцы нередко попадают на удочку «реальности» картин сновидения, но те, кто научился умело различать сон и явь, не подвергнутся подобному самообману. Анализируйте окружающую вас сновидческую реальность, ищите в ней всё неправдоподобное, и тогда, уже защищённые от привычки принимать видимое за действительное, вы будете реже ошибаться.



# ЧЕТЫРЁХМЕРНАЯ МАГИЯ

## ПАРАДОКСЫ В МИРЕ СНА

Очевидно, что существование в пространстве сновидения серьёзно отличается от жизни в реальности, где люди привыкли бодрствовать с первой секунды рождения и до момента смерти. Пробуждение осознанности в загадочном мире сна можно соотнести с визитом на неизвестную планету, на поверхности которой действуют как будто совершенно другие законы физики, что вы всему обучаетесь повторно, словно у вас была всеобщая амнезия. Вы заново учитесь ходить, что не так уж просто в отсутствии ощущения веса собственного тела, поэтому иногда вам легче парить в воздухе, чем касаться земли ступнями. Вы должны разучиться моргать, дабы избежать возвращения в реальный мир, контролировать мысли и эмоции, помня об их «материализации», а также забыть о том, как дышать кислородом, которого вокруг вас, разумеется, не существует. Осознайте, что в этом невероятном мире вам не нужно говорить, ведь достаточно использовать усилие мысли, которая при вложении в неё соразмерной энергии звучит также громко как крик. Когда опытный сновидец научится жить по невероятным законам сновидения и управлять им, трансформируя пространство вокруг, то он столкнётся с кучей парадоксов, которые противоречат не только привычной физике, нарушение которой встречается, например, в невесомости, но и логике. К этим логическим отклонениям относятся странные и парадоксальные перемещения в пространстве пузыря сновидения, когда вы, выходя из своей квартиры, вдруг оказываетесь в далёкой стране с другим климатом или гуляете по улицам города в окружении железобетона, а когда, услышав эхо голоса, вы оборачиваетесь назад, то уже видите себя в глубине хвойного леса.

Эти чудеса не редкость на астральном плане, а потому они случаются и в пузыре сновидения, которому подсознание и сознание сновидца лишь придают мнимое трёхмерное обличие, в виду огромной ограниченности человеческого мышления физической моделью существования. Искривляясь либо сворачиваясь в невидимом для ума четвёртом измерении гиперпространства, пузырь сновидения делает возможными во сне все подобные вещи, невообразимые в нашем мире.

Как уже, наверное, убедился читатель, даже если он – заядлый скептик, благодаря четвёртому пространственному измерению во всех этих окружающих сновидца парадоксах не остаётся ни тайн, ни того пресловутого волшебства, с которым люди с детства знакомятся в сказках. Логика кажется нарушенной по причине узости нашего взгляда на устройство астрального плана. Человек заблуждается с самого начала, применяя к миру снов законы реальности. Подобная ошибка прослеживается в одной из библейских строк, искажённой мышлением людей за тысячи лет: «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Бытие, 1:27). Эта мысль не только сравнивала Бога со смертным человеком, превратив в антропоморфное существо – старца с белоснежной бородой, но и, в сущности, сформировала стереотип, как будто Бог подобен людям, поэтому наделён их земными качествами.

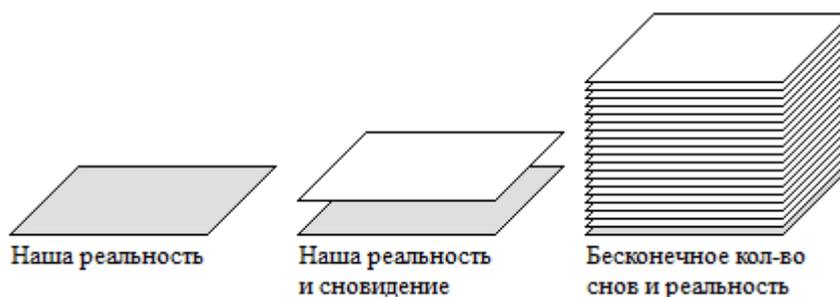
### ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ

Четвёртое измерение астрального плана, или дополнительная пространственная свобода, в сущности, наполнена массой тех сказочных чудес, которые обнаруживаются людьми в древних религиозных писаниях и различных эзотерических учениях. Ни богословы, ни иные служащие церкви отныне могли более не уклоняться от вечных вопросов о местонахождении рая и ада, а также бесчисленных воинств ангелов и демонов, населяющих их, говоря о гиперпространстве.

Тем более что его размеры превосходят физическую реальность подобно тому, как трёхмерное пространство бесконечно превосходит двухмерный план, если бы таковой существовал с нами. Для понимания структуры гиперпространства важно определить в нём место нашей реальности. Как точка делит пополам линию, линия – плоскость, а плоскость – пространство, так и трёхмерное пространство, имеющее для простоты внешний вид куба, разделит гиперпространство на две отдельные области, которые английский математик и мистик Ч. Хинтон называл «ана» и «ката». Некоторые христиане, которые были увлечены четвёртым измерением, увидели, что в результате такого деления гиперпространства получившиеся области вполне легко соотнести с раем и адом. Таким образом, ана, или верхний мир, представляет собой рай, в котором находится Бог и его ангелы, и располагается с одной стороны Вселенной, тогда как ката, или нижний мир, которым оказывается ад – обитель дьявола и воинства демонов, находится с другой её стороны. Местом соприкосновения гиперпространства добра и зла является земной трёхмерный мир, стоящий на распутье, отчего за души живущих в нём людей ведётся столь отчаянная борьба.

В двух этих запредельных областях потустороннего мира располагаются другие порождения ума, являющиеся замкнутыми искусственными пространствами внутри гиперпространства: воображаемая реальность, внутреннее пространство, создаваемое людьми в магическом ритуале, а также пространство сновидения. Формирование пузыря сновидения не кажется проявлением четырёхмерной магии, ведь подобное доступно каждому человеку и, тем не менее, считается ею.

Ни одно из этих порождений ума невозможно увидеть в нашей реальности, следовательно, все они не пересекают физический план, всегда оставаясь за пределами человеческого восприятия. Только представьте, насколько многочисленны эти замкнутые внутри себя пузыри в гиперпространстве, ибо каждую секунду миллионы людей видят миллионы сновидений, а после этим же действием занимается вторая половина людей уже на другом полушарии планеты. Каким же образом создаваемые людьми сновидения, не мешая друг другу, умещаются на астральном плане?



Чтобы разобраться в том, как миллионы сновидений, не пересекаясь друг с другом, укладываются внутри гиперпространства, вообразите астральный план в виде картонной коробки, а наша реальность – бумажный лист на её дне, ибо телесная оболочка – это опора души человека. Когда сновидец засыпает, то его астральный проводник покидает спящее тело и оказывается за пределами физического мира в пространстве сновидения, которое по причине параллельности этих двух миров не пересекается с реальностью. Все сновидения других людей – это множество таких же параллельных миров похожих на стопку бумажных листов в этой картонной коробке. Их количество может быть бесконечно велико, но в гиперпространстве всегда найдётся для них место, как и для всего многообразия потусторонних сущностей, населяющих астральный план и, свободно гуляя в четырёх осях, лишь только изредка посещающих пространство земного мира.

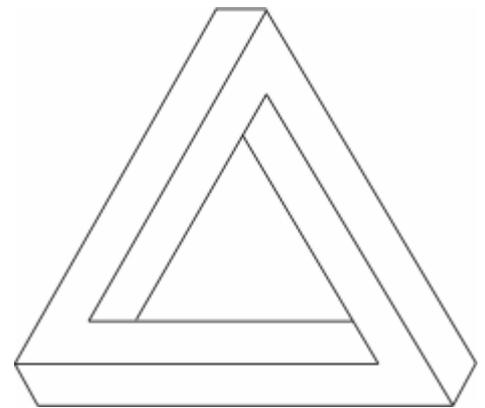
Изменение формы бумажного листа в рамках двухмерного пространства никоим образом не позволит пересечься с соседними листами выше или ниже него, так же и пузырь сновидения в пределах трёхмерного пространства лишён возможности пересечь пузыри других сновидцев. Для этого события он должен совершить движение в четвёртом измерении, скрытом от челове-

ческих глаз, и поэтому ни экспоненциальное увеличение размера пузыря, ни причудливость его формы, которая не всегда сферическая, а чаще всего является округлой областью пространства, ничуть не мешают ни соседним пузырям сновидцев, ни бодрствующим людям из реального мира.

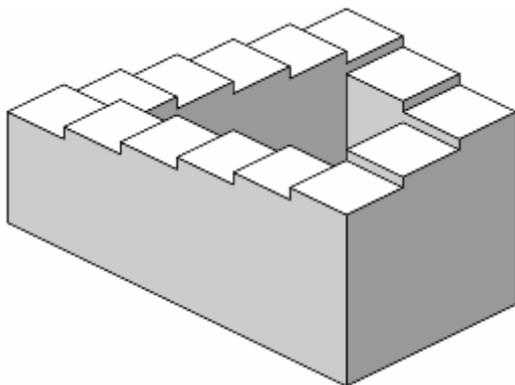
До сих пор я говорил о действиях внутри только замкнутого пузыря сновидения, чтобы вы научились управлять своими снами и их материей, обрели понимание местных законов физики. Иначе говоря, уверенно освоились в «предбаннике» астрального плана. Вторая часть настоящего труда, посвящённая, прежде всего, четырёхмерной магии, учит вас, как выбираться за пределы пространства сновидения, двигаясь в направлении ана и ката. В ней вы научитесь управлять пространством-временем пузыря сновидения, а также манипуляциям на самом астральном плане.

### ЛЕСТНИЦА ПЕНРОУЗА

Популярные в искусстве невозможные фигуры – один из видов оптических иллюзий, которые не встретятся людям в реальности, тогда как в пузыре сновидения они – не такое уж исключение. К ним относится любая фигура, кажущаяся на первый взгляд обычной проекцией на плоскость трёхмерного объекта, но при внимательном рассмотрении становятся видны противоречивые соединения её элементов. По этой причине в голове у наблюдающего её человека создаётся устойчивая иллюзия невозможности существования подобной загадочной фигуры в трёхмерном пространстве физического плана. Одна из основных невозможных фигур – треугольник Пенроуза, который впервые был изображён ещё в 1934 году шведским художником О. Рутервардом в виде набора кубиков, но известность данная фигура обрела после публикации статьи в 1958 году британским психиатром Л. Пенроузом и его сыном, математиком Р. Пенроузом. Надо отметить, что тогда же фигура была изображена в наиболее общей форме, а именно в виде трёх балок, которые невообразимым способом соединяются друг с другом под прямыми углами, что показано на представленном рисунке. Подобным образом можно построить аналогичные фигуры на основе других правильных многоугольников – тетрагона, пентагона, гексагона, септагона и т.д. Впрочем, визуальный эффект от них уже не кажется столь впечатляющим как от тригона, так как с увеличением количества сторон фигуры выглядят не иллюзиями, а просто скрученными.



По правде говоря, невозможные фигуры могут существовать в реальности, но лишь условно, так как они будут обладать свойствами иллюзии только при взгляде на них из определённой точки. При обзоре с любой другой точки данный эффект теряется, раскрывая весь секрет фокуса. В гиперпространстве сновидческого пузыря такие парадоксальные фигуры вполне реальны, ибо четвёртое измерение позволяет должным образом свернуть пространство трёхмерной фигуры.



Имейте в виду, что пространство сновидения – это не совсем обычная плоскость как бумажный лист, а другие сны вовсе не сложены в одну стопку. Этот образ был использован мной только лишь для передачи принципов структуры астрального плана, где сохранена замкнутость для каждого отдельного пузыря сновидения. Чаще всего пространство сновидения изогнуто гораздо причудливее, нежели физический план, который довольно равномерен. Искривлённостью и свёрнутостью трёхмерного пространства пузыря объясняется неясная логика перемещений в

сновидении, что в свою очередь создаёт парадокс. Лестница Пенроуза – это невозможная фигура, разработанная на основе невозможного треугольника. Она была открыта шведским художником О. Рутерсвардом, а модель бесконечной лестницы была впервые опубликована британским психиатром Л. Пенроузом и его сыном, математиком Р. Пенроузом в 1958 году. Данная фигура представляет собой конструкцию лестницы, ступеньки которой соединены таким образом, что при движении по ней по часовой стрелке человек будет бесконечно долго спускаться, а при движении против неё – подниматься. В конце каждого круга человек окажется в том же месте, с которого он начинал путь. По лестнице нельзя ни подняться, ни спуститься, пока цепь не будет разорвана. Трюк с применением невозможной лестницы можно использовать в сновидении для демонстрации вариантов сворачивания пространства в четвёртом измерении астрального плана. Внимательно изучите эту невозможную фигуру, чтобы быть готовыми к парадоксам в сновидении, которые в определённый момент может подстроить вам подсознание, и научиться избегать их.

## СЦЕНА

Пространство пузыря сновидения, или онейрона, состоит из элементарной материи, в которую облачаются мыслеформы, дабы создать множество декораций – элементов одной сцены, в которой получает развитие определённый сюжет сновидения. Количество сцен может оказаться больше одной, ведь месторасположение в сновидении имеет свойство меняться, но в данный момент я коснусь появления во сне только одной сцены. Известно, что пузырь сновидения, представляя трёхмерное нематериальное пространство, огорожен от астрального плана несущими стенами, которые располагаются в шести сторонах в полном соответствии с осями X, Y и Z. Не верно утверждать, что несущие стены пузыря сновидения совпадают с границами сюжетной сцены, однако в том случае, когда в сновидении только одна сцена, это утверждение справедливо. В отличие от сюжета сцены повторяются в разных сновидениях, например, сновидец много раз видит собственную квартиру, оказывается в гостях у друзей, на текущем месте работы и т.д. Ниже приведена сцена – условная квартира, в которой обычно развивается сюжет осознанного сновидения. Перемещаясь по ней я покажу вам, как именно вы расширяете пространство пузыря.

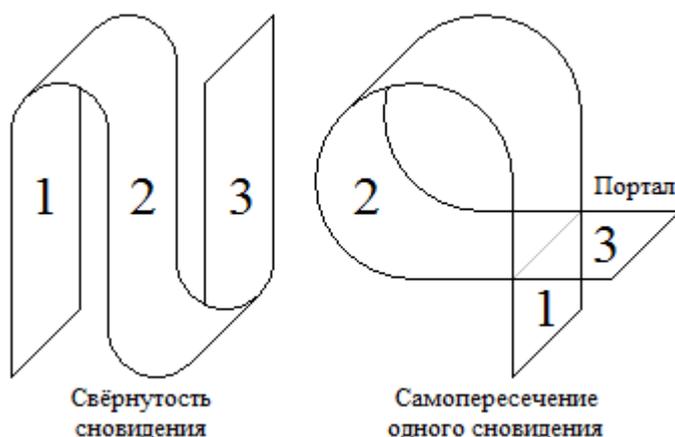


Как я говорил, сновидение – это реальность, формируемая усилием человеческого ума, и поэтому весь этот воображаемый мир не может ни секунды существовать в отрыве от сновидца. Предположим, что в начале осознанного сновидения вы очутились возле кровати в спальне. До тех пор пока вы не осмотрелись вокруг – пузырь сновидения и сцена в нём включают в себя только одну спальню, ибо в отличие от реального мира остальные комнаты ещё не существуют. Белый потолок, четыре стены с поклеенными обоями и деревянный пол спальни – это несущие стены. Вдруг к вам приходит осознание того, что вы находитесь во сне в собственной квартире. Глядя на стену впереди, вы вспоминаете, что за ней должна быть расположена гостиная, поэто-

му пространство сцены расширяется, ведь оно дополняется образом рождённой в уме гостиной. Прежде несущая стена становится межкомнатной стеной, а новой несущей стеной оказывается дальняя стена в гостиной. Осознавая иллюзорность стены, вы проходите сквозь неё в гостиную и тут же замечаете окно, в котором видите двор с деревьями, припаркованными автомобилями и гуляющими людьми. Это означает, что сцена во сне снова расширяется, охватывая видимый двор, отодвигая дальше несущую стену в пузыре сновидения, ведь теперь это не стена с окном. Оглядываясь в гостиную, вы неизбежно дополняете сцену кухней, прихожей, ванной, расширяя её пространство и раздвигая в стороны несущие стены. Вы можете представить помещения и за границей квартиры, например, коридор на этаже, лестничные пролёты, квартиру своих соседей. Помещения, которые вы не видите, как бы растворяются, и поэтому, когда вы гуляете по гостиной, спальня, с которой началось сновидение, перестаёт существовать, а её материя становится материей других помещений. Чтобы вновь воссоздать спальню, подумайте о ней ещё раз, и она появится, правда декорации в ней не всегда идентичны, что приносит перемены в её обстановку.

## ПОРТАЛ

Пузырь сновидения, объединяющий в себе несколько сцен, никогда не похож на реальный мир, поскольку он не продолжается бесконечно далеко в пространстве, дабы сцены могли быть соединены логическим образом. Например, чтобы прийти в гости к друзьям, я должен одеться, выйти из своего дома, проехать путь на автомобиле или прогуляться по улицам города пешком, после чего подняться на соответствующий этаж, где я, наконец, окажусь у порога их квартиры. Для беспорядочных и осознанных сновидений характерен пропуск всех промежуточных стадий и быстрый переход от одной сцены к другой, что вызывает ложное ощущение ускорения времени. Выйдите из своей квартиры через дверь и окажитесь в гостях у друзей, ведь теперь вы соседи, несмотря на то, что в реальности вас разделяет десяток километров и вам требуется час пути. Этот трюк был бы возможен на физическом плане, если бы он имел четвёртое измерение, но реальность ограничена лишь тремя, тогда как наше сновидение пребывает в гиперпространстве. Искривляйте и сворачивайте пластичное пространство внутри пузыря, по желанию приближая или отдаляя сцены, подобно архитектору выстраивая головокружительные переходы между ними.



На первом рисунке изображён пузырь сновидения, состоящий из трёх сцен, например, дом сновидца, дорога и дом друзей, которые соединяются последовательно, как и в реальном мире. При этом невозможно перейти из первой сцены сразу же к третьей, минуя вторую, – перейти из своей квартиры в гости к друзьям, не преодолев десять километров соединяющего вас пути. Но когда сновидец умственным усилием, а именно воображением, сворачивает пузырь сновидения в незримом дополнительном пространственном измерении, что показано на втором рисунке, то две крайние сцены находятся по-соседству, потому переход между ними уже вполне возможен.

В месте самопересечения сновидения образуется портал, который в зависимости от размерности пространства принимает разный внешний вид. На рисунке сновидение имеет два измерения, поэтому портал – прямая линия, а в случае трёхмерного сновидения он выглядит как плоскость. Здесь портал является областью соединения всех трёх сцен, что позволяет сновидцу не только быстро перемещаться в любое задуманное им место, но и без особого труда убежать от погони, ускользая от своих преследователей в другие сцены сновидения, куда им никогда не добраться. Подобные же фокусы используются в магических ритуалах, производимых в гиперпространстве.

Портал в сновидении – это какая-либо плоская преграда, за которой сформирован визуальный образ, относящийся к другой сцене, то есть не являющийся продолжением текущей сцены. Эта причина объясняет то, почему порталом не считается, например, стена с окном, ведь, глядя в окно, вы уже подсознательно выстраиваете двор и таким образом видите продолжение сцены. Открывающийся перед вами образ двора был «материализован» одновременно с созданием окна.

Открытие портала бывает бессознательным и осознанным, существуя в трёх вариантах:

1. *Любая стена без окна, которая не является несущей.* Когда перед вами стена без окна, то вы не увидите, что за ней, поэтому пространство пузыря сновидения может быть искривлено так, что за ней окажется какая-либо другая сцена, которая придёт к вам в голову. Причиной этого является манипуляция с пространством, когда две разные сцены соединяются как концы лент.

2. *Закрытая дверь в любой стене.* Невозможность видеть то, что скрыто за дверью, позволяет свернуть пространство пузыря сновидения подходящим для вас образом, но без необходимости проходить сквозь вещество стены, ведь незапертую дверь можно просто открыть за ручку.

3. *Предмет, в который может уместиться сновидец.* В крайнем случае, когда вокруг вас в окружающем пространстве отсутствуют какие-либо двери или стены, то вы можете использовать любые крупные вещи, оказавшиеся под рукой, например, пиратский сундук, старый шкаф. Закрыв себя в них, вы запросто сумеете свернуть пространство, чтобы очутиться в другой сцене<sup>48</sup>.

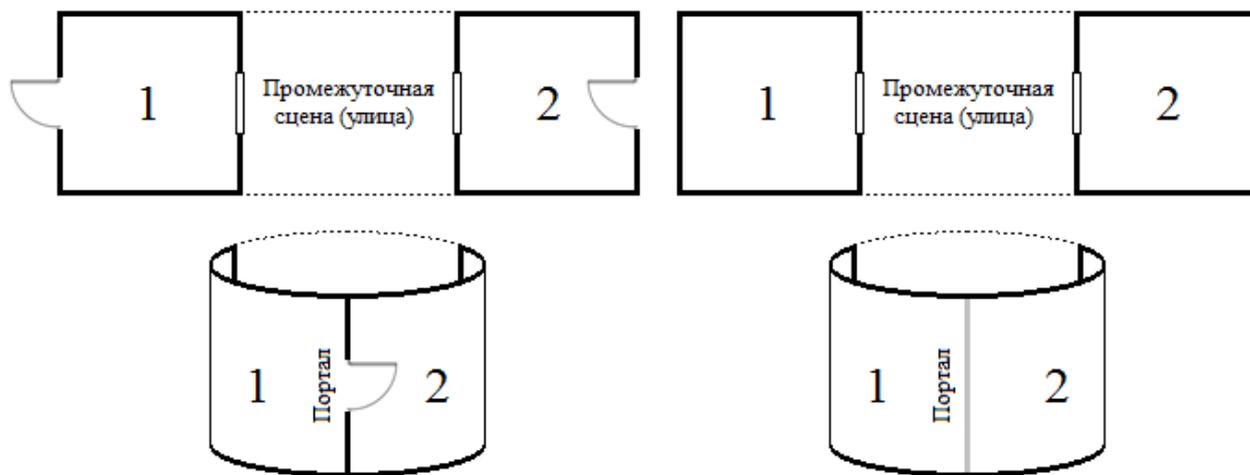
---

<sup>48</sup> Я влетел в комнату из кухни и осознал, что вижу сон. Летая в ней под самым потолком, я заметил, что обстановка в комнате серьёзно изменилась. Во-первых, в ней уже не было ни дверей, ни окон, и вся комната по периметру была заставлена одинаковыми шкафами, а во-вторых, её площадь вдруг ужалась в два раза, что я испытал чувством клаустрофобии. Когда я приземлился на ноги, то исчезла и способность летать. Я чувствовал себя запертым в клетке, поэтому оглядывался вокруг в поисках выхода, но лишь видел своё отражение в зеркалах. Красноватые лакированные шкафы, какие были у родителей около двадцати лет назад, состояли из трёх частей: внизу тумба, вверху антресоль, а по середине стеклянные дверцы, за которыми полки и зеркала. Я вспомнил, как в одном из своих снов я разбежался и ударился об стену, что придало мне импульс и позволило взлететь. Пытаясь это повторить, я попробовал пройти сквозь шкаф, чтобы оказаться за пределами сцены; вдруг выяснилось, что я не только утратил способность летать, но и разучился проходить сквозь предметы, и теперь ощущал, будто они состоят из воды. Сколько я не пытался окунуться с головой сквозь шкафы, у меня никак не получалось погрузиться глубже, чем на локоть. Я как будто упирался в лёд под поверхностью жидкой воды. Запертый в ловушке и без идей как выйти, я был готов уже проснуться, дабы только выбраться. Полагая, что крик меня разбудит в реальном мире, я закричал, смотря в зеркале на своё испуганное лицо. Я видел в отражении, что кричу, и ощущал, как напрягаются мои голосовые связки, но вокруг стояла тишина, будто я оглох. Тревога, подкрепляемая моим полным бессилием, возматала, что меня уже охватил страх. В очередной раз, оббегая судорожным взглядом шкафы, я заметил открытую дверцу отличающегося шкафа, ведь в нём не было тумбы и зеркала, а только две обыкновенные дверцы с человеческий рост. Внутри шкафа было пусто, поэтому я шагнул в его темноту как в спасительное убежище и изнутри закрыл дверцу на ключ, который был оставлен в сквозной замочной скважине. Предполагая, что шкаф играет роль портала, я даже не задумывался над тем, куда он меня перенесёт, я думал лишь о том, чтобы оказаться в любом другом месте, поэтому не сильно удивился, когда, открыв ключом дверцу шкафа, я обнаружил себя в красной квартире. Казалось, будто бы в люстрах горели лампочки красного цвета, перекрашивая в его оттенки предметы, обои, потолок и старый паркетный пол. Играла какая-то индийская музыка. Выйдя из шкафа, я обошёл комнаты и почему-то решил, что это место отдалённо похоже на квартиру моих родителей. Увидев закрытое красными шторами окно, я отважно прыгнул сквозь стекло и ожидаемо оказался в их дворе, который вообразил в голове.

## СВЕРНУТЬ ПРОСТРАНСТВО

Цель, которая преследуется сновидцем при сворачивании пространства сновидения, – это максимальное сближение в гиперпространстве сцен путём сокращения расстояния между ними. Любое искривление пузыря сновидения происходит в четвёртом измерении, поэтому сновидец, находясь внутри трёхмерной сцены, не в состоянии визуально проследить за этим процессом, и даже не замечает каких-либо искажений в сновидении, ведь для него оно остаётся нетронутым. Это очень похоже на двухмерного жителя, гуляющего на поверхности своего плоского мира, но так как ему совершенно недоступно третье пространственное измерение, то он никогда не поймёт, что его мир изогнулся настолько сильно, что скрутился в трубу, которая свернулась в бублик. Для двухмерного жителя этот мир будет по-прежнему казаться обыкновенной плоскостью, но наделённой такими свойствами, которые позволяют незаметно возвращаться к месту старта. Предположу, что схожие чувства испытали люди, когда испанская морская экспедиция, поначалу возглавляемая Ф. Магелланом, в 1522 году, наконец, завершила первое в истории кругосветное путешествие. Это плавание, растянувшееся на три года, подтвердило правильность гипотезы о шарообразности Земли и люди того времени могли больше не бояться упасть за край света.

Если пространство пузыря сновидения сворачивается в петлю, то совмещаются три сцены, что изображено на предыдущем рисунке, показывающем одно самопересечение пространства. Две петли сразу соединяют четыре сцены в сновидении, три – пять сцен, четыре – шесть сцен и т.д. Ниже приведены рисунки из двух разных сцен, разделённых в пространстве километрами расстояния – промежуточной сценой, которая не участвует в сворачивании пузыря сновидения. Эти наглядные примеры помогут вам научиться применять данное упражнение в своей практике.



На первом рисунке в каждой из двух квартир имеется окно, ведущее на улицу – промежуточную сцену, и закрытая дверь на несущей стене, поскольку за ней уже не существует ничего. Для путешествия из одной квартиры в другую, сновидец должен увидеть за окном улицу, которая станет продолжением сцены, пролететь разделяющее их расстояние до окна другой квартиры, а после влететь через него в неё, по сути, объединяя квартиры и улицу в одну большую сцену. Это же происходит и на втором рисунке, где в обеих квартирах отсутствуют двери в стенах. Здесь не используется сворачивание пространства в четвёртом измерении и поэтому перемещение из одной квартиры в другую такое же долгое по времени, как и поход в гости в реальности. Сворачивание пространства совмещает несущие стены обеих квартир, лишая их этого свойства, а форма пузыря становится похожей на трубу, окружности которой сохраняют несущие свойства. Обе двери и обе стены как бы становятся одной дверью и стеной, открывая сновидцу новый сокращённый путь, благодаря которому он за секунду легко переместится в другое полушарие, а также посетит отдалённую планету в соседней звёздной системе, двигаясь выше скорости света.

Бессознательное открытие портала получается желанием сновидца оказаться в иной сцене. Стенами могут быть любые крупные плоские преграды, включая небо и землю, поэтому допустимо взлететь высоко ввысь или провалиться под землю, чтобы очутиться в другой сцене, которая вызывает у вас те или иные чувства, например, чувство безопасности, спокойствия и помощи. Подсознание создаёт для вас сцены на основе воспоминаний и соответствия впечатлений, имеющихся в памяти. Для этого подойдите к стене и загадайте желание, например, спастись от монстра, что свернёт пространство пузыря, а после распахните дверь и уверенно войдите в неё. Новая сцена, которую вы увидите, вполне может быть знакома вам, а может, будет незнакомым местом, где вы никогда не бывали, но она будет соответствовать желанию, которое вы загадали.

Осознанное открытие портала требует от вас чуть большего умения, поскольку заставляет представлять какую-либо определённую сцену, находящуюся за кирпичной стеной, дверью или какой-либо другой преградой, имеющей вид непрозрачной плоскости, превращённой в портал. Во-первых, подойдите к стене с полным осознанием того, что она является порталом, ведущим в новую сцену, о которой вы подумали и которую во всех деталях представили в воображении. Однако не переусердствуйте с визуализацией, поскольку вы рискуете попросту устранить стену и продолжить текущую сцену, дополнив её обстановкой из новой сцены. Замена одной из стен – манипуляция с окружением, но не считается сворачиванием пространства пузыря сновидения. Во-вторых, планируя попасть в квартиру друзей, представляйте в мыслях одну из комнат, которая вас ждёт за стеной, например, гостиная или кухня, но не думайте о друзьях – их образов может не быть в ней. Вспомнив в голове детали обстановки – мебель, диван, кровать и т.д., в той комнате, куда вы хотите попасть, и тем самым, освежив память, сделайте шаг вперёд и пройдите сквозь стену, ожидаемо оказываясь в новой сцене. В момент представления новой сцены недопустимо, чтобы в уме возникали посторонние образы, ибо такое наложение картинок ведёт к серьёзному искажению сцены, которое может иметь непредсказуемые последствия для сновидца<sup>49</sup>. Если переход будет выполнен правильно, то вы окажетесь в задуманной вами другой сцене<sup>50</sup>.

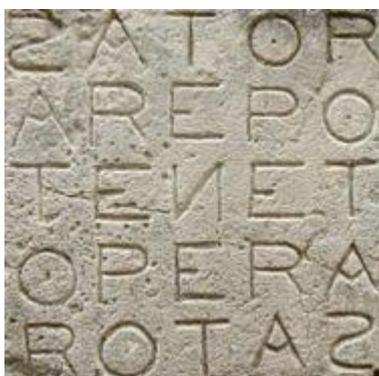
---

<sup>49</sup> Я стоял в центре комнаты, а так как я помнил, что визуализировал её перед сном, то осознал, что я сплю. Желая подтвердить состояние сна, я решил взлететь, но у меня ничего не получилось, и тогда я подпрыгнул. Прыжок был высоким, причём на пару секунд я завис в воздухе, как космонавт, прежде чем мягко приземлиться на ноги. Я убедился, что сплю и, следуя вечернему плану, подошёл к стене и вообразил за ней спальню в квартире подруги – планировку, цвет обоев, мебель, кровать и другие крупные предметы. Представляя себя выходящим из картины, изображающей закат на пляже, которая висела у неё над кроватью, я нырнул в стену, но почему-то застрял в стене, видя её спальню и мою комнату – обе картинки были наложены друг на друга, а перед глазами появилась электрическая рябь, которая наблюдается, когда возникают помехи. Стена ощущалась как слой быстро твердеющей воды, и я почувствовал себя закованным в ледяную глыбу. Пускай с усилием, но я всё-таки протолкнулся сквозь стену, и к своему удивлению очутился в копии своей комнаты, где увидел собранный диван, на котором обычно сплю, и дверь в коридор, слева было окно, а справа – шкаф. «Почему я вернулся?» Когда я обернулся, чтобы повторить попытку, то и вовсе был сбит с толку. Половина комнаты, которую я видел, принадлежала мне, а та половина, которая скрывалась у меня за спиной выглядела как часть спальни подруги с обоями цвета морской волны, кроватью и плазменным телевизором на тумбе.

<sup>50</sup> Спустя пять дней этот же сон повторился. Я вновь подошёл к стене и, представляя за ней спальню моей подруги, сделал шаг вперёд. Проходя сквозь стену, я ощутил плотность стены, как бывает при падении в воду. Чувствуя себя водолазом, плавающим на глубине, я оказался в спальне подруги над её кроватью. Затем я вылетел из спальни осмотреть кухню, заглянул в детскую комнату, где в двухъярусной кровати спала её дочь – всё казалось слишком реальным. Вернувшись в спальню, где моя подруга спала, закутавшись с головой в белое одеяло с коричневыми линиями похожими на стебли, я принялся её будить. Проснувшись и выглянув из-под одеяла, подруга глядела на меня и улыбалась, ничуть не удивлённая моим появлением. «Я сейчас сплю, это сон. Ты меня видишь? Ты меня слышишь?» – спрашивал я. На мои вопросы она ответила коротко: «Да». Я не был уверен, кем является увиденная подруга: образом в моём сновидении, подругой в реальности или, быть может, я перенёсся к ней в голову и увидел её собственный сон. Выясняя это, я решил ущипнуть подругу за руку, как вдруг я проснулся. Не теряя время, я сразу же позвонил ей по телефону, чтобы узнать у неё, был ли контакт. Оказалось, что подруга проснулась незадолго до меня, но всё ещё оставалась лежать в постели. Подтвердилось и белое одеяло с узором из тонких коричневых линий, а вот её дочь не ночевала дома.

## ВОЗВРАТ ВО ВРЕМЕНИ

Искривление пространства на физическом плане, по сути, мало, чем отличается от превращения в такую же петлю временной линии, которая, изгибаясь змеей, возвращает нас во времени. Отсюда говорится, что «Время Прошлое есть Время Настоящее, также и Будущее, которое, хотя ещё и не выявилось, всё же существует»<sup>51</sup>. Эта же иллюзорность времени наблюдается и в пузыре сновидения, ведь время – не пространственная ось, а точка в центре координатной сетки. Как учит сокровенная наука: «Настоящее есть дитя Прошлого; Будущее – порождение Настоящего. И, тем не менее, о настоящий мир! Разве не знаешь ты, что ты не имеешь отца и не можешь иметь потомства; что ты постоянно рождаешь лишь самого себя? Прежде чем ты начал говорить – «Я порождение истёкшего мгновения, дитя прошлого» – ты уже стал этим самым прошлым. Прежде чем ты произнёс последний слог, узри! ты уже не Настоящее, но, воистину, Будущее. Итак, Прошлое, Настоящее и Будущее суть Вечно-Сущая Троица в Едином – Махамайа Абсолютного «ЕСТЬ»<sup>52</sup>. Так и все наши сновидения тоже происходят в триедином времени.



S	A	T	O	R
A				O
T				T
O				A
R	O	T	A	S

		Т		
		Е		
Т	Е	Н	Е	Т
		Е		
		Т		

	A	O		
A	R	E	P	O
	E	E		
O	P	E	R	A
	O	A		

Слова читаются одинаково справа налево, слева направо, сверху вниз и снизу вверх

Подобно тому, как пространство сновидения ограничено границами пузыря, а не является безбрежным как гиперпространство астрального плана, в котором он плавает, так же и время во сне – только узкий интервал, определяющийся продолжительностью присутствия в нём сновидца. Мир сна – это воображаемая реальность, ни пространство, ни время которой не существуют в гиперпространстве в отрыве от спящего человека, ум которого творит все сновидческие образы. Иначе говоря, вы не можете ускользнуть в будущее увиденного сновидения, поскольку его не существует, но также вам нельзя вернуться в прошлое предшествующее началу сновидения. Интервал путешествий во времени определяется началом сновидения и текущей сценой в нём. Перейдя в прошлое сновидения, вы не узнаете, чем был занят другой человек, ведь он появился в сцене лишь с момента, когда вы его впервые увидели; этот закон действует для каждого образа.

<sup>51</sup> Е.П. Блаватская «Тайная доктрина» Т. 1. – М.: Эксмо, 2005. – С. 101.

<sup>52</sup> Е.П. Блаватская «Тайная доктрина» Т. 2. – М.: Эксмо, 2004. – С. 516.

<sup>53</sup> «Sator arepo tenet opera rotas» – магический палиндром, обычно записываемый в форме квадрата. Наиболее ранние находки были обнаружены ещё на руинах древнеримского города Помпеи, уничтоженного извержением вулкана в 79 году. Это позволяет утверждать, что палиндром уже был известен во времена античности. В раннем христианстве он считался оберегом от болезней и являлся заклинанием невероятной силы. При его записи намеренно вносилась небольшая ошибка, оберегающая от обрушения на мага разрушительной силы. Исползованные в палиндроме слова многозначны, а некоторые и вовсе не встречаются в литературе, поэтому не существует одного перевода, но очевидно, по крайней мере, то, что слова написаны на латинском языке. Обычно слова палиндрома переводят так: «sator» – сеятель, земледелец, иногда создатель; «arepo» – выдуманное имя, либо неторопливый; «tenet» – держит, удерживает; «opera» – труд, работа; «rotas» – колёса. Интересный вариант перевода – «создатель неторопливо проводит работу на колёсах», что отсылает читателя к Господу Богу, труд которого позволяет его вселенским творениям медленно вращаться с начала времён. Это и колесо сансары, проникающее пространство законом кармы, и Колесо Фортуны - десятый старший аркан Таро, и время, замкнутое в кольцо, стрела которого не только летит вперёд, но и может вернуться обратно.

Существует два перехода во времени:

1. *Возврат во времени в предыдущую сцену.* Например, вы были или не были пробуждены в какой-либо сцене, после чего переместились в другую сцену, но возвращаетесь в первую сцену.

2. *Возврат во времени в текущей сцене.* Перемещение во времени, но в пределах текущей сцены в определённое сновидцем время, например, пятью минутами ранее или до прихода гостя.

При выполнении этого упражнения производится сворачивание пространства во времени, когда вы попадаете в ту же сцену, восстанавливая по памяти прежнюю обстановку сновидения. Во-первых, подойдите к стене с полным осознанием того, что она является порталом, ведущим в предыдущую сцену, о которой вы подумали и которую во всех деталях представили в воображении, либо в ту же текущую сцену только в прошлом моменте времени. Вспомните координаты каждого образа в сновидении, чтобы как бы вернуть на прежние места, где они находились. Например, вы смахнули с полки стеклянную бутылку, которая, ударившись о твёрдый пол, разлетелась на мелкие осколки. Поэтому, стоя возле стены, представьте за ней комнату со стеклянной бутылкой по-прежнему стоящей на полке до того момента, когда её случайно коснулась рука. Во-вторых, вообразив предыдущую сцену или текущую сцену в прошлом, сделайте шаг вперёд и пройдите сквозь стену, как бы совершая задуманное вами путешествие в события недавнего прошлого. Недопустимо, чтобы во время представления сцены в уме возникали посторонние образы, которые приведут к дальнейшему искажению сцены. В ней могут отсутствовать те или иные предметы, животные и даже люди, которые возможно не так и важны для сюжета, но будущее сновидения в некоторой степени изменится, а прежние события больше не повторятся. Будьте внимательны к мелким деталям, если вы намерены во второй раз пережить события сцены.

В мире сновидений вы сможете достичь очень многого, потому что всё заключается в уме, которым определяются законы физики в этой нематериальной копии пространства реальности. Путешествуйте во времени, возвращаясь в сцены прошлого, или будьте быстры как молния, что вам покажется, словно энтропия окружающего пространства исчезла, а его время остановилось. Управляйте встречаемыми образами – неодушевлёнными предметами, животными и людьми, с помощью необычных команд, например, ходить задом наперёд, собираться из осколков, летать вперёд хвостом, заставляя неискущённого очевидца верить в инверсию стрелы времени. В этом мире есть всего лишь одно непреодолимое препятствие – ограниченность воображения сновидца.

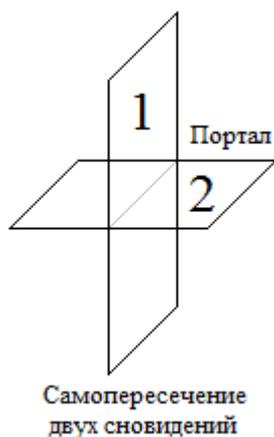


## СОВМЕСТНОЕ СНОВИДЕНИЕ

Сюжеты сновидений вызваны мыслями, чувствами, эмоциями, которые испытал днём сновидец, а также кармическими следами, оставленными в результате повседневной деятельности. Иногда в сновидения всё же проникают какие-то посторонние образы, не являющиеся фрагментами памяти, например, визуальное воплощение мыслей или страхов, которые никогда прежде не посещали вашу голову, да и в целом совершенно нехарактерны вам в вашей будничной жизни. Это не ошибка либо сбой в программе классического сновидения, а ментальное воздействие других людей, которые находятся вблизи со спящей оболочкой сновидца, а также его астральным телом, дремлющим в пузыре из мыслеформ. Ими оказываются члены семьи, домочадцы, ночующие у вас гости и жильцы из соседних квартир, а потому мысли регулярно пересекаются. Люди и во сне, и наяву излучают в окружающее пространство инфракрасные волны, повышая температуру в помещении, а когда говорят, то распространяют в воздухе акустические волны. Это же касается действий на ментальном плане, где в роли звуков выступают мысли, вибрации которых незримо пронизывают окружающее пространство, как и радиоволны, но ощутимы для тех, кто спит. Любая мысль порождает вибрацию, поэтому эти волны излучаются каждую секунду. Чем сильнее мысль, тем дальше она, преодолевая преграды, отдаляется от источника и автоматически бомбардирует людей, по воле судьбы оказавшихся у неё на пути. Она внедряется в пузырь сновидения, добавляя новые образы, либо входит в контакт с эфирной половиной спящего физического тела, вызывая туманные сны чем-то похожие на полусонный бред в голове человека.

Помните о том, что на плавающее астральное тело можно воздействовать мыслью другого человека, причём с такой лёгкостью, в которую трудно поверить. Это делает людей уязвимыми перед различными опасностями, которым они подвергают себя каждую ночь в осознанном сне. Таким образом, вы можете не только искривлять пространство сновидения, которое вы видите, будучи создателем собственного сновидческого пузыря, но и повлиять на сны иных сновидцев. В этом обнаруживается природная склонность спящих людей к телепатии определённого рода, которая является магическим действием, позволяя обмениваться информацией внутри сна. Когда сновидец обретает такую способность, то сновидение для него перестаёт быть субъективной реальностью, которой его считает современная наука, а становится таким же реальным как мир. Совместные сновидения – это сны, одновременно переживаемые двумя или большим количеством людей, образованные с помощью телепатической связи существующей между сновидцами. Факт существования взаимных сновидений наделяет их объективностью не меньше физического мира, ведь переживание одного феномена несколькими людьми – это критерий объективности.

### ГОСТЬ В СНОВИДЕНИИ



Гиперпространство включает не только трёхмерную реальность, но и множество сновидений живущих в ней людей, пузыри которых возникают и исчезают как звёзды на ночном небе. Пузыри сновидений укладываются на астральном плане в некотором смысле параллельно друг другу подобно стопке бумажных листов, поэтому никогда не пересекаются при обычных условиях, оставаясь островками, разделёнными километрами астрального моря. Искривляя пространство сновидения усилием мысли, как при сворачивании пузыря в цилиндр, чтобы соединить две отдалённые сцены в нём, сновидец может заставить своё сновидение пересечь сон другого человека. Несущая стена одного из сновидений, соприкасаясь с несущей стеной другого сновидения, станет порталом, через который возможен переход из пузыря сновидца в сновидческое пространство к другим спящим людям.

При этом путешествующее астральное тело сновидца вовсе не перемещается в физический мир, где возникнет около другого спящего человека, а оказывается возле его дремлющего астрального тела в четвёртом измерении, завёртываясь в ту же оболочку из летающих вокруг мыслеформ. Таким образом, пробуждённый сновидец попадает в пространство, наполненное посторонними образами, блуждая по которому, словно по лабиринту, он сталкивается с подсознанием их автора.

Чтобы осуществить перемещение из пространства своего сновидения в другой пузырь, подойдите к стене с полным осознанием того, что она является порталом, ведущим в другой сон. При выполнении упражнения также допускается использовать стену с закрытой дверью, за которой вы перейдёте в сцену чужого сновидения. Но избегайте какой-либо визуализации сцены, так как вам не может быть известно то, что снится другому человеку в данный момент времени, а иначе вы рискуете попросту «материализовать» предполагаемую сцену в своём сновидении. Проходя сквозь стену, представляйте то, что за ней находится сон выбранного вами человека, и тогда сновидение изогнётся и пересечёт тот пузырь сновидения, в котором он сейчас находится. Используйте для воплощения намерения силу голоса, например, глядя на несущую стену, говорите себе: «Пройдя сквозь стену, я окажусь в сновидении (имя)». Вам надо не только озвучить полное имя, но и подкреплять данную мысль, слегка представляя лицо человека, чтобы не оказаться, например, во сне тёзки, образ которого случайно возник у вас в голове. Если переход будет выполнен правильно, то вы окажетесь в одной сцене внутри сновидения этого человека. Однако есть условие, которое важно учитывать при совершении таких путешествий, а именно у сновидца и другого человека должны совпадать по времени фазы быстрого сна, ведь если тот в чьё сновидение вы желаете проникнуть, находится в бодрствующем состоянии, то его пузыря не существует в астральном мире, и вы, стремясь туда попасть, введёте в заблуждение сами себя.

Пересечение с чужим сновидением инициирует именно сновидец, и переход осуществляет он, а не наоборот, когда в сцену сновидца как бы втягивается астральное тело другого человека. Подобное конечно возможно, но это действие выполняется, после пробуждения партнёра в его сновидении либо при помощи сновидца, который буквально за руку ведёт партнёра в свой сон. Открытие портала, ведущего в другие пузыри, выполняется с обеих сторон, поэтому не бойтесь застрять в чужом пространстве и не быть в состоянии покинуть его, дабы вернуться в реальность. Когда другой человек проснётся, то вероятнее всего вы проснётесь в тот же миг, поскольку пузырь его сновидения лопнет и пространство сна из скопления мыслеформ быстро рассыплется. Этот процесс напоминает пробуждение из собственного сна, когда тают визуальные образы и вы, свободные от пузыря, на пару секунд оказываетесь на астральном плане в чёрной пустоте; впрочем, вы можете воспрепятствовать пробуждению и, создав новый сон, успеть перейти в него.

Одна из основных трудностей, которые стоят перед сновидцем, – это доказательство того, что он находился с другим человеком в одном сновидческом пространстве, ведь партнёр может оставаться в бессознательном состоянии и слабо вспомнить события собственного сновидения. Бывает такое, когда партнёр оказывается в сцене отличной от той, которую видит сновидец, что во многом является заблуждением, а совсем не ошибкой в расчётах при перемещении в его сон. Возможно, и сновидец, и его партнёр находились в одном сне, но как бы в разных углах сцены, поэтому они могли не заметить друг друга, например, будучи в соседних комнатах в одном доме.

Для подтверждения, что вы переместились в чужое сновидение, а не построили его сцену в воображении, не договаривайтесь с партнёром о содержании будущего сновидения, но попросите запомнить обстановку, которая будет в увиденной им сцене, например, место и предметы. Во время вашей встречи перескажите друг другу во всех подробностях содержание сновидений и определите процент совпадений. Повторяется ли сюжет сновидений? Какие детали заметили? Небольшие отличия допустимы, ибо сновидец, явившись в пузырь сновидения партнёра бессознательно внесёт в него изменения, которые не перепишут сновидение, но слегка исказят картину.

## ВСТУПИТЬ В КОНТАКТ

Встреча пробуждённого сновидца и его партнёра во сне, оговорённая ими накануне вечером, также не является гарантией их нахождения в пространстве совместного сновидения, ведь, дожидаясь предстоящей встречи, они могли сконструировать два пузыря с похожим сюжетом. Иначе говоря, каждый из них создал и увидел бы образ друга в своём собственном сновидении. Убедиться в присутствии обоих сновидцев и тем самым подтвердить объективность реальности сновидения, можно только вступая в контакт с органами чувств партнёра: глазами, ушами и т.д. По этой причине, оказавшись в пузыре чужого сновидения, ищите того, в чей сон вы перешли, а, разыскав его дремлющее нематериальное тело, примените имеющиеся под рукой пять чувств – зрение, слух, обоняние, вкус и осязание, провоцируя в нём ответную реакцию на ваши действия. Я говорил о том, что другие люди, которые появляются в наших собственных снах – это не более чем извлечённые из памяти образы нашего подсознания, играющего с нами в игры, поэтому придерживайтесь в чужом сне подготовленного сценария, например, задавайте проверочные вопросы, которые позволят удостовериться в подлинности личности встреченного вами партнёра.

Если вы увидите в осознанном сновидении партнёра, то спросите его: «Ты меня видишь?» Находясь пусть даже в бессознательном состоянии, он всё равно должен воспринимать окружающие образы, поэтому днём узнайте у него все подробности сновидения: во что вы были одеты во сне, а также какая обстановка была в том месте, где были вы. Расскажите партнёру обо всех действиях, которые он совершил в сновидении, и узнайте у него о том, что делали вы. Спросите вашего партнёра во сне: «Ты меня слышишь?» И когда он ответит утвердительно, то начните с ним диалог на произвольную тему, который впоследствии будет восстановлен вами при встрече. Вызовите у партнёра в сновидении тактильные ощущения, например, возьмите его за руку или набросьтесь и крепко схватите за плечи, спрашивая: «Ты чувствуешь моё прикосновение?» Коснитесь головы партнёра, ущипните кожу, дерните за волосы, заплетённые в косу, или помогите ему совершить обратное сальто, которое тотчас взбодрит его, пробуждая ощущения в теле. Предложите попробовать какой-нибудь обычный фрукт, который был создан вами в процессе «материализации», но обладает нехарактерным вкусом, например, сладкий-пресладкий лимон. Это же касается придания образам из сна необычных запахов, например, роза с запахом яблока. Пусть ваш партнёр распознает запахи и вкусы во сне, а также вспомнит об их странностях наяву.

Цель совместного сновидения – это пробуждение осознанности слабого партнёра для коллективной работы в пространстве пузыря, поэтому повторяйте ему: «(Имя), ты спишь, это сон». Иногда одних слов отказывается недостаточно, дабы вдохнуть сознание в инертное астральное тело и тогда сновидцу требуется проделать что-то сверхъестественное, что убедит дремлющего партнёра в нереальности всего происходящего вокруг, так как им будут замечены признаки сна. Материя внутри собственного сновидения, по сути, ничем не отличается от материи из другого сна, поскольку и то, и другое оказывается мыслеформами – оболочками из астрального вещества, стало быть, совершайте разные манипуляции с образами в пузыре партнёра у него на глазах. Какую реакцию у него вызывают эти чудеса? И вспомнит ли он их после пробуждения от сна? Бывает, что у партнёра настолько слабо открыта эфирная мембрана, что он непременно забудет обо всём утром – будьте изобретательны и приложите максимум усилий, чтобы подстраховаться.

В конце концов, крепко держа вашего партнёра за руку, поднимитесь с ним высоко в небо и совершите полёт над облаками, восхищаясь красотой открывающегося перед вами пейзажа. Едва ли ваш партнёр взлетит самостоятельно до пробуждения осознанности, но с помощью вас это захватывающее действие вполне выполнимо. Полёты – это, пожалуй, одно из самых ярких впечатлений, которое вообще может быть получено людьми во сне, ведь желание уметь летать, как птицы, является заветной мечтой человечества на протяжении вот уже многих тысячелетий. Подобные сильные эмоции, испытанные человеком, когда у него дух захватывает от ощущения полёта, пусть даже в беспорядочном сне, редко забываются и сохраняются в памяти обычно на

долгие годы, как и любое невероятное и по-настоящему памятное событие, произошедшее в его жизни. Вероятнее всего, что в конце такого сумасшедшего полёта духовно сильный партнёр обретёт первое осознанное сновидение, а вот слабый так и не достигнет осознанности в своём сне, но это случится по причине каких-то личных ограничений, которые препятствуют его нахождению на Пути. Впрочем, он тоже непременно вспомнит это ночное приключение, когда проснётся.

## СНОВИДЕНИЕ С НУЛЯ

Начиная с утра, когда люди просыпаются, и до позднего вечера, когда они вновь ложатся спать, безумный хаос мыслей зарождает в пятимерном пространстве разнообразные мыслеформы. Благодаря чему лучезарный ментальный мир наполнен игрой яркого ослепительного света. В нём присутствуют такие фантастические цвета, которым едва ли возможно подобрать земные аналоги, поэтому остаётся только рассчитывать на богатство и глубину воображения читателя. Многие из таких чудесных мыслеформ, рождённых размышлениями людей, принадлежат лишь ментальному плану, например, выражение какого-либо возвышенного чувства, математические и логические вычисления, а также стремление исследовать скрытые от нас законы мироздания. Все другие мыслеформы, которые не являются односложными, ведь они перемешаны с эмоциями, нисходят в гиперпространство, облакаясь в надлежащие одежды из элементарной материи. Кружась вокруг бодрствующего человека, эти мысли пытаются, как бы осесть на поверхности его бурлящего астрального тела и войти с ним в прямой контакт, вызывая у него соответствующие переживания. Мыслеформа – это живое «полуразумное» существо, а продолжительность её существования зависит от усилия ума, которому она обязана своим рождением, и количества энергии, выделенной ей для реализации, поставленной задачи. Ей не чужд инстинкт самосохранения, который заставляет её присасываться к людям, излучающим схожие с ней вибрации. Это объясняет засилье в голове навязчивых мыслей, имеющих эмоциональный оттенок, например, чувства сумасшедшей ревности и ожидания, что вот-вот произойдёт измена, либо чувства страха. Подобные мысли взаимодействуют с астральным телом через те эмоции и слабости, к которым человек уязвим, превращаясь в настоящих пиявок, кормящихся его внутренней энергией. Слабые мысли мимолётны и быстро растворяются, а сильные, которые к тому же повторяются, например, каждодневное чтение молитвы, сопровождают человека долгие дни, месяцы или годы.

Бодрствующий человек, как правило, на протяжении всего дня надёжно защищён от влияния как собственных, так и посторонних мыслеформ, обладающих малой либо средней силами. Он проводит весь день на работе, где занимается умственной деятельностью, которая заставляет сосредотачивать внимание на определённых задачах и для лишних мыслей в голове нет места. И даже если эти мысли, нависающие тучей, попытаются подобраться к нему, он отгонит их, что нельзя сделать во время сна, когда астральное тело сновидца покидает телесную оболочку. Дремлющее астральное тело оказывается окружённым мыслеформами и легко в них вовлекается, а взаимодействие с ними превращается для спящего человека в обыкновенное сновидение. Астральное тело с пробуждённой астральной муладхарой остаётся навсегда заточённым в плену иллюзий, и лишь активность астральной свадхистханы нарушает былую инертность, что даёт возможность не только оценить своё состояние сознания, но и позволяет выбраться из пузыря.

Наиболее сильная мыслеформа обернёт в себя астральное тело спящего человека, определяя сюжет сновидения, тогда как все остальные витающие в воздухе мысли дополняют историю. Её место может занять другая мыслеформа достаточной силы, трансформируя декорации и сцену. По этой причине важно избегать переживания эмоций перед сном, то есть очистить чувства от потрясений дня, и уметь сохранять ум в состоянии безупречной водной глади, иначе вы рискуете совсем не проснуться во сне, будучи захваченными в эмоциональный вихрь до самого утра.

Конструирование сновидения – это намеренное создание мыслеформ определённого рода, которое обычно выполняется вечером перед засыпанием, а лучше утром накануне пятого цикла сна. Такая мысль должна быть достаточно сильной, чтобы просуществовать до начала быстрого сна. Она ни в коем случае не должна быть перебита другими мыслями, крутящимися у вас в голове или, преждевременно ослабнув, уступить им место. Упражнение, используемое сновидцем для конструирования сновидения, осуществляется по тем же правилам и выполняется в два этапа:

1. *Создание доминирующей мыслеформы*, чтобы астральное тело, покидая оболочку через эфирную сахасрару, могло бы обернуться в неё, погружаясь в контролируемый беспорядочный сон. Для конструирования незадолго до засыпания во всех подробностях визуализируйте будущее сновидение, состоящее из тех образов, которые вы ожидаете увидеть, например, думайте о чудесном пляже в тропической стране, где вы провели отпуск, и мечтаете вернуться туда снова. Избегайте параллельно думать о чём-то ещё, а лучше вообще старайтесь не менять свои мысли, поскольку сюжет сновидения при всех иных равных условиях определяется последней мыслью. Воображаемая реальность, которой вы окружаете себя, требует оттачивания навыков визуализации, а поэтому не отчаивайтесь, если у вас вдруг не получится сконструировать сновидение с первого раза – возможно, мысль не была настолько уверенной либо вас отвлекли другие мысли.

2. *Воспоминание о создании сновидения* работает как любой мнемонический приём, поскольку увидев сцену или сюжет сновидения, вы обязательно вспомните, что размышляли об этом сне, и потому вы сейчас спите. Другие способы пробуждения связаны, прежде всего, с визуализацией в сцене признака сна, который вы легко заметите, например, странности со временем на часах. Пользуйтесь способом проверки состояния сознания, который для вас эффективней всего.

Исходя из собственного опыта, отмечу, что конструирование сновидения облегчает изучение осознанных снов и овладение всеми возможностями, которые открываются перед людьми в них. Например, с безопасным местом у меня ассоциируется моя квартира, поэтому я чаще всего визуализировал именно её, чтобы в спокойных условиях учиться тем или иным манипуляциям. Преимуществом моей квартиры было и то, что я досконально знал в ней каждый сантиметр, что не только серьёзно упрощало весь процесс визуализации, но и не требовало силы воображения. Если говорить в цифрах, то сценой половины осознанных сновидений оказывалась моя квартира.

## ИСКУССТВЕННОЕ СНОВИДЕНИЕ

Вы можете научиться конструировать не только собственное сновидение, но и сны других людей. Данное упражнение требует присутствия на сеансе минимум двух людей и выполняется оператором из состояния бодрствования, но обязательно во время фазы быстрого сна партнёра. Будучи поблизости со спящим человеком, оператор может отметить начало фазы быстрого сна по характерному движению глаз, после чего последует продолжительная визуализация картины или образов, которые должен увидеть партнёр в своём сне, развивая предложенный ему сюжет. Держите перед собой картину, запоминайте её мелкие детали, а затем закройте глаза и мысленно нарисуйте в воображении, вспоминая как она выглядит. Подобное действие создаст её около вас в гиперпространстве в виде различимой ясновидцу разноцветной мыслеформы из множества визуальных образов, воображаемых в памяти звуков и остальных чувственных переживаний. Продолжать посылать мыслеформу рекомендуется в течение всего периода фазы быстрого сна. Картина, будучи втянута в дрейфующий пузырь сновидения, «материализуется» во сне партнёра. Не пытайтесь преуспеть в упражнении с первого раза, будьте последовательны в задачах и терпеливы к ментальным ограничениям партнёра, принимать телепатические сигналы. Начните выполнять упражнения с упрощённого первого этапа и лишь после переходите ко второму этапу.

1. *Создание сцены в сновидении.* Начальным импульсом, который даёт оператор, является создание сюжетной сцены, на которой будут разворачиваться дальнейшие события сновидения. Очередностью их выстраивания займётся подсознание спящего партнёра, поэтому не пытайтесь управлять сновидением на этом этапе, добейтесь лишь погружения сновидца в загаданную сцену. Визуализируйте пейзаж картины без подробностей, чтобы в голове возник образ, например, подъём на заснеженные шапки гималайских гор, погружение в чарующую бездну океана, бегство сквозь дремучий лес, белый айсберг, дрейфующий в море, и манящий оазис в сердце пустыни.

2. *Детализация сцены в сновидении.* Переходя от общего к частному, заполняйте картину мелкими образами, которые вы увидели на ней. Это подобно тому, как художник пишет маслом на холсте, изображая вначале элементы фона – небо и землю, и лишь после переходит к берегу извилистой реки с полевыми цветами и деревьями, в тени которых возле костра ужинают люди. Добавляйте в сцену сна неодошевлённые предметы, животных и людей, а также необычный яркий образ, например, огромный ядовитый мухомор, который должен заметить спящий партнёр, подтверждая этим, что второй этап данного упражнения выполнен оператором в полном объёме.

Исследование, касающееся передачи астральному телу спящего человека каких-либо визуальных впечатлений во время сна в конце XIX века было проведено английским священником и теософом Ч. Ледбитером и опубликовано в книге «Сны. Что это такое и как они вызываются» (1896 год). Проснувшись, спавший человек должен был вспомнить образы увиденного им сновидения, что в зависимости от описания сна позволит выяснить, какие препятствия стоят на пути.

В первом эксперименте участвовал малообразованный человек с весьма грубыми чертами лица, коим был австралийский пастух. Астральное тело, плавающее над его спящей оболочкой, было не лучше бесформенного сгустка тумана с тусклым сознанием. Брызги капель на его лицо немного с запозданием вызвали в мозге картину сильного ливня, тогда как через эфирную половину мозга как по каналу продолжал литься бесконечный поток несвязанных мыслей. Пускай астральное тело не было развито и пребывало в полусознательном состоянии, но оно показывало минимальную активность, ведь на него можно было воздействовать мыслью другого человека. Была выбрана из памяти определённая сцена – один из видов с вершины горы в тропиках – и эта прекрасная картина была в дальнейшем спроектирована оператором в сознание участника. Когда участник проснулся, то воспоминания о событиях увиденных во сне были смутными, а имеющееся описание не содержало в себе совпадения образов с пейзажем выбранной картины. Препятствием являлся поток мыслеформ, текущий через эфирную половину мозга, который отвлекал внимание участника, делая его невосприимчивым к телепатическим сигналам, а потому когда участник заснул во второй раз, вокруг тела была сформирована магнетическая скорлупа. Работа его мозга, лишённого привычной пищи, оставалась медленной, а астральное тело всё равно было слишком сонным, чтобы проявлять активность достаточную для восприятия картины. Утром участник вновь не вспомнил ничего – память была совершенно свободна от показанной ему сцены, что вынудило признать его безнадёжным по причине слабого развития высшего Я.

Во втором эксперименте участвовал человек нравственной жизни, образованный и умный, с возвышенными стремлениями, и поэтому его личность была на голову выше первого участника. Реакция участника на брызги капель воды на лицо была мгновенной и сопровождалась картиной страшной грозы, вызвав в эфирной половине мозга ассоциации в виде целой серии сцен. Когда возбуждение прошло, то через эфирную половину мозга начал протекать обычный поток мыслей. Астральное тело участника имело определённые напоминающие человека очертания, а внутри антропоморфного облака пребывал двойник физического тела с более ясным сознанием. После того как оператором была спроектирована та же картина, участник сразу же ухватил тропический пейзаж и оценил сцену, восхищаясь красотой картины, будто смотрит на неё в музее. Когда участника разбудили, то он лишь вспомнил, что видел какой-то красивый сон – не более. Память не сохранила совершенно никакие детали картины, а разные всплывающие фрагменты

были всего лишь ускользающими остатками бессвязной деятельности его эфирной части мозга. Заключение спящего тела в магнетическую скорлупу облегчило задачу астрального тела, ведь оно наблюдало образы картины, тогда как эфирный мозг был охвачен воспоминаниями детства с игрой в снежки. Утром участник вспомнил, что в сновидении он стоял на вершине горы, откуда открывался потрясающий вид, но вместо жаркого тропического леса, он видел безбрежный как океан снежный покров, укрывающий землю до самого горизонта, а после случилась резкая смена сцены, где он обнаружил себя ребёнком, играющим в снежки с друзьями из своего детства.

Говоря о научном подтверждении телепатической передачи мыслей во сне, существует до полудюжины экспериментов, доказывающих этот феномен, но я остановлюсь на исследовании, которое в конце 1960-х годов провели доктора М. Ульман и С. Криппнер, известные американские психологи и парапсихологи, изучавшие сновидения. Когда у испытуемого начиналась фаза быстрого сна, то другой человек, сидящий в соседней комнате, сосредоточивался на картине и пытался телепатически передать её образ спящему человеку. По окончании фазы быстрого сна человека будили и просили рассказать об образах, которые он увидел во сне, включая все детали.



54

«Однажды ночью в качестве исходной картины была выбрана репродукция «Тайной вечери» Сальвадора Дали. На картине, как известно, изображён Христос, сидящий во главе стола и окружённый двенадцатью апостолами. На столе стоят кубки с вином, и лежит хлеб. В отдалении видна рыбацкая лодка в море. Этой ночью испытуемым был доктор Уильям Эрвинг. В первом сне он увидел океан, который, по его словам, был удивительно прекрасным... Вспоминая второй сон, Эрвинг сказал: «Я видел лодку. Рыбацкую лодку. Небольшого размера... Затем был ресторан «Морская пища», там я увидел картину... На ней были изображены двенадцать человек, вернувшиеся с рыбной ловли и вытягивающие на береговую лодку». Третий сон Эрвинга был очень близок христианской теме. Во сне он просматривал «Рождественский каталог». Следующие три сна были посвящены докторам (Христос – целитель и духовный лекарь). Последние два сна в эту ночь были связаны с пищей. Утром доктор Эрвинг собрал вместе все эпизоды, и общая картина получилась очень убедительной: «Рыбацкие сны заставляют меня думать, что я нахожусь где-то в районе Средиземного моря, возможно, в библейские времена. Сейчас мои ассоциации сосредоточены на рыбе и хлебе и даже на стремлении накормить множество людей... Снова думаю о Рождестве... Откуда-то в этой местности взялась океанская вода»<sup>55</sup>.

Эксперимент доказал существование телепатического влияния на содержание сновидений и открыл учёным путь для дальнейшего изучения этого, по сути, сверхъестественного феномена.

<sup>54</sup> Иллюстрация испанского художника С. Дали «Тайная вечеря» (1955).

<sup>55</sup> С. Лаберж «Осознанное сновидение». – М.: София, 2008.

## ОБМЕН СЮЖЕТАМИ

Чтобы конструировать сновидение другого человека, используя все преимущества телепатической связи, оператору совсем не надо быть в соседней комнате в бодрствующем состоянии. Вы вполне можете быть погружёнными в собственное сновидение, откуда передадите сигналы, излучая из пространства пузыря соответствующие мыслеформы, адресованные другому человеку. Партнёр, готовый к приёму сигнала из гиперпространства за пределами пузыря сновидения, обязательно откликнется на зов нематериальных голосов своей семьи, друзей и близких людей. В пространство сновидения будут добавлены новые образы, и даже сцены, да и сюжет изменится тоже, поскольку он может захотеть оказать дружескую поддержку или броситься на помощь. Как при передаче картины спящему человеку в процессе сосредоточения на ней, так и при этом способе не избежать некоторой погрешности, которая будет выявлена во время прочтения отчёта. Например, сюжеты сновидений у двух и более людей будут очень сильно похожи, что их не различить при поверхностном взгляде, но вот содержание никогда не будет идентично во всём. Сновидец обменивается сюжетами сновидений с другими людьми и осознанно, и бессознательно.

Совместное сновидение – необычайно редкое явление из мира сновидений, происходящее всего-навсего пару раз в жизни, а может это переживание и вовсе окажется недоступно человеку. Иногда его называют ещё взаимным, или коллективным сновидением, загадочность которого очаровывает человека, которому посчастливилось стать свидетелем сего потрясающего явления. Одна из разновидностей совместного сновидения представляет собой переживание людьми общего сюжета, что создаёт ощущение их одновременного нахождения в одном пространстве:

«В Эльмире, штат Нью-Йорк, во вторник, 26 января 1982 года, между двумя и тремя часами ночи, доктору Адели Глисон приснилось, что она стоит одна посреди тёмного леса, охваченная сильным страхом. В этот момент она увидела, что её адвокат и друг Джон Джослин подошёл к ней и встряхнул росшее поблизости дерево, листья которого вспыхнули пламенем. Когда, четыре дня спустя, друзья встретились, Адель рассказала, что видела «странный сон». «Не рассказывай мне его, – прервал её Джон. – Позволь мне описать всё, потому что я знаю: нам снилось одно и тоже». Во вторник ночью, примерно в то же время, его разбудил не менее странный сон. Он встал и записал следующее: «После того как стемнело, я обнаружил Адель в одиноком лесу. Она явно была парализована страхом, который внушило ей нечто такое, чего я не видел. Адель словно приросла к земле перед лицом нависшей опасности. Я подошёл к ней встряхнул куст, отчего листья, упавшие с него, вспыхнули пламенем»<sup>56</sup>.

Эти два бессознательных сновидения, ведь никто из них не пробудил осознанность во сне, чудесным образом похожи: имеют повторяющийся сюжет, но отличающиеся декорации сцены. Например, то, что доктору А. Глисон казалось деревом, во сне адвоката Дж. Джослина было только кустом, да и листья в сновидении её друга загорелись не на самом дереве, а на земле. Этот любопытный пример условно считается совместным сновидением: сновидцы не были замечены в одном сновидении, но друзья разделили общий сюжет, телепатически переданный друг другу. Но каким же образом подобный обмен содержанием сновидений стал возможен в реальности? По всей видимости, страх, который испытала доктор А. Глисон, оказался настолько силён, что его вибрации с лёгкостью покинули пространство пузыря сновидения и устремились к её другу. Излучённая мысль не только передавала чувства женщины, но и кратко описывала ситуацию, в которую она попала, что и позволило адвокату Дж. Джослину откликнуться и воссоздать сцену. Её друг, судя по всему, также находился в фазе быстрого сна, иначе бы не последовало ответа. Уловив импульс – её зов, он поспешил помочь подруге и отправил свой телепатический сигнал. Подобный обмен телепатическими сигналами позволил друзьям разделить совместные зрительные переживания, хотя каждый из них оставался заточённым внутри пространства своего пузыря.

<sup>56</sup> С. Лаберж «Осознанное сновидение». – М.: София, 2008.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ

Другой разновидностью совместного сновидения является встреча людей в искусственно созданном ими сновидческом пространстве, куда каждый из них переходит после пробуждения. Здесь не применяются телепатические сигналы, а только навыки конструирования сновидения, которое подобно маякам позволяет людям отыскать друг друга в пространстве астрального плана. Это не переход в чужое сновидение, а создание заранее оговорённого искусственного пузыря, поэтому участвующие сновидцы должны сохранять полную осознанность в этом сконструированном пространстве. Один из примеров совместного сновидения приведён в книге С. Лабержа:

«Вечер я провёл в компании друзей, Слэйда и Элкингтона, – пишет Фокс. – Наша беседа коснулась сновидений. Перед тем как разойтись, мы договорились по возможности встретиться во время сновидения, в парке Саутгэмптона». Ночью Фоксу приснилось, что, как и было условлено, он встретился с Элкингтоном в парке. «Слэйда, однако, там не было». По словам Фокса, он и Элкингтон знали, что спят, и обсуждали отсутствие Слэйда. «Вскоре этот короткий сон закончился». Фокс рассказал, что, встретив на следующий день Элкингтона, он спросил, снилось ли тому что-нибудь. «Да, – ответил Элкингтон, – я встретил тебя в парке и понимал, что сплю. Слэйд не пришёл, и мы обсуждали его отсутствие, после чего сон закончился». По мнению Оливера Фокса, всё это «свидетельствовало о неумении Слэйда сдерживать обещания». Что же случилось со Слэйдом? Для собственного успокоения Фокс должен был разрешить эту загадку. Когда друзья, наконец, отыскали Слэйда и спросили, что случилось, он ответил, что «вообще не видел этой ночью снов»<sup>57</sup>.

Чтобы пережить подобное совместное сновидение, друзья должны были не только пробудиться каждый в своём сне в определённую ночь, но и одновременно находиться в подходящей фазе сна, а также в пятом или шестом циклах сна, ибо в это время проще обрести осознанность. Другая трудность – это подтверждение реального появления астральных тел сновидцев в оговорённой сцене, что достигается беседой, в которой людьми задаются вопросы и даются ответы. Иначе можно было бы предположить, что каждый из друзей увидел собственное сновидение со сценой названного парка, где он повстречал, созданные им самим, образы двух других друзей. Ни отсутствие в сновидении третьего друга, ни беседа о нём, изначально не планировались, что и является доказательством присутствия обоих сновидцев в пространстве искусственного пузыря.

Встречается два метода достижения синхронизации:

1. *Синхронизация по определённой сцене.* Появление совместного сновидения потребует от сновидца согласованности с действиями остальных участников, например, синхронизация сцены. Несколько сновидцев договариваются об одном месте, в котором все они будут встречаться каждую ночь на протяжении недели, месяца либо другого срока, увеличивая вероятность встречи. Главное условие, чтобы в процессе визуализации у всех участников получалась совершенно одинаковая сцена, поэтому делайте точкой сбора какое-нибудь популярное место в вашем городе. Им может стать мировая достопримечательность, фотографии которой имеются в достатке, или воображаемое место на далёкой планете, которое художник изобразил в своих иллюстрациях.

2. *Синхронизация другими способами.* К ним относится визуализация любых изображений, например, магические символы, узнаваемые тайные знаки и фотографии событий из прошлого, которые как горящие в ночи огни далёких созвездий, помогают сновидцам не заблудиться в пути.

Практики, использования людьми совместного сновидения и их обучение этой способности, известны уже на протяжении долгих веков и были в совершенстве развиты среди суфийских школ и других мистических течений, изучавших миры сновидений. Известны случаи, когда духовные учителя и их ученики ложились спать в одинаковое время и в одном помещении очень

<sup>57</sup> С. Лаберж «Осознанное сновидение». – М.: София, 2008.

близко друг от друга, повторяли вслух особое заклинание, а, заснув, встречались в пространстве сновидения, как это случается в обычной жизни. Но если совместные сновидения подтверждают объективность сновидческого пространства, то является ли наша физическая реальность – коллективным сновидением для миллионов людей? Возможно, события, происходящие в окружающем мире, – это лишь сбалансированный результат бесконечного количества взаимодействий между разобщёнными сгустками материи согласно закону кармы, которые осуществляются ментальной работой всех людей и всех других мыслящих существ – свидетелей совместного сновидения о действительности, а весь материальный мир подобен пузырю в гиперпространстве.



## ПУТЕШЕСТВИЯ ВНЕ ТЕЛА

С древних времён и уже не одно тысячелетие людей волнуют вопросы о возможной связи между окружающей реальностью, в которой они бодрствуют, и загадочным миром сновидений. Имеется ли у нашей жизни начало, например, рождение, и конец, который будет прекращением существования, которое полностью разоблачит пустые домыслы человека о загробной жизни? Или всё же есть свет в конце туннеля, превращая нашу жизнь в бесконечную синусоиду бытия, а рождение и смерть – лишь вечернее засыпание и утреннее пробуждение как ежедневный сон. Человек, телесная оболочка которого исчерпала энергию её клеток, ощущает бессилие и готов провалиться в сон, тогда как его душа, будучи за пределами мира материи, не ведает усталости и бодрствует, не теряя ни секунды отведённого ей на эволюцию драгоценного времени. Она не только работает в пузыре сновидения, а также может с лёгкостью путешествовать в чужие сны, но и время от времени пересекает физический план, разделяющий гиперпространство, посещая живых людей в облике туманного призрака, говорящего духа или сверхъестественного существа.

Из всего этого читатель может прийти к выводу, что выход астрального тела из оболочки через эфирную сахасрару в момент засыпания, по сути, является доказательством внетелесного путешествия. Этот любопытный феномен наблюдается, когда сновидец покидает пузырь сновидения и не задерживается на астральном плане, а оказывается в «пузыре» физической реальности. Другими словами, испытанные людьми внетелесные переживания – путешествия вне тела – это одна из разновидностей осознанного сновидения, но не происходящего в воображаемом мире.

Перемещение в реальность бывает трёх видов:

1. *Обычное перемещение.* Оно позволяет сновидцу попасть из пузыря своего сновидения в пространство физического плана около собственного спящего тела в настоящий момент времени.

2. *Перемещение в пространстве.* Оно тоже позволяет сновидцу попасть из пузыря своего сновидения в материальный мир в настоящем времени, но в места, отдалённые от спящего тела.

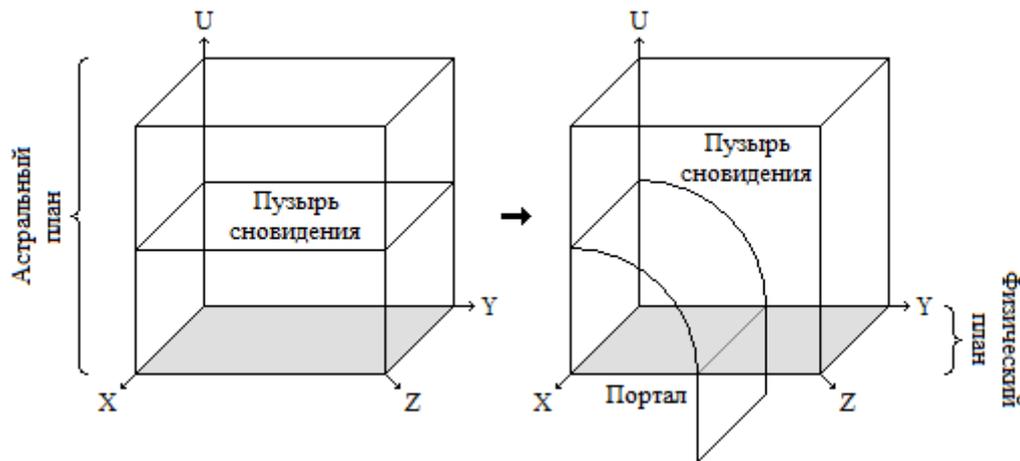
3. *Перемещение во времени.* Оно позволяет сновидцу попасть из пузыря своего сновидения в любое место физического плана, при этом увидеть события, отдалённые от него во времени.

### ОБРАТНО В РЕАЛЬНОСТЬ

Вообразить четвёртое измерение оказывается для людей невероятно трудной задачей, которая, к счастью, не требуется для выполнения данного упражнения, поэтому держите в голове лишь мысль о том, что гиперпространство – это коробка, сновидения людей – бумажные листы, а наша реальность – бумажный лист, расположенный на самом её дне. Изначально сновидения и физический план, как и бумажные листы в стопке, лежат параллельно друг другу и не пересекаются в четырёхмерном пространстве астрального плана. Эта ситуация не меняется и сохраняется на протяжении долгого времени, удерживая хрупкое равновесие между мирами сна и яви. Однако пробуждение осознанности в состоянии сна даёт людям возможность управлять их сновидениями, что нарушает привычный порядок вещей. Усилием мысли, сворачивая в четвёртом измерении трёхмерное пространство пузыря сновидения, сновидец искривляет его «плоскость» и пронзает ею другой бумажный лист – физический план, образуя на месте пересечения портал. Раз кривизна сновидения происходит в четвёртом измерении, то сновидец её не видит, ибо пространство пузыря в привычном ему трёхмерном восприятии сохраняет прежнюю обычную форму.

Чтобы осуществить перемещение из пространства своего сновидения на физический план, подойдите к стене с полным осознанием того, что она является порталом, ведущим в реальность.

ть. При выполнении упражнения также допускается использовать стену с закрытой дверью. Вы должны, прежде всего, избежать желания бессознательно либо осознанно визуализировать сцену, поскольку тогда вы, вероятнее всего, не перейдёте в реальный мир, а только «материализуете» сцену, наполнив её образами спальни, включая образ собственного тела, спящего в кровати. Проходя сквозь стену, думайте лишь о том, что за ней находится ваше спящее физическое тело, и тогда сновидение изогнётся и пересечёт ту область физического плана, где оно расположено. Применяйте устное выражение намерения, чтобы усилить его эффект, например, говорите себе: «Я увижу моё спящее физическое тело за этой стеной». Если переход будет выполнен правильно, то вы окажетесь в реальности вблизи своей спящей оболочки и в том месте, где вы заснули. Имейте в виду, что когда вы ночуете в гостях у друзей или в номере гостиницы, то, перейдя из сновидения в реальность к спящему телу, вы обнаружите себя в этом ином месте, а вовсе не дома.



Поскольку существует высокий риск свернуть пространство пузыря сновидения и создать в нём новую сцену, а не пересечь наш мир, то вам надлежит убедиться в подлинности реальности. Во-первых, вы должны увидеть в кровати собственное спящее тело, а также тела всех домашних или других гостей, которые ночуют в одной комнате с вами. Запомните положение тела, в котором вы спите, чтобы, проснувшись утром, подтвердить его или опровергнуть, например, на правом или левом боку, на спине или на животе, рука лежит на подушке или скрыта под ней. Вспомните внешний вид кровати и цвет постельного белья. Совпадает ли он с тем, что вы видите? Наиболее частые признаки сна – погрешности в обстановке, например, присутствие другой мебели в квартире, образы которой взяты из памяти, путаница в расположении предметов интерьера. Пробежитесь глазами по стенам комнаты, полу и потолку в поисках каких-либо несоответствий, которые бы подтвердили, что вы по-прежнему заточены в пузыре сновидения. Если вы увидите часы, то запомните время на них, а, проснувшись, сравните его с реальным временем. Во-вторых, в реальном мире не существует несущих стен из сна, а поэтому вы можете свободно перемещаться в пространстве в любом направлении, попадая в квартиры ближайших соседей. В сновидении, попадая сквозь стену в квартиру соседа, вы бы оказались в чёрном пустом пространстве за пределами пузыря либо увидели бы его квартиру такой, какой вы воображаете её себе. Это называется проблемой подсознательного конструирования, ведь данных о сцене нет в памяти сновидца. Если у вас получилось увидеть обстановку квартиры соседей и их спящие тела, то вероятно вы были у них в доме, поэтому в будущем загляните к ним в гости и проверьте себя.

Когда вы, будучи в астральном носителе, переходите из мира сновидений в реальность, то вы никак не сможете взаимодействовать с её материей, не достигнув эфирной материализации. Вы не вызовете колебания в воздухе, превращённые в акустические волны, а электромагнитные вибрации, к которым относится свет, пройдут сквозь вас без преломления, ведь вы – невидимка для тех, кто обладает телесной оболочкой. Запахи других людей, животных и неодушевлённых предметов не будут ощущаться, не вызовут у вас ни вкуса, ни прежних тактильных ощущений,

ибо весь окружающий мир в действительности всего лишь его астральный и эфирный дубликаты. Поэтому астральное тело сновидца взаимодействует через эфирную чувствительность тела. Например, касаясь эфирного двойника, вы вызываете у человека ощущение лёгкого холода, который часто встречается на спиритических сеансах при контакте с призраками умерших людей. Манипуляции, которые возможны в реальном мире, будут озвучены в дальнейших упражнениях<sup>58</sup>.

## СЕРЕБРЯНАЯ НИТЬ

Я говорил о том, что в момент засыпания астральное тело покидает физического носителя, а именно: эфирного двойника, являющегося промежуточным образованием, и плотную оболочку, но чтобы иметь полное представление об этом процессе, нужно остановиться на нём отдельно. Обычно астральное тело и все другие тонкие тела погружённого в сон человека, закутанные в пузырь сновидения из мыслеформ, парят около физического тела на расстоянии пары метров. Процесс выхода из телесного кокона и есть засыпание, которое наблюдается в двух других случаях – в теле полуживого медиума во время спиритического сеанса и при наступлении смерти. И хотя их причина – выход души из физического тела, но всё-таки есть разница, которая будет понятна, если я представлю каждый отдельный элемент, имеющийся в человеческой структуре. Во-первых, плотная оболочка, которой в науке называется живой человек, во-вторых, эфирный двойник – копия организма, состоящая из трёх состояний эфира, видимого физическими глазами, в-третьих, серебряная нить, или энергетический канал, связывающий эфирного двойника с астральным телом, и, в-четвёртых, астральное тело – источник жизненности, питающий низшее тело. Плавающее астральное тело спящего человека остаётся соединённым со своим эфирным двойником в дремлющем теле серебряной нитью, обеспечивающей двусторонний обмен между телами. Иначе говоря, по этому энергетическому каналу в спящий организм течёт жизненность, а сознание, пребывая в астральном теле, сохраняет контакт с реальностью, легко возвращаясь в тело. Воспоминания об увиденных сновидениях или полученный в результате астральный опыт тоже передаются через серебряную нить, как и наша память для творения подсознанием образа. Медиум на спиритическом сеансе выделяет из себя некоторую часть эфирного тела и передаёт её явившемуся духу с целью осуществления его временной материализации на физическом плане. Этот процесс сопровождается потерей веса и серьёзным ухудшением здоровья медиума, что объясняет опасность подобного ритуала, а также необходимость восстановления после сеанса. Отличием от погружения в здоровый сон является подселение духа в своего эфирного двойника.

<sup>58</sup> Стоящие на полке чёрные электронные часы, которые должны были быть со стрелками, показывали ровно одиннадцать утра, а потому я сразу же понял, что вижу сон, да и к этому часу я уже давно был бы на работе. Вспомнив все эксперименты, которые планировались вчера вечером, я бросился из кухни в комнату. Когда я стоял возле дивана, то в двери комнаты вошёл незнакомый мужчина средних лет. Я неодобрительно посмотрел на него и он, словно испугавшись моего косога взгляда, молча сделал пару шагов назад, а когда покинул комнату, то исчез во мраке коридора. Забыв о нём, я подошёл к стене напротив дивана, правда, её закрывала красноватая советская стенка, образ которой часто встречался в сновидениях. Конечно, шкаф мог помешать мне, а потому я твёрдо осознал, что за ним есть кирпичная стена, и тогда в моей голове прозвучала команда: «Пройдя сквозь стену за шкафом, я увижу моё спящее физическое тело». Не колеблясь ни секунды, я устремился вперёд – легко проскочил через стоящий на пути шкаф, вошёл в стену и очутился в похожей комнате. Оглядываясь, я осмотрел обстановку комнаты, но не увидел никаких расхождений: не было лишней мебели, шторы были закрыты, вокруг стоял полумрак, который соответствовал освещённости в комнате в пять утра. На диване теперь уже дремал кто-то, укутанный в тёплое одеяло; у спящего человека было моё лицо. Голова лежала на правой ладони, а ноги были согнуты в коленях – поза льва (в этом положении я заснул). Я не мог ни осязать предметы, ни чувствовать запах воздуха или вкус, как будто я нахожусь в виртуальной реальности. Приблизившись астральной рукой к своему лицу, я слегка коснулся щеки, в ответ моё спящее тело резко отмахнулось левой рукой, будто пыталось отогнать от уха назойливого комара. Боясь, что я случайно разбудил себя, я чуть отступил и тут окружающее пространство неожиданно погрузилось в кромешную темноту. Спустя секунду я почувствовал, что вернулся в своё физическое тело и уже лежу горизонтально – я проснулся.

Подобно медиуму, при наступлении смерти происходит «расщепление» физического тела, но это уже не частичное выделение эфирного двойника, а полное покидание плотной оболочки. Смерть – выход астрального тела из организма в гиперпространство с той лишь разницей, что в плотной оболочке человека, лишённой дыхания жизни, мгновенно начинается процесс гниения, делающий невозможным возвращение в неё духа. Какое-то время астральное тело ещё остаётся облачённым в эфирного двойника, но поскольку тот не может быть полноценным носителем, то этот двойник сбрасывается как старая кожа змеи, а также пересыхает и рвётся серебряная нить. Отсутствием или наличием серебряной нити и различается призрак мёртвого от живого человека.

Имейте в виду, что серебряная нить, которая, по сути, похожа на энергетическую пуповину, и плавающее астральное тело, расположены в четвёртом измерении за пределами реальности. Вы не увидите её ни в пространстве пузыря сновидения, ни при возвращении на физический план, чтобы ощутить нить требуется выбраться в гиперпространство, пробудив астральные чакры. Серебряная нить берёт начало из сахасрары эфирного двойника – из того места, через которое астральное тело покидает телесную оболочку, когда погружается в сон. Ясновидец увидит этот канал, тянущимся из макушки головы и имеющим слегка серебристый оттенок, как и бледно-светящееся туманное сгущение эфирного двойника с лёгким фиолетовым отливом. Однако серебряная нить из астрального вещества, не тянется в пространстве, а, изгибаясь, сразу уходит в четвёртое измерение, поэтому неискущённому человеку кажется, что её вовсе не существует. Места входа серебряной нити в астральное тело совпадают с астральными чакрами и зависят от степени пробуждения, например, в дремлющем астральном теле без осознанности – муладхара, а после пробуждения сознания во сне точкой соединения оказывается астральная свадхистхана. Изучая весь позвоночный столб от копчика до затылка, ощупывайте его руками в поиске места входа серебряной нити, которое чаще всего находится в районе поясницы либо между лопаток. По ощущению волокна основания серебряной нити очень похожи на корни дерева, торчащие из земли, расходящиеся по разным сторонам от ствола. Волокна канала скручены в толстый канат, уходящий к спящему телу, который достаточно эластичен и может растягиваться подобно резине. Нельзя сказать, что он как плоть тёплый, ведь астральному плану чужды земные чувства, но одно можно утверждать – серебряная нить выглядит как полное жизни продолжение организма. Когда же возрастает степень пробуждения, то волокна из соответствующей чакры вплетаются в серебряную нить, а при полном восприятии потустороннего мира она имеет все семь точек входа.

Астральная серебряная нить состоит из тысяч тончайших волокон, которые плотно прилегают друг к другу, скручиваясь в спираль подобно молекуле ДНК, но когда сновидцу требуется удалиться на расстояние от спящего тела, то энергетический канал раскручивается, увеличивая длину. Иногда это даже не требуется, ведь пространство сворачивается в четвёртом измерении, что и сокращает расстояние, и отменяет саму необходимость перемещений в какое-либо место. Находясь рядом со спящим телом, соединяющая тела серебряная нить похожа на очень толстый канат, но при удалении она значительно утончается и достигает толщины мизинца, причём теперь нить выглядит уже как сухожилие – не растягивается и не имеет ни одного витка спирали. Кто-то улетает в далёкие путешествия, а кто-то не может ступить дальше комнаты, что зависит в первую очередь от духовной эволюции сновидца. Астральный проводник развитого человека нравственной жизни с лёгкостью удаляется на многие километры от спящего тела без малейшего чувства беспокойства. В случае с человеком грубого склада, астральный поводок ограничен несколькими метрами, ведь большее отдаление заставит проснуться в состоянии ужаса. Причина пробуждения – острая боль, возникающая в момент натяжения раскрученной серебряной нити либо её переплетения с энергетическими каналами иных людей, которые гуляли поблизости. Эти болезненные ощущения похожи на отрывание от спины ткани, пришитой к её коже на нитки, поэтому они нередко оборачиваются ночным кошмаром, но когда сновидец просыпается, то боли исчезают. Длительное воздействие на «пуповину» вынуждает в лучшем случае проснуться обессиленным либо с остаточным ощущением боли, а в худшем – пролежать весь день в постели.

## СКВОЗЬ СТИХИИ

После того как вы научились, искривляя пространство пузыря сновидения, свободно переходить в реальность, оказываясь поблизости со спящим физическим телом, то нужно закрепить этот навык и прогуляться не только по квартире, но продолжить путешествие за её пределами. Узнайте, как далеко вы можете улететь от телесной оболочки, чтобы оценить длину серебряной нити. Покиньте квартиру через оконное стекло, преодолите двор, перелетите в соседний квартал, летите до другого конца улицы и продолжайте далее маршрут по городу. Последнее место и есть доступный предел, поэтому откройте карту города и рассчитайте пройденное расстояние в метрах. Днём, когда вы бодрствуете, усердно работайте над собой, учитесь контролю чувств и мыслей, занимайтесь духовным ростом, читайте эзотерические книги, развивайте воображение. Подобная эволюция души способствует соразмерному увеличению длины серебряной нити, что легко проверить в следующем путешествии, после чего вы измеряете расстояние по карте города.

Кроме удлинения энергетического канала, поддерживающего жизненность в спящем теле, вам следует освободиться от тех физических ограничений, которые засели в голове с рождения. В момент, когда вы осознавали себя во сне, то понимали, что весь окружающий мир нереален, и это знание позволяло вам творить в пространстве пузыря сновидения настоящее волшебство. Теперь ситуация резко изменилась – вы знаете, что больше не находитесь в безопасном пузыре, который полностью контролируется одной лишь силой мысли, а оказываетесь в реальном мире, где всё работает иначе: вы не перемещаете вещи взглядом, не создаёте образы из пустоты и т.д. Это сбивает с толку и возникает чувство лёгкой растерянности, нарастающее как снежный ком. В голове сновидца из глубины подсознания всплывают прежние инстинкты, которые воспитывались в нём с детства. Возвращаясь на физический план, пускай и в астральном теле, сновидец уверен, что может сгореть в огне, задохнуться без воздуха, утонуть в воде, а земля под ногами может резко провалиться и стать его могилой. Эти убеждения так глубоко засели в голове, что сновидцу порой требуется невероятное усилие, чтобы удержаться от врождённых инстинктов. Пусть вас не вводит в заблуждение нахождение в реальности, ведь тело сейчас спит в кровати – помните, что астральное тело не подвержено тем увечьям, которые угрожают телесной оболочке.

Материя физического плана делится на семь состояний, из которых к плотному веществу относятся четыре из них, соотносящихся с агрегатными состояниями, или магическими стихиями:

1. *Земля* – это наиболее грубая из стихий, представляющая объекты, имеющие кристаллическую решётку, которые бывают как природного происхождения, так и рукотворными предметами, построенными людьми. Контактуйте со стихией земли в пределах квартиры, например, проходите сквозь стены, загляните в другие комнаты или наведаетесь в гости к вашим соседям. Убедитесь в том, что вы не можете коснуться материи предметов, которые хотите взять в руки, а также отныне вам не подвластно управление ими, как это происходило в сновидческом пузыре. Выходите за пределы квартиры на улицу, где не надо заполнять пространство образами, ибо физический план на макроскопическом масштабе не дискретен и существует независимо от вас. Используйте для дальнейшей тренировки прохождение сквозь другие здания, бетонные столбы, заборы, мосты, а также не забывайте погружаться глубоко под землю, проникая в туннели метро.

2. *Вода* – это менее грубая стихия, соответствующая веществу в жидком состоянии. Аморфное состояние материи считается промежуточным между твёрдым и жидким, потому оконные стекла соотносятся как со стихией земли, так и со стихией воды, и пройти сквозь них чуть легче. Задача контакта с водной средой в домашних условиях – научиться не бояться оставаться под водой. Астральное тело не дышит воздухом, а поэтому забудьте о том, что он вам нужен во сне. Наполните ванну водой перед сном, чтобы, перейдя в реальность, погрузиться в неё с головой, или же наполните небольшой тазик, но достаточного размера, дабы погрузить в него своё лицо. Далее отправляйтесь к местному озеру, пруду или другому водоёму, окунитесь в течение быст-

рой реки, а также исследуйте морское дно без нужды нагружать плечи кислородными баллонами.

3. *Воздух* – это тонкая стихия, которая соответствует газообразному состоянию, из-за чего она обычно соотносится со слоями атмосферы – от пограничного слоя у поверхности до космоса. Домашние условия подразумевают левитацию в пространстве квартиры, кувырки в воздухе и овладение разными акробатическими трюками, чтобы обрести достаточную уверенность в себе. Боритесь со страхом скорости, поэтому облетите округу и обгоняйте автомобили, мчащиеся по городским дорогам, пролетая сквозь зелёные кроны деревьев, не опасаясь зацепиться за ветки. Поднимитесь выше облаков, совершите прыжок без парашюта, ощущая свободное падение, а если вам и этого мало, то летите ввысь до границы атмосферы, увидеть красоту родной планеты.

4. *Огонь* – это самая тонкая из четырёх земных стихий, представляющая не только пламя и огонь, но магнитное поле Земли, молнии, а также импульсы, бегущие в нервах живого организма. Утром перед повторным засыпанием зажгите свечу, поставьте её на безопасное место стола или же попросите кого-нибудь выполнить это действие сразу после наступления фазы быстрого сна. Когда вы окажетесь поблизости со спящим физическим телом, то подойдите к столу и смело коснитесь пальцами руки пламени горящей свечи, убеждаясь, что огонь не способен вызвать у вас чувство боли и как-то повлиять на атомы астрального тела, обжигая нематериальную кожу. Это же касается купания, например, в пламени праздничного костра, зажжённого во дворе, и прикосновения к электрическим проводам с высоким напряжением, протянутым между домами.

Лишь когда вы, будучи вне физического тела, не испугаетесь броситься в огонь, нырнуть в бездну океана, пронестись сквозь скалу и преодолеть километры воздушного пространства, вы будете полностью уверены в своих возможностях, готовы путешествовать по миру, а все ваши инстинктивные страхи останутся позади. Иначе – всё будет бесполезно, ибо в чрезвычайной ситуации, а они встретятся, вся ваша волшебная сила окажется парализована мнимым бессилием.

## ПОИСК ЖИВЫХ ЛЮДЕЙ

Когда вы обретёте уверенность, свободно путешествуя по реальности в астральном теле, и у вас наконец-то пропадут присущие земной жизни страхи в преодолении каких-либо препятствий, то начинайте выполнять перемещения в пространстве физического плана к другим людям. Думайте при этом лишь о человеке, которого вы желаете видеть, не представляя в воображении то место, где он сейчас находится, поскольку вам неизвестно его текущее местонахождение. Вы не должны испугаться, если вдруг окажетесь на высоте десяти тысяч метров в летящем самолёте или в мчащемся автомобиле на скоростном шоссе. Не бойтесь появиться и посреди проезжей части, угодив под колёса проезжающего автомобиля, или в центре площади, где гуляющие люди, не сталкиваясь с вами, проходят сквозь ваше нематериальное тело, ведь вы для них эфемерны.

Чтобы осуществить перемещение из пространства своего сновидения на физический план, подойдите к стене с полным осознанием того, что она является порталом, ведущим в реальность. Вы не должны домысливать то место, в котором находится выбранный вами живой человек в настоящее время, так как тогда вы рискуете «материализовать» предполагаемую сцену во сне, а не найти его на физическом плане, чтобы переместиться в пространстве и оказаться около него. Проходя сквозь стену, думайте только о том, что за ней находится выбранный вами человек, и тогда сновидение изогнётся и пересечёт ту область физического плана, где он сейчас находится. Применяйте устное выражение намерения, чтобы усилить его эффект, например, глядя на несущую стену, говорите себе: «Пройдя сквозь стену, я окажусь около (имя)». Вам необходимо не только озвучить полное имя, но и подкреплять эту мысль, слегка представляя человека, чтобы не оказаться поблизости с его тёткой, образ которого, например, вдруг возник в вашей голо-

ве. Если переход будет выполнен правильно, то вы окажитесь в реальности вблизи этого человека, причём он может, как бодрствовать и быть занятым работой, так и спать, покоясь в кровати.

Посещая выбранного человека в реальности, убедитесь, что вы попали в настоящее время, а для этого внимательно осмотритесь вокруг себя в поисках настольных либо настенных часов, календаря, проверьте дату в лежащей на столе газете, подглядите в экран мобильного телефона. Исследуйте и запоминайте окружение во всех подробностях, чтобы впоследствии подтвердить внетелесный визит при общении в реальном мире. Во-первых, определите место, в котором вы очутились около человека, а если место незнакомо, то запомните находящиеся в нём предметы. Чем подробнее будет описание, тем выше вероятность, что это не простое совпадение со сном, который сконструировало подсознание, а реальный переход в пространство физического плана. Обратите внимание, во что одет человек, возможно, это какая-то новая одежда, и вы её не видели, какой работой он занят сейчас, а если кушает, то, что у него на обед. Во-вторых, если он не один, то запомните людей, с которыми он ведёт беседу: их возраст, пол, особые приметы, одежду, выполняемые действия, а также подслушайте разговор и перескажите его тем, кого вы видели.

Исключая малейшую вероятность угадать обстановку в реальности, если у вас вдруг остаются сомнения, устройте по-настоящему лабораторные условия при выполнении упражнения, а именно используйте договорённость с партнёром, который внесёт в заранее оговорённое место известные только ему изменения. Например, он переставит мебель в квартире, чтобы проверить соответствие обстановке, увиденной сновидцем, когда он посреди ночи заглянет к нему в гости. Кроме того, партнёр может оставить на обеденном столе какие-нибудь необычные вещи, которых на нём не встретить, например, построить на поверхности стола пирамиду из трёх стульев. К другой улике, надёжно подтверждающей присутствие сновидца в гостях партнёра, относится обыкновенный бумажный лист, на котором написан короткий текст, символ или цифровой код. Впрочем, здесь могут возникнуть трудности при восприятии написанной информации. Когда я в осознанном сновидении глядел на журналы, газеты или лист бумаги с напечатанным текстом, то видел отдельные буквы, но чтение слов казалось невозможным, как будто я разучился читать. Всё, что мне удавалось прочесть во сне – крупные небольшие заголовки из двух-трёх слов. Исходя из этого, вполне можно заключить, что разглядеть символы или мелкие детали тоже не так уж легко, а вот с чтением цифр, например, времени на часах, ни разу не возникало проблем. Поэтому партнёр, записав на бумажном листе несколько произвольных цифр, оставляет его для сновидца на столе. Не используйте слишком длинный набор цифр, поскольку сновидец должен не только увидеть цифровой код, но и, проснувшись, вспомнить последовательность цифр. Как долго вы будете помнить названные вам цифры, не повторяя их в голове – десять минут, полчаса? Конечно, угадать пятизначное число – всё равно, что выиграть в лотерею, но выше и риск сделать случайную ошибку, например, перепутать местами пару цифр или вспомнить четыре из пяти. Пусть партнёр выберет случайным образом какое-либо трёхзначное число от 000 до 999. Лучше всего изготовить десять карточек от 0 до 9, которые он будет тянуть три раза, определяя действительно произвольное число, которое не зависит от предпочтений партнёра, не совпадает с номером квартиры, дома, телефона, автомобиля либо датой рождения. Так как цифр не так уж много, чтобы их забыть, но и не так мало, чтобы угадать с первой попытки, то и их размеры на бумажном листе будут довольно велики, дабы вы сразу заметили лист на письменном столе. Если визит в квартиру происходит ночью, то возможно в ней будет слишком темно, чтобы разглядеть цифры, поэтому положите бумажный лист на подоконник либо рядом с источником света.

## ЭКСТРАСЕНСОРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Говоря о возможностях, которые открываются перед сновидцем, путешествующим по миру физической реальности, обратите внимание, что носителем человека остаётся астральное те-

ло. Имейте в виду, что астральной рукой можно переместить астральный предмет, у которого нет физического воплощения, иначе потребуются использовать такую же воплощённую руку, то есть материализовать её и с помощью неё переместить предмет, за которым последует астральная копия. Для понимания связи астральной копии и физического воплощения предмета представьте, что физическое тело – это роза, а астральная копия – её аромат. Если комнату наполняет аромат розы, то это только потому, что в ней располагается сама роза. С другой стороны нельзя переместить в пространстве физический предмет, лишь перемещая его астральную копию, как невозможно переместить розу, перемещая её аромат. Астральная материя не ощущается рукой, как физическое вещество, ведь она ни твёрдая, ни мягкая, ни холодная, ни горячая, ни гладкая и не имеет неровности, поскольку пальцы пройдут сквозь поверхность предмета. Прикасаясь, вы можете определить лишь частоту вибрации, которая пробудит в вас соответствующее ей чувство.

По этой причине другой человек, например, партнёр, с которым сновидец планирует вступить в контакт в реальном мире, должен обладать как минимум экстрасенсорным восприятием. Вибрации, производимые сновидцем, не способны вызывать колебания в физическом веществе, а только взаимодействовать с материей гиперпространства, поэтому чувствительность партнёра должна быть достаточно развита, чтобы он уловил все сигналы, посылаемые с астрального плана. Среди существующих способностей выделяются ясночувствование, яснослышание, ясновидение, с помощью которых бодрствующий человек ощущает все незримые явления тонкого мира.

1. *Ясночувствование.* Переходя из пузыря сновидения в комнату с человеком, сидящим на стуле, сновидец, будучи в бестелесном виде, прикасается руками к астральному телу экстрасенса. Например, вы берёте партнёра за руку, кладёте ладонь ему на плечо, колено либо на другую часть тела, в которой должно возникнуть соответствующее ощущение нефизического касания. После чего вы сопоставляете выполненные вами действия с тем, что почувствовал ваш партнёр. Но помните, что ощущения разных людей, как и их вкусы, могут несколько различаться, а потому прикосновение к шее может показаться партнёру лёгким удушением, а тычки пальца в затылок не вызовут в теле никаких болезненных ощущений, однако напомнят то чувство, когда затылок сверлит чей-то пристальный взгляд. Выполняйте не более двух-трёх разных касаний, чтобы, во-первых, запомнить очерёдность своих действий, а во-вторых, не запутать в ощущениях партнёра.

2. *Яснослышание.* Раз уж астральные руки сновидца не могут перемещать предметы в нашей реальности, то и произнесённые им слова никогда не запустят колебания в атомах воздуха, чтобы образовать в нём акустическую волну, которую и услышит ухо бодрствующего человека. Здесь вы вызываете в гиперпространстве аналоги звуковых колебаний, на которые откликается, прежде всего, астральное тело сидящего на стуле экстрасенса, направляя полученный сигнал на физический план прямоком в головной мозг, после чего у партнёра прозвучит ваш голос в голове. Эта передача предусматривает, в том числе и необходимость открытия в эфирном двойнике партнёра соответствующих мембран, устанавливающих контакт его астрального тела и оболочки. Выберите какую-нибудь короткую фразу и повторяйте её в течение нескольких минут сидящему на стуле партнёру до тех пор, пока он наконец-то услышит все слова, не повторит фразу.

3. *Ясновидение.* Как нельзя быть услышанным ушами обычного человека, так нельзя быть увиденными физическими глазами, а лишь предстать перед экстрасенсом в виде облака тумана. Встаньте в полуметре перед партнёром или преградите ему дорогу, позволяя пройти сквозь вас, чтобы он частично воспринял присутствие вашего астрального тела в окружающем пространстве, если ему не удаётся настроиться на наблюдение нефизической оболочки во всей её полноте. Вы не обязаны выглядеть как астральное тело, облачённое в ауру, напоминающую облако тумана, поскольку при должной практике сновидец учится принимать по своему вкусу любой образ. Это может быть ваша копия, которую с лёгкостью опознает экстрасенс, либо копия физической оболочки одного из общих друзей, либо вы примерите на себя облик мифического животного и явитесь партнёру в его шкуре. Он должен не только увидеть вас, но и дать подробное описание,

перечисляя отличительные черты, например, отпустили бороду с усами, изменили цвет волос и т.д. Наблюдение производится экстрасенсом как во внутреннем пространстве с закрытыми глазами, ибо вы не совершаете материализацию выбранного вами образа на физическом плане, так и в виде обыкновенной галлюцинации. Лучи света не могут быть отражены галлюцинацией, потому она существует не в нашем мире, а лишь в виде дополненной реальности в голове партнёра.

## МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ

Чтобы сновидец, как и его спящая оболочка, воспринимался на физическом плане органами чувств обычного человека, то он должен приложить определённые усилия, придавая своему астральному носителю, в которое душа сновидца облачена на период сна, каплю материальности. Этот вопрос требует некоторого пояснения, поэтому я обращусь к популярным с конца XIX века спиритическим сеансам, явления в которых подходящим образом изображают эти процессы.

Изменением уровня вибраций вполне возможен перевод из одного агрегатного состояния в другое. Например, путём нагревания лёд превращается в воду, которая выкипает в виде пара. И если процесс утончения вещества называется дезинтеграцией, то обратный – материализацией. В спиритическом сеансе для материализации духа, чтобы он мог воздействовать на блюдец, требуется особая субстанция, которая была бы близка к астральной материи, но существовала в физической реальности, поэтому ею становятся частицы, выделяемые эфирным телом медиума. Эта операция, безусловно, нежелательна и вредна для здоровья любого живого человека, поэтому для минимизации рисков не злоупотребляйте ритуалом и восстанавливайтесь после сеанса. Дух, материализованный таким образом, ограничен ближайшим соседством с медиумом и не может отдаляться на несколько метров, ведь его форма будет разрушена в отсутствии контакта. В этом и заключается главная задача медиума, который, соединяет участников и духа, как клей, являясь тем посредником, без удивительных навыков которого передача посланий невозможна. Иногда часть эфирного тела медиума, используемая для материализации души умершего человека, выносятся вовсе за пределы его плотной оболочки, оборачиваясь небольшой потерей веса. Все любопытные явления на спиритических сеансах, пожалуй, связаны с материализацией, когда определённое количество эфирной материи собирается вокруг астрального тела призрака, дабы он мог свободно действовать в нашей реальности. Материализация разделяется на три типа:

1. *Материализация осязаемая, но невидимая.* К её числу относятся невидимые руки духов, которые прикасаются к участникам либо перемещают предметы в помещении, включая голоса. Эфирная материя в этом типе материализации, не отражаемая светом, излучает в воздух вибрации – сильные и слабые, которые вполне можно принять за лёгкий ветер, прикосновения и звуки.

2. *Материализация частично видимая, но неосязаемая.* Дух ещё не отражается в видимом свете, но является видимым в ультрафиолетовых лучах и тем самым проявляется на фотоплёнке. Когда дух не обладает достаточной энергией, чтобы достигнуть полной материализации, то он принимает туманный образ, который представляется участникам в слабоосвещённой комнате.

3. *Материализация осязаемая и видимая, или полная материализация* – невероятно редкое явление, так как духа можно не только видеть, как и людей, но и коснуться его, ощущая кожей. Действие света размывает эфирную материю, перебивая тонкое восприятие участника, поэтому нахождение в полумраке способствует духу, облегчая его действие на физическую реальность, ведь их силы совершенно недостаточно, чтобы сохранить целостность материализованной формы.

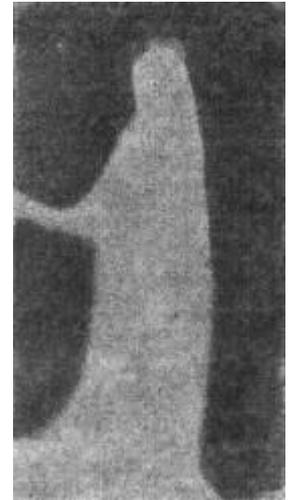
Когда закончится процесс материализации, чаще в призрачную эфирную субстанцию, чем в грубое материальное вещество, из которого состоят все организмы, то органы чувств партнё-

ра позволят почувствовать, услышать и увидеть вас так же, как если бы вы сидели напротив него:

1. Материализовав временное тело – эфирное облачение для своего астрального носителя, слегка дотроньтесь до физического тела партнёра, сидящего на стуле с закрытыми глазами. Это условие необходимо, чтобы исключить влияние визуальных образов на его тактильные чувства. Далее вы можете дёрнуть другого человека за волосы или мочку уха, потянуть на себя его руку или ущипнуть за любое мягкое место, что ни в коем случае не останется незамеченным для него. Выполняя данное упражнение, совершайте не больше двух-трёх разных касаний, чтобы, во-первых, запомнить очерёдность своих действий, а во-вторых, не запутать в ощущениях партнёра.

2. Человеческий слух имеет чувствительность к узкому диапазону частот – от 16 до 20000 Гц, поэтому все звуки, производимые вами должны не только иметь физические источники, но и укладываться в данный интервал. Например, вы можете воздействовать через временное тело на воздух, порождая акустические волны, доносящие до ушей вашего партнёра короткие слова, или же влиять на интерьер в комнате, вызывая скрип половых досок, стуки в стенах, звон посуды. Всё это очень сильно напоминает звуковые эффекты, возникающие на спиритическом сеансе, а поэтому может на первый взгляд показаться пугающим для партнёра, но главное помните, что причина этих странных звуков вовсе не проявление потусторонних сил, а действие сновидца.

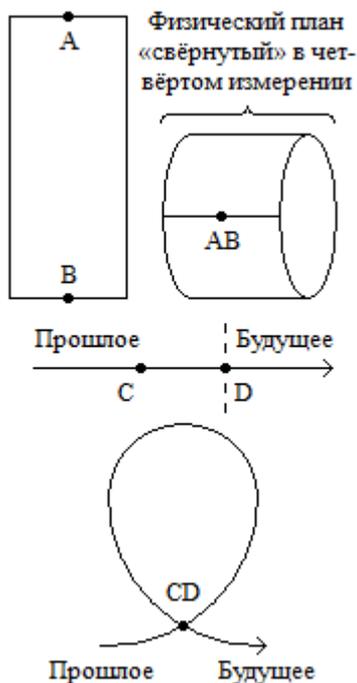
3. В зависимости от избранного типа материализации вы либо представитесь перед партнёром в виде сероватой дымки, которая просуществует мгновение и покажется ему галлюцинацией, либо, привлекая из пространства частицы грубой материи, обретёте человеческий облик, что даже озаривший окна яркий солнечный свет не растворит ваше временное тело. Как учат нас древние народные поверья, вы будете выглядеть как призраки мёртвых людей – бледно-светящееся туманное сгущение серо-фиолетового цвета. Подобные являющиеся души не одеты в привычную одежду, а как бы завёрнуты в флюидический газ, закрывающих их с головы до ног – всё кроме лица, которое всегда остаётся открытым. Глаза часто сверкают как пламя, черты лица те же, как и при жизни, но слегка более туманные. Лоб и волосы закрывает что-то походящее на вуаль, ниспадающую до низа. Призраки добрых духов, как правило, имеют блестящий вид, а злых – тёмные и мрачные, из-за чего их намного сложнее разглядеть при дневном освещении, поэтому остаётся дожидаться наступления ночи, когда они возникнут в лунном свете. На приведённой иллюстрации, выполненной художником Раппа с фотографического снимка, сделанного в темноте, в объектив камеры попал призрак г-жи Ламбер, недавно погружённой в глубокий сон<sup>59</sup>. Призрак снят в момент, когда он был сильный и более сгущённый, чем когда-либо. Лицо обнажено, а голова и остальное тело призрака драпированы в полупрозрачный газ, придающий сероватому одеянию дымчатый вид, при этом он имеет немного большую величину.



## ВИДЕТЬ СКВОЗЬ ВРЕМЯ

Данное упражнение позволяет сновидцу перемещаться из пузыря сновидения на физический план в загаданное место и дату, сворачивая в четвёртом измерении само пространство-время. Вы окажитесь в определённой точке планеты, но не в настоящем времени, а в прошлом или будущем, ибо наш мир в отличие от сна объективен и не исчезнет при отсутствии в нём сновидца, существуя безо всякой необходимости наблюдения им событий, происходящих вдали от него.

<sup>59</sup> Иллюстрация приведена из книги Г. Дюрвилля «Призрак живых». – М.: Ладомир, 1994.



Изгибая трёхмерное пространство, словно обыкновенный лист бумаги, можно приблизить удалённые точки, а, совместив их, устранить не только пространство между ними, но даже понятие времени. На одном рисунке представлена полоска двумерного пространства с точками А и В. Если точки удалены друг от друга на большое расстояние, то для двумерного человека, находящегося в точке А, не представляется возможным увидеть событие, происходящее в точке В. В то время как трёхмерный человек, изгибая пространство, приблизит обе точки до их полного совпадения, и оставаясь в точке А, он увидит всё, что происходит в точке В. Другое название этой техники – ясновидение в пространстве. На втором рисунке показана временная линия, движущаяся от прошлого через настоящее к будущему, где точка С представляет некоторое событие, случившееся в прошлом, а точка D – настоящее время. Для человека время прямолинейно, поэтому его ход не может быть направлен в обратную сторону, а стало быть, путешествие во времени невозможно в физическом мире. Однако с точки зрения четвёртого измерения, временную линию тоже можно свернуть по аналогии с пространством, совместив точки С и D – наблюдаемое событие и наблюдателя. В этом случае человек

получает возможность, заглядывая как в прошлое, так и будущее, увидеть свои и чужие жизни. Не только пророки, но и некоторые учёные обладали этим даром, когда, обращаясь к источнику безграничного знания, они делали открытия опережающие время, производя революцию в науке.

Эти чудеса отнюдь не нарушают логики, ибо все они очень легко и просто объяснимы при наличии одного или нескольких дополнительных пространственных измерений. Магия не переворачивает законы физики с ног на голову, а напротив – строго следует им, подобно букве закона.

Чтобы осуществить перемещение из пространства своего сновидения на физический план в другое время, подойдите к стене с полным осознанием того, что она является порталом, ведущим в реальность этого времени. При выполнении упражнения также допускается использовать стену с закрытой дверью, дабы открыть её и войти в выбранный вами период в реальном мире. Вы должны, прежде всего, избежать желания бессознательно или осознанно визуализировать сцену, поскольку тогда вы, вероятнее всего, не перейдёте в реальность, а только «материализуете» сцену, какой вы её себе представляете, черпая образы из воспоминаний или фотографий. Проходя сквозь стену, думайте о том, что за ней находится загаданное вами место в выбранном времени, например, «Я увижу Красную площадь в полночь 1 января 2100 года». В результате пространство-время нашей реальности изогнётся в четвёртом измерении, совмещая ваше текущее местонахождение с тем местом, которое вы назвали, а текущий день – с началом XXII века. Подумайте об определённой исторической личности, жившей в далёком прошлом, формируя намерение увидеть этого человека, но не визуализируйте место, так как вам неизвестно, что его окружало. Погружайтесь на многие века в историю, наблюдая за жизнью людей в античности, станьте свидетелем научных открытий, увидите Иисуса Христа, Будду и многих других людей, навсегда изменивших представления об истине и направляющих человечество по духовной стезе.

Иллюстрацией подобного пророческого сновидения, в котором сновидец не обладал осознанностью, а действовал исключительно бессознательно, искривляя пространство-время физического плана по указке направляющего его высшего Я, считается сон, приведённый в 1964 году английским романистом, драматургом и режиссёром Дж. Б. Пристли в эссе «Человек и Время»:

«Однажды утром много лет назад, когда мой сын, теперь уже отец годовалого ребёнка, был совсем мальчиком, я увидела сон. Мне спилось, что я и дети отправились за город в компании друзей. Мы остановились на прекрасной лужайке, расположенной на берегу залива между

двумя холмами. Местность была лесистая, и мы расположили палатки под деревьями. Случилось так, что мне нужно было простирать кое-что из детских вещей, поэтому я взяла ребёнка, и пошла к заливу. Берег был покрыт прекрасным чистым песком, и я опустила на него малыша и вещи. Внезапно я обнаружила, что забыла мыло, и направилась обратно к палатке. Ребёнок стоял у самой воды и бросал в залив камешки. Когда я взяла мыло и вернулась, то увидела, что сын лицом вниз лежит в воде. Я подняла его, но он был мёртв. В этот момент я проснулась в сильном крике и рыданиях. Волна невыразимой радости охватила меня, когда я поняла, что сын в полной безопасности, живой и невредимый лежит в своей кровати. На протяжении нескольких дней я вспоминала этот сон и очень о нём беспокоилась. Однако ничего не происходило, и вскоре я забыла. Как-то летом наши друзья пригласили нас на пикник. Мы долго бродили вдоль залива, пока не обнаружили на берегу замечательное место. На небольшой милой полянке между холмами росли деревья, вполне подходящие для того, чтобы натянуть палатки. Сидя на траве вместе с подругами и наблюдая за детской игрой, я вдруг вспомнила, что собиралась кое-что постирать. Я взяла ребёнка и пошла в палатку за вещами. Подойдя к воде, я опустила вещи и малыша на песок и обнаружила, что забыла мыло. Я решила вернуться в палатку, а ребёнок остался играть на берегу. Он стоял, бросая в воду пригоршни камней. Внезапно я вспомнила свой сон. Это было похоже на ожившую картину. Сын стоял точно так, как это было в сновидении – белая одежда, жёлтые кудряшки, сияющее солнце. Мгновение я смотрела словно зачарованная, а потом подбежала, схватила его и вернулась на берег к друзьям. Придя в себя, я рассказала обо всём. Друзья лишь посмеялись и сказали, что виной всему моё воображение. Когда люди не могут найти объяснения, то такой ответ бывает дать легче всего»<sup>60</sup>.

В этом пророческом сновидении женщина видела событие из собственного будущего, когда её ребёнок умер на берегу залива, и поэтому, не желая допустить повторения кошмара наяву, она изменила порядок действий, а именно забрала ребёнка с собой и вернулась с ним к друзьям. С одной стороны сновидение позволило женщине предвидеть дальнейшее развитие ситуации и изменить будущее, спасая жизнь своего ребёнка. Но с другой стороны нельзя быть уверенным в том, что это ужасное событие, увиденное ею во сне, непременно произошло бы в реальности, а поэтому здравый скепсис её друзей вполне объясним. Однако если этот сон можно истолковать двояко, то другой пример сновидения, который мне поведали, был однозначен во всех смыслах. Этот поистине пророческий сон приснился одной моей подруге много лет назад, ещё в детстве, когда ей было около десяти лет, и она только закончила третий класс. Ей приснился последний месяц весны, когда на деревьях давно распустились молодые листья, а землю покрыла мягкая трава. Девочка стояла под ветвями берёзы возле пыльной грунтовой дороги. Затем она увидела свою кошку, которая жила в доме её родителей и была её домашним питомцем. Лапы и живот у кошки имели белый окрас, такой же была мордочка, тогда как её спина была рыжеватого оттенка. Окликнув кошку по имени, девочка попыталась позвать её к себе, но кошка вдруг стремительно побежала от неё прочь, и начала перебегать проезжую часть в тот самый момент, когда по дороге мчался белый автомобиль. Мгновением позже девочка стала свидетелем того, как машина сбила её кошку. Кошмар заставил девочку проснуться посреди ночи в холодном поту: она выскочила из одеяла, прыгнула с кровати и со всех ног рванула на поиски её любимой кошки, которая мирно дремала на своём месте. Лишь до конца осознав, что всё произошедшее было не более чем страшным сном, девочка успокоилась, вернулась обратно в кровать и заснула до утра.

Однако на следующую ночь её сон повторился один в один, и это продолжалось в течение месяца, после чего это сновидение перестало её посещать. Наступили летние каникулы, осенью начался новый учебный год, пришла холодная зима, а в начале весны её родители переехали из деревни в небольшой город, где ими была куплена квартира. Шло время, и ночной кошмар был позабыт девочкой. В один из тёплых майских дней девочка вывела любимую кошку на прогулку вокруг дома, а, отойдя от подъезда немного поодаль, отсоединила поводок от ошейника, позволив кошке свободно погулять, ведь, живя в деревне, её питомец не привык сидеть на поводке.

<sup>60</sup> С. Лаберж «Осознанное сновидение». – М.: София, 2008.

Следуя за гуляющей кошкой, девочка встала под высокой берёзой около грунтовой дороги из сна и, разумеется, совершенно не обратила на это внимания. Увидев, что её домашний питомец отделился, она окликнула кошку, подзывая её к себе, но та вдруг резко бросилась через дорогу, где угодила под колеса несущегося на высокой скорости белого автомобиля. Перед глазами девочки в точности повторились события из того пророческого сна, который целый месяц снился ей.



## НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Трудно поверить, но человек проводит всю земную жизнь посреди невидимого мира, даже не осознавая этого, и более того пребывает в нём, не только бодрствуя в теле, но и во время сна. Это пространство, которое постоянно присутствует вокруг человека, во много раз больше, чем наше и населено собственными существами, ведь понятие жизни куда шире, чем думают люди. В недолгие моменты транса либо в состоянии сна, сопровождающегося отсутствием контакта с физическим планом, когда пять привычных для нас чувств оказываются, как бы парализованы, человек немного открывает для себя эту неведомую реальность, втягивающую его как тряпина. Но подобные путешествия человеческой души не всегда проходят в тайне от собственной плоти, ибо временами человек возвращается из этого иного мира, устроенного на других условиях, со смутными воспоминаниями об услышанных чудесах или о том, свидетелем чего он стал сам. Участие физического тела заключается в переносе памяти о полученном духовном опыте в наш головной мозг, которое обычно случается сразу после пробуждения и так же быстро забывается. Когда душа по какой-либо причине теряет телесную оболочку, не имея больше возможности вернуться в неё, то транс или сон человека, переходят в иное состояние, называемое смертью. Освобождённая от связи с физической оболочкой человеческая душа безвозвратно погружается в этот невидимый мир, становящийся её новой реальностью, на весьма долгий период времени, длящийся до нескольких тысячелетий, хотя большую часть этого времени душа проводит выше – в ментальном плане, которым, согласно христианской религии, считается рай. Впрочем, попаданию в это высшее для эволюции людей пространство предшествует очищение на том самом уровне, который является предметом изучения настоящего труда. Это невидимое пространство, в которое человек вступает после смерти тела, носит много разных названий. Древние греки называли его подземным царством Аида, католические священники – чистилищем, а средневековые алхимики – астральным планом, но говоря научно всё это четырёхмерное гиперпространство.

Первое, с чего следует начать изучение астрального плана, допустить саму его реальность. Будучи заполненный разнообразием местных обитателей и массой неодушевлённых предметов, материал которых является, по сути, элементарным царством тоже живых, но мягких существ, астральный план получается настолько же настоящим и своего рода осязаемым, как и наш мир. Явление энтропии свойственно не только объектам из физической реальности, но и астральной, поэтому они также не могут существовать вечно, хотя длительность их времени в разы дольше. Однако пока они продолжают сохраняться и тем самым существовать на астральном плане, то с точки зрения человеческой логики они остаются реальными для людей и прочих существ. Стало быть, человек не может пренебрегать этим фактом либо игнорировать его лишь потому, что большинство людей, живущих в трёхмерной реальности, не верит или весьма смутно осознаёт их.

Интересно, но даже в нашем мире, реальность которого едва ли кто-то станет оспаривать, встречаются примеры того, что нельзя увидеть физическими глазами, но сомнений не вызывает. Например, с изобретением микроскопа человек открыл не только клеточное строение нашего тела, а также животных и растений, но целое царство микроскопических существ – одноклеточных бактерий и вирусов, вплоть до фундаментального кирпичика всей биологической жизни – молекулы ДНК, удивительным образом похожей на такую же двойную спираль, правда, преона. Если бы человек полагался только на зрение, то он по-прежнему оставался бы в неведении, а значит, был бы лишён знания, которое, сохраняя здоровье, обеспечивает борьбу с микробами. Впрочем, человек совершенно слеп не только к окружающим его повсюду малым жизням, но и к огромным объектам, которые насколько велики, что не хватает горизонта, чтобы охватить их. Я говорю о воздухе, которым наполнено пространство вокруг, ведь ни одно из чувств человека не даёт никакого свидетельства о его существовании – ни зрение, ни слух, ни обоняние, ни вкус – и только осязание позволяет почувствовать его невидимое движение, когда подует ветер. Как и маленькие вирусы, способные уничтожить человечество, эти лёгкие воздушные массы порой



В эзотерических учениях астральный план называется царством иллюзий, и это отнюдь не из-за того, что он оказывается более призрачным, чем наша физическая реальность, а по причинам недостоверности всех тех впечатлений, которые получает неподготовленный наблюдатель. Одна из особенностей астрального мира состоит в чудесной способности обитателей изменять свои формы с поразительной быстротой, ради забавы или наведения наваждения на свидетелей, внимание которых им удалось к себе привлечь, показывая невероятную игру меняющегося цвета. Отмечу, что первое знакомство с этой невидимой реальностью приходит к людям по-разному, например, кто-то однажды временно обретает чувствительность, позволяющую увидеть или услышать присутствие гостя из астрального плана, будучи в непосредственной близости от него, другие – вспоминают увиденное ими на этом другом плане во время сна. Но все эти события настолько редки в жизни человека, что он, не предавая им значения, забывает о них, продолжая жить с завязанными глазами, думая, что темнота, которую он видит и есть настоящая реальность.

Умение воспринимать астральный план в некоторой степени доступно каждому человеку, иначе люди не могли бы видеть сны, являющиеся результатом путешествий в иное пространство. Впрочем, желанное бодрствование в этом четвёртом измерении, как в нашем мире, остаётся мечтой, ведь хотя во сне человек оказывается на астральном плане, он очень слабо пробуждён и смутно осознаёт окружающее пространство, если вообще способен что-либо осознавать во сне. Всё это время человек находится в пузыре, сотканном из привычной трёхмерной реальности и в окружении разными мыслями, делами и прочими задачами, которые накопились в течение дня. Поэтому первый шаг к обретению осознанных сновидений – избавление от прежних привычек, лишней эмоций, тревожных мыслей физического мира, а главное – открытие себя для всего нового. Для изучения богатства астральной жизни используйте не только осознанные сновидения, но и некоторые другие чувства, которые доступны в состоянии бодрствования – эфирное и астральное зрение, ведь как учит древняя мудрость: «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

### КАК ВЫЙТИ ЗА ГРАНИЦУ ПУЗЫРЯ?

Пространство сновидения, как и пространство физического мира, кажется безграничным и вечным, ибо сновидцу под силу продолжать сцену бесконечно долго, пока не закончится время фазы быстрого сна. Впрочем, растяжение мира сна происходит только благодаря своевременному наполнению его трёхмерного пространства образами, выстраивая продолжение декораций, что совсем нехарактерно для объективной реальности, которая является бескрайней Вселенной. Таким образом, выйти за границу пузыря сновидения вполне возможно и проще чем вам кажется. Когда я начинал практику и впервые учился совершать действия в осознанных сновидениях, то неоднократно попадал в одну и ту же ситуацию, в которой мои попытки пройти сквозь стену нередко оборачивались переходом не в соседнее помещения, а выходом в незримое пространство. Эта область астрального плана, если можно так выразиться, совершенно не была похожа на пузырь сновидения, поскольку в ней не отмечалось привычных визуальных образов, ни звуков, ни вкуса, ни запаха, ни тактильных ощущений, я чувствовал себя погружённым глубоко в воду. Под ногами не увидеть дна, а над головой – света, потому непонятно, где же поверхность этого странного океана, в котором я не дышу, но продолжаю жить, не ощущаю гравитацию и своё тело. Плывая сквозь неосязаемые толщи жидкости, я не увидел ничего, но возможно, потому что я не задерживался в этом необычном пространстве дольше пары секунд, после чего просыпался. Долгое время я не придавал этим случаям никакого значения, считая их предвестниками конца сна, но когда у меня появилась идея о дискретности сновидческого пространства, то эта ВЕЛИКАЯ ПУСТОТА, похожая на межзвёздный вакуум, лишённый источников света, обрела смысл. По сути, это и был выход за пределы пузыря в открытое гиперпространство астрального плана, а вся его чернота объяснялась тем, что сновидец попадал на седьмой подплан астрального плана.

Одно из наиболее простых упражнений, которое позволяет произвести выход за пределы пузыря является выходом вперёд спиной через несущую стену на границе сновидческой сцены. Вы должны, прежде всего, отыскать ближайшую стену без окна и без двери, которые могут вас подсознательно подтолкнуть к продолжению сцены. Если вы находитесь на улице, то долетите до забора, стены жилого соседнего здания или другого крупного объекта, преграждающего вам обзор, ведь за этой плоской преградой сновидцем не должно быть сформировано никаких визуальных декораций. Будучи около стены не визуализируйте то, что вас ожидает за ней, иначе вы свернёте пространство сновидения и перейдёте в эту сцену. Не думайте о тех, кого там встретите, иначе вы, искривляя пузырь, пересечёте чужое сновидение или прыгнете в нашу реальность. Пускай голова, лишённая всяких мыслей, будет такой же пустой как вакуум глубокого космоса. Проходя сквозь материю несущей стены как обычно – лицом вперёд, вы рискуете вылететь, как выстреливает пробка из бутылки с шампанским, что приведёт к скорому пробуждению из мира сна. По этой причине соблюдайте особую осторожность, выходя за пределы пузыря, подобную той, которой каждый раз придерживаются космонавты, выходя в открытый космос. Как космос не прощает ошибок, так и астральный план за пределами безопасного пузыря – это агрессивная среда, в которой из-за отсутствия ориентиров легко потеряться и уже не вернуться в сон обратно.

Находясь возле несущей стены, развернитесь спиной к её плоскости, после чего сделайте шаг назад, медленно погружаясь в материю стены. При необходимости помогайте себе руками, так как нередко возникает ощущение погружения в чёрную вязкую жидкость, отчего вам требуется приложение дополнительных усилий для преодоления её повышенной плотности. Двигайтесь неспешно, отслеживая выполняемые действия. Впрочем, причина такой осторожности не в опасности для психического здоровья сновидца, а в хрупкости сновидческого пузыря, тонкую ткань которого очень легко разорвать, что приведёт к лопанию пузыря и тогда сон прекратится. Выглядывая за границу оболочки пузыря, не крутите головой по сторонам, а концентрируйтесь на ткани, покрывающей пространство сновидения, которая начнёт колебаться как потревоженная водная гладь. Вибрация создаёт на поверхности пузыря волны похожие на складки штор, а пространство сновидения выглядит гигантским водяным сгустком округлой формы<sup>61</sup>. Имейте в виду, что хотя его обычно называют пузырём, он не обладает идеальной сферической формой, а соответствует скруглённой сцене, в которой происходит сновидение. Когда вы выберетесь из пузыря, как бабочка из тела окупившейся гусеницы, то не увидите ничего, кроме темноты и пустоты. Астральная материя, избавленная от влияния мыслей, находится здесь в своём чистом виде – свободного элементарного вещества, которое пока неосвязаемо и незримо для сновидца. По мере пробуждения других астральных центров, кроме астральной свадхистханы, окружение будет наполняться цветами и звуками, приоткрывая взору истинный облик потустороннего мира.

---

<sup>61</sup> Осознавая, что мне снится сон, в котором сценой является моя квартира, я собрался с мыслями и предпринял очередную попытку выйти за границу пузыря. Подойдя к стене, разделяющей комнату моей квартиры и комнату в квартире соседа, но, совершенно не думая об этом и тем более, не визуализируя соседскую комнату, я повернулся к стене спиной. Освободив воображение от мыслей о том, что ожидает меня за этой стеной, я сделал шаг назад и всем весом, который не ощущался, навалился на стену, будто готовый упасть навзничь. Во-первых, я ощутил мягкость поверхности стены, будто бы соприкоснулся с воздушным облаком из ваты, а во-вторых, проваливаясь спиной сквозь этот слой, меня остановила тонкая плёнка похожая на полиэтилен. Чувствуя, как она облепила мою спину, словно ткань гамака, я продолжал пятиться назад, натягивая плёнку. Казалось, как будто я выбираюсь из внутреннего пространства мыльного пузыря – вот только он не лопался. Упираясь руками в мягкую стену, я приложил определённое усилие, пытаюсь всё-таки продавить себя сквозь это неожиданное препятствие. Наконец, я почувствовал, как, достигая максимального натяжения, эта плёнка порвалась, и образованный разрыв увеличился настолько, что мои голова, плечи и руки оказались снаружи сновидения. Верхняя половина тела вылупилась из кокона, как рождающаяся бабочка, а нижняя оставалась заточённой в пузыре. Выход из ткани сновидения сопровождался запуском колебаний на поверхности пузыря, поэтому бегущие круги распространялись от меня во все стороны, как от человека, вынырнувшего из воды. Оглядываясь вокруг, я не видел ничего кроме чёрной пустоты. Это пространство было так не похоже на сон, а скорее чуждо ему, что я испытал страх. Я не стал задерживаться и поспешил вернуться обратно в сцену.

Осторожно исследуйте пузырь сновидения, чтобы не нарушить его целостность: касайтесь руками его жидкой поверхности, облетите вокруг, а в конце вновь нырните в него, как пловцы входят в воду, прыгая с трамплина, и вы немедля угодите в прежнюю сцену своего сновидения. К другому известному методу выхода за границу пузыря, который использовался индейскими магами, относится создание энергетической трещины между мирами сновидения и реальности. Проскальзывая в эту трещину, они окунались в гиперпространство, где достигали бесконечности и овладевали искусством экстрасенсорного восприятия для общения с потусторонними духами.

## ПОЛНОТА ПУСТОТЫ

Окончательно покидая пузырь, сновидец оказывается посреди абсолютно чёрной пустоты, которая выглядит безжизненно и холодно – она столь же опасна как выход в открытый космос. В древнем папирусе писца Ани это место описано так: «Что это за место (подземный мир), куда я попал? Здесь нет ни воды, ни воздуха, только непостижимая бездна. Здесь темно, как самой тёмной ночью, и человек блуждает здесь совершенно беспомощно. Здесь нет жизни и нет спокойствия сердцу, здесь нельзя насладиться радостями любви». Нельзя утверждать является ли эта окружающая среда до сих пор трёхмерным пространством в глазах сновидца или же она всё же оказывается первой встречей с четвёртым измерением, ведь в подобной крошечной темноте утрачивается всякая ориентация в пространстве. Дополнительное измерение делает астральный план бесконечно огромным в сравнении с нашей реальностью: гиперпространство превосходит физический план так же, как он превосходит плоскость. Эта область астрального плана соответствует седьмому подплану, а вся окружающая темнота и пустота – лишь заблуждение, вызванное «слепотой» сновидца к вибрациям высших реальностей. Например, живой человек не видит ультрафиолетовые лучи, не ощущает пронзающие его плоть радиоволны и магнитное поле планеты, не слышит ультразвук, поэтому для людей эти интервалы вибраций не более чем пустота. Впрочем, это совсем не значит, что они не существуют в реальности. Вот и сновидец, находясь на астральном плане, видит только материю пузыря сновидения и присутствующие в нём образы.

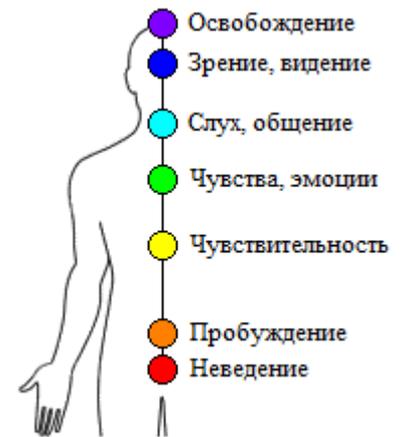
Вдали от пузыря, из которого вы только что выбрались, вы увидите разные по яркости источники света, загорающиеся в темноте подобно далёким звёздам на ночном безоблачном небе. Чем дальше вы будете всматриваться в темноту пространства, тем больше увидите таких звёзд, которые впрочем, не кажутся такими уж маленькими белыми точками, а напоминают твёрдые хрустальные шары диаметром до десяти сантиметров, рассыпанные по ткани гиперпространства. Эта удивительная россыпь из сотен стеклянных объектов – пузыри чужих сновидений, которые принадлежат спящим вокруг вас людям. Каждый пузырь представляет водянистый сгусток, колеблющийся в пустоте, но удерживающий сферическую форму как капля воды в невесомости. Внутри пузырей плавают разноцветные жирные мазки – красные, жёлтые, зелёные, синие и т.д. – яркие отблески образов, возникших у сновидца в пространстве собственного сновидения. По крайней мере, на том масштабе, который я наблюдал, пузыри не увлекал какой-либо поток. Все они подобно замедленному броуновскому движению атомов в растворе лишь дрейфовали, лениво подхваченные астральными ветрами, как холодная зимняя вьюга кружит снежинки. Эти пузыри ни разу не сталкивались, да и их траектории едва ли пересекались, что неудивительно в виду их сильной удалённости друг от друга, ведь минимальный диаметр сновидческого пузыря, например, вмещающего комнату, около двух метров, а наблюдаемый размер пузырей – не больше теннисного мяча. Этот факт говорит о сильной удалённости сновидений в гиперпространстве.

Поскольку каждый пузырь управляется мыслями сновидца, то он воспринимается «живым организмом», который иногда отталкивает, а иногда притягивает к себе попадающие образы, включая потусторонних существ астрального плана, а также душу путешествующего сновидца. Превратить сон в кошмар может и сам сновидец, и прохожие, заглядывающие к нему на огонёк.

Лишний раз подвергаться влиянию чужого пузыря небезопасно для стороннего сновидца, ведь сознание, втянутое в сновидение, может оказаться поглощено образами из подсознания другого человека. Иначе говоря, спустя некоторое время, плывя по течению, вы утратите осознанность, поэтому очень важно продолжать проверять своё состояние сознания и напоминать об этом себе<sup>62</sup>.

## ЭЛЕМЕНТАЛЫ

Подобно тому, как небеса, океаны и земля поддерживают мириады существ, в том числе и те, которые невидимы невооружённым глазом, но были открыты учёными с изобретением микроскопа, так и ментальный, астральный и другие планы нашей планеты населены своими зверями. Их ментальные, астральные и иные тонкие тела составлены из материи соответствующего им плана, тогда как остальное вещество, не являющееся частью существ, представляет свободную элементарную субстанцию. Она – своеобразный воздух, который наполняет всё гиперпространство, проникая везде и всюду. Увлекаемая ветрами, она рекой растекается во всех скрытых измерениях, являясь первым, с чем сталкивается выбравшийся из пузыря сновидец, если он поднимется выше седьмого подплана астрального плана. До этого момента сновидец, пробудивший лишь астральную свадхистхану, остаётся «слеп» к представителям потустороннего мира, как и во время его нахождения в пузыре. Потребуется расширение способностей через пробуждение других энергетических центров. Пробуждение астральной манипуры и анахаты позволит обрести ясночувствование к окружающей материи астрального плана. Пробуждение астральной вишуддхи наделит восприятием голосов и научит общению с неживыми сущностями, а пробуждение астральной аджны и вовсе позволит сновидцу увидеть причудливый облик потусторонних обитателей гиперпространства.



<sup>62</sup> Когда я прошёл сквозь несущую стену, ощущая, как моя спина аккуратно разрывает ткань сновидения, то пространство вокруг меня мгновенно потемнело, ведь я в очередной раз успешно выбрался за границу пузыря. Пузырь сновидения не лопнул и остался в целостности, поэтому мне не грозило пробуждение, и я отправился в небольшое путешествие, дабы осмотреть окружающее гиперпространство. Перед глазами была крошечная тьма, и разглядеть что-либо не представлялось возможным. Лишённый источника света я медленно двигался вперёд, опираясь исключительно на осязание, ведь всё, что я осязал – водянистую поверхность оболочки пузыря. Боясь улечь в противоположную сторону и там окончательно заблудиться, я касался пузыря, перебирая руками по его жидкой поверхности. Сделав десяток шагов на руках, я оглянулся, но ничего не менялось: всё та же тьма. Вспоминая, что увиденная во сне сцена, охватывала трёхкомнатную квартиру родителей, а также двор, частично видневшийся из окна их гостиной, я оценил диаметр пузыря примерно в пятьдесят метров. Я продолжил двигаться вдоль пузыря, паря над его поверхностью на расстоянии вытянутой руки, ожидая, что когда-нибудь, обходя пузырь вокруг, я всё-таки окажусь на другом полушарии сновидческого пространства. Спустя минуту блужданий в полной темноте, я попал на его обратную сторону, где я увидел другие пузыри. Казалось, что они были далеко как звёзды на ночном небе, и выглядели как дрейфующие бильярдные шары. Прозрачные и блестящие, словно драгоценности, они были наполнены чуть подкрашенной водой, а игра их разноцветных огней – образов, являла круговорот творящегося внутри сюжета. Их количество было огромно – не менее сотни, причём, чем дольше я всматривался в черноту пространства, тем больше их замечал в ней. Их движение было совершенно хаотично: астральные вихри подхватывали и раздували пузыри во все стороны; как вдруг неведомая сила втянула меня обратно в сновидение, будто это была гравитация моего пузыря. Я почувствовал, что проснулся, поэтому открыл глаза и обнаружил себя в моей детской комнате в квартире родителей. По светлой стене ещё некоторое время плыли образы, увиденных пузырей, оставшиеся на сетчатке глаз, которые я, разумеется, принял за обычные галлюцинации, перенесённые из мира сна в реальность. Встав с кровати, я взглянул на стрелки часов и определил, что сейчас три часа тридцать минут. Злясь на себя за то, что проспал почти целый день, я стал судорожно вспоминать все запланированные с вечера дела. «Почему вы меня не разбудили?» – негодовал я, когда заметил родителей, проходящих мимо двери моей комнаты. Спустя мгновение я проснулся и понял, что моё нахождение в квартире родителей было ложным пробуждением, возникшим после того, как меня втянуло обратно в ту же сцену пузыря, где я утратил осознанность.

Выход с седьмого подплана в высшие области астрального плана происходит с пробуждением энергетических центров, ведь так сновидец последовательно прозревает, а его глаза открываются.

Люди – это седьмое царство, которому предшествовали животное, растительное, минеральное и три других неизвестных науке, ведь их составляют невидимые элементалы астрального и ментального плана – элементальная сущность, принадлежащая к нашей эволюции. Лишённые формы элементалы первого царства населяют каузальный уровень, выше которого наступает индивидуализация, но происходит это событие не на теневой, а на сияющей дуге. Второе царство находится в четырёх нижних слоях ментального плана, а третье – в астральном мире. Классификация элементальной сущности строится на типах материи, которые образуют её, например, твёрдые, жидкие, газообразные и плазменные существа, считаются порождениями земли, воды, воздуха и огня. Другие элементалы – высшие – соответствуют трём видам эфира. Будучи под влиянием чужой мысли элементал сразу изменяет внешний вид, превращаясь в искусственное существо. Как только импульс исчерпает себя, то он вновь обретёт прежний облик бесформенной недифференцированной массы, едва ли имеющей какое-то подобие в нашем мире. Если поток мыслей огромен, особенно в местах скопления людей, сновидец станет свидетелем ошеломляющей мешанины быстро меняющихся образов и буйства ярких красок, которые вспыхивают и настолько же мгновенно исчезают со скоростью лопающихся пузырей в кипящей воде. Большинство магических ритуалов опирается на работу с элементалами, манипулируя ими, а то, что люди столь легко влияют на этих существ, говорит о нашей ответственности перед ними.



Исключая свободную элементальную материю, которая наполняет гиперпространство как воздух, обитающие на астральном плане элементалы, являющиеся искусственными существами, прежде всего, связанными с человечеством кармическими узами, представлены двумя видами:

1. *Элементалы, созданные бессознательно.* Мысль с лёгкостью захватывает элементала и искусственно превращает его в «живое» существо соответствующей формы. Такое существо не находится под контролем человека, а живёт своей жизнью, длительность которой пропорциональна интенсивности и мощности желания или мысли, которыми и было оживлено это существо. Усилие мысли удерживает целостность элементала, а без её энергии – он примет свой прежний вид. Многие мысли людей мимолётны и слабы, поэтому создаваемые элементалы существуют на протяжении пары минут или часов, тогда как разные навязчивые мысли сохраняются весь день. Элементалы, образованные мыслями человека, остаются витать вокруг него, стремясь вызвать те же мысли, ведь заставляя человека думать о себе, они питаются энергией, продлевая жизнь. Человек, предающийся определённым мыслям, создаёт астральных спутников, которые будут сопровождать его месяцами, годами или даже всю жизнь, влияя на него, увеличивая свои силы. Если же мысль человека негативная, то и последствия для него могут быть весьма бедственными. Помните о том, что такое существо лишено собственной воли и действует по указке мысли, а потому оно будет тратить всю силу для выполнения поставленной задачи кратчайшим путём. Это справедливо не только к добрым мыслям, но и к дурным, ведь элементалам чужды чувства.

Люди, идущие по улице со злыми умыслами, несут скверную атмосферу, заражая ею прохожих. Элементал, отправленный к другому человеку, – добрый либо злой – будет кружиться над ним, выискивая слабости, через которые он сможет подействовать на его астральное или ментальное тела. Но никакой элементал не в силах одержать верх над жертвой, если этому человеку чужды те мысли, которые он несёт, ведь чтобы осесть на жертву, ему нужно вступить с ней в резонанс, а иначе он отскочит от жертвы и устремится к магу, словно бумеранг. Бывает и третий вариант, когда элементал не может подключиться ни к жертве, ни к магу, создавшему его, и поэтому он становится до конца жизни кем-то вроде блуждающего демона, скитающегося в поисках пищи. Если этот искусственный элементал будет достаточно силён, чтобы захватить чужую оболочку, то он может являться к медиуму на спиритическом сеансе, маскируясь под умершего родственника, таким образом, приобретая над живыми людьми власть, о которой можно только мечтать. Добрые же элементалы, например, молитвы матери о ребёнке, превращаются в ангела-хранителя.

2. *Элементалы, созданные сознательно.* Белые маги и чёрные колдуны часто используют искусственные элементалы, причём, если обычные люди создают их бессознательно, то адепты делают это умышленно, ибо эти существа – универсальный инструмент в руках любого практика. Ангелы-хранители предоставляются многим ученикам, которые, работая на астральном плане, рискуют подвергнуться такому нападению, с которым они бы ни за что не справились сами. Для обычных людей действие этих оберегающих существ не будет таким значительным, поскольку карма (за редким исключением) не позволяет такое явное вмешательство в судьбу человека. Что касается чёрной магии, связанной с сотворением, например, злобных тварей, то если эти мысли не могут повлиять на жертву, то они тоже возвратятся к своему создателю, так что все те истории о колдунах, разорванных на куски бесами, которых они же и вызвали, – не просто сказки<sup>63</sup>.

## ПРИРОДНЫЕ ДУХИ И ДЭВЫ

Другие эволюционные волны подобно нашей волне, состоящей из семи названных царств, происходят одновременно с нами, являясь нашими соседями, ибо мы делим с ними одну планету. Более того, эти волны жизни никогда не затрагивают только собственные царства, а в значительной мере пересекаются с царствами из параллельных волн жизни на протяжении эволюции. Чтобы разобраться во всех этих хитросплетениях приведу простой пример, как волна потусторонних существ астрального плана перекрывается с физическими царствами нашей волны жизни.

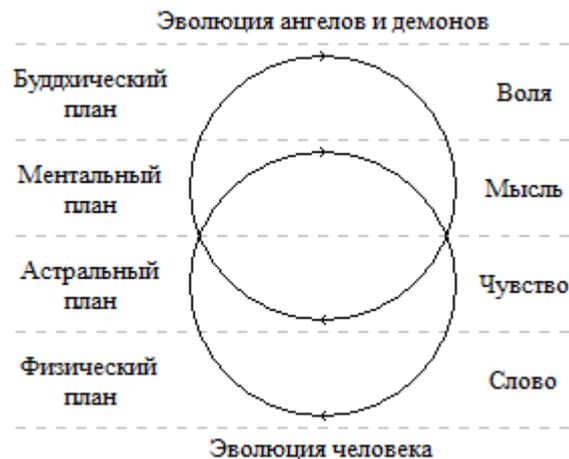
Во-первых, когда жизнь растительного царства достигает в нём высшей формы, то она не переходит в низшую форму животного царства, а присоединяется к нему на более продвинутом уровне. Например, жизнь, одушевляющая многовековое дерево, не может спуститься до того, чтобы, делая в эволюции шаг назад, воплотиться в целом рое насекомых либо в стае мышей. Последние зверьки – подходящие мелкие формы животного царства, пожалуй, для всех тех, кто оставил растительное царство на уровне обыкновенных полевых цветов. Иначе говоря, высшая часть одного царства как бы тянется параллельно низшей части другого царства, не пересекаясь, то есть жизнь, вступающая в человеческое царство, полностью избегает всех низших животных, например, насекомых, рептилий, рыб и птиц. Прежде переход в человеческое царство был через допотопных рептилий, теперь он идёт через высшие растения и млекопитающих. По этой причине всем домашним животным, после достижения ими индивидуализации, уже не требуется сперва воплощаться в тело дикаря, а можно сразу же примерить шкуру современного человека.

Во-вторых, все представители растительного и животного царств, которые не участвовали в эволюции человеческого царства, используются для воплощения другой волны жизни, будучи

<sup>63</sup> Здесь и далее при подготовке описания потусторонних существ астрального плана использованы материалы из книги Ч. Ледбитера «Астральный план». – М.: Амрита, 2017.



эти существа живут, например, в твёрдой скальной породе или на глубине внутри земной коры? Все природные духи состоят из астральной материи и не содержат в себе даже эфирных частиц, поэтому вещество камня не составляет никакого препятствия для их передвижения, а, кажется, той крепостью, в которой они остаются в полной безопасности, как душа в телесной оболочке. Природные духи принимают облики по своему желанию, но чаще они похожи на уменьшенных людей, правда, обычному человеку не увидеть их, разве что они сами решат материализоваться. Встреча с человеком вызывает у природных духов, влюблённых в природу, безразличие и даже неудовольствие, поэтому они нередко развлекаются, проделывая над людьми всякие шалости. Духи отнюдь не бессмертны, а длительность их жизней отличается, как и у разных животных, – от совсем короткой, подобно бабочке-однодневке, до превышающей человеческий век во много раз. Адептам и их ученикам известно, как безвредно воспользоваться услугами природного духа. Иные же люди, относящиеся к рядовым магам, смогут получить их помощь, лишь предлагая им сделку либо принуждая духа к повиновению силой, что возбудит в нём явную враждебность.



2. *Дэвы* – высшая форма жизни, которая встречается на Земле, называемая ещё ангелами. Эти существа формируют царство, стоящее над людьми, вроде того, как наше стоит над животным царством, но с той разницей, что у животного не существует иного пути, кроме развития в человека, а перед человеком, достигшим требуемой высоты, эволюция дэв – лишь один из них. Три нижних царства дэв носят названия камадэвы, рупадэва и арупадэва, то есть самые грубые тела этих ангелов соответствуют астральному, ментальному и каузальному телам соответственно. Несмотря на то, что некоторые магические ритуалы могут привлечь внимание этих высших существ, возобладать над их волей под силу лишь наиболее сильным адептам и чёрным магам. Зачастую дэвы даже не осознают нашего существования на физическом плане, хотя бывает, что они узнают о горе, произошедшем с человеком, и возникшая в них жалость заставляет помочь, как и любой из нас с радостью окажет помощь несчастному животному, угодившему в капкан. Имейте в виду, что над арупадэвами, или лишёнными формы, есть ещё четыре царства, каждое из которых, включая эти три, содержит по семь разновидностей, соответствующих семи стихиям.

Из диаграммы видно, что все эволюционные линии, разделённые на уровне минеральной жизни, в конце концов, вновь сходятся в наивысшей точке, которой являются солнечные духи. Подобно тому, как нам предшествует животное царство, лишённое индивидуальности, так и дэвы являются природными духами, достигшими того же уровня эволюции их души. Домашние животные обретают индивидуализацию через контакт с людьми, а природные духи – через контакт с дэвами, глядя на них и подражая им, как учатся дети, наблюдая за взрослыми. Лишь так, будучи привязанными к ним, природные духи могут надеяться научиться выполнять работу дэвы. Высокоразвитый природный дух – не эфирный или астральный человек, ведь им ещё не была достигнута индивидуализация, но если говорить об уровне интеллекта, то он намного выше, чем у эфирного либо астрального животного, часто соответствуя интеллекту среднего человека.

Интеллект низших природных духов, относящихся к ранним этапам, не выше бабочки или пчелы.

Впрочем, среди низших природных духов встречаются и такие, которые выглядят ужасными и мерзкими бесформенными массами с зияющими красными пастями и щупальцами осьминога. Их легко можно встретить в квартирах с дурной репутацией или над веселящимися пьяницами, ибо испускаемые алкогольные эманации – настоящий пир для примитивных существ такого рода. Эти же отвратительные природные духи, противные для зрения людей, не брезгуют жить на эфирных эманациях высохшей лужи крови, а также кормиться эманациями разлагающейся плоти. Иногда они провоцируют людей на нежелательные эмоции, купаясь в этих грубых астральных излучениях, производимых сильной злостью, депрессией, алчностью или чувством ревности. Те же, кто поддаются подобным эмоциям, вынуждены жить в окружении этих стервятников потустороннего мира, кружащих над ними и отпихивающих друг друга в ожидании очередного выброса страстей из астрального тела своей жертвы. Удивительно, но эти кровожадные существа – скверные, но не злые по природе, принадлежат к тому же царству, что и другие весёлые духи<sup>64</sup>.

## НЕДАВНО УМЕРШИЕ ЛЮДИ

Говоря о человеческих существах, обитающих на астральном плане, их легко разделить на два подкласса: живые и мёртвые; и хотя живые люди встречаются в нём довольно часто, но их, несомненно, во много раз меньше, чем мёртвых, которые заполняют подлунный мир подобно рыбам, наполняющим воды океана. Я должен отметить, что слово «мёртвые» является ошибочным определением, ведь в действительности усопшие люди куда более живые, а мёртвыми оболочками, с их точки зрения, являемся мы. Воспринимайте таких существ не столько умершими, сколько не привязанными к физическому телу на некоторый срок, продолжительность которого определяется законом кармы. Обычно умершие люди, как и спящие, заключены в свои пузыри до часа наступления пробуждения на астральном плане, поэтому порой они искренне не понимают того, что с ними произошло в реальности, и отказываются признавать собственную смерть. Когда же к ним, наконец, придёт осознание правды, то они отбросят иллюзии пузыря, в плену которых, теряя драгоценное время, люди существовали с момента окончания их земной жизни. Пузырь посмертного сновидения лопается, но человек не просыпается, а переходит в новый мир. Среди мёртвых людей, живущих в гиперпространстве, чаще встречаются три разновидности:

1. *Обычные люди после смерти.* Излишне говорить, что число обычных людей превышает все остальные разновидности мёртвых во много раз и столь же сильно различается длительность их жизни на астральном плане, ведь одни проводят несколько дней, а другие – многие столетия. Если человек был праведником, имел добрые чувства, а его устремления были бескорыстными, то он не станет притягиваться к фальшивым богатствам астрального плана, а двигается дальше. В момент смерти истинный человек первым делом сбрасывает плотную оболочку и почти сразу эфирное тело, которое остаётся в пограничье, догнивая вслед за плотью, погребённой в могиле. После усопший сбрасывает астральное тело и, наконец, возносится в небесное царство, так как только в этом месте все накопленные духовные устремления могут принести совершенные плоды. Этим же объясняются и заявления многих духов об их предстоящем восхождении в высшие сферы, откуда будет затруднительно либо совсем невозможно продолжать общаться с медиумами.

2. *Тени.* Как человек, умирая на физическом плане, оставляет гниющее тело, так и астральная смерть отсекает распадающееся астральное тело, тогда как наше высшее Я поднимается выше. Таким образом, появляются существа называемые тенями, которые выглядят, как человек, но не обладают настоящей индивидуальностью, покинувшей их вместе с истинным человеком.

<sup>64</sup> Использованы материалы из книги Ч. Ледбитера «Скрытая сторона вещей». – М.: Амрита, 2017.

Обладание памятью о земной жизни, а также всеми мельчайшими особенностями характера, позволяет тени с лёгкостью выдавать себя за душу умершего человека на спиритических сеансах. Впрочем, нельзя утверждать, что тень намеренно лжёт, ведь управляемая низшим манасом, она искренне убеждена в том, что является тем самым человеком, который когда-то жил на земле. В то же время следует понимать, что тень представляет лишь скопище всех низших качеств, которые оказывались тёмной стороной человека, тогда как все светлые качества покинули этот мир, поэтому, встретившись с тенью друга, постарайтесь избежать чувства отвращения к нему. Длительность существования тени определяется энергией низшего манаса, которая одушевила её. Но так как идёт процесс постепенного затухания, то её сила постоянно уменьшается. Конечно, тень, как и дикий зверь, вполне способна на хитрости, чтобы оттянуть неизбежную смерть, например, временно заимствуя силы у медиума либо отдавая себя в пользование чёрным магам, ведь она идеально подходит для выполнения всевозможных поручений самого низменного сорта.

3. *Оболочки* – это лишь астральные трупы, находящиеся на последней стадии распада, ибо они давно покинуты частицами сознания, тлеющего в них на протяжении долгого времени. Эти существа плывут в астральных потоках, увлекаемые ветрами, словно безропотные облака. Да и говорить о них не имеет смысла, поскольку это – всего-навсего астральный эквивалент мягкой глины, из которой лепятся города с дорогами, улицами и домами невидимыми глазам живых. Но следует отметить, что среди оболочек встречается их эфирная разновидность, представляющая медленное угасание эфирного двойника, сбрасываемого душами людей вскоре после смерти. Эта оболочка не плавает бесцельно, а остаётся в нескольких метрах от разлагающегося тела. Кроме того, она видима любому человеку, обладающему минимальным навыком эфирного зрения. Именно эти голубовато-белые туманные формы, словно накрытые простынёй и отдалённо похожие на людей, оказываются главными героями всех историй о кладбищенских призраках. Нужно понимать, что разные оболочки находятся и на совершенно разных стадиях разложения, а потому это зрелище по уровню своей омерзительности может быть соразмерно облику её трупа.

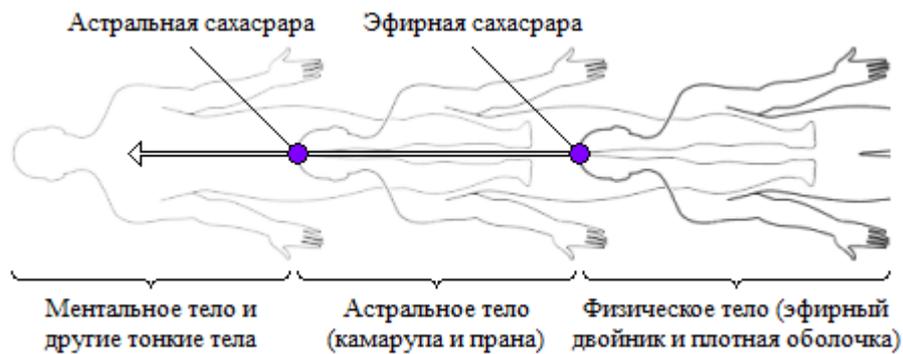
Одно из упражнений, которым овладевает сновидец, путешествующий в гиперпространстве, – поиск на астральном плане недавно умерших людей. Ими могут быть дальние родственники, пожилые члены семьи, близкие или ваши друзья, умершие в результате несчастного случая. Чтобы навестить знакомого человека в потустороннем мире достаточно лишь пожелать увидеть его, отправляя к нему сформулированную мысль о встрече, которая мгновенно достигнет адресата. Реагируя на ментальный импульс, умерший человек, скорее всего, предстанет перед вами, после чего вы можете задать ему вопросы, получить ответы, разрешить с ним нерешённые задачи. Это похоже на вызов духа во время спиритического сеанса, но без использования посредника, которым чаще выступает медиум, выделяющий из своей оболочки часть эфирного вещества. Душа, которая занята какими-либо делами, может и не откликнуться на зов сновидца, а потому в случае неудачи не отчаивайтесь и повторите попытку в следующий раз, или разыщите его сами. Имейте в виду, что такой контакт возможен лишь с теми людьми, которые умерли недавно, ведь если вы вдруг пожелаете повстречаться, например, с известной исторической личностью, то высока вероятность, что она давно покинула астральный план и заново родилась в новом теле.

## ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ

Первый шаг в данной практике заключается в пробуждении осознанности в сновидении во время земного существования, постижение иллюзорной природы сна, являющегося порождением работы ментального и астрального тел, где сознание людей уступает место бессознательному. Когда сновидец научился различать во сне реальность от окружающего пузыря сновидения, он переходит ко второму шагу в практике осознанных сновидений – преобразование содержания сна. Это борьба с собственными страхами, живущими глубоко в нас, например, если вы боитесь

высоты, то прыгните с крыши небоскрёба, ведь бессмысленно бояться упасть, находясь во сне, либо пройдите сквозь увиденный во сне пожар, не опасаясь, что пламя может как-то навредить. Держите в голове мысль о нереальности сна, и смело встретьте страх лицом к лицу. Укрощение страха, придавая ощущение свободы, позволит совершать манипуляции с пространством пузыря.

Обучаться изменять содержание текущего сновидения, включая создание в нём новой сцены, – это третий шаг практики. Здесь сновидец научится обращать огонь в воду, делать маленький предмет большим, изменять цвета окраски, одну вещь превращать в несколько копий и т.д. Когда сновидец овладевает всеми навыками в мире сновидения, контролируя свои реакции на сны, он приступает к следующему шагу, позволяющему посещать в состоянии осознанного сна другие уровни существования. Это возможно в виду того, что не только наши сновидения – это великая иллюзия бытия, но и все существующие вселенские формы, по сути, Майа, или «сон». Иначе говоря, практика осознанных сновидений – это, прежде всего, репетиция существования после земной смерти, ведь те, кто исследовали природу сна, вышли за рамки физического плана и постигли сущность жизни и смерти. Практикуя пробуждение во снах, люди не только получают удовольствие и море впечатлений от соприкосновения с божественной силой внутри них, но и тренируются в обретении осознанности в их последнем сновидении, приходящим после смерти.



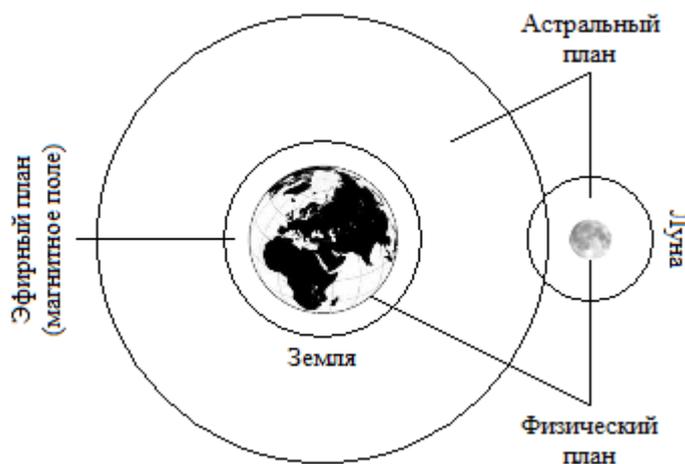
И вот теперь упёршись в потолок столь же иллюзорного, как и наша реальность, астрального плана, вы стоите на пороге перехода на ментальный план в предвкушении дойти до конца Пути. Как же выйти за границу четырёхмерного пространства, чтобы оказаться в пятом измерении? Изумрудная скрижаль Гермеса Трисмегиста учит нас: «То, что внизу, подобно тому, что вверху; и то, что вверху, подобно тому, что внизу, чтобы осуществить чудеса единой вещи», а поэтому вспомните выход в гиперпространство из нашего мира, происходящий через эфирную сахасрару, являющуюся кульминацией всех семи энергетических центров позвоночного столба. Аналогичное пробуждение астральной сахасрары позволяет обрести яснознание и ощутить всю глубину астрального плана, оставляя астральное тело дремать, как и спящую телесную оболочку. Носителем высшего Я теперь уже становится ментальное тело, живущее в пятом измерении гиперпространства, знакомству с которым и посвящён весь следующий раздел настоящего труда.



# МЕНТАЛЬНЫЙ ПЛАН

## ОБЩИЙ ОБЗОР

Вот уже долгое время в истории людей в религиозных писаниях народов мира упоминается некоторая особая реальность, которая в разных учениях называется по-разному, но зачастую соотносится с недоступным нам заоблачным местом, расположенным где-то высоко в небесах. Воздушное царство населено ангелами и душами праведных людей, купающихся в лучах света и добра, ибо они как никто другой близки к вселенскому источнику, которым является Господь Бог. Удивительный мир, именуемый раем, лишён злости, печалей и страданий нашей реальности, а поэтому жизнь в нём очень похожа на праздничный фейерверк торжества бесметного духа. Подобное идеализирование ментального плана, встречающееся сплошь и рядом, за тысячелетия породило в умах людей немало стереотипов, которых они придерживаются и по сей день. Возвышенные представления об этом высочайшем мире, проповедуемые в речах священников, недалеко от истины, ведь в человеческом языке не найти подходящих слов, чтобы передать всю красоту ментального плана, но также будет ошибкой разбирать его исключительно с этой точки зрения. По правде говоря, чтобы участвовать в интенсивной жизни ментального плана, или рая, человеку совсем необязательно дожидаться смерти телесной оболочки, чтобы взойти на небеса. Люди, а именно их ментальные тела живут на ментальном плане прямо сейчас, как и между их воплощениями, когда душа облекается в плоть и происходит то, что живые называют рождением.



Прежде я касался астрального плана и проводил его сравнение с физической реальностью, изображая их как бесконечно большую картонную коробку и лежащий на самом дне лист бумаги. Для ментального и астрального планов будет справедливо использовать такое же сравнение. Из эзотерических учений известно, что гиперпространство астрального плана не только проникает Землю насквозь, а также охватывает её атмосферу, но и уходит на сотни тысяч километров от планеты, настолько далеко, что край астрального мира Земли соприкасается с краем этого же мира Луны, когда последняя находится в перигее, то есть на её минимальном отдалении от нас. Именно по этой причине древние греки нередко называли этот потусторонний мир *подлунным*. В случае апогея<sup>65</sup> они не достигают друг друга, но соприкасаются их другие более высшие планы, например, ментальный план, который простирается гораздо дальше, что соприкасаются уже

<sup>65</sup> Среднее расстояние между центрами Земли и Луны составляет около 384 467 км. При нахождении Луны в апогее расстояние увеличивается до 405 696 км, а при её нахождении в перигее оно уменьшается до 363 104 км.

соседние планеты, образуя своеобразный мост для перехода существ между мирами, поскольку именно посредством таких соприкосновений планетарных тел происходит перенос волны жизни.

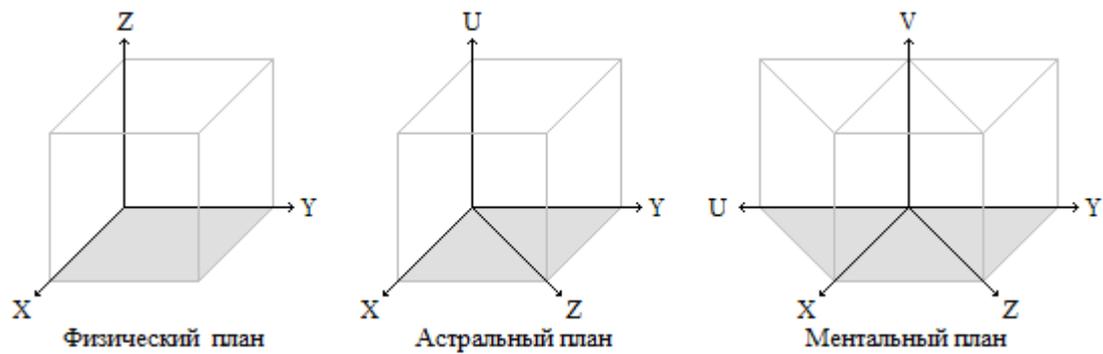
Эволюция человека происходит в трёх нижних планах, каждому из которых соответствует вещество определённой плотности, не позволяющей этой материи подняться выше, чем сейчас. Например, предельный физический атом располагается лишь в нашей реальности, контактируя с астральным планом, а предельный астральный атом легко переходит в физический мир, но не имеет возможности ускользнуть на ментальный план, ведь он слишком велик для червоточины. Как всякие атомы материи расщепляются на мельчайшие субатомные частицы, а после на кварки и электроны, которые в свою очередь делятся на преоны – истинные кирпичики мироздания, так и составные частицы астральной материи оказываются делимыми до предельного астрального атома, открывающего сложную структуру теперь уже ментального вещества. Затем следуют буддхический план с его универсальной субстанцией, представляющий совершенство пространства, и три субъективных плана, в которых отсутствует само понятие пространства-времени.

Читатель должен понимать, что используемые выражения «высший» и «низший» вовсе не указывают на положение миров относительно друг друга, когда первый над вторым как небо и земля. Астральная материя взаимодействует с физическим планом, а ментальная материя – астральный план, да и всякий план базируется на предшествующем плане, как в основании всех многогранников лежат многоугольники, а все объекты в трёхмерном пространстве отбрасывают тени. Вся эта материя, по сути, одна и та же, но различающаяся по степени разрежённости и скорости вибраций, которые вынуждают её частицы производить действия в окружающем пространстве. Говоря о переходе с одного плана на другой, не представляйте перемещение вверх или вниз, как люди спускаются либо поднимаются по ступеням лестницы на соседние этажи. Вы должны видеть это как изменение сознания. Например, днём человек бодрствует, а ночь он проводит во сне, работая уже на совершенно другом плане, для которого у него имеется подходящее тело из материи соответствующего рода. Переход на другой план – это перенос фокуса сознания из одного проводника в другой, который временно становится новым носителем человеческой души. Все эти невидимые миры окружают человека всё время его земной жизни – и днём, и ночью, а каждое из имеющихся тел работает на своём уровне, воспринимая явления, принадлежащие его плану, поэтому, по правде говоря, вы наблюдаете лишь малую часть того, что происходит с вами.

Агрегатное состояние	Уровень вещества	Стихия	План	
Атомическое	Преон (предельный физический атом)	Эфир III	Эфирный двойник	Физический
Сверхэфирное	Кварк	Эфир II		
Эфирное	Адрон	Эфир		
Плазменное	Ядро	Огонь	Плотная оболочка	
Газообразное	Атом	Воздух		
Жидкое	Молекула	Вода		
Твёрдое	Кристаллическая решётка	Земля		

Наиболее грубым агрегатным состоянием материи на физическом плане считается имеющее кристаллическую решётку твёрдое вещество, которое соответствует стихии земли и нашей трёхмерной реальности. Частицы вещества четырёхмерного астрального плана, как и молекулы жидкости, постоянно движутся и никогда не находятся в покое, а низшее агрегатное состояние астральной материи, хотя и называется астральной землёй, но скорее напоминает стихию воды. Продолжая следовать этому принципу, ментальный план окажется пятимерным пространством, в котором не ощущается той текучести, которая была прежде, ведь его описывает стихия воздуха. Пятое пространственное измерение бесконечно расширяет масштаб гиперпространства, что астральный план кажется настолько же ограниченным как лист бумаги, лежащий на дне коробки. То, что выглядело чудесами в материальном мире, но было обыденностью в астральном ми-

ре, стало в диковинку для него тоже, так как дополнительное измерение перевернуло образ мира.



Чтобы внести полную ясность и, в конце концов, как говорится расставить всё точки над *i*, нужно отметить, что пятимерный ментальный план для читателей, в сущности, *terra incognita*. Это – настоящая вершина совершаемого людьми длительного цикла в человеческой эволюции, и попадание в это место человека ещё при жизни сродни одиночному восхождению на Эверест. Люди, находящиеся здесь во время сна или в другом изменённом состоянии, крайне редкие гости.

## НЕБЕСНАЯ ЖИЗНЬ

Небесная жизнь, наступающая у человека после его физической смерти, пускай и не сразу, либо в исключительно редком сновидении, происходит на ментальном плане, являющимся третьим из семи космических планов. В настоящее время люди связаны с пятью нижними из них, что определяет числовое значение человечества, представленного в магии в виде пентаграммы. Ментальный план – во многом наш родной дом, где бессмертный истинный человек проживает всё время между короткими воплощениями, когда его душа облекается в физическую оболочку. Люди, которые не находятся на совсем уж ранних этапах своего духовного развития, например, современные народы, проводят на нём гораздо больше времени, нежели люди из диких племён. Продолжительность земной жизни обычных людей редко превышает одну двадцатую от их небесной жизни, а в случае человека, продвинувшегося далее, – не более одной тридцатой её части.

Исследование небесной жизни – это не такой лёгкий труд, и оно требует приложения усилий, ибо при попытке как-то передать происходящее на этом плане перед человеком возникают те самые практически непреодолимые трудности, отличающие высший мир от нашей реальности. Нередко бывают такие ситуации, когда людям не хватает подходящих слов, чтобы выразить всю глубину испытанных ими чувств и эмоций, передать поразившие их озарённые умы мысли. И это случается с ними ещё на физическом плане – низшем из всех, где они живут от рождения, тогда чего можно ждать от них, пытающихся обрисовать существование в ином странном мире. Невозможно передать представления об астральном плане тому, чей опыт не вышел за пределы материального мира, а ментальный план окажется не по зубам даже тому, кто осилил этот шаг. Здесь сама описываемая материя отличается от теперь уже привычного астрального вещества, что требуется перестроить своё мышление, как это было в случае перехода на астральный план. Постигание этого головокружительного мира превосходит всё то, что человек мог когда-нибудь вообразить в своей голове, а потому он бессилён, и обречён лишь молча созерцать эту красоту.

Одно из очевидных затруднений, которое бросается в глаза на ментальном плане, касается ощущения людьми пространства и времени, которых будто бы не существует для наблюдателя. Два события, происходящие на физическом плане последовательно во времени либо в двух разных местах, разделённых многими километрами, на ментальном плане видятся совершенно ина-

че, а именно оба события теперь уже не только происходят одновременно, но и в одном месте. Пространство и время, в которых вы живёте, кажутся свёрнутыми в этой пятимерной реальности, что невольно заставляет вас предположить существование на махапаранирваническом плане какой-либо абсолютной одновременности, которая, будучи её свойством, вберёт в себя всё, что было, есть и будет, и эта невысказанная форма концентрированного бытия – творение Бога. Впрочем, причина наблюдаемой одновременности в несовершенстве человеческого восприятия из-за слишком быстрой смены впечатлений, что и создаёт иллюзию нарушения пространства и времени на ментальном плане. Например, если вы вращаете металлический прут, конец которого раскалён докрасна быстрее, чем его движение позволяет уловить глаз, то в вашем мозге возникнет иллюзия, будто в воздухе, нарушая законы тяготения, витает загадочное огненное кольцо.

Чувства ментального тела, опять же, сильно отличаются от тех же астральных ощущений, ведь здесь бессмысленно говорить об отдельных чувствах, например, зрении, слухе и осязании. Как астральное тело не обладает специальными органами чувств, в отличие от грубого тела, так и восприятие в ментальном теле, шагая дальше, не имеет никакого различия между чувствами. Это представляется как одно совместное чувство, которое столь совершенно отвечает на любые вибрации, достигающие поверхности ментальной материи, что объект постигается одновременно во всех качествах, то есть он не только видим, но слышим, осязается и всецело чувствуется. Всего за одно мгновение вы узнаете об объекте всё, что только возможно, но даже это отличается разве что по степени, но не по качеству от тех способностей, которыми человек владеет от рождения, ибо любые впечатления доступные на ментальном, астральном и физическом планах всё ещё передаются с помощью вибраций, движущихся в пространстве от объекта к наблюдателю. Испытываемое на ментальном плане совместное чувство имеет и ряд других удивительных особенностей, ибо отныне, подумав о чём-либо, человек сразу же постигает предмет своей мысли. Если вы думаете об определённом месте, то вы мгновенно оказываетесь в нём, а, вспоминая какого-либо человека – живого или умершего много лет назад, вы также перемещаетесь к нему. Здесь не возникает никаких недоразумений, невозможно ни обмануть, ни ввести в заблуждение иллюзиями, которые часто встречались на астральном плане, ведь мысли и чувства всех людей для вас как открытая книга, включая весь окружающий мир, который как бы вывернут наизнанку.

Совместное чувство не только позволяет вам преодолеть пространственные ограничения, мириться с которыми – необходимость физического плана, но и научиться видеть сквозь время. Прошлое открывается перед вами так, как если бы его события происходили на ваших глазах, а потому вы больше не зависите от субъективного взгляда историка. Эти беспристрастные нестираемые летописи – память о минувших днях от каменного века до современности – развёртываются перед вами по первому же велению. Изучая их, будьте абсолютно уверены в том, что вы видите «истину, всю истину и ничего, кроме истины» о любом интересующем вас событии мира. Те, кто достигли высших уровней ментального плана, получают доступ к длинной последовательности их прошлых жизней, разворачивающихся перед ними тонкой лентой подобно свитку. Для людей, поднявшихся до каузального уровня, карма больше не является тайной за семью печатями, поскольку они знают все переплетающиеся в узоры нити своих жизней, осознают все прежде скрытые от взора кармические причины, которые сделали их теми, кто они есть сейчас. Видя предстоящую работу, они легко определяют, как далеко они продвинулись в своей эволюции и сколько времени им ещё потребуется провести в пути до прибытия на конечную остановку.

Вопрос, касающийся будущего, не так однозначен, а способность его чтения принадлежит буддхическому плану, хотя с некоторой вероятностью грядущие события наблюдаемы и здесь. Например, судьба весьма заурядного человека, не обладающего волей и направляемого кармой, предсказуема для ментального плана, чего уже никак нельзя сказать о судьбе волевого человека<sup>66</sup>.

<sup>66</sup> Здесь и далее при подготовке описания ментального плана использованы материалы из книги Ч. Ледбитера «Ментальный план». – М.: Амрита-Русь, 2017.

## ВСЕВОЗМОЖНАЯ ОБСТАНОВКА

Полнота счастья – такова основная мысль, которая служит основанием для теософических взглядов на ментальный план, что совпадает с религиозными представлениями о небесной жизни, ибо именно такой прекрасный загробный мир они сулят всем тем, кто соблюдал чистоту духа. Вибрации ментального плана столь высоки, что, находясь в его пятимерном пространстве, невозможно испытывать ни злость, ни печаль, ни какое другое разрушающее человека чувство, поскольку все эти эмоции настолько низменные, что они тотчас переходят на астральный план. Здесь все существа – человеческие и нечеловеческие – живут в окружении блаженства и любви, купаясь в лучезарном мире, отвечающем их высочайшим духовным устремлениям, которые ничем не ограничены, кроме их собственного желания добиваться предельной их эволюции высоты. Глаза людей, наконец, открываются, и они впервые узнают свою истинную природу и весь тот замысел, которому они обязаны последовать, дабы стать тем, кем им наказано быть в конце. Великолепие пространства живого света во много раз превосходит все мечты и грёзы человека, даря ему непреодолимое ощущение всеобъемлющей радости с момента вступления в небесный мир. И это впечатление не покидает человека ни на секунду, какой бы работой он не был занят. Существование в этом царстве можно сравнить, пожалуй, с беззаботной и счастливой жизнью ребёнка, однако для достоверности испытываемые чувства должны быть усилены в тысячу раз. Когда взор, изумлённый этой удивительной реальностью, увидит истину, то вы уже никогда не проснётесь такими как прежде, ведь как теперь далеки ваши представления о счастье от взгляда обычного человека, который безнадежно запутался в иллюзиях и подменяет пленом блаженство.

Крайняя быстрота вибраций всех частиц материи – характерная черта ментального плана, ибо, как я уже говорил, ни один атом здесь не находится в состоянии покоя, а гиперпространство наполнено особой микроскопической субстанцией, сопоставимой только со стихией воздуха. Размеры ментальных атомов насколько малы, что они мгновенно переходят из областей астрального плана в пятое измерение, открывающееся на обратной стороне астральной червоточины, что и позволяет сновидцу, пробудившему астральную сахасрару, выйти в небесное царство, где перед его восхищённым взором развернётся целый мир света, подобный виртуальной реальности. Вибрации ментального плана во столько раз превосходят скорость колебаний нашего мира, как частота электромагнитных волн видимого света превосходит обыкновенные звуковые волны. Пульсация вездесущей жизни ощущается не только вокруг, но и внутри самого наблюдателя.

Вот что сказал Татхагата о небесном мире: «За многие тысячи мириад систем миров за нашим находится страна блаженства, называемая «Сукхавати». Эта страна окружена семью рядами перил, семью рядами огромных занавесей, семью рядами качающихся деревьев; эта священная обитель Архатов управляется Татхагатами (Дхиан-Коганами), и Бодхисатвы ею владеют. В ней семь драгоценных озёр, среди которых текут кристальные воды, обладающие семью и одним свойством или чётко различающимися качествами (семь принципов, эманулирующих из одного). Это, о Сарипутра, есть Дэва-Чан. Его божественный Удамбара цветок пускает корень в тени каждой Земли и расцветает для всех тех, кто его достигает. Родившиеся в этой благословенной стране, поистине счастливы, для них более не существует ни горя, ни скорби в этом цикле»<sup>67</sup>.

Когда же вы в состоянии глубокого сна попадёте в пятое измерение ментального плана, то окажитесь посреди целого бескрайнего океана, состоящего из света, цветов и неземных звуков, совсем не долговременных, но быстро меняющихся, словно разноцветные узоры калейдоскопа. Яркие оттенки лучей света настолько тонкие, что едва ли вообще удастся подобрать в материальном мире аналогичные цвета, пускай отдалённо, но передающие слабое представление о них. Вы никогда не встретите их ни в реальной жизни, ни нарисуете в самых возвышенных фантазиях: «Не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил

<sup>67</sup> Письмо Кут Хуми А.П. Синнетту. См. «Письма Махатм», 70.

Бог любящим Его» (1-е Коринфянам, 2:9). Этот опыт так непохож на то с чем вы сталкиваетесь на физическом плане, что вы невольно испытаете чувство полной беспомощности от неспособности подобрать подходящие слова и потеряете всякую надежду на то, чтобы передать хотя бы малейшее понятие об этом фантастическом мире тем людям, которые его никогда не видели сами.

Плавая в этом океане живого света – необъятном как целый космос, вы испытаете чувство глубокого блаженства и необыкновенный прилив сил, будучи в окружении мыслимых образов, которые только могут проявиться в гиперпространстве в неземном цвете и пятимерной форме. Очень скоро вы обнаружите, что все эти красивые «материализованные» картины – лишь выражение собственных мыслей в свободной элементарной материи ментального плана, и образы изменяются, стоит только вам направить в окружающее гиперпространство ментальные волны. Окружающие элементарлы имеют ту же природу, как и то вещество, которым образовано ментальное тело, вибрация частиц которого называется в народе мыслью. И когда мысль излучается человеком вовне, то по частицам материи, растворённой в гиперпространстве, распространяются соответствующие колебания, что «материализует» мысль, как атомы воздуха оживляют звук. Конкретные мысли, например, касающиеся людей, естественно, принимают их внешний облик, тогда как абстрактные мысли представляются в виде разных плавающих геометрических форм. Оставаясь на ментальном плане, вы можете, в сущности, уединиться от всего, что вас окружает снаружи и, как бы укрывшись несколькими слоями мыслеформ, жить в этом воображаемом мире.

Кроме того, вы станете свидетелем и другого грандиозного зрелища похожего на северное сияние, которое не является продуктом вашего ума, хотя проникает всюду и в том числе сквозь вас. Возможно, вам подумается окрестить это каким-то бесполезным и случайным явлением, но такое мнение возникает лишь на первый взгляд. Продолжая наблюдение за этим сиянием, в нём обнаруживаются повторяющиеся фрагменты, и теперь уже появляется смысл, который можете уловить и вы. То, что наблюдалось вами с восхищением и казалось хаосом природного явления – чудесный цветовой язык ангелов, дэв и всех остальных высших обитателей ментального плана. Тренируясь, вы и сами научитесь не только понимать, но и использовать этот язык для разговора.

Из всего этого становится очевидно, что на ментальном плане не существует обстановки в классическом представлении какой она, как правило, встречается нам в физической реальности. Причина в том, что здесь отсутствует какая-либо определённая обстановка, кроме той, которую вы создаёте для себя индивидуально, преобразуя мыслями свободное элементарное вещество. Правильней сказать, что на ментальном плане существует всевозможная обстановка, великолепие и красота которой во многом зависит от степени духовного развития наблюдателя, ведь всё то чего он достиг на всех нижележащих планах, определяет широту спектра восприятия человека.

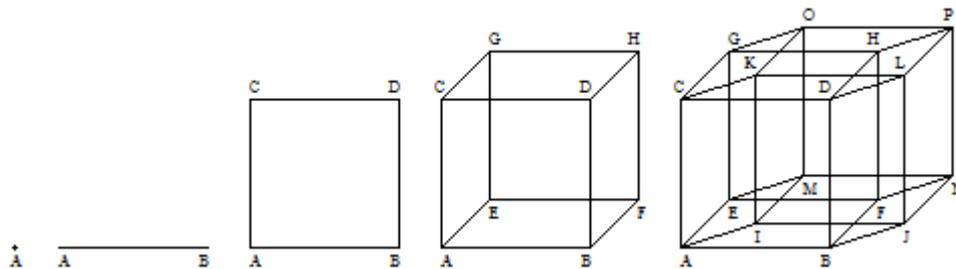
Для исследования вещества ментального плана в состоянии полного спокойствия, вам нужно окружить некоторую область вокруг себя особенной оболочкой, непроницаемой для чужих мыслей, которые, влияя на свободную элементарную материю, мгновенно порождают образы. Вы также сохраняете умственное спокойствие, ведь материя чувствительна и к вам в том числе. Когда эти условия эксперимента будут соблюдены со всей скрупулёзностью, то вы обнаружите, что неистово бушующий океан света, прежде поднимающий у вас над головой высокие волны, резко утихнет и, хотя он теперь не выглядит как водная гладь, но обратится в однородную массу. Не наблюдается ни удивительной игры света, ни беспрестанной смены причудливых форм, а чувствуется другая необычная и тихая пульсация пространства, которая заглушалась до этого. Эти колебания происходят во всём гиперпространстве повсеместно, а их источник лежит уже за пределами ментального плана, и поэтому никакая мыслимая оболочка не в силах преградить им путь. Подобно вдохам и выходам, происходящим в нашем мире, – это дыхание неведомой энергией, которая течёт вовнутрь и наружу, переходя из одного плана на другой через червоточины, но не производит в окружающем пространстве изменений цвета, не принимает никакой формы. Это не что иное, как вселенское сердцебиение всего сущего – отпечаток «Нерушимого Вечного

Дыхания, не знающего себя»<sup>68</sup>, похожий на реликтовое излучение Слова, которое было в начале.

Чистый и разумом, и сердцем человек, достигший определённой степени духовного роста, может отождествить себя с этой волной и погрузить в неё свой дух, позволяя унести к источнику. Впрочем, подобное соблазнительное желание влиться в Бесконечность будет не так уж мудро. Это как космонавт, гуляющий вдоль границы чёрной дыры, когда любой неосторожный шаг спровоцирует пересечение линии горизонта событий, запуская вечное падение в сингулярность. Соприкасаясь с этой пульсацией, вы также ощутите непреодолимую силу притяжения, которая унесёт вас ввысь сквозь космические планы – туда, где вашей душе не суждено пробудиться долгие миллиарды лет. По сути, это как купить билет в один конец – вы просто потеряете себя.

## ПЯТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

Дополнительные пространственные измерения, надёжно скрытые от наших глаз, волнуют воображение людей далеко не первое столетие, поскольку ещё в 1854 году немецкий математик Б. Риман подготовил и прочитал революционный доклад о многомерности Вселенной, которая на макроскопическом и микроскопическом уровнях обладает неевклидовой геометрией. Когда это величайшее математическое открытие просочилось в общество за рамками научных кругов, то подобные теоретические предпосылки для существования  $n$ -мерного пространства, привели к небывалому интересу людей к поиску четвёртого, а впоследствии пятого, шестого измерений. Увлечённость выражали и обыватели, и всевозможные представители эзотерики и оккультизма. Скрытые измерения легко объясняли вопросы, касающиеся местонахождения рая и ада, а также бесчисленных воинств ангелов и демонов, населяющих их, удовлетворяя ответом пытливым ум. Английский математик Ч. Хинтон намеривался войти в историю как первый человек, который бы «увидел» четвёртое измерение так же ясно, как три других, поэтому он занимался разработкой визуализации дополнительного измерения и даже несколько продвинулся в данной работе. Чтобы увидеть, как бы выглядело четырёхмерное пространство на плоскости бумажного листа, ниже приведён рисунок, демонстрирующий в подробностях поэтапное расширение пространства.

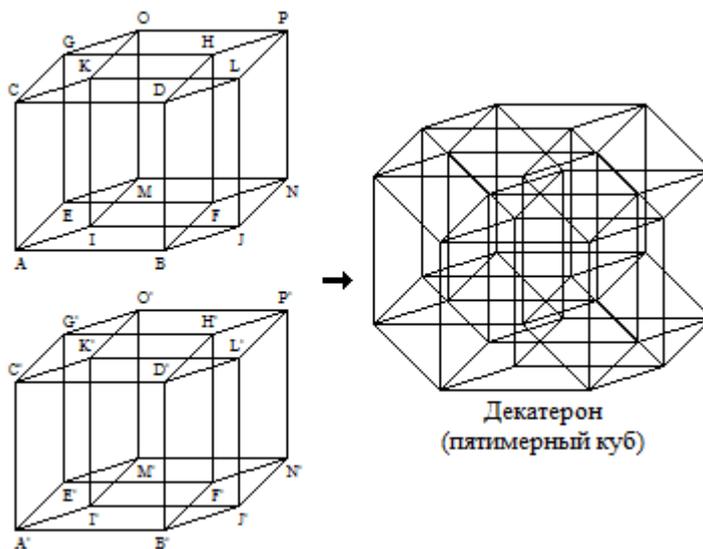


Точка – это пространство с нулевой размерностью, в котором наблюдается только течение времени, движущееся из прошлого через настоящее в будущее, причём все трое соответствуют всего одной точке, то есть они существуют одновременно – «Вечно-Сущая Троица в Едином»<sup>69</sup>. Удваиваясь, точка образует простейший единичный отрезок, направленный вдоль оси абсцисс; одномерное пространство расширяется до прямой линии в обе стороны, уходя в бесконечность. Отрезок, отбрасывая свою копию во втором измерении – по оси ординат, формирует квадрат из четырёх точек с площадью равной всё той же единице, а пространством становится плоскость. Двигая копию квадрата в направлении оси аппликат, получается простейший куб из восьми точек. И вот пространство некогда бывшее всего одной точкой расширилось до привычного вида, бесконечно удаляясь в шести направлениях, образованных тремя измерениями нашей реальнос-

<sup>68</sup> Е.П. Блаватская «Тайная доктрина» Т. 1. – М.: Эксмо, 2005. – С. 84.

<sup>69</sup> Е.П. Блаватская «Тайная доктрина» Т. 2. – М.: Эксмо, 2004. – С. 516.

ти. Удвоение куба предусматривает перемещение его копии в четвёртом измерении, которое не может быть правильно представлено ни на плоскости бумажного листа, ни в трёхмерной модели, ведь к трём имеющимся перпендикулярным прямым невозможно провести дополнительную линию, которая была бы перпендикулярна им всем. Для этого надо выйти за рамки пространства и окунуться в открывающуюся взору новую бесконечность, рождённую с появлением оси U. Этим сдвигом копии куба в скрытом измерении, вершины которого соединяются с соответствующими вершинами оригинала, получается гиперкуб с единичным гиперобъёмом, а дальнейшее удвоение гиперкуба, открывает дорогу в пятимерное пространство с формами ментального плана.



### ПЯТИМЕРНЫЙ ШАР

Глядя на пространство глубокого космоса можно подумать, что наша Вселенная бесконечна и вечна – не имеет ни конца, ни края и продолжается во все стороны как координатная сетка. Подобное, безусловно, ошибочное заблуждение долгие тысячелетия истории существовало среди людей, которые представляли Землю в виде плоского блюда, боясь упасть за её край в бездну. Лишь когда в XVI веке человеком было совершено первое кругосветное путешествие, то гипотеза о сферической форме планеты получила неопровержимое доказательство. Вероятно, что представляя бесконечно простирающуюся в пространстве Вселенную, люди также заблуждаются.

Одна из популярных моделей физической Вселенной – это гиперсфера в гиперпространстве, представляющая собой множество точек одинаково отдалённых от центра четырёхмерного мира, являющегося астральным планом. В свою очередь гиперпространство – это тоже «площадь» поверхности пятимерного шара, «объём» которого вмещает весь ментальный план, поэтому всяческие природные духи, любящие иногда дурачить фокусами живых людей, продемонстрируют собственное невежество, когда существа из небесного мира решат подшутить уже над ними.

Пятимерный шар, перемещаясь по оси V через область гиперпространства, выглядит как возникающий из точки гипершар, увеличивающийся в размере и вновь сжимающийся до точки. Две математические формулы для вычисления гиперобъёма поверхности пятимерного шара, называемой пятимерной сферой, а также ультраобъёма этого пятимерного шара приводятся ниже:

$$H = \frac{8}{3} \pi^2 R^4$$

$$U = \frac{8}{15} \pi^2 R^5$$

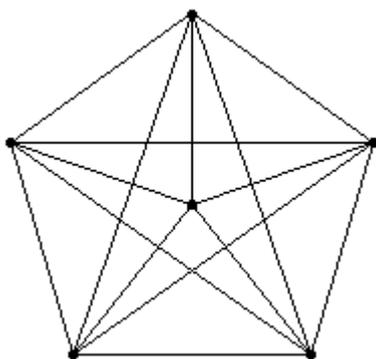
## ПЯТИМЕРНЫЕ МНОГОГРАННИКИ

Пятимерные многогранники впервые были описаны в работе швейцарского математика Л. Шлефли в середине XIX века, который указал, что количество правильных фигур соответствует трём не только в пятимерном пространстве, но и в каждой из всех более высоких размерностей. И тогда же им была составлена классификация всех правильных многомерных многогранников. Правильный пятимерный многогранник – это многогранник пятимерного пространства, являющийся замкнутой фигурой, которая имеет выпуклую форму. Подобно гипермногогранникам на астральном плане, ментальные многогранники состоят из вершин, рёбер, граней, ячеек и гипертел. И гексатерон, и декатерон, и триаконтадигтерон – каждый имеет подобие среди Платоновых тел, а именно: тетраэдр, гексаэдр и октаэдр; поэтому сопоставить их с ними не так уж и трудно. Во много раз сложнее представить все эти формы в голове, ведь надо строить их в воображении на фундаменте из четырёхмерных многогранников, визуализация которых не проста сама по себе.

Правильный пятимерный многогранник	0-граней (вершин)	1-граней (рёбер)	2-граней (граней)	3-граней (ячеек)	4-граней (гипертел)	Гиперобъём (H)	Ультраобъём (U)
 Гексатерон	6	15	20	15	6	$\frac{\sqrt{5}a^4}{16}$	$\frac{\sqrt{3}a^5}{480}$
 Декатерон	32	80	80	40	10	$10a^4$	$a^5$
 Триакоонтадигтерон	10	40	80	80	32	$\frac{\sqrt{5}a^4}{3}$	-

Представить пятимерные многогранники во всей полноте – пусть даже правильные, а тем более пытаться визуализировать, уместая хитросплетение рёбер, граней и ячеек в воображении, увы, не по зубам человеку, поэтому, не вдаваясь в подробности, я лишь вскользь по ним пробегу.

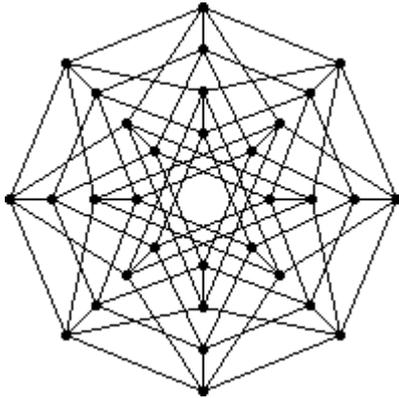
## ГЕКСАТЕРОН



Гексатерон – простейший пятимерный многогранник, являющийся базовой фигурой ментального плана. В отличие от двух других правильных пятимерных многогранников он двойственен себе, не имеет центральной симметрии, а также он не может быть представлен в виде суммы нескольких фигур. Гексатерон является пятимерным эквивалентом пентахорона из астрального плана, который относится к ряду  $n$ -симплексов, наряду с точкой (0-симплекс), отрезком (1-симплекс), тригоном (2-симплекс) и тетраэдром (3-симплекс). Гексатерон содержит шесть вершин, пятнадцать рёбер, двадцать тригонов, пятнадцать тетраэдров и шесть пентахоронов. Все рёбра в нём имеют одну длину, тригоны одинаковую площадь, тетраэдры равны по объёму, а у всех пентахоронов один гиперобъём. Чтобы представить, как выглядит гексатерон, изобразите пентахорон, у которого над вершиной помещена

ещё одна точка, но расположена эта шестая точка в пятом измерении, и тогда прежняя четырёхмерная форма окажется его основанием. Эта проекция наиболее простая и понятная для людей строится по тем же самым принципам, как и все нижележащие  $n$ -симплексы до него. Например, изображая тетраэдр, я нарисую тригон, над которым помещу четвёртую вершину в третьем измерении, а, изображая пентахорон, я нарисую тетраэдр на плоскости в виде квадрата с диагоналями, над которым на оси  $U$  разместится пятая точка, ибо оси  $X$ ,  $Y$  и  $Z$  лежат внутри плоскости. Прямой пентахорон покоится в основании прямого гексатерона, а перевёрнутый – перевёрнутого.

## ДЕКАТЕРОН

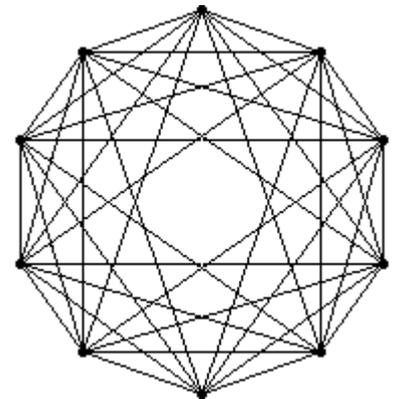


Декатерон, или пятимерный куб, считается аналогом гексаэдра на ментальном плане, обладающий всеми теми же свойствами, например, равными параметрами для полного замощения окружающего гиперпространства. Двойственной формой декатерона является, конечно же, триаконтадигтерон – третий правильный пятимерный многогранник. Данный гиперкуб содержит тридцать две вершины, восемьдесят рёбер, восемьдесят тетрагонов, сорок гексаэдров и десять октахоронов. Все рёбра в декатероне имеют одну длину, тетрагоны одинаковую площадь, гексаэдры равны по объёму, а у всех октахоронов один гиперобъём. Краткая запись координат всех вершин пятимерного куба:  $(\pm 1, \pm 1, \pm 1, \pm 1, \pm 1)$ .

Существуют несколько используемых проекций этого пятимерного многогранника, из которых в настоящем труде я привёл только две, а именно: параллельное и центральное проецирование. Первый вид представляет косоугольную параллельную проекцию, где декатерон изображается как два октахорона, совпадающие вершины, которых соединяются рёбрами, то есть визуализация показана как параллельный перенос второго октахорона, чьи вершины попарно соединены. Для изображения второго вида обычно используется диаграмма Шлегеля, которая выглядит как один октахорон, вложенный в другой меньшего размера, у которых вершины попарно соединены.

## ТРИАКОНТАДИТЕРОН

Триаконтадигтерон – один из трёх правильных пятимерных многогранников небесного мира, который является двойственной формой для декатерона подобно тому, как трёхмерные октаэдр и гексаэдр образуют пару двойственных фигур в физическом мире. Данный гипероктаэдр содержит десять вершин, сорок рёбер, восемьдесят тригонов, восемьдесят тетраэдров и тридцать два гексатерона. Все его рёбра имеют одну длину, тригоны одинаковую площадь, тетраэдры равны по объёму, а у всех пентахоронов один гиперобъём. Координаты восьми вершин в этой форме:  $(\pm 1, 0, 0, 0, 0)$ ,  $(0, \pm 1, 0, 0, 0)$ ,  $(0, 0, \pm 1, 0, 0)$ ,  $(0, 0, 0, \pm 1, 0)$ ,  $(0, 0, 0, 0, \pm 1)$ .



## АРУПА И РУПА

Все перечисленные явления ментального плана, которые кое-как были описаны, характерны исключительно низшему из семи его подпланов, который для нашего ума более очевиден,

чем любой другой уровень пятимерного пространства. Но все попытки как-то передать разницу между подпланами неизбежно зайдут в тупик в виду крайней ограниченности воображения человека, которая вынудит вас безуспешно растратить все наиболее яркие прилагательные, говоря ещё о низшем подплане, что для остальных – более высоких материй – не останется ничего. В такой нелёгкой ситуации остаётся сказать, что, переходя с одного уровня на другой, вещество ментального плана становится всё более и более тонким, а свет – всё более живым и глубоким, так как его структура усложняется подобно тому, как звук обогащается и украшается обертонами. Говоря поэтически: кажущийся свет низшего плана является темнотой вышележащего плана.

Мысленное движение по уровням ментального плана сверху вниз ничуть не упрощает задачу, но позволяет читателю увидеть ментальную материю как луковицу, одевающуюся в слои. Высшая энергия, одушевляющая и оживляющая всю материю, струится из буддхического плана, соприкасаясь с ментальными образами лучом света, представляя вещество первого подплана. Это вещество служит энергией для второго подплана, что выглядит как нисхождение образа, который теперь обёрнут в материю обоих ментальных уровней. Спускаясь далее, возникают все семь одеяний, энергия каждого из которых одушевляет вещество нижележащего подплана. Если материя первого ментального подплана – отражение материи буддхического плана, ведь это, в сущности, предельный ментальный атом, то на седьмом уровне эта первоначальная материя будет семижды скрыта материями ментального плана с первого до седьмого его подплана. По этой причине материя нижележащего плана всегда менее подвижна, слабее и менее деятельна.

Ментальная субстанция, представленная на всех подпланах, делится на семь уровней, которые в свою очередь поделены на две половины, образующие высший и низший манасы. Первая половина, называемая в теософической литературе арупа, или не имеющая форму, включает три верхних агрегатных состояния материи этого плана и соотносится с каузальным телом, а вторая – рупа, или имеющая форму, – четыре нижних, из материи которых сложено ментальное тело. Это утверждение впрочем, не нужно понимать слишком буквально, ведь ментальная материя пятимерна, а это значит, что даже области арупа всё-таки обладают некоторым подобием формы, которая не отличается от форм рупа по сути, но отличается восприятием. Например, на физическом плане и плотная оболочка, и её эфирный двойник вещественны, но если первый – это форма в классическом смысле, то второй – форма, кажущаяся бесформенной в виду отсутствия чётких границ и сильной разрежённости вещества. Обычно на четырёх низших подпланах небесного мира живут люди среднего развития, где их ждёт долгое безмятежное существование между двумя земными воплощениями, тогда как три высших подплана – истинный дом нашей души, так как в этой половине ментального плана находится каузальное тело каждого человека. Как я уже говорил, в области рупа мысль облекается в определённую форму, или мыслеформу, а в области арупа она выражается несколько иным образом, что и требует использование двух разных проводников сознания, как в нашем мире используется эфирный двойник и его оболочка.

Помимо того, что каузальное и ментальное тела действуют в высшем и низшем небесных мирах соответственно, на четырёх низших подпланах до некоторого предела ещё продолжает существовать иллюзия, которая вызвана подъёмом пробуждённой души из астрального плана. Впрочем, попадание в капкан иллюзии угрожает малоразвитому человеку, ведь все его высокие мысли и устремления, которые наполняли его на протяжении земной жизни, «материализуются» вокруг него в пузырь – собственный субъективный мир, повторяя события астральной жизни. Ментальный план для такого пленника будет выглядеть весьма смутно, а чтобы воспринять его истинное величие ему требуется приложить усилия и во второй раз выбраться из пузыря. Но не думайте, что это мысленное облако является ограничением, ведь оно всё же позволяет людям откликаться на некоторые вибрации, а не отсекает их от колебаний ментального плана. Лишь, используя пузырь в качестве подручного инструмента, человек способен черпать знания из неиссякаемого источника небесного мира. На трёх высших подпланах не встречается ничего подобного: все прежде накладываемые ограничения отменяются – и это свобода от иллюзий.

Однако расправить крылья и полететь как вольная птица не так-то просто, так как большинство живущих здесь людей осознают мир арупа как бы сквозь пелену сна, видят верно, но очень слабо.

## СЕМЬ НЕБЕС

Упомянутые подразделения ментального плана в теософической литературе называют семью небесами, которые поочерёдно достигаются человеческой душой, поднимающейся к свету. Как было справедливо замечено, обрисовать эти высочайшие уровни запредельной реальности словами нашего языка не представляется возможным, так как он здесь совершенно бесполезен. Поэтому остаётся лишь сопоставлять их между собой, кратко характеризуя через призму всех тех людей и других нечеловеческих представителей небесного мира, которых на них можно повстречать, держа в уме мысль о невообразимой прозрачности и тонкости окружающего вещества.

Путешествие по ментальной реальности начинается с первого неба, или седьмого подплана, которое считается низшим подразделением небесного мира и характеризуется привязанностью, и хотя она во многом бескорыстна, но довольно узкая в своём проявлении. Этим чувством, дающим умершему человеку доступ на седьмой подплан, является привязанность к семье, тогда как набожность открывает дверь уже на шестой подплан. Поэтому ошибочно думать, что те, кто обладают обоими этими качествами, сначала живут на низшем ментальном уровне, а после поднимаются выше и соприкасаются с блаженством второго неба. Эти люди сразу же попадают на шестой подплан, минуя низшее подразделение, где они переживают и те, и другие чувства, ведь любой более высокий подплан соединяет качества низшего подплана, включая их в себя, да и выражение чувства привязанности к семье будет здесь во много раз ярче, чем в первом небе.

Говоря, что привязанность к семье является отличительной чертой седьмого подплана, то это не значит, что любовь ограничена лишь низшим уровнем ментального плана, ибо она встречается выше, где это прекрасное чувство принимает куда более высокую и благородную форму. Причина нахождения умершего человека на седьмом подплане заключается в том, что любовь к близким была самым высшим чувством во всей его жизни, что открыло ему дорогу на небеса. Переход на ментальный план не даёт душе мгновенного роста, поэтому умственное и духовное развитие остаются на том же уровне, который был у человека при жизни. Материя тех образов, которыми он себя окружил, не настолько утончённая как могло бы быть, но достаточная, чтобы испытывать нефизические наслаждения, которые возникали у него в общении с его любимыми. Среди людей, которые обычно встречаются на седьмом подплане, народы, исповедующие буддизм – редкость, ведь их религиозность неразделимо переплетается с их повседневной жизнью. Нельзя также считать, что души всех, находящихся на седьмом подплане, абсолютно одинаковы. Люди одного уровня различаются по их лучезарности – степени духовного продвижения, и по разнице в цвете ментального тела, указывающего на наиболее развитые в этих людях качества.

Преобладающее в людях свойство, характерное второму небу, или же шестому подплану, – набожность. Как и любовь, религиозные чувства имеют огромное множество вариаций, потому вам не удастся разыскать на таком уровне ментального плана искреннюю преданность вере, которая была бы лишена какого-либо эгоистического побуждения. Людьями шестого подплана, прежде всего, движет надежда извлечь пользу из своей религиозной преданности, ведь все они заботятся исключительно о том, что их вера принесёт им, дабы загробная жизнь была мягка как пух. Получается, что на шестом подплане религиозное чувство набожного человека содержит в себе элемент некоторой личной выгоды, и, соблюдая праведность, он как бы намеренно играет по правилам небесного царства, преследуя цель избежать наказания, а не возвыситься духовно, тогда как благоговейная вера, возносящая человека на второй подплан, свободна от этого налёта.

Многие из людей, обитающие на втором небе, относятся к восточным учениям, но так же и очень много среди них последователей других мировых религий, например, христианской веры. Большинство обитателей этого уровня ментального плана представляют именно женщины, ведь в культуре особенно восточных народов, присутствует стремление обожествления мужа с почтительным служением ему, за что жена вознаграждается импульсом для её духовного роста. Встречаются на шестом подплане также и дети, умершие в возрасте семи лет и старше, небесное существование которых в виду малого жизненного опыта, обретенного в нашей реальности, преисполнено историями о религии – о добре и зле, которые они почерпнули из детских сказок. Иисуса Христа нередко «материализует» христианин и верно сопровождает его во всех событиях, которые описаны Евангелием, вплоть до распятия на кресте и последующего воскрешения. Те же чудеса ожидают представителей и других религий, но с появлением вблизи своего учителя. Конечно, подобная слепая вера не вознесёт никого на серьёзные духовные высоты, но даже на втором небе все эти люди выглядят по-настоящему счастливыми и полностью удовлетворены, поэтому они тоже испытывают благотворное влияние, которое сильнее разовьёт интеллект. Это развитие откроет способность к более высоким религиозным чувствам и более чистой жизни, которая не продвинет их эволюцию семимильными шагами, как бы сильно не хотелось, но хотя бы предохранит их души от опасности в следующем воплощении впасть в какие-либо грехи.

Основным качеством характерным людям третьего неба, или пятого подплана, считается преданное служение Богу, выражающееся в их работе на благо всего человечества. Люди здесь осуществляют глобальные замыслы, которые не были реализованы ими при земной жизни, например, окрылённые своей религиозной преданностью, они преследуют филантропические цели. Преданный христианин, обожающий Иисуса Христа, увидит себя помогающим беднякам, как и его учитель, исцеляющий болезни и несущий свет учения невежественным людям, спасая их заблудшие души от огня адского пламени и вечных мучений, на которые они иначе обрекли бы себя. Другие примеряют на себя образы легендарных царей, храбрых героев и иных личностей, заслуживающих авторитет и являющихся идеалом, дабы подражать им в своей небесной жизни. Исполнение заповедей перед ближними, например, заботиться о тех, кто болен, накормить тех, кто голоден, одевать неимущих и т.д. – распространённая черта среди людей на пятом подплане.

Имейте в виду, что по мере подъёма к высшим уровням ментального плана увеличивается и разнообразие преобладающих чувств, которые не объединяют людей лишь в одну категорию. В частности, на пятом подплане обнаруживаются художники, музыканты, поэты, писатели и другие представители искусства. Люди, которые преследуют в своём творчестве только личную славу, деньги, впадают в профессиональную зависть и ревность, естественно, никогда не возвысятся до небесного мира, а те, кто считают искусство огромной силой, творя ради блага человечества, найдут себе применение в областях куда более высоких, чем этот ментальный подплан. По этой причине третье небо остаётся родным домом тех, кто предан искусству ради искусства, считая его божеством, но никогда не задумывается о воздействии их творчества на чужие судьбы.

Деятельность людей настолько разнообразна на четвёртом небе, или четвёртом подплане, что трудно подобрать какое-то одно качество присущее им всем, поэтому представителей этого уровня ментального плана следует разделить на четыре категории: 1) бескорыстное стремление к духовному познанию истины; 2) высокая философская мысль и научная работа; 3) бескорыстное использование своего таланта в искусстве; 4) служение ради служения на благо всего мира. Первая категория – большинство населения четвёртого подплана – образована из последователей тех эзотерических учений, которыми признаётся важность приобретения духовных знаний, ведь подобная склонность и при жизни, и после смерти, бесспорно, ускоряет эволюцию человека. Небесная жизнь на этом подплане обретается многими индусами, тогда как представители ислама или христианства не поднимаются до таких высот, кроме тех случаев, когда некоторые из мусульман или христиан попали на четвёртое небо благодаря личным качествам в характере. Зачастую на четвёртом подплане встречаются люди, практикующие белую магию, оккультизм

и занимающиеся другими исследованиями в области всего, что расширяет представления о мире.

Вторая категория включает многих благородных и бескорыстных мыслителей, философов и учёных, тоже усердно работающих над изучением окружающего мира, но с точки зрения науки.

Третья категория – творческие люди, вдохновлённые стремлением поднять уровень всего человечества, например, это могут быть величайшие художники, такие как Леонардо да Винчи, или выдающиеся композиторы, записавшие себя в музыкальную историю, такие как В. Моцарт. Встречаются на четвёртом подплане и те писатели, которые впроголодь всю жизнь писали в стол, потому что их вдохновляла какая-то идея, а не желание заработать, эксплуатируя талант. Этот человек ещё живым отгородился от всех радостей жизни и сосредоточился на своей мечте, а теперь эта мысль окружает его, воплощая в себе ту прекрасную утопию, ради которой он жил. Безразличие людей, которым он от всего сердца желал служить, свободно делаясь с ними знанием, закалит его и в следующем воплощении он, наконец, станет счастливее, достигнув своей цели.

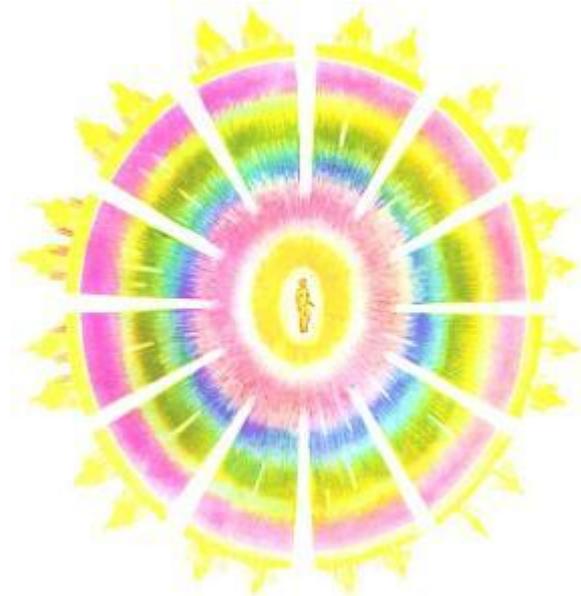
Четвёртая категория объединяет всех людей, которые посвятили себя помощи ближним и укрепляли узы братства между людьми разного пола, возраста и расы, ощущая внутреннюю тягу, которая незримой рукой вела по этому пути, будто в этом и заключается их предназначение. Имея и мудрость, и знание, они занимаются благотворительностью, обретая все те способности, которые позволят им осуществлять планы после воплощения ради усовершенствования мира.

Когда душа покинет мир рупа, или четыре низших ментальных подплана, то закончится небесная жизнь человека, ведь теперь он будет действовать через каузальное тело в мире арупа. Эта довольно короткая новая фаза существования для современного человека, представляющая дугу в самой верхней части круга малого цикла в преддверии начала возрождения души на земле. Три высших подплана – истинный дом, достигнув которого человек сбросил все временные оболочки, в том числе низшего проводника ментального тела, или низший манас. Здесь человек стоит выше иллюзий, искажающих его представление об истине на всех нижележащих планах, хотя его сознание нередко ещё остаётся смутным и настолько сонным, что едва ли он бодрствует. Видение человека столь ясное, что в мире арупа человек понимает, какие новые качества он приобрёл в ходе этого эволюционного цикла, ведь он окинул взглядом всю прошедшую жизнь. Душа на мгновение получает откровение о будущем воплощении, чтобы уяснить главную цель всей следующей жизни, а также получить ценный урок, обнажающий переплетение корней кармы.

Пятое небо, или третий подплан, является самым густонаселённым уровнем ментального плана из всех его областей, поскольку в нём находятся практически все шестьдесят миллиардов душ, участвующих в человеческой эволюции, среди которых и воплощённые, и умершие люди. Присутствуют все, кроме тех немногих людей, которые действуют на двух первых подпланах. Каждая душа, или каузальное тело, представляется поначалу бесцветной яйцеобразной формой с почти невидимой плёнкой, колеблющейся в гиперпространстве как прозрачный мыльный пузырь. Но с каждым следующим циклом в ходе развития оболочка обретает переливающиеся по её поверхности радужные оттенки – качества, полученные душой после её воплощения на земле. Пульсирующая живым огнём яйцеобразная оболочка в процессе эволюции души превращается в огненный шар, сияющий разными цветами, а его высокие вибрации посылают по поверхности неведомые глазам оттенки – столь яркие, блестящие и мягкие, что описать их невозможно. Живой огонь, которым наполнено каузальное тело, берётся с буддхического плана, связь с которым выглядит как вибрирующая нить яркого света, спускающаяся к шарообразной оболочке: «Искра Фохата, Нитью тончайшей с Пламенем соединённая»<sup>70</sup>. Рост души пропорционален её способности открываться океану божественного духа, изливавшемуся вниз по этому каналу, который расширяется пропуская большие объёмы энергии. На втором подплане кружась смер-

<sup>70</sup> Е.П. Блаватская «Гайная доктрина» Т. 1. – М.: Эксмо, 2005. – С. 90.

чем нить соединяет небо и землю, тогда как на первом подплане она обращается в огромный шар, через который льётся живой источник, а каузальное тело растворяется в поглощающем его свете: «Нить между Молчаливым Свидетелем и его Тенью становится крепче и более блистающей с каждой Сменой... Утренний солнечный Свет преобразился в сияние Полдня... «Ныне, это твоё Колесо», сказала Пламя Искре. «Ты – Я, моё Подобие и моя Тень. Я Сам облёкся в тебя и ты Мой Вахана, до Дня «Будь с Нами», когда ты снова станешь мною и другими, собою и мною»<sup>71</sup>.



Каузальное тело архата<sup>72</sup>

Души живых людей, которые связаны с физической оболочкой, довольно легко отличить от тех, кто не имеют земного воплощения, по разнице вибраций на поверхности данных шаров. Во всём остальном они похожи друг на друга, так как чаще все находятся в сонном состоянии, а если среди них обнаруживаются бодрствующие души, то они лишь сильнее сияют как звёзды первой величины в этой тусклой толпе, выглядя как бриллианты, спрятанные в россыпи стекла. Всякая иллюзия закончилась, поскольку мысленные образы мира рупа не проникают в мир арупа, человек узнаёт других людей такими, какие они есть, и видит себя как бессмертное существо.

Шестое небо, или второй подплан, покажется тихой сельской местностью в сравнении с тем шумным городом-муравейником, которым казался предыдущий уровень ментального плана. Людей здесь настолько мало по причине того, что лишь незначительное меньшинство индивидуальностей в процессе эволюции смогло добраться до этого одного из высочайших уровней. Те, кто находятся здесь, могут в некоторой степени обзирать прошлые жизни, осведомлены о методах эволюции, а также заняты, прежде всего, самосовершенствованием собственной души. Глядя на личность, с которой душа связана, как на часть себя, она старается, не теряя над ней контроль, направить её, посылая сигналы в свой низший ум, например, с помощью вещего либо символического сна, подсказывая грядущие события, которые вскоре произойдут в земном мире; и поэтому на втором подплане живут только те души, которые стремятся к духовному росту.

На седьмом небе, или первом подплане, встречаются лишь избранные представители нынешнего человечества, которых можно отнести к Великим Учителям и их посвящённым ученикам, так как в настоящее время им одним доступна такая высота. Говоря о неземной красоте, в которую облачены звуки, цвета и формы, то языкам смертных не под силу передать её словами.

<sup>71</sup> Е.П. Блаватская «Тайная доктрина» Т. 1. – М.: Эксмо, 2005. – С. 91.

<sup>72</sup> Иллюстрация приведена из книги Ч. Ледбитера «Человек видимый и невидимый». – М.: Алетейя, 2003.

Души первого подплана завершили свою ментальную эволюцию и, в сущности, стоят у порога в новый божественный мир, поэтому эти существа, хотя и выглядят как мы, но больше чем люди. Отсюда исходит большая часть влияний, которые распространяют Великие Учителя, трудясь над эволюцией человечества, воздействуя на души людей вдохновляя их, стимулируя духовный рост, очищая их чувства и просветляя ум потоками нисходящего божественного света. Это источник озарения для многих людей, черпающих свои открытия из невидимой сокровищницы. Как все солнечные лучи исходят из одного источника в центре нашей звёздной системы, так и Великие Учителя льют на томящиеся в неведение души свет из первого ментального подплана, а уж то, как использовать дарованную вам энергию, и получится ли её усвоить, решаете только вы.

## ОБИТАТЕЛИ МЕНТАЛЬНОГО ПЛАНА

Теперь, когда у читателя имеется общее представление о том, что ждёт его на ментальном плане, пришло время коснуться разнообразных обитателей, которых я разделю на три больших класса: человеческие существа, которые в свою очередь делятся на подклассы – живые и мёртвые, то есть те, которые обладают физически телом, и те, кто утратили оболочку после смерти, многочисленные нечеловеческие существа, а также стоящие отдельно – искусственные существа.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА		НЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА	ИСКУССТВЕННЫЕ СУЩЕСТВА
ЖИВЫЕ	МЁРТВЫЕ		
1. Адепты и их ученики 2. Люди, находящиеся во сне или в трансе	1. Обычные люди после смерти	1. Элементарная сущность 2. Животные 3. Дэвы, или ангелы	1. Элементарные, созданные искусственно

Люди, появляющиеся на ментальном плане при жизни, делятся на две разновидности:

1. *Адепты и их ученики.* Из воплощённых в телесные оболочки людей, которые действуют в гиперпространстве небесного царства, оставаясь при этом в полном сознании, выделяют либо адептов, либо их практикующих учеников, которые вначале прибегают к помощи своего учителя, чтобы перемещаться по ментальному плану, и лишь потом учатся работать на нём самостоятельно. Эти немногие люди, достигшие единства и собственной личности, и индивидуальности, представляются для наблюдателя, если бы он был в состоянии их увидеть, красочными шарами света, отклоняющими от себя все негативные влияния, сквозь волны которых они держат путь. Их воздействие на оказавшихся поблизости с ними людей – благотворно и напоминает влияние солнечных лучей на цветы, так как, ощущая чувство счастья и покоя, люди сами тянутся к ним. Чёрным магам, использующим оккультные силы исключительно для удовлетворения собственных эгоистических желаний, вход на ментальный план, разумеется, закрыт, поэтому их ареной остаётся астральный план. Некоторые школы, практикующие колдовство, развивают интеллект чёрных магов, поэтому их ментальные тела обладают чрезвычайной активностью, но поскольку эти мысли обычно подкрашиваются личным желанием мага, то они не могут проявиться в небесном царстве, а неминуемо втягиваются на нижележащий план, облекаясь в астральное вещество.

2. *Люди, находящиеся во сне или в трансе.* Иногда на ментальный план могут переходить психически развитые и даже обычные люди при жизни, хотя подобное случается крайне редко. Такой человек должен обязательно находиться в состоянии сна или быть погружённым в транс. Но и это далеко не все обязательные условия – важны также чистая жизнь и чистое намерение. И даже если у человека получится оказаться на ментальном плане, то он всё равно будет очень далёк от полноценной сознательности, ведь он воспримет лишь маленькую часть небесного мира.

К подклассу мёртвых человеческих существ, или невоплощённых, относятся все *обычные люди после смерти*, пережившие сначала гибель оболочек, а после угасание их астральных тел. Эти люди в процессе продолжающейся в цикле эволюции проходят через миры и рупа, и арупа. Таким образом, на низшем ментальном плане человек живёт в окружении собственных мыслей, где он отождествляет себя с личностью, которая принадлежала ему во время последней жизни, а на высшем ментальном плане, сбросив одежды, он – перевоплощающаяся душа. Большинство обычных людей, проходя через эти миры, так слабо осознают себя, что буквально их просыпают, оставаясь изолированными в пузыре из мыслей, что никто и не в силах причинить им вреда. По мере развития человеческой души её небесная жизнь в мире арупа постепенно увеличивается, сокращая период, проведённый в мире рупа, пока низший и высший манасы не объединятся, отменяя изоляцию человека в облаке собственных мыслей, ведь отныне перед ним открыт весь ментальный план, поэтому он смело вступит на Путь и, конечно же, возьмёт будущее в свои руки.

Говоря о нечеловеческих существах, нельзя не упомянуть об огромном количестве таких космических созданий, для описания которых даже не существует слов в человеческом языке, и если пришельцы лишь изредка встречаются на астральном плане, то здесь инопланетные гости куда более многочисленны и представляют целые сонмы. Дабы не выходить за пределы настоящего труда, тем более что их неуклюжее описание, по правде говоря, не представляет смысла, я затрону только некоторых представителей ментального мира, проживающих по-соседству с нами.

1. *Элементальная сущность* – это название, которое применяется к трём ранним стадиям эволюции монадической сущности, являющейся вторым излиянием Логоса Солнечной системы. Но прежде чем монада дойдёт до индивидуализации, образуя каузальное тело человека, она обязана последовательно одушевить шесть царств – три элементальных, минеральное, растительное и животное, предшествующее человеческому царству. В тот момент, когда монада оживляет три первых царства, её называют элементальной сущностью – свободным веществом, атомы которого растворены в гиперпространстве. Будучи свободными от влияния мыслей, элементалы имеют вид бесформенной массы, состоящей из бесконечно малых вибрирующих частиц. Как и атомы воздуха, они относительно другой ментальной материи покоятся на месте, ожидая силу, которая увлечёт их за собой, как голос, нарушая тишину, порождает акустические волны. И хотя элементалы наделены удивительной жизненной силой, но крайне медленно продвигаются по пути нисхождения в мир материи, поэтому требуется мысль, которая придаст им импульс, обращая свободное ментальное вещество в мыслеформу, цель которой станет их смыслом жизни.

Когда волна божественной жизни нисходит сквозь буддхический план, то она изливается на первом подплане, одушевляя колоссальные массы атомической ментальной материи, образуя первое элементальное царство, эволюция которого протекает в мире арупа. Адаптируясь ко всем частотам вибраций на высшем подплане, она спускает ниже, где тоже приспосабливается, а, приобретя способность оживлять и применять материю второго подплана, переходит далее. В конце концов, пройдя через все комбинации арупа подпланов, элементальная сущность возвращается к атомическому уровню, конечно, не такому как в начале, но, храня в потенциальном виде все приобретённые ею за это время способности, дабы эволюционно продвинуться вперёд. Попадая на четвёртый ментальный подплан, или высший уровень в мире рупа, элементальная сущность сразу же собирает вокруг себя окружающую материю, чтобы создать первоначальное тело – ментальную оболочку, становясь простейшей формой второго элементального царства. Её эволюция продолжается и поочерёдно она нисходит на пятый, шестой и седьмой подпланы, каждый раз облачаясь в новый и чуть более грубый слой из вещества соответствующего уровня. Можно подумать, что первое царство, будучи в более высоких областях гиперпространства, должно быть куда более продвинуто, чем второе царство, но это совершенно не так – ведь принадлежность к высшему плану не всегда означает движение вверх по эволюционной лестнице. Развитие монады происходит при нисхождении по теневой дуге и восхождении по сияющей дуге.

2. *Животные*. Это предшествующее человеку царство представлено двумя подразделениями, а именно: групповыми душами, находящимися в мире рупа, и некоторыми животными, находящимися на третьем подплане, так как в настоящее время они достигли индивидуализации. Последнее подразделение имеет практически прозрачные каузальные тела как у примитивного человека, которым ему суждено стать во время ближайшего воплощения на физическом плане. Их пребывание в мире рупа довольно долгое и похоже на полусон, правда, с меньшей умственной активностью, чем у людей, но продвинутых животных тоже окружает ментальный пузырь. Домашние животные, например, видят образы дружественных к ним людей, чувствуют любовь хозяина и отвечают тем же, а также переживают радостные и счастливые моменты земной жизни.

3. *Дэвы, или ангелы*. Как и царство людей, дэвы также достигли стадии индивидуализации, но вот их облик едва ли даже отдалённо напоминает человека или то, что мы привыкли видеть. Как говорил один исследователь, слова которого приведены английским священником и теософом Ч. Ледбитером и опубликованы им в книге «Ментальный план» (1896 год): «Я испытываю действие очень возвышенного сознания, великолепного за пределами всяких слов. Но оно столь необычно, такое иное, настолько отличается от всего, что я испытал когда-либо ранее, так не похоже на любой вид человеческого опыта, что совершенно невозможно выразить его в словах». Попытка нарисовать этих могущественных нечеловеческих существ тоже бесполезна, ибо их обличье при использовании цветового языка изменяется с каждой новым направлением мысли. Ментальный план населяет два подразделения – рупадэвы и арупадэвы, которые в зависимости от подплана делятся на многочисленные разновидности, соответствуя каждой из стихий. Причём план, в котором они живут, характеризует их самое грубое из тел, которых также семь, например, арупадэвы не имеют тел, чтобы опускаться ниже каузального мира, а рупадэвы – ниже низшего ментального плана, но если вдруг они пожелают спуститься, то материализуют тело.

Последним классом представителей ментального плана являются искусственные существа – *элементалы, созданные искусственно*, которых во много раз больше, чем на астральном плане. Временное существование представителей этого многочисленного класса вызвано мыслями разных обитателей, а, учитывая насколько могущественны мысли на ментальном плане, ведь их силами пользуются не только обычные люди, но адепты, их ученики, дэвы, а также существа с далёких планет, то становится понятно, что влияние искусственных существ трудно переоценить.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель настоящего труда – это, прежде всего, подготовка читателя к пробуждению сознания в высших слоях реальности, раскрывающихся перед человеком после наступления часа смерти. Все те иллюзии, которые окружают нас на протяжении жизни существуют не только на физическом плане, но и по ту сторону, предполагающую не старт новой, а продолжение текущей жизни. Люди, которые не удержат эту мысль в голове, рискуют впасть из одной иллюзии в другую, ведь попав в гиперпространство астрального плана, они осознают иллюзорность материального мира, но почему-то забывают о том, что и новая реальность – такая же маска, прячущая истину. Имейте в виду, что если вы так и не научились обретать осознанность в сновидении при жизни, то разве можно вообще надеяться, что вы проснётесь от посмертного сна в загробном царстве? Продолжая идти по Пути, вы учитесь пользоваться многомерной магией в потустороннем мире, шаг за шагом приближаясь к тому, что представляет трансцендентное начало – ту бесконечную и поистине вечную реальность, свободную от всех иллюзий и заблуждений нашего разума, которую, несмотря на её безусловную фантастичность, нельзя назвать ни выдумкой, ни фантазией.

