

Степан
ЮСИН

Осознанное сновидение,

или Где находится астрал
и почему я его не вижу



Степан Юсин

**Осознанное сновидение,
или Где находится астрал
и почему я его не вижу**

ИГ "Весь"

2017

УДК 159.9
ББК 88.6

Юсин С.

Осознанное сновидение, или Где находится астрал и почему я его не вижу / С. Юсин — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-3211-4

«Осознанное сновидение» – результат многолетней личной практики автора, а также его работы по систематизации знаний об этом необычном явлении. В книге вы найдете теорию и историю вопроса, познакомитесь со взглядами самых известных практиков – от Карлоса Кастанеды до Михаила Радуги, и узнаете о десятках способов выйти из тела (с твердым намерением вернуться, разумеется), а также о том, что ждет вас «на другой стороне». Степан Юсин предлагает и план для начинающих (включая правила техники безопасности), и советы продолжающим, которые помогут им углубить и расширить свой опыт. Наиболее исчерпывающие ответы на вопросы «как?» и – самое главное – «зачем?» практиковать осознанные сновидения – в этой книге.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3211-4

© Юсин С., 2017
© ИГ "Весь", 2017

Содержание

Предисловие	8
Глава 1	13
Когда возникают сновидения	14
Фазы сна	14
Как вспомнить сон	21
Журнал сновидений	23
Что означают сюжеты сновидений	25
Правила толкования сновидений	31
Вещие сны и сны с предсказанием	33
Зачем нужен сон	44
Парасомнии – расстройства сна	46
Ночной ужас	47
Конфузионное пробуждение	47
Бессонница	47
Нарушения паралича мышц во сне	50
Сомнамбулизм	50
Сонный паралич	51
Глава 2	57
История признания осознанных сновидений	65
Опасна ли практика осознанных сновидений	70
Виды техник осознания	71
Магия Карлоса Кастанеды	73
Неделание	77
Перепросмотр	85
Сталкинг – осознанность в реальности	86
Остановка внутреннего диалога	88
Алексей Ксендзюк – российский преемник Кастанеды	93
Релаксация	96
Сенсорная депривация	96
Остановка внутреннего диалога и неделание	97
Деконцентрация внимания	97
Хакеры сновидений	99
Творческие сновидения Патриции Гарфилд	102
Сенойская техника контроля сновидений	103
Другие техники Патриции Гарфилд	105
Наука осознанных сновидений Стивена Лабержа	106
Тестирование реальности и якоря	109
Признаки сна	111
Техника счета	112
Намерение	112
Мнемоническое вхождение в осознанное сновидение (МВОС)	113
Тибетский подход к практике осознанных сновидений	115
Практика медитации	116
Медитация Шинэ (Шаматхи)	118
Основополагающие практики йоги сновидений	121

Основные практики	123
Лобсанг Рампа: развенчание мифа	124
Брэдли Томпсон – осознанное сновидение за неделю	125
Рейтинг эффективности методов освоения ОС	126
Глава 3	128
Астральный план и его обитатели	130
Отличия астрала от ОС	134
Позиция эзотериков	134
Позиция скептиков	137
Роберт Аллан Монро – пионер внетелесных переживаний	142
Методика выхода из тела	144
Роберт Брюс и его эзотерический взгляд	148
Метод астральной проекции	151
Практика Михаила Радуги	158
Отложенный метод М. Радуги	163
Техника SSILD	167
Моя практика	168
Глава 4	171
Внешние воздействия в практике осознанных сновидений	172
Дискомфорт-техники	173
Лишение (депривация) сна	175
Компьютерные игры	176
Холотропное дыхание	177
Будильник	177
Алкоголь и курение	177
Калея закатечичи и другие травы	178
Лекарственные препараты	179
Приборы, основанные на световых сигналах	180
Камера сенсорной депривации	181
Воздействия, основанные на звуковых сигналах	182
Эзотерические помощники	184
Партнер-помощник	185
Дополнительные возможности в помощь практикующим	187
Приложения и программы, помогающие практике ОС	187
Курсы, семинары и вебинары по обучению ОС	188
Другие сопутствующие факторы	189
Препятствия на пути к внетелесной проекции	191
Отсутствие и забывание сновидений	191
Низкая мотивация	192
Неуверенность в успехе	194
Страхи	195
Повышение качества осознанного сновидения	200
Признаки потери осознанности в сновидении	200
Техники углубления и стабилизации	201
Раскрываем потенциал возможностей в ОС	204
План для начинающих	204
Семь врат сновидений	206
Полет	208
Поиск необходимых людей	208

Замена компьютерным играм	212
Совершенствование физического тела	213
Получение достоверной информации через ОС	216
Путешествия по реальному и вымышленным мирам	221
Выход из ОС в астрал	224
Мир осознанных сновидений	225
Ощущение времени в осознанном сновидении	225
Существа осознанных сновидений и астрала	226
Техники выхода из ОС	230
Вам снился «Этот Человек»?	230
Совместные сновидения	232
Влияние из астрала на реальность	235
Помощь через ОС начинающим	243
Возможные проблемы в практике осознанных сновидений	245
Невозможность осознаться	245
Недостаточно энергии для ОС	246
Близкие мешают спать и осознаться	247
Проблемы, возникающие в осознанном сновидении	248
Отношение религии к осознанным сновидениям	251
Заключение	253
Приложения	254
Статистика группы «Осознанные сновидения»	254
Краткий словарь	256
Литература	258

Степан Юсин

Осознанное сновидение, или Где находится астрал и почему я его не вижу

Посвящаю жене Татьяне и дочери Полине

Осознанное сновидение – это сон, в котором вы понимаете, что спите, а значит, можете влиять на сюжет. Еще недавно это считалось магией, и мало кто верил в возможность управлять бессознательным сновидением. Но сейчас осознанные сновидения активно исследуются, разработаны техники, приводящие к управлению сном, находятся все новые области для применения осознанных снов – от лечения кошмаров до совершенствования спортивных навыков. В свою очередь, астрал – это параллельный мир, в существовании которого многие сомневаются до сих пор. Прочтя книгу, вы узнаете историю признания осознанных снов, техники для их инициирования и возможное применение. А также познакомитесь с описанием астрала, населяющих его существ и узнаете, существует ли этот другой мир.

Предисловие

Это было не первое мое осознанное сновидение. В нем не было сверхзвуковых полетов, секса с многократными оргазмами или прогулок с динозаврами. Цель была проста – после осознания найти незнакомый фрукт и съесть его. В первые секунды осознанного сна я, как обычно, потерял руки, что повысило четкость сна, и вспомнил о поставленной накануне задаче. Фрукты долго искать не пришлось – они оказались на столе в соседней комнате, лежали горкой на фарфоровом блюде. Я медленно подошел, стараясь контролировать каждое движение, взял в предвкушении один фрукт и попытался понять, что это. С виду он был похож на апельсин: тот же размер, вес и текстура, даже пахнет похоже. Ну, довольно разглядывать, пора приступать к еде – я разломал его пополам, а он внутри оказался ярко-зеленым! Цвет был неожиданным, насыщенным и резким, как зеленый мармелад из детства. Оранжевый цитрусовый фрукт с зелеными дольками, наполненными маленькими сочными мешочками. Я наконец положил его в рот. До сих пор его вкус остается одним из моих любимых, и не важно, что я ощутил его во сне. Тогда я не пытался анализировать его и сравнивать с тем, что я пробовал раньше, – я лишь жадно разламывал и засовывал фрукты в рот, не обращая внимания на брызги и зеленый сок, текущий между пальцами. Я спешил, потому что понимал: сильные эмоции, которые основаны на подключении всех чувств, скоро приведут к пробуждению. Но мне было все равно – вкус этого фрукта стоил сотни других осознанных снов. Проснувшись, я все еще ощущал этот вкус во рту, а руки, казалось, были мокрыми от сока. Теперь уже я начал искать похожие вкусы, и ближе всех оказался киви, но вкус киви сухой и тусклый по сравнению с фруктом из сна. После этого я, как и после своего первого осознанного сновидения, несколько дней ходил в эйфории – мне было неважно, что пережитое мной было только сновидением, эмоции-то я переживал настоящие!

Осознанное сновидение, ОС (ср. род, произносится как [ос]) – это сон, в котором вы понимаете, что спите, а значит, способны изменить сюжет, обстановку и персонажей сна. Не каждое осознанное сновидение настолько интересное, как описанное выше, но часто они интереснее, чем обычные сны. Поэтому сейчас все больше людей узнают об осознанных сновидениях и пытаются управлять своим сном. Способность осознавать свой сон – это не дар или некая врожденная способность – это навык, как и навык игры на гитаре, а значит, он приобретается в ходе обучения. Но будьте готовы, что практика ОС – продолжительное хобби, но упражнения несложные. Не ждите значительного результата через неделю – если вы решили ходить в фитнес-центр, вы же не ждете, что добьетесь мускулистого или стройного тела в течение месяца? Эта работа минимум на полгода. Не пугайтесь, первое ОС можно испытать уже на третью ночь, а регулярно испытывать 1–2 осознания в неделю вы сможете через 3–4 недели практики при правильно подобранном комплексе упражнений и регулярном их выполнении. Вначале для практики ОС нужна дисциплина, а позже упражнения будут казаться вам легкими, приносить радость, а время для их выполнения будет находиться само собой.

Практика требует некоторого времени – найдите его. Возможно, вам придется чем-то пожертвовать: меньше читать, играть, сидеть в Интернете – но возможность осознавать свои сны компенсирует все это. Я хотел, чтобы книга являлась и практическим руководством для тех, кто желает увидеть ОС. Поэтому в ней приведено много упражнений для осознания во сне. Они выделены так же, как этот абзац.

Есть несколько подходов к практике осознанного сновидения – это и толтекское сновидение Карлоса Кастанеды, и тибетская йога сна, научный подход Стивена Лабержа и эзо-

терический взгляд Роберта Брюса. Каждый автор предлагает свой комплекс упражнений для осознания себя во сне, и все эти упражнения эффективны, хотя и в разной степени. Я познакомлю вас со знаменитыми исследователями осознанных сновидений и расскажу об их методах инициирования ОС. После этого каждый интересующийся осознанным сновидением сможет выбрать тот комплекс упражнений, который ему приглянулся, или собрать свой, выбрав упражнения разных авторов. И именно такой подход будет правильным для этого практика.

Сложно определить, какие именно упражнения максимально быстро приводят к регулярным и продолжительным осознанным сновидениям. Ведь человек, который уже начал сновидеть, не сможет оценить другие техники – он уже сновидит, и влияния других методик будут нивелироваться. Так же как человек, который уже научился письму, не сможет объективно оценить, выполняя какие упражнения он научился бы письму быстрее. Для выявления самой эффективной методики осознания во сне необходим научный подход: набрать людей без осознанных сновидений, разбить на группы и дать разные техники для осознания себя во сне. Через три месяца, к примеру, проверить эффективность каждого комплекса упражнений на основании количества пережитых участниками ОС. Но, к сожалению, сделать это практически невозможно, так как у каждого человека есть еще масса других забот (работа, учеба, семья, хлопоты по дому, возможно, домашние животные и т. п.), которые тоже могут оказывать влияние на результативность. Поэтому в этой книге я описал максимальное количество техник, позволяющих добиться осознания во сне. И я рекомендую использовать те техники, которые вам нравятся.

Вполне очевидно, что некоторые упражнения рекомендуются сразу несколькими учителями. Например, расслабление, остановка внутреннего диалога или осознание (сталкинг). В таких случаях будем подробно останавливаться на описании упражнений лишь при первом их упоминании. Если же кто-то из учителей будет рекомендовать эти же упражнения, я буду ссылаться на ранее описанное с указанием названий соответствующих разделов.

Нередко практикующие заявляют, что технику для осознанного сновидения нужно подбирать индивидуально и метод, который работает у одного, может не работать у другого. Такие слова кажутся логичными, но так ли это? Нужна ли для каждого ученика при обучении иностранному языку или постановке голоса «своя» техника? Думаю, что нет. Если методика работала раньше, то почему она даст сбой сейчас на тебе? А значит, причина в тебе – ты неправильно понял или неточно выполняешь технику, отсюда ошибки и неудачи. Чтобы вовремя исправиться, нужен опытный учитель, который направит практика и скажет, что он делает не так. Могут быть лишь индивидуальные предпочтения той или иной техники, но большинство техник все же приводят к осознанным сновидениям.

Книга состоит из четырех глав. В первой я расскажу о механизме сна, причинах возникновения определенных сюжетов в сновидении, мы коснемся вещих снов и познакомимся с расстройствами сна. Вторая глава посвящена осознанным сновидениям, иницируемым посреди сна. В третьей главе рассмотрим, как входить в осознанное сновидение при засыпании. Такие техники называются «Входом в астрал». Четвертая глава посвящена решению возможных проблем в практике, а также раскрытию возможности осознанного сновидения. В конце книги есть список литературы в алфавитном порядке, которая была использована при написании этой книги. Понимая, что этот список получился великоват, я привожу и краткий список книг, которые, помимо этой, нужно прочитать интересующимся сновидениями. В приложении также есть предметный указатель и краткий словарь, куда можно заглядывать, если вы забудете значение того или иного термина.

При чтении вам будут попадаться новые термины, которые общеприняты при обсуждении темы осознанных сновидений и астральной проекции. Я буду давать развернутое объяснения каждого термина, ведь как сказал Рене Декарт: «Точно определяйте значения слов, и

вы избавите мир от половины недоразумений». Определение осознанного сновидения я уже дал, а астральная проекция – это процесс отделения от физического тела некоего нематериального двойника и управление им в мире, который называется астрал. Вопрос, чем отличается ОС от астрала, для многих практиков открыт до сих пор. Я выскажу свою точку зрения в соответствующем разделе книги. Термин, который объединяет оба понятия, «осознанное сновидение» и «астральная проекция», ввел Михаил Радуга – это «фаза».

По ходу книги мы будем скакать по неким «мирам», поэтому необходимо сразу определиться, чтобы не возникало путаницы. Тот мир, в котором мы сейчас находимся, – это реальный, или физический, мир, который сновидящие называют просто «реал». Заснув, вы попадаете в мир сновидений, мир сна, или сновиденный мир – это все синонимы. И те, кто считает, что астрал существует, полагают, что при астральной проекции они тоже попадают в реальный мир, но уже не в наш физический, а в другой. При этом таких миров очень много, но объединены они общим названием – «астрал», чтобы отличать от физического мира.

Я один из администраторов самой большой группы «ВКонтакте», посвященной осознанным сновидениям (см. рис. 1, <https://vk.com/clubos>), существующей с 2006 года, в которой более 65 000 человек.



Рис. 1

Поэтому я могу проводить опросы, делиться мнением и знаю, что непонятно и что интересно практикующим. Часто вопросы о сновидениях задают настолько нелепые, что

они меня сбивают с ног. Как что-то вытащить из сновидения? Можно ли встретиться с Богом в ОС? А как узнать, где зарыт клад, или какой счет будущего матча? Как войти в сонный паралич? Как присниться другому человеку? Как из ОС выйти в астрал? По возможности я пытаюсь отвечать на все эти вопросы и стараюсь объяснять людям реальные возможности осознанного сновидения, которые хоть и потрясающие, но часто переоцениваются. Иногда мои ответы разочаровывают – ведь многие считают ОС панацеей от всех бед: вот научусь управлять сном и стану счастливым волшебником, богатым и любимым. Как только я отвечу одному участнику, этот же вопрос задает уже другой. Поэтому со временем по многим темам у меня появились заготовки ответов, и мне оставалось только копировать их и вставлять в комментарий. Именно эти заготовки и стали основой книги. А некоторые разделы в сокращенном виде («Журнал сновидений», «Отличия астрала от ОС», «Камера депривации», «Бессонница») публиковались и раньше в книге¹, написанной в соавторстве с Русланом Елисовецким.

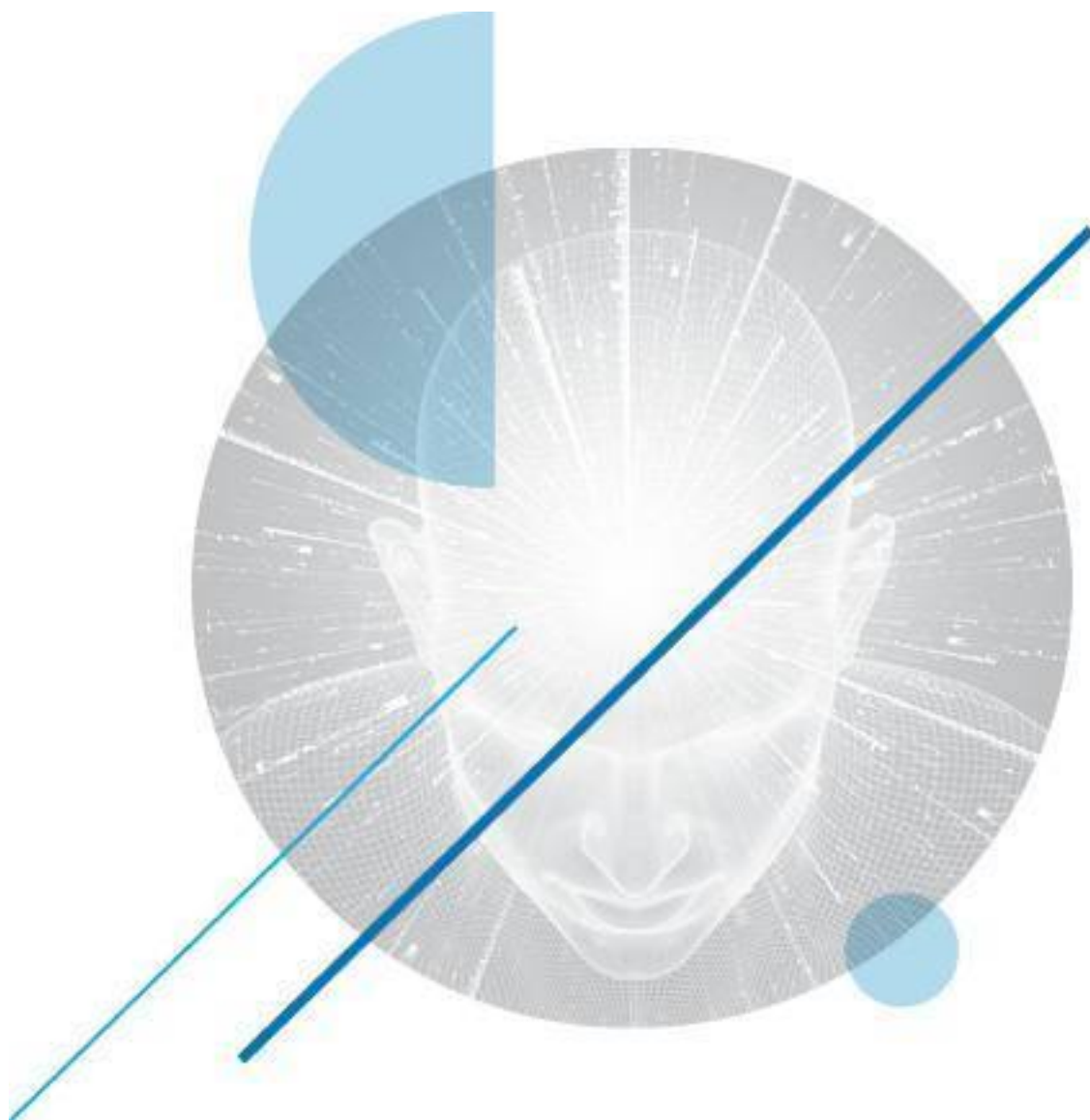
Далее я буду ссылаться на результаты опросов, проведенных в этой группе, несмотря на то что их достоверность нельзя назвать абсолютной. Прошу учесть, что даже если в опросе участвовало более тысячи человек, то это были люди с определенными интересами, некоторые участники могли сознательно отвечать неправильно, а многие вообще отмалчивались. Несмотря на это, повторные опросы, проведенные через несколько месяцев или лет, давали схожие результаты, поэтому данным опросам можно доверять.

Я не специалист в сомнологии, нейрофизиологии, психологии или анатомии. Будучи кандидатом химических наук, я работаю с материалами, а не с людьми. Поэтому хоть я и старался максимально просто объяснить причины возникновения сновидений, я мог что-то упустить (а специалисты будут уверены, что я пропустил что-то очень важное), а значит, для более детального изучения темы снов нужно читать узкоспециальную научную литературу. И конечно, я не заявляю, что описанное в книге является истиной и не подлежит сомнению, – я лишь выражаю свое мнение и подкрепляю его, где это возможно, фактами, но вы можете со мной не согласиться. Тем более я не являюсь автором техник для осознания во сне – все уже было открыто до меня, эти техники прекрасно работают, так зачем изобретать велосипед?

За появление этой книги я благодарен многим людям. В первую очередь своей жене Татьяне и нашей дочке, которые вдохновляли меня на работу. Спасибо моим родителям, которые прочли первый вариант книги и отыскиали много ошибок – буквально на каждой странице. Выражаю благодарность Светлане Матвеевой, которая сделала ценные замечания, благодаря которым книга стала лучше.

Я глубоко признателен моему другу Руслану Елисовецкому, который помогал мне разбираться с запутанными терминами и явлениями. И конечно, спасибо участникам группы «Осознанные сновидения», которые давали идеи для книги. И отдельная благодарность Марии Серегиной, Лейсан Шинкаренко, Татьяне М. и другим, кто разрешил добавить свои комментарии в книгу.

¹ Елисовецкий Р., Юсин С. Практика осознанных сновидений. Разумный подход. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.



Глава 1

Наука сна

Открой глаза, не расплескав последних снов, они мои.
Дельфин. «Листья»

Думаю, каждый хоть раз в жизни просыпался после такого странного, но интересного сна, в котором он понимал, что все было сном. Так наш мозг, подмигивая, приоткрывает ширму и показывает крупицу своих возможностей. Сновидения, в которых есть понимание сна, осознанные сновидения без специальной практики происходят крайне редко, а длятся несколько секунд. Поэтому для того, чтобы эти переживания можно было испытывать чаще, разработан ряд упражнений, которые нужно выполнять наяву. Этот комплекс упражнений назван практикой осознанных сновидений. Не бросайтесь сразу за работу – вы успеете насладиться каждым упражнением, которое я буду давать в книге. Нам же сначала, до знакомства с осознанными сновидениями, необходимо разобраться с обычными снами. Поэтому в первой главе мы обсудим причины возникновения сновидений, зачем нам они вообще нужны, узнаем время, в которое сновидения наиболее вероятны, и разберем основные расстройства сна, которые могут затруднить практику осознанных сновидений. Этот теоретический минимум станет трамплином вашей практики, позволит выше взлететь и раньше достигнуть своего первого осознанного сновидения.

Когда возникают сновидения

Сон интересовал всех с начала времен, кроме ученых, которые до XX века считали, что во время сна с мозгом ничего интересного не происходит – он просто «выключается» и в «спящем режиме» поддерживает основные функции организма. К тому же не было разработано приборов для исследования мозга человека, а без них невозможно проводить углубленного и систематического исследования сна. Конечно, люди знали, что сон – это особое состояние человека, которое наступает в темное время суток, а иногда и днем, при закрытых глазах. Такой ритм выработался после выхода первых обитателей океана на землю, а тут сильнее чувствуется перепад температуры воздуха, которая меняется в течение дня, а с ней – и температура тела и скорость биохимических реакций в организме. К тому же еще несколько десятков миллионов лет наши глаза не будут способны хоть что-то разглядеть в темноте. Поэтому с наступлением темноты и похолодания нашим предкам ничего не оставалось, кроме как замирать и оживать только с рассветом. У здорового человека обычно режим сна привязан к 24-часовому циклу – мы ложимся и пробуждаемся всегда в одно и то же время. Такой цикл кажется логичным и естественным, так как именно за это время Земля делает один оборот вокруг своей оси, сменяя день и ночь. Но так было не всегда: во времена динозавров, около 100 миллионов лет назад, этот цикл составлял 25 часов. И в некоторых экспериментах, в которых исследуемая группа участников находилась в комнатах лишь с искусственным освещением (для того чтобы нельзя было уловить смену дня и ночи), установлено, что цикл «сон – бодрствование» как раз таки увеличивается до 25 часов, причем достаточно быстро. Получалось, что человек в условиях эксперимента каждую ночь ложился спать на один час позже, чем в прошлый раз. Неужели настолько длинна наша генетическая память? Пока вопрос, почему человек переходит на такой режим при отсутствии явной смены дня и ночи, остается открытым, потому что не во всех экспериментах такие результаты воспроизводятся.

Фазы сна

Исследование работы мозга человека началось почти сто лет назад – именно тогда были изобретены электронные лампы-усилители, благодаря которым с помощью электродов стало возможно через череп точно измерять микротоки, возникающие в мозге. Первым ученым, который таким образом измерял электрический потенциал мозга человека, был психиатр Ханс Бергер. До него подобные измерения проводились только у животных: череп животного вскрывали и вживляли электроды прямо в мозг. В 1924 году Ханс Бергер с помощью новейшего полярографа обнаружил, что электрический потенциал мозга человека в расслабленном спокойном состоянии ритмично изменяется, совершая 8–12 колебаний в секунду. Записанные на бумагу такие колебания потенциала он назвал электроэнцефалограммами, а метод – электроэнцефалографией (ЭЭГ), она применяется и до сих пор.

В конце 1951 года активностью мозга во сне занялся Юджин Асерински. Асерински родился в Бруклине в семье еврейских эмигрантов из России, к 30 годам он все еще не имел диплома о высшем образовании. Его научным руководителем в Чикагском университете был Натаниэл Клейтман, тоже эмигрант из России (прожил 104 года). Клейтман был первым среди нейрофизиологов (нейрофизиология – это специализация ученого, изучающего функции нервной системы человека или животных), который занимался исключительно сном. Сначала Асерински по указанию руководителя наблюдал ночью за спящими младенцами и отметил у них движения глаз под веками. Он обратил на это внимание Клейтмана, и тот предложил выяснить причину этого движения глаз. С помощью старого полярографа, воз-

можно, той же модели, на которой работал еще Бергер, Асерински регистрировал активность мозга в течение всей ночи – до этого никто не догадывался так долго анализировать работу мозга. Заодно снимал и показания движения глаз под веками. Первым испытуемым стал 8-летний сын Юджина Армонд, на электроэнцефалограмме которого на протяжении ночи были то практически ровные линии, то резкие провалы и пики. Такая парадоксальная активность мозга больше походила на работу мозга во время бодрствования, но никак не во время сна. Следующие два года Асерински уже проводил исследования на взрослых людях, и рисунки ЭЭГ повторялись: все те же резкие пики через определенные промежутки времени, 4–6 раз за ночь, совпадающие с быстрым движением глаз под веками. Результаты исследования были подтверждены Клейтманом и опубликованы в 1953 году в престижном журнале Science. Фазу сна с парадоксальной мозговой активностью и быстрым движением глаз они называли REM-фазой (от англ. REM – rapid eye movement), которая в русскоязычной литературе стала известна под фазой быстрого сна (ФБС), фазой быстрого движения глаз (БДГ-фаза) или фазой парадоксального сна. Эта работа принесла Асерински сразу научную степень доктора наук, минуя магистерскую степень. А в 1957 году Уильям Демент, продолжая работу Юджина Асерински под руководством все того же Натаниэля Клейтмана и анализируя те практически ровные линии на ЭЭГ медленного сна, выделил четыре его стадии. Медленный сон назван так из-за низкой мозговой активности и отсутствия движения глаз. Работы этих трех ученых стоят у истоков всей нынешней сомнологии – науки, изучающей сон. Стоит отметить, что хотя открытие фазы быстрого сна и ее связи со сновидениями признано за Ю. Асерински и Н. Клейтманом, еще в 1937 году появилась работа А. Лумиса² с соавторами, в которой он сопоставил электроэнцефалографические рисунки и выделил пять фаз сна.

Чтобы определить, в какой именно стадии сна находится человек, только электроэнцефалографии недостаточно. Необходимы еще данные электромиографии (ЭМГ) – регистрации электропотенциала, возникающего в мышцах, и электроокулографии (ЭОГ) – регистрации движения глаз и исследования глазных мышц. Но и эти данные, как и данные любого другого прибора, не скажут нам, видит ли спящий в данный момент сновидения. Схожие показатели характерны и для сна других млекопитающих, кроме дельфинов и китов – у них нет ФБС, а их полушария мозга спят по очереди для того, чтобы животное могло всплывать на поверхность и делать вдох. Такую особенность обнаружил российский сомнолог доктор биологических наук Владимир Ковальзон с коллегами.

На основе показаний ЭЭГ, ЭМГ и ЭОГ Информационный центр исследования мозга выделяет три различных состояния человека: бодрствование, медленный сон и быстрый сон. Бодрствование, в свою очередь, тоже разделяется на три вида, в зависимости от мозговой активности: от высокой при серьезном обдумывании, например, как клеить обои – встык или внахлест, до вялого состояния наподобие транса или медитации, возникающего после того, как вы эти обои наконец поклеили. Транс и медитация нас тоже интересуют, поэтому мы и эти состояния рассмотрим, но позже. А сейчас познакомимся с особенностями быстрого и медленного сна на примере цикла сна здорового человека с обычным режимом сна.

Когда мы улеглись в кровать и укрылись теплым одеялом, мы все еще бодрствуем, и это состояние названо фазой W. Подключив нас к полирографу, сомнолог регистрирует альфа-ритм Бергера – показатель нормальной электроэнцефалограммы с частотой 8–12 Гц, глаза под веками немного подергиваются, а тело напряжено.

Ученые подсчитали, что на засыпание у нас уходит около семи минут (ах, как иногда хочется, чтобы это было действительно так), после которых мы попадаем в *фазу 1 медлен-*

² Loomis A. L., Harvey E. N., Hobart G. A. Cerebral states during sleep as studies by human brain potential. – J. exp. Psychol, 1937. V. 21. P. 127.

ного сна. Это то состояние, которое мы называем дремотой, или неглубоким сном: тонус (напряжение мышц) на том же уровне, как при бодрствовании, либо несколько ниже, альфа-ритм уменьшается, наблюдается медленное движение глаз. Характерная особенность, которую достаточно легко обнаружить при засыпании, – возникновение гипнагогических (ведущих ко сну) образов, берущих начало из мечтаний, абсурдных или галлюциногенных мыслей. Иногда возникают интересные идеи, решения проблем, но чаще это лишь иллюзия – утром, как правило, эти идеи будут казаться бредовыми, но может попасться и крупная стоящая мысль. Если вас разбудить в этой фазе, то вы даже не почувствуете, что спали. Спустя 7–10 минут вы попадаете во вторую фазу.

Обратите внимание перед засыпанием на гипнагогические образы. Это те яркие образы, картинки и небольшие (около 1–2 секунды) сценки, которые возникают перед глазами во время засыпания и которые так быстро сменяют друг друга, что сложно вспомнить, о чем думал еще 10 секунд назад. Такие образы более четкие и живые, чем те, что появляются во время мечтаний, воспоминаний или при планировании. Наблюдая за ними, вы сможете уснуть крепче. Добившись мастерства концентрации, вы будете хвататься за эти образы и погружаться в сновидение, сохраняя сознание, а значит, так у вас при засыпании будет начинаться осознанный сон. Если образы, возникающие при засыпании, называются гипнагогическими, то те, которые появляются сразу после пробуждения, называются гипнопомпическими, и они также выглядят очень реальными.

Фазу 2 называют также неглубоким, или легким, сном. В этом состоянии у нас тонус снижается, глаза неподвижны, а ЭЭГ регистрирует в основном тета-волны (4–8 Гц) с появлением сонных веретен – сигма-ритма (12–20 Гц). В первый раз за ночь вторая фаза длится около 20 минут, в последующие циклы она сокращается. Разбуженные в этой фазе сна рассказывают о длительных, ярких и часто логических, менее причудливых сновидениях, чем в ФБС.

Наступающие затем **фаза 3 и фаза 4** часто объединяют, так как это уже глубокий, или дельта-сон, отличающийся лишь продолжительностью дельта-волны (2 Гц). Глаза не двигаются, тонус низкий либо высокий, например при лунатизме. На глубокий сон приходится от 15 до 23% всего времени ночного сна, первый раз он длится 30–45 минут, а в последующие циклы продолжительность сокращается. Любопытно, женщины в глубоком сне проводят больше времени, чем мужчины. Но и мужчину, и женщину в этом состоянии сложно разбудить, а те, кто все же просыпался, в 80% случаев рассказывали о виденных только что сновидениях, правда, сюжеты скудные и отрывочные. Разбуженные часто чувствуют себя растерянными, им сложно отвечать на вопросы, и единственное, чего они хотят, – вернуться обратно в постель. Именно в фазах глубокого сна люди разговаривают, приступы лунатизма и ночные ужасы приходятся тоже на эти фазы сна. Затем снова наступает фаза 2, после которой следует первый период быстрого сна.

Фаза быстрого сна (ФБС) – пятая фаза сна, наиболее интересная для нас, начинается через 70–90 минут после засыпания. Характеризуется быстрыми, парадоксальными колебаниями электрической активности мозга – 14–30 Гц. Такая активность мозга больше похожа на ту самую, возникающую при выборе способа поклейки обоев, чем на активность во время сна, и сомнологи спорят до сих пор, для чего это нужно. В этой фазе мы полностью неподвижны – тонус из всего времени сна минимальный, но глазные яблоки под веками часто и активно двигаются, при этом не всегда синхронно. Первая ФБС длится 5–10 минут, последующие ФБС более продолжительные и к утру достигают 30–60 минут. Просыпаться в этой фазе почти так же сложно, как во время глубокого сна, но 80–90% разбуженных взхлеб говорили о ярких, насыщенных, эмоциональных и длинных сновидениях. Владимир Ковальзон

утверждает³, что до и после ФБС мы просыпаемся и меняем позу сна, *поэтому любое сновидение в этой фазе, в том числе и осознанное, прерывается*. Тут внимательный читатель заметит, что можно осознаться снова, но уже в фазе медленного сна, и будет прав.

Фаза быстрого сна появляется еще в утробе матери, у плода в 26 недель, и занимает до 50% всего сна. После рождения продолжительность этой фазы сокращается и к четверем годам составляет обычные 20–25 %. Такая доля быстрого сна за ночь сохраняется до среднего возраста, затем опять начинает снижаться до 15%. Окончание БДГ-фазы – наиболее благоприятное время для пробуждения. Зная это, инженеры пытаются разработать будильник, звенящий в это время, но без данных ЭЭГ сложно определить фазу сна, а для ЭЭГ нужно считывать показания электрической активности мозга – существующие методы пока громоздки, неудобны и дороги.

После фазы быстрого сна цикл начинается заново уже со второй фазы. При этом каждый последующий цикл сна короче, доля медленного сна уменьшается, а быстрого – увеличивается, поэтому интервалы между фазами БДГ сокращаются от 90 минут в начале ночи до 20–30 минут утром. В глубокий сон мы уже вообще не погружаемся после 2–3 циклов. Здоровый человек при правильном режиме успевает выспаться за пять циклов сна, таким образом, на сон уходит около 7–9 часов, но эта продолжительность меняется в течение жизни. Выспавшись, мы чувствуем себя отдохнувшими и полными сил.

Как видите, медленный и быстрый сон отличаются по активности мозга, а также, вероятно, и по количеству нейромедиаторов (о них более подробно поговорим чуть ниже). Поэтому осознанное сновидение, которое началось сразу при засыпании, а значит, в фазу медленного сна, будет отличаться от осознанного сновидения, которое началось посреди сна. Из-за этих различий первый опыт часто называют астральной проекцией, а второй – осознанным сновидением, придавая первому более мистическое значение. Кое-кто при засыпании сразу попадает в быстрый сон, в чем уверяет А. Вейн⁴, – такая ситуация редка и является отклонением от нормы. В этом случае человек может, если захочет, наблюдать за снижением тонуса мышц вплоть до паралича, ему просто следить за гипнагогическими образами, и в этом случае он часто видит себя со стороны и ощущает сразу несколько тел. Вероятно, ему гораздо проще войти в осознанное сновидение при засыпании, чем людям с нормальным циклом сна, а возможно, такие люди – это те, кто сновидят с детства без каких-либо техник.

У мужчин ФБС заметна без специальных приборов по наступающей эрекции. Мальчишек это удивляет, а у стариков вызывает гордость, ведь ночная эрекция говорит о правильном функционировании организма и способности совершить половой акт. И наоборот, если вы давно не просыпались с эрекцией, то это первый признак проблем с потенцией. Такое состояние у мужчин связано с тем, что во время сна организм проверяет функциональность всех органов и систем, в том числе половую систему и работоспособность полового члена. С эротическими снами эрекция не связана, иначе мужчины бы никаких других сюжетов не видели. Интересно, как бы сейчас называлась фаза быстрого движения глаз, если бы Юджин Асерински и Натаниэль Клейтман обратили внимание именно на такое поведение мужского организма на этой стадии сна, а не на быстрое движение глаз? У женщин во время БДГ-фазы напрягаются вагинальные мышцы, но это заметить сложнее, однако было бы желание: Стивену Лабержу удалось измерить не только это напряжение, но и то, как оно меняется после того, как женщина начала видеть эротический сон (о Лаберже и его исследованиях осознанных снов подробно будет рассказано позже).

Получив представление о фазах сна, рассмотрим, в какой именно момент возникают сновидения. Пока нет методики, которая позволяет с уверенностью сказать, видит ли в дан-

³ Ковальзон В. Лекция «Природа сна». Теория и практика Москвы. Legis Media.

⁴ Вейн А. М. Сон – тайны и парадоксы. – М.: Эйдос Медиа, 2003.

ный момент человек спит, поэтому можно лишь предположить по данным активности мозга либо разбудить человека в эту фазу и спросить. Даже на движение глаз сновидящего нельзя положиться: В. Н. Касаткин с коллегами установил⁵, что независимо от фазы сна эмоциональные сновидения протекают без движения глаз. Поэтому с первых опытов 1950-х годов Асерински, Демент и Клейтман просто будили спящих и спрашивали о сновидениях: 74% разбуженных в БДГ-фазе рассказывали об увиденных только что сновидениях, а если же пробуждение попадало на медленный сон, то лишь 10% испытуемых вспоминали сон. Ученые продолжили придерживаться гипотезы, которая в научной среде продержалась около 10 лет, а в народе жива до сих пор: сновидения возможны только в фазу быстрого сна, а если же кто-то говорил о снах в медленной фазе, то это только воспоминания ранее увиденных в ФБС снов. Тогда же стало известно, что **чем длиннее фаза БДГ, тем длиннее отчет о сновидении**, а значит, чем раньше в БДГ-фазе вы поймете, что вы во сне, тем длиннее будет осознанное сновидение.

Ошибочное представление, что сновидения возможны только в фазу быстрого сна, настолько прочно засело в умах людей, что даже сейчас так думает большинство. Хотя в 60-х годах психолог Дэвид Фолкс, пытаясь выяснить, в какой именно момент быстрого сна начинаются сновидения, установил, что сны снятся и до первой фазы БДГ, и после нее. А первые сны являются уже при засыпании – эти сновидения, бесспорно возникающие в медленную фазу сна, короткие, неярые и напоминают воспоминания и мечтания. Такие отличия породили массу споров о том, можно ли вообще называть опыт, полученный в период фазы медленного сна, сновидением или необходимо придумать новый термин – оккультисты так и сделали: называли такие осознанные сновидения «астральной проекцией». Точку в этом споре в конце 70-х годов поставил психолог Джон Антробус, который обратил внимание на необычно яркие сны по утрам: если человеку позволяли выспаться, то он видел продолжительные сновидения, часто с интересным сюжетом независимо от того, на какую фазу сна они попадали. Прошу обратить на это особое внимание – данный факт важен для практики осознанных сновидений: чем больше человек спит, тем выше шанс увидеть утром яркие продолжительные сновидения, а значит, осознаться в них. **При семичасовом сне 50% сновидений приходится на последние два часа.** Несмотря на это, многие практикующие осознанные сновидения до сих пор не соглашались с тем, что человек может осознаться в фазу медленного сна.

Кстати, как посчитать сновидения? Как определить, где заканчивается одно сновидение и начинается второе? Если человек помнит лишь обрывки – то это обрывки одного сновидения или разных? Все эти вопросы не дают точно определить количество сновидений, увиденных за ночь. Часто сомнологи уравнивают число фаз БДГ и количество сновидений, но ведь сны бывают и в медленную фазу. Поэтому одни ученые говорят, что за ночь может быть 5–6 сновидений, а другие – 250. А вот сколько сновидений помнит человек, узнать проще – в среднем около 1–3 снов за ночь. Эта цифра возрастает до 5, а иногда и до 10 при умственном переутомлении, возбудимости, поверхностном сне и стрессах: неприятностях на работе, болезни, сильной усталости, а также во время сна в непривычных и неблагоприятных условиях. Такие сновидения принимают негативный характер из-за угрозы, например, начавшейся болезни или неудобной позы во сне, побуждают проснуться и начать решать проблему, хотя бы сменить позу. На этом явлении основаны дискомфорт-техники для осознания во сне. Не надо пытаться запомнить более трех сновидений за ночь, ведь Касаткин установил⁶, что видевшие много снов, как правило, жаловались на слабость, разбитость, сонливость, апатию, а студенты чаще «заваливали» экзамены. Запоминание более трех сно-

⁵ Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

⁶ Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

видений говорит о травмирующем факторе, который не дает покоя. А если вам начинается сниться одно и то же сновидение каждую ночь, то это еще более серьезный повод обратиться к врачу – значит, этот фактор глубоко засел в вашей памяти, и необходимо срочно принимать меры. Если ситуацию запустить, то могут возникнуть серьезные проблемы даже со зрением – иногда дело доходило до временной слепоты. Поэтому при повышении количества страшных снов не отмахивайтесь от них – возможно, так организм заявляет о своих проблемах.

Современное научное представление о природе сновидений не обходится лишь психической подоплекой возникновения снов, а в большей степени опирается на физиологическое строение мозга и учитывает его работу. Поэтому нам нужно вспомнить хотя бы школьный материал о работе мозга – это в том числе поможет понять, почему мы видим тот или иной сюжет сновидения. Мозг, состоящий из нервных клеток, цепочкой из нейронов связан со всеми органами и тканями тела. Вот почему, если в этой цепочке возникают проблемы и мозг начинает получать странные сигналы от органа, то это звоночек о возможной болезни. Сначала организм пытается справиться сам, при этом мозг уделяет дополнительное внимание больному органу, что может вылиться в сновидение с участием этого органа. Так мозг дает сигнал нашему сознанию, и, сделав правильный вывод, мы начнем пить лекарство, что поспособствует скорейшему выздоровлению. На этом принципе основано толкование некоторых сюжетов снов: снятся больные суставы – проблемы с суставами, снится больное сердце или его отсутствие – проблемы с сердцем и т. д. Разберемся, как происходит передача сигнала между нейронами и что на нее может повлиять. Это интересно еще тем, что первооткрыватель этого механизма Отто Леви увидел принцип передачи сигнала во сне.

В передаче импульса от одной нервной клетки к другой или от клетки к мышцам участвуют особые химические вещества, названные нейромедиаторами, или нейротрансмиттерами. О работе нейромедиаторов и их влиянии на поведение человека прекрасно, доходчиво и с юмором рассказывает Ася Казанцева⁷, и этого описания многим из нас будет достаточно. Значение нейромедиаторов невозможно переоценить, потому что они управляют основными функциями организма, а их роль соизмерима с ролью гормонов. В зависимости от того, какие нейромедиаторы преобладают при передаче импульса, влияние на сигнал будет разным. Например, нейромедиаторы влияют на внимание, настроение, движение, эмоции, удовольствие, возникновение боли и многое другое. При нехватке или избытке какого-либо из нейромедиаторов возможно развитие депрессии, психоза, фобий и тому подобных психических состояний. Когда мы активны, преобладают нейромедиаторы норадреналин и серотонин. Норадреналин влияет на внимание и логику, играет важную роль в реакции «бей или беги» – определяет действия в стрессовой ситуации, например, при виде большого жука: нападать на него и убить или лучше убежать и оставить его в покое. Норадреналин может повышать давление и частоту пульса, увеличивать температуру тела и ускорять метаболизм. Серотонин же участвует в регулировании настроения, тревоги, либидо, фобий, сна, обучения и памяти. При засыпании концентрация серотонина и норадреналина снижается, а повышается содержание ацетилхолина, который отвечает за нервно-мышечную передачу импульсов, влияет на память и обучение, возбуждает зрительные и двигательные центры мозга. К тому же ночью вырабатывается гормон мелатонин, отвечающий за периодичность сна, кровяное давление, регулирует деятельность эндокринной системы, замедляет процессы старения, влияет на процесс адаптации при смене часовых поясов и др. Снижение содержания мелатонина приводит к бессоннице, организм начинает быстрее стареть, могут возникнуть ожирение и рак. Эти вещества не могут не влиять на сюжет сновидений.

Двигаемся дальше. Нейрофизиологи разделяют мозг на несколько отделов, обусловленных строением черепа. Каждый из отделов, в свою очередь, поделен на участки, отвечаю-

⁷ Казанцева А. Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости. – М.: Corpus, 2014.

щие за определенную деятельность. Аллан Хобсон и Роберт Маккарли, в 70-х годах изучавшие активность отдельных участков мозга, установили, что после засыпания активируется участок мозга, запускающий процесс изменения концентрации нейромедиаторов. Активированным называется тот участок мозга, который в данный момент энергично работает, а значит, к нему поступает больше крови. Поэтому ученые предположили, что именно из-за этого процесса и возникают сновидения, а значит, сновидения такой же механический процесс, как биение сердца, – искать смысл в них неразумно, сновидения такие, какие есть. К примеру, Хобсон считал, что сны, в которых мы не можем двигаться, или наши действия заторможены, основаны лишь на том, что наше тело во сне парализовано. Этот механизм, который блокирует мышцы, нужен для того, чтобы мы не повторяли движения из сна. Он называется паралич мышц. Странность и нелогичность сновидений, в свою очередь, связаны с тем, что во время сна в мозге присутствуют не те нейромедиаторы, что при бодрствовании, а также с тем, что во сне активна другая часть мозга. При этом Хобсон отмечал, что сюжеты сновидений все же не случайны: мозг отбирает воспоминания, которые в данный момент важны, и на их основе формирует сюжет. Значит, толковать сновидения нужно лишь на основе их содержания: снится, что выпадают зубы, – проблемы с зубами, снится ссора – проблема в отношениях с близкими. Такая точка зрения была критично встречена фрейдистами, в том числе и потому, что она была схожа с позицией Карла Юнга. Как бы то ни было, Хобсона это не смущало, наоборот, он искал повод уколоть и подшутить над фрейдистами.

Позднее группа Хобсона установила важный факт: в 70% случаев в сновидениях преобладает лишь одна из трех эмоций: беспокойство, восторг и гнев. На оставшиеся 30% приходятся сны, сопровождающиеся другими эмоциями, а также сновидения без проявления эмоций. Это объяснялось все теми же физиологическими процессами: химические изменения во время БДГ-фазы активируют эмоциональную систему мозга, отвечающую за реакцию борьбы или бегства. Поэтому беспокойство – правильная реакция, которая возникает первой при необычных и нестандартных явлениях и помогает нашему виду выживать. К тому же одна из задач сновидений – **моделирование и тренировка действий, направленных на выживание**, защиту или бегство от хищников, оттого нам так часто снится, что нас кто-то преследует – эволюционно выработанный прием, в котором во сне происходит «репетиция» погони.

Пока ученые применяли только электроэнцефалограмму для анализа активности мозга, считалось, что во время БДГ-фазы активизируется весь мозг. Но Том Болкин и Аллен Браун в 1991 году предположили, что это не так – возможно, у человека активизируются различные участки мозга при выполнении определенных действий. Для выяснения этого вопроса использовали нейровизуализацию – метод, позволяющий увидеть на мониторе, какая область мозга активна в данный момент. Благодаря этому показано, что образы сновидений зарождаются в стволе мозга – самой «примитивной» части, а когнитивные области переднего мозга поддерживают сновидение. Продолжив исследования, в 1997 году Болкин и Браун установили, что наименьшая активность мозга отмечена на стадиях медленного сна и наблюдается в области мозга, которая отвечает за планирование и логику. К тому же в течение медленного сна снижается концентрация серотонина и норадреналина – нейромедиаторов, тоже отвечающих за логику и внимание. После наступления БДГ-фазы все области мозга становятся активными, кроме участка, отвечающего за логику. Как видите, низкая активность «логической» области мозга и пониженный уровень нейромедиаторов, отвечающих за логику, – все способствует тому, чтобы мы не удивлялись странным и нелогичным сновидениям, и только проснувшись, включив логику, мы понимаем, что все увиденное происходило во сне.

В 90-х годах Марк Солмс, исследуя людей с нарушением сна после травмы мозга (у них наблюдались отсутствие снов или сны наяву), установил, что хотя нейромедиатор ацетилхо-

лин и является предтечей фазы быстрого сна, само сновидение запускает другой нейромедиатор – дофамин (допамин). Дофамин служит для внутреннего вознаграждения человека, вызывает чувство удовлетворения, влияет на обучение и мотивацию. Эйфория от влюбленности тоже связана с дофамином. Он выделяется, когда мы делаем что-то правильное по нашему субъективному мнению: занимаемся сексом, вкусно едим, играем в компьютерные или азартные игры, занимаемся чем-то экстремальным. Эти действия стимулируют нас передать свою ДНК большему количеству потомков, а чтобы делать это до старости, нужно быть в хорошей форме, правильно питаться и заниматься спортом, чтобы нравиться потенциальным партнерам. Содержание дофамина повышается и при приеме некоторых наркотиков, но лишь из-за того, что наркотики воздействуют на его синтез или нарушают систему приема-передачи между нейронами. Снижение дофамина вызывает скуку и тоску. Вернемся к Солмсу, который предположил, что именно дофамин включает сновидения, потому что, во-первых, при лечении шизофрении для избавления их от галлюцинаций (одновременно больные лишаются сновидений) применяются препараты, снижающие уровень дофамина. Во-вторых, если испытуемому давать лекарства, которые повышают скорость передачи дофамина, то возрастает и вероятность видеть сны. Продолжив исследования мозга, в 1997 году Солмс доказал, что фаза БДГ и сновидения – не связанные процессы, и то, что они происходят одновременно – лишь совпадение. Сновидение начинается после особой активации мозга, которая в свою очередь запускается дофамином, а затем включаются дополнительные области мозга, формирующие сюжет и образы снов.

Утверждение, что БДГ-фаза является обязательным показателем наличия сновидений, привело к ошибочным гипотезам. Зная, что сновидение зарождается в стволе головного мозга и приобретает форму в его коре, некоторые сомнологи высказались, что даже дети до рождения видят сновидения с того момента, когда у них сформировались эти мозговые центры сна. Сны к ним приходят в тот момент, когда дети двигают глазами под закрытыми веками, что можно увидеть при УЗИ. С этим заявлением не все согласны, в частности, В. Н. Касаткин утверждает, что ребенок не может видеть сновидения хотя бы потому, что он еще ничего не видел наяву, так же как слепые с рождения не имеют зрительных образов, а глухонемые – звуковых. Сновидение – сложный процесс, развивающийся и формирующийся в течение жизни в результате общения и взаимодействия с миром.

Подводя итог, обозначим те моменты, которые имеют большое значение в практике осознанных сновидений:

1. мы видим сновидения на протяжении всей ночи;
2. наиболее яркие сновидения бывают утром, если позволить человеку выспаться;
3. сны начинаются с первых секунд засыпания, и они по ощущениям близки к снам в фазе БДГ;
4. сновидения в фазе БДГ яркие, продолжительные, необычные и со сложным сюжетом;
5. сновидения в остальное время ночи короткие, похожие на реальность, без странностей.

Как вспомнить сон

Вы хорошо помните свои сновидения? Способны ли вы вспомнить хотя бы одно сновидение, увиденное за ночь? Если вам это сложно, то вы можете забыть и осознанное сновидение, пережитое в середине или в начале ночи. Это только кажется, что такое событие забыть невозможно, но ОС вылетает из головы почти так же, как и обычный сон. Утром осознанное сновидение может восприниматься как обычное, а к вечеру – канет в Лету. Пер-

вое ОС вы будете помнить всю жизнь, как первый поцелуй, но детали все равно сотрутся. А Роберт Брюс говорит⁸, что некоторые неудачные попытки выхода из тела на самом деле лишь кажутся таковыми – внетелесный опыт был, но мы его просто не запомнили. Поэтому заводите привычку вспоминать и записывать все сновидения сразу, как проснетесь. А настроиться на запоминание сновидений и утром их вспоминать вам помогут следующие подходы.

Большую часть сновидений мы забываем, и это вполне нормально. Забывание сновидений происходит из-за того, что процесс запоминания снов отличается от запоминания реальных событий. При запоминании формируются новые связи между нейронами мозга, и чем событие эмоциональней, чем больше чувств при нем задействовано, тем таких связей будет больше, а событие запомнится проще и на более длительный срок. Но так как большинство сновидений безэмоциональные и почти все основаны только на зрительных образах, то они и быстро забываются. Вместе с тем память на сны тренируется, и можно легко научиться помнить одно-два сновидения каждую ночь.

Хорошо, когда человек видит сны и может их анализировать. Но есть люди, которые заявляют, что они вообще не видят снов. Конечно, это маловероятно – почти все люди видят сны, кроме тех, у кого поврежден мозг или кто принимает специальные препараты, например, подавляющие галлюцинации, а с ними и сновидения. Обычно люди говорят, что не видят снов в значении «не запоминают снов». Удивительно, но даже Вейн не признает факт, что есть такие бедолаги, хотя в своей книге⁹ приводит результаты нескольких исследований, в которых испытуемых будили посреди сна и спрашивали: «Вам что-нибудь снилось?». Даже тот факт, что в каждом из таких исследований не менее 10% участников не помнили снов, не подтолкнул Вейна к мысли, что, вероятно, эти люди вообще не могут видеть снов. К счастью, если работать над сновидениями, вытаскивать их и распутывать каждый день, то возможно научиться вспоминать сны и восстанавливать большую часть сновидений.

Для того чтобы запомнить сон, необходимо быть уверенным в том, что после пробуждения сон останется в памяти. Внушайте себе аффирмации: «Сегодня ночью я запомню свои сновидения», повторите это несколько раз перед сном. Проснувшись, не открывайте глаза. Позвольте сновидению вернуться, вспоминайте его без усилия, как бы приглашая продолжиться и извиняясь за то, что его прервали. Даже легкое ощущение только что увиденного сновидения может помочь вспомнить сон целиком. Если сразу не получается, то позвольте вашим мыслям поблуждать: пусть они неторопливо пробегутся по знакомым людям или предметам, которые могли вам сниться. Например, компьютер – снился или нет? Нет, не снился. Автобус – снился? Нет, не снился. Не задумывайтесь долго над выбором объекта, положитесь на интуицию. Обычно хватает секунды – две на каждый объект, чтобы вспомнить. При появлении хотя бы легкого чувства, что выбран тот объект, что снился, – тут же хватайтесь за него и пытайтесь раскрутить сюжет, старайтесь вспомнить как можно больше деталей, раскручивая сон от конца к его началу. Если сон не помните, то перебирайте ощущения, которые вы могли испытывать во сне, – это также поможет вспомнить. Как правило, детали сна лучше вспоминаются сразу после пробуждения, поэтому, чем дольше вы затягиваете с анализом сна, тем меньше подробностей сможете вспомнить.

Еще одна методика, которая может помочь вспомнить сон. Необходимо поиграть с режимом сна: ложитесь спать на 1–2 часа раньше обычного и раньше на полчаса просыпайтесь. Или попробуйте применить прерывание сна – поставьте будильник часов на пять, проснитесь, выключите его, откройте глаза, полежите минутку и постарайтесь вспомнить, что снилось. Эти методы помогают проснуться в фазу быстрого сна – фазу с наиболее яркими снами, а значит, если вы проснетесь в этот момент, ваш сон будет свеж и вы сможете

⁸ Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – Киев: София, 2014.

⁹ Вейн А. М. Сон – тайны и парадоксы. – М.: Эйдос Медиа, 2003.

его легко вспомнить. Помните, что проснуться в ФБС тяжело, а значит, здесь вы можете проиграть лени – будьте готовы к этому и расставьте приоритеты правильно: уделите несколько минут на запись сна и только потом продолжайте спать.

Не менее эффективной техникой, которая в том числе помогает вспоминать сновидения, является ленивый перепросмотр, который будет подробно рассмотрен в разделе, посвященном К. Кастанеде. И конечно, память на сны развивается при ведении журнала сновидений. Ведение журнала сновидений направляет ваше внимание на сны, они перестают быть чем-то незначительным, а после записи сны становятся частью вашей жизни.

Журнал сновидений

Журнал сновидений (ЖС) – тетрадь, блокнот или файл, в который практик записывает свои сновидения. Журнал сновидений вели многие ученые, занимающиеся изучением снов, в том числе Зигмунд Фрейд, Карл Юнг, Аллан Хобсон, Френсис Крик, Стивен Лаберж и Патриция Гарфилд. Это самая простая техника, повышающая осознанность в сновидениях, при этом она требует только 5–7 минут времени, желательно утром, для записи воспоминаний. Начните вести ЖС уже сейчас – запишите сегодняшний сон. А лучше отправляйтесь в магазин за тетрадью и не спешите с выбором, посмотрите обложку, страницы – вас все должно устроить. Перефразировав фразу из фильма «Аватар», скажу: «Тетрадь должна выбрать вас». Этот предмет будет у вас под рукой несколько лет, а может, и всю жизнь – особенно если эта тетрадь первая, поэтому сделайте из ее покупки небольшой ритуал. Обязательно напишите дату, когда вы завели журнал, – считайте ее официальной датой начала вашей практики осознанных сновидений. Первую страницу оставьте пустой – она вам понадобится для подсчета осознанных сновидений.

На проведенный в группе «Осознанные сновидения» опрос «Помог ли вам чем-либо журнал сновидений?»¹⁰ ответили 1010 человек, из которых 51% не ведут журнал сновидений. Из тех, кто ведет журнал, 64% считают, что он им помогает. А проведенный опрос среди своих друзей-практиков показал (подробнее о результатах этого опроса будет сказано в конце второй главы), что эта техника в плане эффективности для достижения осознанных сновидений находится на третьем месте – хороший результат для простого упражнения.

Те, кто пытается объективно выразить значимость того или иного упражнения для осознания во сне, хотели бы знать, насколько эффективен в этом плане журнал сновидений – когда ждать первое осознание? Таким людям стоит обратить внимание на одного из первых исследователей осознанных сновидений Эрве де Сант-Дениса – его опыт ясно указывает, сколько дней нужно вести журнал сновидений, чтобы начались осознанные сновидения. Он был увлечен возможностью управлять сновидениями, поэтому стал их записывать – Сант-Денис жил в XIX веке, и других техник для инициирования ОС еще не было, а йога сновидений, разговор о которой у нас впереди, известна была только в Тибете. Так вот, Эрве де Сант-Денис установил, что после 179 записанных снов он стал запоминать всегда хотя бы одно сновидение за ночь. На 207-ю ночь он увидел свое первое осознанное сновидение, а на 214-ю ночь – второе, а еще через шесть месяцев он осознал сон 2–3 раза в неделю. Опыт Эрве де Сант-Дениса показывает, что всего лишь ведение журнала сновидений уже вызывает регулярные осознанные сновидения, но не так быстро, как хотелось бы. Поэтому желательно выполнять и другие упражнения.

Накопив небольшую коллекцию из 20–30 снов, вы обнаружите, что некоторые действия, места или вещи фигурируют в снах чаще других – на эти события можно поставить

¹⁰ https://vk.com/wall-179907_315495

якорь. Что за «якорь» и как его «ставить», я скажу позже – к этому времени из журнала сновидений вы сможете выделить уже несколько таких якорей.

В ЖС можно просто писать все, что снилось, без плана, ставя только дату и номер сна, но так будет сложнее с ним работать и анализировать сновидения. Поэтому предлагаю, но не настаиваю, следующий план журнала сновидений.

Упражнение «Журнал сновидений»

Подготовьтесь к записи сна с вечера: положите у кровати чистый листок бумаги, ручку или карандаш. Утром, как только проснетесь, не вскакивайте резко с кровати – полежите пять минут, вспоминая сон. Иногда нужен второй будильник, который вас повторно разбудит, если вы увлеклись настолько, что снова вернулись в сон. Встаньте и запишите ключевые слова сновидения в порядке их появления. Ключевые слова – это каркас вашего сна, который помогает воссоздать в памяти весь сон и вспомнить детали. Если сейчас нет времени на подробную запись сна, то это можно отложить, тогда прокрутите сон в голове еще раз и постарайтесь все же записать этот сон как можно раньше (на работе, на лекции, на уроке). Ключевые слова не нужны в ЖС, часто они будут написаны ночью и неразборчиво, поэтому лучше их записывать в отдельный блокнот или черновик. Иногда бывают сны настолько необычные, полноценные и интересные, что вы просыпаетесь среди ночи, впечатленные сюжетом. Переборите себя, не ленитесь и запишите ключевые слова. Даже самое яркое сновидение забудется к утру, а ведь это был такой сон – хоть фильм по нему снимай.

Для начала фиксируйте все сны, даже отрывки – все, что можете вспомнить. Спустя несколько недель вы уже начнете вспоминать по нескольким снам за ночь. Позже, если захотите, вы будете отбирать только осознанные или интересные сны, остальные отбрасывать. Либо для осознанных можно завести отдельный журнал.

План ЖС

1. Номер сна, дата, день недели, время, фаза луны, особенности.

К особенностям относятся следующие факты: ОС, ночевал не дома, было холодно, лег поздно, сон днем, плотно поел перед сном, пил алкоголь и т. п. Фаза луны нужна для вашей личной статистики – потом узнаете, влияет она на что-нибудь или нет.

2. Заголовок.

Нужно назвать свое сновидение. Это поможет быстро идентифицировать его. Название лучше давать необычное, забавное, смешное – первое, что приходит на ум. Например, «Полет на холодильнике», «Слон в квартире».

3. Ощущения и фон видения.

Обращайте внимание на эмоции, ощущения и записывайте сюда. Это может быть страх, ревность, счастье, голод и т. д. А также здесь опишите погоду во сне, время дня и года, освещение, местность (улица или дом) и все, что считаете подходящим под определение фона сна.

4. Описание опыта.

По ключевым словам, которые вы записали в черновике, максимально подробно восстановите свое сновидение, записывая все детали, все, что сможете вспомнить. Подчерните или выделите маркером участников сна – так вы быстро сможете определить персонажей, которые вам снятся чаще. Сюда же напишите, сколько времени длилось ваше сновидение.

5. Толкование сна.

Если считаете, что во сне есть какой-то смысл (а он есть, не сомневайтесь, нужно лишь его найти), записывайте сюда. Подумайте несколько секунд, не торопи-

тесь пропускать этот пункт плана. Что послужило основой для сюжета, который был использован во сне: люди, эмоции, символы? Интерпретация сна научит вас толковать именно ваши сны без сонников.

6. Картографирование сна.

Зарисуйте карту вашего сна. Эта техника будет рассмотрена более подробно в разделе, посвященном «хакерам сновидений» – ребятам, впервые предложившим такое упражнение. Если не понимаете, что здесь рисовать, то просто пропустите этот раздел.

Я рекомендую каждый сон записывать с чистого листа. Названия самых ярких снов выделяйте маркерами. Конечно, ведите счет осознанных сновидений, считайте, сколько было ОС в неделю и месяц, – такую честь предоставьте первой или последней странице вашего дневника. Анализируйте сны: сколько раз вам приснилась ваша вторая половинка, друг, как часто вы испытываете во сне эмоции – возбуждение, гнев, страх, ненависть или что-то другое, что вас впечатлило.

Что означают сюжеты сновидений

Одновременно с выяснением момента начала сновидения ученые пытались выяснить, для чего вообще нужны сновидения и что они означают. Конечно, исследователи не относились серьезно к сонникам, в которых, как в словарях, написаны события сна и дано их значение. Хотя некоторые ученые пытались анализировать даже сонники, но, как и ожидалось, никакой зависимости не нашли.

Мне часто снятся муравьи: они ползают по квартире, таскают своих личинок, куколок, зерна. Смотрим значение «муравьи» в сонниках и находим: видеть муравья во сне – к мелким неприятностям, суете, ссоре. Очень общее толкование – мелкие неприятности происходят у каждого в любой день, в принципе, здесь сонник не врет. Но такой сон объясняется проще. У меня есть формикарий – жилище для содержания муравьев дома, который выглядит почти как аквариум, но заполненный вместо воды гипсом, с проходами и камерами для муравьев. В нем живут около 500 муравьев: рабочие, солдаты и матка – глава колонии, которая и производит потомство. Формикарий накрывается стеклянной крышкой, и если эту крышку закрыть не очень плотно, то муравьи хоть и с трудом, но смогут вылезти по стеклу и удрать из своего дома. Как бы тщательно я не следил за крышкой, но уже было несколько таких побегов. Беглецами были рабочие муравьи – самые мелкие, которые пролезают в щель размером меньше полмиллиметра. Они далеко уползали от того места, где стоит их дом. Конечно, я аккуратно возвращал их в семью. Но у меня есть небольшой страх того, что формикарий может разбиться и муравьи разбегутся, в том числе убежит и матка. Она создаст новую колонию где-нибудь на кухне, и вся моя квартира станет для них формикарием. Этот страх и проявляется во снах, где обыгрываются разные сценарии побега муравьев. В одном сне у меня формикарий разбивается, и я быстро собираю муравьев руками в какое-то ведро, но они оттуда все равно выползают. Я пытаюсь найти хотя бы матку, разгребаю эту кучу муравьев и с облегчением ее нахожу.

Наступил удачный момент, чтобы поговорить о значении и толковании сновидений, ведь именно из-за нашей веры в то, что во снах есть скрытый смысл, они не дают нам покоя. Толкованием сновидений занимались на протяжении всей истории человечества. Известный пример толкования сна фараона Иосифом описан в Библии (Бытие 41:15–31).

Фараон сказал Иосифу: мне снился сон, и нет никого, кто бы истолковал его, а о тебе я слышал, что ты умеешь толковать сны... мне снилось: вот, стою я на берегу реки; и вот, вышли из реки семь коров тучных плотью и хороших видом и паслись в тростнике; но вот,

после них вышли семь коров других, худых, очень дурных видом и тощих плотью: я не видел во всей земле Египетской таких худых, как они; и съели тощие и худые коровы прежних семь коров тучных; и вошли тучные в утробу их, но не приметно было, что они вошли в утробу их: они были так же худы видом, как и сначала. И я проснулся. Потом снилось мне: вот, на одном стебле поднялись семь колосьев полных и хороших; но вот, после них выросло семь колосьев тонких, тощих и иссушенных восточным ветром; и пожрали тощие колосья семь колосьев хороших. Я рассказал это волхвам, но никто не изъяснил мне.

И сказал Иосиф фараону: ...Семь коров хороших, это семь лет; и семь колосьев хороших, это семь лет: сон один; и семь коров тощих и худых, вышедших после тех, это семь лет, также и семь колосьев тощих и иссушенных восточным ветром, это семь лет голода... Вот, наступает семь лет великого изобилия во всей земле Египетской; после них настанут семь лет голода, и забудется все то изобилие в земле Египетской, и истощит голод землю, и неприметно будет прежнее изобилие на земле, по причине голода, который последует, ибо он будет очень тяжел.

Сновидения по Зигмунду Фрейду

Господствующая точка зрения, по которой анализировались сны до середины XX века, была основана на работах Зигмунда Фрейда. В 1900 году он опубликовал книгу «Толкование сновидений», в которой утверждал, что первостепенная причина сновидений – подсознательные сексуальные, агрессивные и другие желания. В сновидениях, по его мнению, происходит снятие психологического напряжения: мозг формирует фильм, в котором человек получает то, чего хотел. Сновидения детей наиболее ярко подтверждают эту гипотезу: ребенок, который очень ждет посещения зоопарка, куда пообещали его сводить родители, может видеть сны, в котором он уже в зоопарке. Но подсознание взрослого человека часто посылает зашифрованные послания. Такие сюжеты можно расшифровать, а потом решить проблему, о которой человек может даже не знать. Для толкования сновидений Фрейд предлагал использовать метод ассоциаций и фонетических сопоставлений: тот, кто видел во сне кровь, – скоро встретится с кровными родственниками, кто видел мальчиков – будет маяться. Так как ассоциативные связи у всех разные, то и значение отдельного элемента сна для людей будет различно. К тому же сновидения могут возникать и на основе игры слов, песен, поговорок, поэтому толкование таких снов должно учитывать языковые особенности и традиции сновидца.

Сновидения – это исполнение желаний, а так как, по мнению Фрейда, взрослыми людьми движет желание секса, то и подавляющее значение зашифрованных образов трактуется сексуальным влечением. Всем знакомы принципы толкования символов сновидений у Фрейда, когда сигара, колонна, галстук и любой другой длинный предмет толкуется как мужской член, нора, тоннель, комод – женская вагина, а «подъем по лестнице», как и любое ритмичное действие – половой акт. Теперь и вы сможете растолковать сны, к примеру, о въезжающем в тоннель поезде, о примеряющем шляпу человеке или сон о зимней рыбалке. Если все же во сне встречался символ, который никак не может быть объяснен сексуальным влечением, то Фрейд и здесь связывал этот символ с сексом – своего рода шифровка второго порядка – этот сон о сексе, потому что в нем нет ни одной связи с сексом. А что касается реальных сексуальных сцен во сне, то, как посчитал¹¹ В. Н. Касаткин, их всего около 13%, эта цифра меняется и достигает 30% в период гиперсексуальности или долгого воздержания.

Основополагающее значение сексуальности, на которое опирается Фрейд при толковании сновидений, не пришлось по душе его ученику Карлу Юнгу. Это привело к конфликту

¹¹ Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

двух ученых. Юнг полагал, что нет необходимости в толковании сновидений – образы сами по себе служат посланием от мозга и чаще всего выражают стремление к саморазвитию. Интересно предположение Юнга, что некоторые наиболее яркие и значимые сны – это результат коллективного бессознательного – форма, в которой сохранилась память всех предков человека, а значит, в некотором роде общая для всех людей. Такая точка зрения допускает, что человек может «вспомнить» жизни предков через гипноз или, например, через осознанное сновидение. Возможно, некоторые воспоминания о так называемых прошлых жизнях и есть продукт коллективного бессознательного. Раскручивая дальше его возможности, можно предположить, что так легко узнать почти всю историю человечества, и чем дальше уходить в прошлое, тем будет выше точность описания события – в этом случае больше шансов, что живущий в то время человек был вашим предком, а значит, его память через коллективное бессознательное доступна и вам. Я думаю, что идея о коллективном бессознательном несколько шокировала коллег Юнга и шокирует до сих пор. Такая сомнительная теория не может быть научной, поэтому некоторые ученые Юнга считают не психологом, а оккультистом. А если же говорят о нем как о психологе, то эту его теорию подробно не освещают или вообще не рассматривают.

Теория Зигмунда Фрейда была красива, но она не могла объяснить все сновидения, особенно кошмары. Если по Фрейду все сновидения основаны на желании, то кто же желает кошмаров? «Мазохисты», – отвечал Фрейд, но такой ответ мало кого удовлетворял. К тому же Фрейд анализировал сновидения только людей с невротическими расстройствами, с которыми работал. Многих такой подход тоже не устраивал – почему это Фрейд решил, что значение снов невротиков будет таким же, как для здоровых людей? После Фрейда время от времени появлялись заявления о значении снов, но это были теории нейрофизиологов, а не психиатров. К тому же никто не делал систематических исследований значений сновидений здоровых людей, как это сделал Фрейд у невротиков в конце XIX века. Такую работу попытался провести Кэлвин Холл, преподаватель психологии в Кливленде. Удивительно, как мало известно о человеке, который исследовал тему, волнующую многих, – значение сновидений. Вероятно, это из-за того, что он не опубликовал свои исследования в виде книги. Он в течение 30 лет записывал сновидения всех, кто готов был ими поделиться, и таких записей к концу его жизни накопилось более 50 тысяч. Холл разработал кодировку, помогающую ему систематизировать записи, которая учитывала данные рассказчика (возраст, пол, профессию, место жительства), а также сюжет сновидения (количество участников во сне, фон видения, диалоги и т. п.). Благодаря этой системе он мог определить наиболее вероятный сценарий сновидения, например, о работе или выходном дне, как поведут себя там персонажи, какие будут диалоги. Выводы Холла оказались очень неожиданными: сны хоть часто и были нелогичными, но мир сновидений был близок к реальности, сюжеты часто были простые и повторяли привычные дневные действия. Холл мог по действующим лицам сновидения определить сюжет сна, так как часто они ведут себя схожим образом. Он установил, что чаще нам снятся плохие сны, чем хорошие. Это объясняется необходимостью готовиться к худшему: так во сне обыгрывается негативный сценарий развития событий, и в реальности, если он произойдет, мы уже будем к нему готовы. Холл понял, что для толкования сновидений нет необходимости в глубоком анализе, все на поверхности, часто сны означают то, чем являются, либо воссоздают различные метафоры. Например, землетрясение во сне может означать шаткое положение, боязнь потерять работу, оступиться, сделать неправильный выбор. Ребенок в сновидении может означать вас в детстве, а может быть образом ребенка ваших друзей, которые вчера приходили погостить.

Сновидения по В. Н. Касаткину

В Советском Союзе потрясающий анализ сновидений провел В. Н. Касаткин, опубликовавший результаты в монографии «Теория сновидений»¹². В исследовании участвовали 1360 человек, записано 16 300 сновидений. Что самое важное – был проведен анализ этих сновидений, который выявил ряд факторов, влияющих как на продолжительность и частоту, так и на сюжеты сновидений. Например, Касаткин установил, что люди, занятые умственным трудом, видят сновидения чаще (ученые – 91%¹³, врачи – 88%, студенты – 82%), чем люди, занимающиеся физическим трудом (домохозяйки – 72%, санитары – 63%, рабочие – 58%). Со студентами вообще интересная ситуация – у них частота снов меняется в зависимости от периода обучения, а значит, и умственной напряженности: во время летних каникул частота появления сновидений у них составляет около 60%, зимних – 84%, а во время сессии достигает 90–100%. О такой зависимости пишет и Вейн¹⁴, а к похожему выводу – сны снятся только умным людям – пришли и американские ученые на основании анализа снов более двух тысяч человек, записанных ими в течение нескольких лет. Исследование показало, что чем умнее человек (это определялось интеллектуальными тестами), тем ярче его сновидения и тем чаще они ему запоминаются. Более напряженная умственная работа в течение дня способствует более плодотворной работе мозга ночью – ведь интеллектуалу нужно решить больше проблем, а значит, и сны ярче. К тому же такие люди привыкли больше полагаться на свою память и обращать внимание на свое внутреннее состояние – все эти факторы способствуют более частому запоминанию своих снов. К работе Касаткина я не раз еще буду возвращаться по ходу книги.

В. Н. Касаткин выделил основные факторы, на основании которых формируются сновидения:

- раздражители, действовавшие накануне сна, – физические и психологические;
- внешние раздражители, действовавшие во время сна;
- внутренние раздражители, болезнь или особенность работы мозга.

Рассмотрим каждый фактор более подробно и определим, как он влияет на сюжет сновидения.

Раздражители из реальности: физические и психологические

Такие сны являются отражением дневных проблем и забот, которыми мы поглощены в течение дня. По мнению Касаткина, около 82% всех сновидений содержат эпизоды из вчерашнего дня, 30% – воспоминание за последний месяц и около 26% – далекое прошлое. В эту группу входят уже названные сны-желания, а также сновидения, которые направлены на тренировку и подготовку человека к завтрашнему дню: сны с экзаменом или сны с выступлением. Если завтра предстоит серьезный разговор, то ночью он может вам уже присниться. Также вы можете пережить еще раз значимое счастливое событие, случившееся накануне – свадьбу, путешествие, рыбалку, прыжок с парашютом, или трагические события – смерть близкого или аварию. Неприятные сны мы видим вдвое чаще, чем приятные, – лучше пережить стресс во сне, чем наяву, и получить психологическую прививку.

¹² Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

¹³ Указано процентное соотношение ночей со сновидениями к общему числу засыпаний.

¹⁴ Вейн А. М. Сон – тайны и парадоксы. – М.: Эйдос Медиа, 2003.

Чаще в сновидениях отражается та жизнь, которой люди живут наяву. Разумеется, могут быть и значительные искажения, в которых проявляются мечты и страхи спящего либо воспоминания давних событий, например, учеба или лето, проведенное у бабушки. Сновидения в большинстве своем примитивны и в 60% случаев у работающих людей содержат элементы, связанные с работой, быт и дом сняты в 43% случаев, а семейная жизнь – в 41%. Сюжеты, связанные со здоровьем, встречаются в 70% сновидений. При этом в основном такие сновидения разворачиваются как в кино, в форме зрительных сцен. И самое важное: каким бы странным ни было сновидение, в нем проявляются только знакомые образы, виденные наяву или составленные из нескольких знакомых элементов. Отсюда можно объяснить появление новых слов во сне – они лишь части тех слов, которые волновали вас накануне. Незнакомые лица тоже являются либо давно увиденными, либо составленными из разных лиц.

К этой же категории относятся и вещие сны – сновидения, которые возникают за счет анализа прошлых событий и в которых разворачивается возможный вариант развития будущего. Некоторые совместные сны тоже относятся к этой группе: после увиденного вечером впечатляющего фильма у супругов может появиться схожий сюжет сна, который будет связан с этим фильмом. Совместные сны, как и вещие, тоже достойны особого внимания – обсудим их позже.

Внешние раздражители, действовавшие во время сна

Внешние раздражения во время сна, например свет, легкий шум, запахи, раздражения тела, вызывают определенные образы и встраиваются в сюжет: гром может породить сновидения о войне, свисание ноги с кровати – сны о потере конечности, приятные запахи – сны о готовке или ужине в ресторане. Возникающие сновидения, очевидно, не могут быть проанализированы, так как причина их возникновения внешняя, а не внутренняя. Интересное свойство таких сновидений – они помогают оценить время, за которое формируется сновидение. Звон будильника может сформировать сложный логичный сюжет, в котором все заканчивается колокольным перезвоном, от которого вы просыпаетесь. Таким образом, за 3–5 секунд до пробуждения, пока действует раздражитель, мозг успевает сформировать 5–10-минутное сновидение. О времени в осознанном сновидении мы поговорим позже. Вот конкретный пример таких сновидений Гильдебрандта из книги З. Фрейда «Толкование сновидений»¹⁵, которые возникали за время действия раздражителя, и весь сложный сюжет сновидения подводил к звону будильника.

Я гуляю ранним весенним утром и иду по зеленому лугу до соседней деревни; там я вижу поселян в праздничных одеждах, с молитвенниками в руках, идущих в церковь. Так и есть. Воскресенье, скоро начнется богослужение. Я решаю принять в нем участие, но так как мне очень жарко, то я хочу освежиться немного на кладбище возле церкви. Читая различные надписи на могилах, я слышу, как звонарь входит на колокольню, и вижу на ней небольшой колокол, который возвестит о начале богослужения. Несколько минут он висит неподвижно, потом вдруг слышится звон – настолько громкий, что он прекращает мой сон. На самом же деле колокольный звон оказался звоном моего будильника.

Вторая комбинация. Ясный зимний день; улица засыпана снегом. Я обещал принять участие в поездке на санях, но мне приходится долго ждать, пока няне докладывают, что сани поданы. Наконец я одеваюсь – надеваю шубу – и сажусь в сани. Но мы все еще не едем. Наконец вожжи натягиваются, и бубенчики начинают свою знакомую музыку. Но

¹⁵ Фрейд З. Толкование сновидений. – М.: АСТ, 2011.

она раздается с такой силой, что мгновенно разрывает паутину сна. На самом деле это опять-таки звон будильника.

Третий пример! Я вижу, как кухарка по коридору идет в столовую с целой грудой тарелок. Фарфоровая колонна в ее руках пугает меня; мне кажется, что она сейчас рухнет. «Осторожней, – предостерегаю я ее, – ты сейчас все уронишь». Она, конечно, меня успокаивает: она уже привыкла и так далее. Я, однако, все же озабоченным взглядом слежу за ней. И, конечно, на пороге двери она спотыкается, посуда падает со звоном и грохотом и разбивается вдребезги. Но грохот длится чересчур долго и переходит почему-то в продолжительный звон; звон этот, как показало мне пробуждение, исходил по-прежнему от будильника.

Внутренние раздражители, болезнь или особенность работы мозга

Еще древнегреческий врач Гиппократ (460-377 годы до нашей эры) в своем трактате «О диете» объяснял сновидения своих пациентов, оценивая их физическое состояние: если солнце, луна и звезды светят в сновидениях ярко, значит, здоровье пациента в порядке; если небо тусклое, звезды падают или происходит катаклизм – в организме развивается болезнь. Такая потрясающая наблюдательность Гиппократа при объяснении сновидений сейчас получила научное обоснование на основе того факта, что мозг через нервную систему связан со всеми органами. Вы и сами замечали, что сновидения, например, во время гриппа заметно отличаются от снов в здоровом состоянии.

Но не стоит искать в сновидении прямых указаний на болезнь, сон – это зашифрованные, часто нелогичные послания, которые нужно уметь расшифровывать. Но эта шифровка несложная, и после нескольких попыток вы будете сами определять больной орган без проблем. При головной боли снятся странный головной убор на голове, необычная прическа, лысина, манипуляции с головой, вскрытие черепа, изменение размера головы. О проблемах с желудком говорят неприятные сцены с пищей, испорченными продуктами, вздутым животом. Проблемы с легкими – появляются сновидения, связанные с дыханием: засыпание землей, удушье, поднятие на гору, одышка. Большую часть своей книги «Теория сновидений» В. Н. Касаткин посвятил сновидениям, возникающим во время болезни, и если вас интересует эта тема, то рекомендую почитать его книгу.

Первым признаком наступающей болезни может стать запоминание снов каждую ночь, правда, такие сны часто неприятные: о войне, пожаре, крови и т. п. И что интересно, в сновидении могут проявляться только зачатки болезни, особенно при болезни внутренних органов или нервно-психических заболеваниях. А некоторые временные проблемы могут возникнуть во время сна и тут же проявиться в сновидении (например, боль в сердце), а к утру пройти. Повторяющиеся же сновидения говорят о сильном раздражителе, который не исчезает со временем, а постоянное вспоминание одного и того же сна будет дополнительно провоцировать его появление еще раз – стоит обратить внимание на такие сны и устранить причину, их вызывающую.

Правила толкования сновидений

На основе вышесказанного проанализируем сюжеты сновидений, которые снятся чаще. К Всемирному дню сна, который отмечается в пятницу второй полной недели марта, компания «Яндекс» проводит анализ запросов о толковании сновидений. Как выяснилось, за неделю российские пользователи задают более 300 тысяч запросов со словами «к чему снится». Первые места в рейтинге занимают следующие темы: «умерший человек», «ребенок», «беременность», «свадьба» и «работа». На эти темы и обратим внимание.

Часто беспокоящие нас сюжеты – это сновидения о смерти близких. После таких снов человек пробуждается в страхе от увиденного. Но его напугают еще больше мысли, что этот сон может быть вещим. Я сразу вас успокою – ничего страшного с вашим близким не произойдет. Разберемся, почему возникают такие сновидения и как их можно растолковать, на примере сновидения Татьяны М., которое переходит в осознанный сон.

Я плачу навзрыд, понимая, что моя младшая дочка умерла. У меня истерика, я валяюсь по полу, муж пытается меня успокоить и говорит, что родим другого ребенка. Я кричу, что мне не нужен другой. И вообще, как такое может быть, мы же сегодня продукты покупали на стол, так как у дочки завтра день рождения (у нее и правда завтра день рождения). И тут я думаю: «Не может этого быть, это сон». Кричу мужу, что это сон, скажи мне, что это сон! Вспоминаю про руки и начинаю их разглядывать, они настоящие! Сгибаю пальцы, кольцо на месте – и я понимаю, что это не сон, это реальность. Выбегаю из комнаты и слышу шепот: «Успокойся, ты можешь здесь все изменить, абсолютно все, представь ее, и она вернется». Я представляю дочку и слышу ее смех из комнаты, бегу назад, а она сидит у мужа на руках и улыбается. Я не могу поверить в происходящее, у меня шок, и я просыпаюсь.

Первое, на что нужно обращать внимание, – это чувства, которые вы испытываете в сновидении: если видение может искажаться, быть нелогичным, то чувства во сне всегда настоящие. В данном случае мама в истерике из-за смерти дочери. В сновидениях мы можем переживать предстоящие события, моделировать и обыгрывать их – вспомните сны накануне важных событий в жизни: они обыгрывают эти события. Очевидно, что матери всегда беспокоятся за своих детей, по крайней мере хорошие матери. На основе этого беспокойства мозг моделирует самый ужасный сценарий – смерть ребенка – и реализует его в сновидении. Вот как бы сам мозг объяснил такое свое «поведение»: «Когда я покажу хозяйке, что ребенок уже умер, она расстроится, но переживет это. А проснувшись, она будет меньше беспокоиться о ребенке, ведь худшее уже случилось (но во сне), а чем меньше беспокойства, тем лучше». Таким образом человек, переживающий трагическое сновидение, получает психологическую прививку, и в реальности его уровень тревоги снижается. Это одна из функций сновидений – снятие стресса наяву.

Есть сны, в которых кто-то из близких родственников погибает, а во сне никакого сожаления нет. Проснувшись, человек даже может себя ругать за такую реакцию, – ведь во сне умер папа, почему мне не было грустно? Предпосылки таких сновидений закладываются в детстве. Маленькие дети не понимают, что такое смерть: для них смерть – это как «уйти», и этот процесс обратим. Утром папа ушел на работу, но вечером же вернется – зачем грустить? Иногда можно услышать от ребенка «Я хочу, чтобы ты умер», что, естественно, вызывает ужас у родителей. Такими словами он хоть и высказывает недовольство вами, но вовсе не желает вашей смерти, а лишь хочет, чтобы вы ушли, оставили его в покое, и тогда он сможет взять то, что хочет. Такие детские мысли иногда всплывают в сновидениях: снится смерть папы, но она не вызывает беспокойства, ведь смерть не навсегда.

Сновидения со смертью близких – наиболее запоминающиеся и вызывающие тревогу, но есть несколько сюжетов, которые можно трактовать по схожему принципу. Например, автовладельцам может сниться, что их машину угоняют или что вы ее разбиваете, или она сгорает. А также сновидения с ограблением квартиры и нападением на дом; сновидения, в которых любимое платье или другая одежда рвется или пачкается; ломается компьютер. Беременным могут сниться проблемы с родами или с предстоящим кормлением грудью. Если вы во сне расстроены утратой – это действие психологической прививки от тревоги, полученной во сне. Если же вы радуетесь во сне, видя, как ваша машина горит, значит, вы подсознательно хотите ее заменить, избавиться от нее. Так же можно трактовать и другие сюжеты, которые в реальности вроде как должны вызывать негативные эмоции, но во сне вы получаете удовольствие от их реализации.

Сновидение о свадьбе может трактоваться по-разному, в зависимости от того, кому она снится: замужней или нет, невесте или уже состоявшейся женщине. Конечно, невеста вся поглощена предстоящей свадьбой, и ей часто будет сниться это событие, в том числе с неприятным исходом, например, что она падает или рушится торт. А собственная свадьба женщины, которая давно замужем, может означать желание быть в центре внимания, мечту о новой свадьбе или разочарование от несбывшихся ожиданий. Я думаю, на основании вышеописанных примеров вы сможете сами растолковать такой сон, отталкиваясь от эмоций, которые вы испытывали во сне. То же касается и темы «Работа» в сновидении. Чаще всего мы около 8–9 часов в день проводим на работе, неудивительно, что этот сюжет часто присутствует и в наших снах.

В йоге сновидений считается, что не стоит уделять большое внимание толкованию сновидений. Желание придать смысл увиденному основано на надежде и страхе, так как, объясняя сновидение, мы пытаемся повлиять на будущее, чтобы его изменить. Поэтому вам решать, стоит ли пытаться трактовать сны или лучше просто наблюдать сюжеты, как фильм. К тому же, практикуя осознанные сновидения, не имеет смысла пытаться трактовать их – в них столько же смысла, сколько в поступках наяву. Осознанные сновидения уже не являются плодом бессознательного, а значит, неинтересны для толкования. Хотя в ОС можно бродить без моделирования окружения, плыть по течению и пытаться трактовать уже спонтанно возникающие персонажи и события.

Представленная цепочка процессов, вызывающих определенные сюжеты сновидений, говорит о том, что **сновидения не случайны**. Этот факт делает теорию Фрейда и психоанализ снова актуальными – значит, для нас имеет значение, какое именно сновидение было показано сегодня ночью. Однако открытия Солмса не убедили Аллана Хобсона – ярого противника теории Фрейда – в том, что сновидения цензурируются и что они подвержены толкованию. Следовательно, сейчас даже среди ведущих исследователей сновидений нет единого мнения насчет того, почему возникает то или иное сновидение и возможно ли его толковать, а значит, обе точки зрения имеют право на существование. А еще больше споров ведется вокруг вещей снов: одни говорят, что такие сны – реальность, а другие и слышать о них не хотят. Попробуем разобраться, почему так получилось.

Вещие сны и сны с предсказанием

Вещими снами называют сновидения, в которых происходят события, полностью реализующиеся в будущем наяву, а в снах с предсказаниями – реализуется только часть сюжета или только какой-то эпизод. Я хотел понятие вещие сны взять в кавычки, чтобы вы уловили то, что не все сновидения, которые исполняются в реальности, были вещими. Но так вы подумаете, что я говорю о каких-то других вещих снах, а это не так – я имею в виду именно те вещие сны, что и вы. Вещие сны обычно неосознанные, хотя некоторые элементы, которые потом реализуются наяву, можно увидеть и в осознанном сновидении. Разберемся, существуют ли вещие сны, и если да, то являются ли они проявлением сверхспособностей человека.

Опрос¹⁶, проведенный в группе «Осознанные сновидения», показал, что среди людей, увлекающихся снами, в существование вещих снов верят 57% респондентов, 17% – не верят, остальные затруднились с ответом. Это ненамного отличается от результатов опроса института Бейлора 2005 года¹⁷, показавшего веру 52% респондентов в сны с предсказаниями. Часто после пробуждения нельзя сказать, будет ли только что увиденный сон вещим или нет, – это определяется только задним числом, после того как события происходят в реальности, тут-то человек и понимает, что то давнее сновидение было вещим. Между сном и его реализацией проходит некоторое время, поэтому без подробного конспектирования снов и их анализа нельзя определить, было ли предсказание увидено во сне либо это только совпадение или что-то еще. Должен сказать, что люди иногда все же пробуждаются с твердой уверенностью в том, что пережили только что вещий сон.

Для анализа и оценки нужно рассматривать конкретные сны, чем мы и займемся, – я приведу несколько примеров своих и чужих вещих снов, и попробуем добраться до причин их возникновения.

В моей коллекции есть около пяти сновидений, в которых я играю со своей дочкой, называя ее по имени. Они записаны в журнале сновидений, и я был уверен в реализации этих снов. Особенность в том, что эти сновидения я видел до рождения дочери, которая появилась на свет в 2015 году. Все записанные события сбылись, а значит, сны оказались вещими. Казалось бы, хорошие примеры, доказывающие реальность вещих снов, но так ли это? Я всю свою жизнь хотел, чтобы первый ребенок у меня был именно девочкой. Несмотря на то что многие отцы ждут первенца сына, наследника, я почему-то думал иначе. Да и разве девочка менее значима как наследница, чем мальчик, говоря о наследнике в прямом смысле как носителя твоих генов? В беседах с женой о ребенке мы выбрали имена для мальчика и девочки. Нам нравилось обсуждать, где поставить кроватку, в какой садик будет ходить наш ребенок, во что он будет играть и другие хлопоты. Вот на этом этапе и зарождаются семена вещих снов. Мое желание иметь ребенка, девочку, уже с именем, осуществилось в сновидениях. Причины возникновения этого сюжета в сновидениях мы уже рассматривали: реализация желания и подготовка к будущим событиям. Спустя некоторое время мои сны начали воплощаться наяву: у нас родилась именно девочка (вероятность совпадения – около 50%), мы дали ей такое имя, как хотели и как я называл ее в своих снах (совпадение 100%), ну и какой отец не играет со своими детьми (совпадение 100%). Похожие сновидения-желания могут быть и с другими сюжетами, которые затем сбываются: покупка машины, квартиры, долгожданное путешествие, поступление в вуз или его окончание, свадьба. Являются ли мои

¹⁶ https://vk.com/wall-179907_323421

¹⁷ Опрос института Бейлора / фонда Гэллапа, 2005 г. (Bader, Froese, Johnson, Mencken, & Stark, 2005), 1721 респондент по телефону и почте.

сновидения вещими? Да, ведь они предсказывают будущие события, к тому же я был уверен в их реализации. Удовлетворены ли те, кто считает вещие сны неким божественным, духовным или оккультным даром? Думаю, нет, ведь я объяснил, откуда появились такие сновидения, не влезая в эзотерику. А я считаю, что все вещие сны можно объяснить по схожему принципу. Поэтому продолжим.

В студенчестве я уже занимался осознанными сновидениями достаточно серьезно, но и учился хорошо – не надо фанатеть от осознанных сновидений настолько, чтобы бросать учебу. За день до экзамена я учил пройденные за семестр темы по какому-то непрофильному курсу типа «Автоматизации систем». Потом, уставший, уснул. Мне приснился предстоящий экзамен, на котором я успешно отвечал на один из вопросов в билете. Утром, хорошо помня этот сон, я еще раз немного повторил вопрос, на который отвечал во сне. А на экзамене мне попадает этот же вопрос! Я был рад, что еще раз повторил эту тему с утра. Справедливости ради скажу, что в билетах у нас обычно больше одного вопроса, в этом случае их было три, а мне приснился всего один. Но я вполне успешно ответил на этот билет. Моя ошибка была в том, что я не записал этот сон. Неудивительно перед экзаменом увидеть сон об экзамене, но приснился ли мне именно тот вопрос, который попался в реальности? После экзамена я был уверен, что да. Но сновидение я не записал, а на свою память я не могу полностью положиться: я мог добавить в сон об экзамене воспоминания, что я отвечаю именно на тот вопрос, который мне попался наяву, – такое нарушение памяти называется конфабуляцией и будет рассмотрено ниже. Вариант совпадения тоже исключать нельзя. В любом случае я повторил с утра ту тему, которая мне попала, но я уже не помню, повторял ли я еще какие-нибудь темы – может, таких тем было 20–30%, и вероятность вытянуть билет с тем вопросом, который только что читал, значительно возрастает.

Удивительно, но похожий вещий сон об экзамене приводит Оливер Фокс¹⁸. В осознанном сне перед экзаменом он увидел два вопроса, которые среди прочих были в билете. Но Фокс редко записывал свои сны, поэтому сопоставить воспоминания о сне и реальные события сложно.

Несколькими вещими снами поделился со мной Руслан Елисовецкий. Здесь уже не все так однозначно, а одно из предзнаменований было получено в осознанном сне, что особенно интересно.

Снится мне, что я сижу на работе, и наш начальник начинает нас вдруг экзаменовать. Он обращается к моему коллеге и задает ему вопрос: «Расскажи мне технологический процесс согласования в системе документооборота»... Тут я понимаю, что начальник будет спрашивать всех, и начинаю вспоминать технологический процесс, чтобы не заваляться при ответе. Проснувшись, смекнул, что сон нетипичный, скорее всего, где-то реализуется. И действительно, днем на работе возникла конфликтная ситуация, и злой руководитель начал нас экзаменовать, чтобы проверить, верно ли мы понимаем процесс и кто все-таки сделал ошибку, из-за которой возник конфликт. Он начал опрос с того же коллеги, что и во сне, я так же судорожно припоминал процесс. Основная сюжетная линия была той же.

В 2014 году мне приснилось сильное землетрясение, разломы были большие, я спасался. Днем из Интернета узнал, что было землетрясение в Китае, где в тот момент училась моя девушка.

В осознанном сновидении я расширял границы своей карты¹⁹. По пути к краю карты я заметил, как парашютист зацепился за высоковольтные провода, и я подумал, что ему,

¹⁸ Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

¹⁹ Речь идет о технике «Картографирование сновидений» (см. раздел «Хакеры сновидений»).

наверное, там очень плохо. После сна утром я включил радио и по новостям сказали, что где-то в Европе парашютист зацепился за провода.

Мне снилось здание, которое горело, большое такое, типа цеха. Я помогал спасать там людей. Днем мне девушка рассказала, что сгорела «психушка». Я остановил ее рассказ и описал здание, она сказала, что именно так оно и выглядело, как большой цех.

Еще один случай с пожаром также был с жилым домом. Тоже приснился сон, а через день из Интернета узнал, что сгорела пятиэтажка. Во сне там тоже было что-то типа 3–5-этажки.

В группе «Осознанные сновидения» иногда после терактов или стихийных бедствий участники пишут, что им снилось это несчастье. После падения самолета в Ростове-на-Дону (19 марта 2016 года) 20 марта Алена в группе написала следующее.

Алена: 4 ночи назад видела авиакатастрофу в Ростове (не ОС), просто был яркий, реалистичный сон с подробностями. Запомнился и сильно впечатлил. Даже рассказала сотруднице. Как будто рядом стояла в реале.

Я: Можно подробнее сон? А в ЖС был записан?

Алена: Степан, ЖС не веду, некогда. Во сне знала, что нахожусь в другом городе, но не осознавала в каком. Увидела самолет, он кружил низко, надо мной, я знала, что он должен приземлиться (идет на посадку), я пыталась убежать, казалось, что он упадет на меня. Он пролетел надо мной, и его начало крутить, он еще больше снизился и исчез за зданиями, потом там появилось зарево от взрыва. Позже какая-то женщина в кабинете меня допрашивала, отчитывала и уволила.

Я думаю, что вещие сны о трагических событиях – это совпадение: в группе более 60 000 участников, и если анализировать все их сны, то найдется такой сон, который будет предвещать сегодняшние или завтрашние события. К сожалению, в представленных примерах нет подробного описания сновидений, чтобы можно было проверить детали. Даются лишь общие черты: самолет, который падает, или здание, которое горит. Ведь нам часто снятся самолеты, особенно если вы планируете отпуск. И конечно, если самолет во сне падает – так наше подсознание готовит нас к худшему возможному сценарию. Тем более сейчас – переизбыток информации, и о любой катастрофе, даже на другом конце земного шара, становится известно всем. В этом случае можно считать, что человек видел вещий сон, если есть совпадение сюжета сна и событий реальности. Но опять же есть ли здесь магия, сверхъестественное, или свидетельствует ли такой сон о наличии паранормальных способностей у сновидящего?

Другой пример вещих снов перед трагедией, ставший уже классическим, описывает Н. Непомнящий²⁰. Я привожу цитату из этой книги, так как именно этот пример часто приводят в качестве доказательства существования вещих снов. Но в этой истории можно найти ошибки эксперимента.

В 1966 году доктор Дж. К. Баркер, английский психиатр из Шрусбери, задался вопросом, действительно ли большим катастрофам предшествуют вспышки вещих снов. Взяв в качестве примера Аберфанскую угольную трагедию²¹, которая унесла жизни 144 человека

²⁰ Непомнящий Н. XX век. Хроника необъяснимого. Год за годом. – М.: АСТ, 1997.

²¹ Трагедия в Аберфане (англ. Aberfan disaster) – обрушение породного отвала (оползень) после нескольких дней дождя в деревне Аберфан, Уэльс, Великобритания, 21 октября 1966 года, в результате которого погибли 116 детей и 28 взрослых.

21 октября того же года, Баркер попросил откликнуться через лондонскую газету Evening Standard тех, кто получил весть о грядущем несчастье.

Он получил более 100 писем, из которых 35 действительно заслуживали внимания, так как их авторы рассказывали о своих предчувствиях близким и знакомым еще до того, как произошла трагедия. Сны были самые разные: одна женщина видела, как сотня черных коней с катафалками мчится по холмам, другие во сне начали задыхаться, и у них перед глазами возник черный туман, некоторые слышали крики детей, – но во всех этих снах есть трагический оттенок.

Проанализировав результаты исследования, доктор Баркер пришел к выводу, что в будущем феномен вещей снов может быть поставлен на службу человечеству. Зная о грозящих катастрофах, можно принять практические меры для их предотвращения.

Полагаю, что этот пример не может являться доказательством некой вспышки вещей снов перед трагедией, так как не было проведено контрольного исследования. Для проверки гипотезы надо выдумать какую-то трагедию (извержение вулкана, цунами или падение метеорита), опубликовать ее в газете и попросить о том же самом: написать в газету всех, кто предчувствовал трагедию. Думаю, результат окажется таким же. Тираж²² газеты Evening Standard составлял в это время около одного миллиона экземпляров, поэтому можно предположить, что о просьбе издательства написать о вещих снах перед трагедией знало такое большое число читателей. Уверен, что какое бы исследование ни проводилось среди такого большого числа людей, всегда найдутся 100 человек, которые подтвердят ваше исследование. Я даже удивлен, что набралось такое ничтожно малое число писем о трагедии, ведь сновидения-катастрофы сравнительно частый сюжет, и таких снов среди одного миллиона читателей должно быть больше.

Несколько интересных случаев, связанных с вещими снами, приводит и В. Н. Касаткин в «Теории сновидений». В одном случае он пишет, что у него было 37 сновидений, в которых он видел часы, показывающие именно то время, которое он увидел сразу после пробуждения. Он сам же и объясняет такие вещие сны: он накануне думал о времени пробуждения и, вероятно, умел просыпаться без будильника. «Настроив» себя на пробуждение в шесть часов, он видел сны с этим временем и пробуждался. Во втором случае Касаткин получил трехлетний журнал сновидений от пожарного, в котором были записи о пожарах, предшествующих настоящим пожарам. Касаткин рекомендовал ему записывать все сновидения в течение 1–2 месяцев с фиксацией даты пожаров и сновидений. Как и ожидалось, у пожарного были сновидения с пожарами (за 1,5 месяца таких снов было 17), но ни одного пожара в его районе не произошло.

В буддизме снам придают большое значение и считают, что многие из них будут пророческими. Далай-лама тоже пишет²³, что он был узнан как далай-лама, в том числе и на основе анализа его сновидений. В книге «Тибетская йога сна и сновидений»²⁴ Тендзин Вангьял Ринпоче объясняет позицию тибетской традиции по отношению к вещим снам. Во-первых, если даже и есть вещие сны, то это не значит, что все произойдет в точности как во сне – реализация будущих событий зависит от обстоятельств. Если бы было иначе, то не стоило бы вообще что-то предпринимать – ведь будущее уже предрешиено и изменить его невозможно. Хорошо, что это не так. Во-вторых, эта традиция допускает, что мы можем сами реализовывать то, что увидели во сне, а потом сказать, что именно это и снилось. Вот как это описывает Тендзин Вангьял Ринпоче.

²² https://en.wikipedia.org/wiki/London_Evening_Standard

²³ Далай-лама XIV. Свобода в изгнании. Автобиография Его Святейшества Далай-ламы Тибета. – СПб.: Нартанг, 1992.

²⁴ Тендзин Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. – М.: София, 2013.

Скажем, мы приходим на кухню, где работает изумительный итальянский повар, вдыхаем запах специй и стряпни, видим разложенные на столе продукты – мы можем представить обед, который будет приготовлен, мы почти видим результат этой ситуации. Так и во сне. Возможно, мы допустим кое-какие неточности, но в целом будем недалеко от истины. А потом, когда нам подадут обед, он сольется с нашими ожиданиями, различия растворятся, и это будет именно тот обед, который мы предвкушали, даже если он окажется не совсем таким²⁵.

Существуют вещие сны, в которых вы подвержены какому-то заболеванию, и потом врачи его и вправду находят. Как было сказано ранее, в сновидениях возможно увидеть зарождающуюся болезнь – это одна из функций сновидений, это подтверждено исследованиями, и никто этот факт не подвергает сомнению.

Есть еще одна группа необычных снов, которые Алексей Ксендзюк называет²⁶ сновидениями-инициациями. В этих сновидениях якобы даются некие указания – такие сны становятся переломными в судьбе сновидца. Однако сам Ксендзюк пишет, что определить сновидение-инициацию можно только по тому, насколько кардинально изменилась ваша жизнь в течение 1–3 лет после сна, а значит, задним числом. А за такой промежуток времени каждый сновидящий сможет найти в своем журнале сновидений такой сон, которому можно приписать особое судьбоносное значение. Стивен Лаберж не знает о таких снах, но один его опыт удивительно похож на сновидение-инициацию (цитирую именно опыт Лабержа, так как такие сны Ксендзюка уж очень символичны и напоминают коронацию с соответствующей атмосферой и пафосом).

Однажды летом (несколько лет назад) я лежал поздним утром в постели, вспоминая сон, после которого проснулся. В сознании возник яркий образ дороги, и, сосредоточив свое внимание, я получил возможность войти в эту сцену. В этот момент я перестал ощущать собственное тело, из чего заключил, что сплю. Я обнаружил, что еду во сне по дороге на своей спортивной машине. Я был восхищен таким волнующим сюжетом. Проехав небольшое расстояние, я заметил перед собой «голосующую» девушку. Она была настолько привлекательна, что ее можно было назвать девушкой «моей мечты». Вряд ли нужно говорить, что я ощутил сильное желание остановиться и подобрать ее. Но тут я сказал себе: «Я уже видел этот сон. Как насчет чего-нибудь новенького?» – и я проехал мимо, решив вместо этого поискать Высшее. Как только я верил себя в его власть, машина взмыла в воздух и быстро стала подниматься вверх. Я чувствовал себя как в первой ступени ракеты. Поднимаясь в облака, я пролетел мимо креста на церковном куполе, звезды Давида и других религиозных символов. Преодолев облака, я вырвался в космос, который казался громадным мистическим королевством: огромная пустота, наполненная любовью. В окружении космоса я чувствовал себя как дома. Мое настроение поднялось до соответствующих высот, и я запел с экстатическим воодушевлением. Качество моего голоса было поразительным, я покрывал весь диапазон от глубочайшего баса до высочайшего сопрано и чувствовал, что космос обнимает меня, отвечая на мое пение. Импровизированная мелодия казалась величественнее, чем все, что я когда-либо слышал. Смысл моей песни был прост: «Я воспеваю Тебя, о Господи!».

²⁵ Тендзин Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. – М.: София, 2013.

²⁶ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

После пробуждения я отметил, что этот удивительный сон был самым глубоким переживанием в моей жизни. Я был уверен, что оно имеет очень важный смысл, хотя и не мог точно его выразить и верно оценить значение этого сна²⁷.

Перейдем к объяснению феномена вещих снов. Люди давно обратили внимание на сновидения, и, конечно, некоторые предполагали, что в сновидениях могут быть показаны будущие события. Первым известным нам философом, который задумался о природе сновидений, был Аристотель. Он был разносторонним мыслителем и не мог не обратить внимания на сновидения. Его размышления на эту тему изложены в трех небольших трактатах: «О сне и бодрствовании», «О сновидениях» и «О толковании сновидений». Несмотря на то что прошло более двух тысяч лет, жизнь, культура разительно изменились, многие его мысли находят подтверждение и в настоящее время. А сомнологи любят приводить в пример Аристотеля как человека, который не верил в существование вещих снов. Этот философ старался отстраниться от всего мистического и искал причину явления с позиции известных ему данных. Аристотель размышлял²⁸, что если допустить, что сны посылает бог, то он посылает их не только самым чистым и духовным людям, а всем подряд. Это значит, что вполне заурядный человек может увидеть вещий сон и стать провидцем, что нелогично. Поэтому вещие сны посылает не бог. А если убрать бога как причину вещих снов, то никакое другое объяснение не кажется основательным.

Для понимания причин возникновения вещих снов нужно учитывать много факторов. Я не перестану повторять, что мозг – самый сложный орган, по сложности соизмерим с вселенной, и многие люди, конечно, его недооценивают. Мы думаем, что что-то знаем о мозге, но это не так. Некоторые называют способности мозга подсознанием, интуицией, бессознательным – все это результаты работы мозга. Он просчитывает на 5–10, а может и больше, шагов вперед, предполагает события, которые могут повлиять на нас, и он замечает больше, чем замечаем мы. Пусть вас не удивляет, что я разделяю себя, свое сознание, и мозг, который на самом деле управляет мной, – задумавшись, вы тоже поймете, кто главный. Так вот, если мозг просчитывает возможные события на несколько ходов вперед, то очевидно, что некоторые наиболее возможные события мозг может предсказать и показать в сновидениях. А затем эти события случаются, что нас удивляет. Да в этом нет ничего удивительного – мозг предположил, исходя из своего опыта, вероятность события, и оно произошло, магии тут нет. Даже сны о смерти близких, которые с ужасом воплощаются через несколько дней, не являются пророческими – возможно, человек уже болел, и мозг заметил, что состояние ухудшается, и выдал сюжет во сне с возможной смертью человека. Вполне очевидно, что способности обращать внимание на состояние людей, да и просчитывать будущие события у всех разные и определяются в том числе опытом и генами. Поэтому не стоит удивляться, что некоторым людям вещие сны снятся чаще, – просто их мозг лучше умеет просчитывать вероятные события, а не из-за того, что они наделены каким-то божественным даром.

В России одним из первых дал оценку вещим снам профессор психиатрии Николай Михайлович Попов. В брошюре «Вещие сны» «...приводятся соображения о том, что вера в так называемые «вещие сны» о разных грядущих событиях основана:

- либо на случайных совпадениях виденного во сне с последующими событиями,
- либо на отдельных случаях продолжения («умозаключения») работы мозга во время сна в отношении различных событий, о которых человек думал днем. Так бывает иногда перед войной; уже задолго до начала войны ведутся разговоры, делаются различные приготовления к войне с определенной страной, а в сновидении все это может проявиться карти-

²⁷ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.

²⁸ Аристотель. О сновидениях. Пер. О. А. Чулкова. Академия. Вып. 6. – СПб., 2005.

нами войны именно с этой страной; затем через некоторое время действительно начинается война, и тогда люди начинают вспоминать свои «вещие сны»²⁹.

При поиске причины, объясняющей вещий сон, первое, что приходит на ум, – человек соврал, что ранее видел происходящее во сне. До того, как привести пример вещих снов в книге, я анализировал их и беседовал с авторами, поэтому я уверен в том, что эти сны не были специально выдуманы, чтобы кого-то обмануть. Но надо понимать, что такой вариант возможен. Рассказ о сбывшемся вещем сне превозносит сновидящего в глазах тех, кто тоже увлекается сновидениями. Поэтому о сбывшемся сне можно услышать от различных псевдогуру, которые так доказывают свои сверхъестественные возможности и увеличивают приток к себе новых адептов.

Некоторые говорят, что вещие сны не обязательно должны сбываться – так как они показывают лишь один из вариантов. Забавно, правда? Да любой сон показывает один из вариантов! И любой человек может тогда стать предсказателем «одного из вариантов» развития событий. К примеру, предсказываю вам, что завтра вы найдете кошелек с деньгами! Ну а если не найдете, значит, вы пошли по другому варианту развития событий.

Оккультизм объясняет вещие сны наличием некоего информационного поля, в котором записаны все прошлые, настоящие и будущие события. К этому полю мы раньше (миллионы и больше лет назад) имели постоянный доступ, но теперь можем к нему подключиться лишь случайно во сне. Чуть чаще к этому информационному полю получают доступ медиумы и экстрасенсы. Такая теория имеет право на существование, но для того, чтобы ее принять, необходимо пересмотреть громадное количество известных на данный момент феноменов, физических законов и фактов. Поэтому будем пользоваться принципом бритвы Оккама, который гласит: «Что может быть сделано на основе меньшего числа предположений, не следует делать исходя из большего» и «Многообразие не следует предполагать без необходимости». Поэтому, прежде чем объяснять вещие сны с точки зрения сверхъестественного, нужно убедиться, что нет ничего уже известного, чем можно объяснить данный феномен.

Предположим, что у меня родился бы мальчик, как бы я относился к своим снам, о которых писал в начале раздела? Ведь если бы был мальчик, значит, и имя, произносимое во сне, тоже не сбылось бы. Но запомнил бы я тогда эти сны и обратил бы на них внимание? Я бы тогда говорил о снах, в которых я играю со своим ребенком, без указания пола, что тоже было бы в некотором роде вещим сном. Такое явление – игнорирование фактов для того, чтобы конечная идея выглядела верно, – называется ошибкой меткого стрелка и является когнитивным искажением.

Подошел удачный момент, который как нельзя лучше подходит для обсуждения когнитивных искажений, которые, в свою очередь, помогут объяснить, почему нам снится то, что потом сбывается. Когнитивное искажение – это научное понятие, означающее отклонение в поведении, мышлении или восприятии, которое приводит к ошибочным выводам или оценкам явления, нелогичности или к иррациональности в поведении. Например, вера в то, что определенные случайные события определяются предыдущими случайными событиями: если монета пять раз подряд падала решкой вверх, то сейчас она должна упасть орлом вверх.

Исследование таких искажений позволяет определить процессы, лежащие в основе принятия решения и их восприятия. Все эти искажения выработались у нас в процессе эволюции и проявляются на бессознательном уровне, поэтому они неохотно поддаются контролю. Они необходимы для поддержания своего имиджа в наших глазах, так как позволяют

²⁹ Цитируется по: Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1972.

рационально объяснить принятые решения. Проводились эксперименты, в которых исследователи сразу объясняли испытуемым, что такое «когнитивное искажение» и что эксперимент посвящен выявлению определенного искажения. Казалось бы, теперь человек будет действовать рационально, ведь он предупрежден, какое именно поведение является ошибочным. Но даже в этом случае результаты экспериментов оказались такими же, как и с людьми, которые не были предупреждены. Эти результаты подтвердили, что когнитивные искажения проявляются бессознательно.

Этот феномен способствует распространению суеверий и тормозит научное познание мира. Особенно ярко это проявляется на примере людей, которые ставят личный опыт на первое место, пренебрегая научными исследованиями и опытом других. Если их опыт не согласуется с научными данными, то возникают сомнения в компетентности ученых и зарождается недоверие к науке в целом. Ведь такие люди точно знают, что для того, чтобы важная встреча прошла удачно, нужно выполнить определенный ритуал: вечером принять ванну, но голову мыть без шампуня, утром побриться, надеть определенную рубашку и завязать галстук особым узлом. Когда ученые говорят, что это не обязательно, – возникает недоумение, так как человек вспоминает неудачные моменты, которые происходили в те дни, когда он нарушал этот ритуал. Не стоит забывать о ложном восприятии реальности – человек может видеть и чувствовать то, чего нет на самом деле, и если он будет уверять в правдивости именно его видения, то рискует оказаться в психиатрической больнице. Поэтому хорошо, когда есть личный опыт, но все же стоит сравнить его с опытом других: испытывает ли еще кто-нибудь такой же опыт и правильный ли вы делаете вывод? Человек не может объективно оценить свой опыт по определению, не может отделить иллюзию от реальности. Если только вы видите маленького человечка рядом с собой, а другие его не видят, то, скорее всего, именно вы ошибаетесь и человечка нет. Отгородившись от опыта других, вы рискуете иметь плачевные последствия, вплоть до сумасшествия. Читайте книги, анализируйте опыт других практиков, сравнивайте со своим и помните, что ваш опыт – это не эталон и не стандарт.

Увлекаясь снами, рано или поздно сновидящий натывается на определенные ритуалы, которые якобы способствуют вызову вещего сна. Это сны на пятницу и на воскресенье, сновидение в первую ночь после своего дня рождения, Нового года или сон на новом месте и другие. Я сомневаюсь, что в случае существования некоего информационного поля, в котором можно подсмотреть будущее, оно бы работало только по субботам, понедельникам, в Новый год или день после дня рождения. Но если себе внушить, что ты все сделал для того, чтобы увидеть вещий сон, то он обязательно приснится. Выполнив все ритуалы правильно и увидев сновидение, вы будете считать его вещим. А значит, будете сами стремиться к его воплощению – так срабатывает психологический феномен, названный эффектом Розенталя или эффектом Пигмалиона – сбываемость пророчества, в котором человек твердо убежден. Это интересный эффект, который объясняет не только вещие сны, но и различные мотивирующие фильмы и передачи вроде «Секрета», а также серии книг Вадима Зеланда «Трансерфинг реальности». Суть таких книг – вы должны твердо поверить, что желаемое уже у вас есть, и оно обязательно у вас будет.

Если человек спал плохо, видел много кошмаров, а значит, плохо отдохнул, то это могло привести к неудачам на работе или на экзамене. Пытаясь найти причину невезений, человек обращается к сновидениям и опирается на их содержание, хотя основная причина неудачного дня – просто усталость, заторможенность после плохого сна. Принцип работает и наоборот: после крепкого сна – все хорошо, но опять человек обращается к содержанию снов. Так формируется связь: если накануне неудачного дня снился медведь, то человек будет связывать именно этого медведя с неудачным днем. И в следующий раз, когда, например, после просмотра фильма «Выживший» ему приснится медведь, он будет ждать непри-

ятностей (и дождется) и совсем забудет об истинной причине появления медведя и Леонардо Ди Каприо в его сне.

Возможно, практика сталкинга и осознанности, о которой мы поговорим позже, снижает роль этих когнитивных искажений и других эффектов, что без сомнения является дополнительным стимулом заниматься этой практикой. Таких искажений выявлено уже несколько десятков, я же опишу те, которые могут объяснить феномен вещего сна. Роль каждого из этих искажений существенно снизится, если вы запишете предполагаемый вещий сон максимально подробно сразу после пробуждения.

Склонность к подтверждению своей точки зрения – тенденция человека искать подтверждение увиденному сновидению. Приснился пожар или падение самолета – ищешь новости в Интернете, пока не найдешь похожую. Даже если после сна прошло несколько недель или месяцев до его воплощения, все равно можно считать такой сон вещим.

Ошибка меткого стрелка (ошибка подтверждения и избирательное восприятие) – яркое когнитивное искажение, которое только одно способно объяснить большинство, если не все, вещие сны, – заблуждение, при котором берутся только те данные сновидения, которые подпадают под реальные события. Название искажения связано со стрелком, который сначала стреляет по амбару, а потом, в месте с большим числом дырок, рисует мишень и заявляет о своей меткости. Таким искажением объясняются не только вещие сны, но и множество пророчеств, например, Нострадамуса или Ванги, которые чудом сбываются. Мы сравнительно легко можем запоминать 2–3 сновидения за ночь или хотя бы их сюжет, а если им уделять внимание, то число увиденных снов можно увеличить до 10. Поэтому за достаточно долгое время всегда найдется событие, даже произошедшее в твоём городе, сюжет о котором уже был в твоём сновидении.

Эффект дезинформации (эффект мизинформации) – ещё один потрясающий феномен, связанный с памятью, – информация, полученная позже, влияет на способность помнить более ранние воспоминания. Вот почему важно записывать сны как можно раньше: произошедшее событие в реальности искажает память о сне, может дополнить его деталями, только что увиденными в реальности. Сновидящий при этом никогда не поверит в то, что он попался на это когнитивное искажение. Единственным доказательством может служить сравнение событий, произошедших наяву, с записанным сразу по пробуждении сновидением. Если записи нет либо она утеряна, то разговор о сбывшемся вещем сне можно прекращать за неимением доказательств: сновидящий может врать не только вам, но и самому себе. Исследования этого эффекта³⁰ уже показали ложную уверенность в своих воспоминаниях и их постоянстве. Такой феномен ставит под сомнение в том числе и показания свидетелей в суде, не говоря об увиденных сновидениях.

Ошибка хиндсайта, или феномен «*Так я и знал!*» – это склонность считать, что произошедшие только что события были очевидны и предсказуемы. Такая ошибка может приводить к искажению памяти и ложным заключениям. После того как вы нашли подтверждение пророчеству, полученному во сне, вы начинаете считать, что сразу обратили внимание на этот сон и увиденное сновидение сразу же показалось вам необычным. Вы так и знали, что это было вещее сновидение!

Помимо когнитивных искажений, которые формируют наше отношение к происходящему, воспоминание сновидения тоже играет не последнюю роль. Я обращаю внимание только на те ошибки памяти, которые могут объяснить реализацию наяву вещего сновидения. Эти расстройства не обязательно проявляются только у психически больных людей, но могут возникать на протяжении жизни и у здорового человека. Концепция реконструктив-

³⁰ Saudners J., MacLeod M. D. New evidence on the suggestibility of memory: The role of retrieval-induced forgetting in misinformation effects // Journal of Experimental Psychology 8 (2), 2002.

ной памяти, являющейся общепризнанной в научной психологии, заключается в том, что память – это не хранилище видеороликов из нашей жизни, а наоборот, при воспоминании мы воссоздаем события с участием мышления, воображения и желания. При таком реконструировании прошлых событий мы можем вспомнить то, чего не было на самом деле, но то, чего бы мы хотели, чтобы оно было. И опять же здесь играет большую роль подробное конспектирование событий, а в данном случае сновидения, которое, как вы думаете, будет вещим – это снижает вероятность возникновения ошибок памяти, описанных ниже. И даже в этом случае может возникнуть соблазн внушить себе, что сновидение записано неверно, а верно воспоминание о нем.

Парамнезия проявляется в том, что человек путает воспоминания о прошлом и настоящем (псевдореминисценция), в результате чего прошлые события выдает за настоящие. Например, бывший актер, который уже 10 лет не играет в театре, может говорить, что он все еще в театре работает, и сам верит в это, а отсутствие выступлений объясняет отпуском или временным перерывом либо вообще этого не замечает. Другой тип парамнезии – конфабуляция – также способен объяснить феномен вещих снов, он выражается в ложных воспоминаниях, при которых реальные факты перемешиваются с вымышленными событиями. Феномен похож на когнитивное искажение «эффект дезинформации». В этом случае часть реальных событий забывается, и вместо них встраиваются вымышленные факты с добавлением деталей. Вам снилось падение самолета, а после того, как вы прочли новость о крушении, вы «вспоминаете», что видели именно такой тип самолета, и он разбился в горах, как и говорилось в новостях, хотя раньше вы этого не помнили. Возможно, этим объясняется и мой сон об экзамене, воспоминание о котором я задним числом дополнил билетом именно с тем вопросом, на который я отвечал в реальности. Тут надо еще учесть, что я в то время верил в мистику снов, искал подтверждение возможности предвидеть будущее через сны и, конечно, очень хотел, чтобы способности предвидения проявились и у меня. Все это я обнаружил, вернее, мой мозг сделал так, чтобы я не переживал, не отчаивался из-за того, что я не экстрасенс, – и дал мне то, что я хотел. Конфабуляцией можно объяснить и вещие сны Руслана, описанные выше.

Третий тип парамнезии – **криптомнезия** – когда человек не может точно вспомнить, где происходило то или иное событие: наяву, во сне, в фильме или книге, видел ли он фильм или только читал о нем отзыв, сам придумал историю или пересказал какую-то ранее услышанную. Увлеченный вещими снами практик может спустя какое-то время после запомнившегося ему сна думать, что этот сон уже реализовался, а значит, он видел вещий сон, начать говорит об этом, но нет записи ни самого сновидения, ни о его реализации. Так у человека проявляется **фантазм**, когда он сначала врет о событиях, а потом и сам начинает верить в свою ложь и уже уверен, что все так и было на самом деле. Может, таким расстройством страдают различные псевдодуховные гуру, которые вначале врани о своих достижениях и вещих снах, а потом и сами в них поверили?

Стоит сразу уделить внимание феномену дежавю, который тоже является одним из видов расстройства памяти. Часто именно дежавю выступает тем фактом, который якобы бесспорно доказывает существование вещих снов, потому что его проявление считают моментом реализации такого сна. Дежавю – состояние, при котором человек ощущает, что он уже был здесь или переживал данную ситуацию. Пока мало известны причины возникновения дежавю, так как это состояние кратковременное и его сложно специально вызвать, что затрудняет его исследование. Тем не менее ученые установили ряд закономерностей, которые способствуют возникновению дежавю. Это ощущение часто связано со стрессом, утомлением, поэтому дежавю часто ощущают, к примеру, путешественники, которые устают от перелетов и быстрой смены часовых поясов. Люди, которые помнят свои сны, также чаще испытывают дежавю.

Исследователи этого феномена предложили несколько гипотез, объясняющих дежавю, одна из которых понравится сторонникам существования вещих снов. Первая версия: дежавю возникает из-за ошибки кодирования информации в мозге, при которой происходящие события воспринимаются как настоящее и прошлое одновременно. Другая точка зрения: человек действительно видел или переживал данную ситуацию, но наяву. Мы посещаем одни и те же места, общаемся с одними и теми же людьми, поэтому неудивительно, что часть этих событий продолжительностью 3–5 секунд может повторяться. Следующая версия: дежавю возникает из-за нарушения системы проверки памяти – при попытке вспомнить прошлое лобные доли мозга «предупреждают» о возможности появления ложных воспоминаний, но из-за конфликта или сбоя именно эти ложные воспоминания и принимаются за истинные. И еще одна гипотеза: человек действительно знает о текущей ситуации, так как моделировал ее, обыгрывал наяву или переживал ее в сновидении. Наш мозг практически постоянно планирует и оценивает ситуации, поэтому неудивительно, что он оказывается прав в некоторых случаях и события развиваются в точности так, как он и ожидал. Но это ни в коем случае не является подтверждением наличия некоего информационного поля и вероятности связи нашего мозга с этим полем.

Как мы все понимаем, так как знакомы с этим явлением, дежавю – краткое переживание, а события, при котором оно проявляется, незначительны, что не может доказывать судьбоносность значений вещих снов. Несмотря на это, дежавю может служить доказательством того, что некоторые события из сновидений могут точно воспроизводиться наяву. Я несколько лет веду дневник сновидений, и за это время у меня было много дежавю. Иногда, проснувшись, я даже, бывало, испытывал чувство, что это может сбыться, поэтому, какой бы нелепый сон ни был, его надо обязательно записать. Но я никогда не находил записи в журнале о дежавю.

За свою первую поездку в Санкт-Петербург, длившуюся девять дней, я испытал более трех дежавю, а начались они сразу, как только я оказался в городе. Во время первого дежавю мы с женой плыли по каналам Питера, и меня это, если честно, несколько испугало, так как выглядело действительно предсказанием, ведь в городе я не был, на катере по каналам не плавал. Я был уверен, что этот эпизод уже видел во сне, но, пролистав журнал сновидений, не нашел о нем записи. Поэтому я считаю, что дежавю возникает из-за ошибок работы мозга, а именно из-за сбоев при кодировании информации. Стоит учесть, что я попал в ситуацию, которая способствует появлению дежавю, – усталость от долгого перелета и, конечно, моя привычка помнить сны.

Сейчас, в XXI веке, для образованного человека, живущего в городе, глупо верить в вещие сны как проявление паранормального или в то, что в снах раскрываются истинные намерения посторонних людей, так же как глупо верить, скажем, в то, что бубном и танцем или молитвой можно вызвать дождь. Сюжеты снов хоть и имеют значение для самого сновидящего и по ним можно многое сказать о спящем, но эти сновидения никак не влияют на всех остальных людей, если, конечно, сновидящий не придаст им значения. Я имею в виду, что после сна, в котором девушка видит, как ее любимый ей изменяет, она, конечно, проснется в гневе, и ни в чем не повинного рядом спящего мужа может хватить удар. Муж не виноват, что он приснился, – сама девушка является творцом своих снов!

Все вышеописанные нарушения памяти и когнитивные искажения могут объяснить феномен вещих снов без использования дополнительных объектов вроде всеобщего информационного поля. Но это не значит, что это объяснение является истинным – ищите, анализируйте, возможно, вы сможете доказать, что все не так.

Зачем нужен сон

Часто в популярных статьях в Интернете или журналах после слов «Зачем нужен сон?» идет заезженная фраза «Ученые до сих пор не знают, зачем нам нужен сон, но они предполагают...». Эта фраза, видимо, перекочевала из газетных статей первой половины XX века, опубликованных до первых исследований Асерински, Дементы и Клейтмана, и журналисты до сих пор используют ее с некоторыми вариациями, вводя читателей в заблуждение. Наука не стоит на месте, и уже известно, для чего нужен сон и на какие функции организма он влияет. Хотя и сейчас некоторые ученые, например Ковальзон, отвечая на вопрос «Зачем человеку спать?», говорят: «Чтобы удовлетворить потребность во сне», то есть он не скрывает, что науке все же пока не все известно о сне и его функциях.

Если обдумывать эксперимент, который бы помог определить, для чего нужен сон, то первое, что приходит на ум, – лишить сна и посмотреть, что будет. Такие эксперименты проводились с XIX века, в том числе российским ученым Манасеиной Марией Михайловной. Она была основоположницей сомнологии, хотя ее имя, к сожалению, сейчас почти забыто. Манасейна проводила эксперименты по лишению сна на щенках. И выяснила, что если щенкам не давать спать, то они умирают, хотя из-за чего именно – установить не удалось.

Эксперименты по лишению сна продолжались. Конечно, никто не ставил эксперименты на людях, но всегда появлялись желающие добровольно не спать, чтобы побить мировой рекорд. Такие случаи всегда привлекали ученых. Эксперименты на людях все же проводились во время Второй мировой войны, но такие опыты признаны неэтичными, а результаты экспериментов скрыты, не признаются или утеряны. Попытки бессонницей проводились и в тюрьме Гуантанамо. Вернемся к нашим добровольцам, одним из которых стал ученик из Сан-Диего Рэнди Гарднер. Этот 17-летний парень в 1965 году установил рекорд по максимальному периоду бодрствования без использования стимуляторов – 264 часа 30 минут (11 дней). Эксперимент проходил под строгим наблюдением ученых из Стэнфордского университета под руководством доктора Уильяма Дементы. Хотя сами Гарднер и Демент не выявили существенных нарушений в этот период, другие ученые посчитали некоторые признаки существенными. Например, проблемы с концентрацией, галлюцинации, снижение умственной способности, паранойя, потеря памяти. Эксперимент закончился 15-часовым сном, а окончательно сон нормализовался у Гарднера через несколько недель.

Опыты над животными, которые могли бы пролить свет на природу сна, не прекращались. В 1980-х годах в Чикагском университете подопытными стали крысы. К концу второй недели без сна все крысы умерли: у них на теле появились странные пятна и язвы, шерсть стала выпадать, вес уменьшился. Вскрытие не выявило ничего, что могло послужить причиной смерти. Через 20 лет эксперимент был повторен другой группой ученых, но с тем же результатом: язвы, пятна на теле и смерть через две недели. Причина смерти не установлена. Затем в серии других экспериментов Ковальзон с коллегами удалили у животных часть мозга, отвечающую за паралич мышц, наступающий в ФБС. Тогда подопытные в этой фазе начинали ходить и охотиться – так было установлено, что во сне происходит оттачивание навыков охоты и бегства от хищников.

Сейчас учеными выявлены многие процессы, происходящие, пока мы спим. Опишу лишь некоторые из них.

1. *Отдых организма.* Совершенно очевидно, что мышцы тела должны отдыхать и расслабляться, для этого служит сон. Просто лежать в кровати – недостаточно для отдыха, так как некоторые гены включаются только в фазе быстрого сна, в том числе гены, позволяющие восстанавливать силы. Поэтому, пока тело уставшее, а мысли возбуждены, в начале ночи могут сниться кошмары или тревожные тоскливые сны, а к утру, когда мы отдохнем, снови-

дения принимают спокойный характер. К тому же именно во сне достигается максимальное расслабление всех мышц, снимается умственная и эмоциональная усталость, ведь просто лежать и ни о чем не думать – это так сложно, и бывает, от такого ничегонеделания устанешь больше, чем от работы.

2. *Восстановление внутренних органов в фазе медленного сна.* В процессе сна выделяется гормон роста, который участвует в синтезе белков и способствует общему физиологическому восстановлению организма.

3. *Переработка и запоминание информации.* Во время БДГ-фазы происходит анализ полученной за день информации: она сортируется, переходит из кратковременной в долговременную память. В период медленного сна происходит запоминание фактических данных (дат, имен, фактов), а во время быстрого сна – как именно что-то действует и делается. Таким образом, во время сна происходит сортировка информации так, чтобы можно было ею при необходимости воспользоваться. Поэтому перед экзаменом не надо учить всю ночь – мало того что вы будете разбиты, так еще и не сможете «достать» ту информацию, которую всю ночь учили. Она не успеет переработаться, и вы не сможете ее использовать, пока не поспите.

4. *Биологическое значение сна, заключающееся в приспособляемости к смене дня и ночи.* Организм ночью переходит в спящий режим и желает, чтобы мы уснули: процессы замедляются, начинают вырабатываться мелатонин и другие гормоны, которые синтезируются только во сне, но важны для нас.

5. *Поддержка постоянной температуры тела.*

Несмотря на достаточно подробное исследование мозговой активности человека во сне, причин и времени возникновения сновидений, иногда возникают откровенно лживые и абсурдные теории. К примеру, время от времени на различных интернет-площадках всплывает фотография из книги, на которой изображена «магическая» таблица, указывающая на связь так называемой ценности сна и времени суток сна. Я специально ее не привожу в своей книге, но почти уверен, что вы эту таблицу видели. Ее автор – Будиллов Сергей Алфеевич, член нескольких псевдоакадемий типа Международной Академии Экологии, что должно вроде как придать вес его словам. Членство в таких академиях покупается (одну из них или несколько вы можете основать сами, зарегистрировав ее как ООО, и продавать звания «академика») в отличие от официальных академий, таких как Российская академия наук. Этот псевдочлен в своей таблице утверждает, что здоровому человеку нужно 12–14 часов сна. При этом ценность этих часов различна в зависимости от времени суток, в которое вы будете спать. Автором утверждается, что если вы будете спать с 19 до 20 часов, то наберете сразу семь полезных часов, а если с пяти до шести часов – то всего одну минуту. Откуда взята эта таблица и чем обосновано такое распределение – не указывается, наверное, она приснилась автору. Даже такого поверхностного рассмотрения фаз и циклов сна, которое приводится в данной книге, достаточно, чтобы понять абсурдность такой теории. Поэтому я советую проверять информацию, особенно полученную в Интернете, чтобы не попасться на удочку шарлатана. Проверять нужно и то, что вы узнаете из этой книги, – ведь я, как и любой другой человек, тоже могу ошибаться, а мое мнение в некоторых вопросах может расходиться с мнением других людей.

Описанное выше касается только здоровых людей. К сожалению, иногда в работе организма может возникнуть сбой, и поведение человека во время сна нарушается. Ситуация усложняется тем, что ни медики, ни ученые чаще всего не знают, что является причиной таких нарушений. К счастью, многие нарушения проходят сами, особенно у детей после переходного возраста. Если вы обнаружите у себя нарушения сна, описанные ниже, то практика осознанных сновидений может быть противопоказана либо существенно затруднена.

Парасомнии – расстройства сна

К расстройствам сна, или парасомниям, относятся все нарушения сна, которые проявляются в необычном поведении и ощущении, возникающем перед, после либо во время сна. Парасомний более сотни, и по каждой из них, думаю, написана не одна книга. Даже названия их знать не обязательно. Однако нужно обратить внимание на те парасомнии, которые могут повлиять на практику осознанных сновидений: ночной ужас, конфузионное пробуждение, бессонница, сомнамбулизм и сонный паралич. За исключением бессонницы, перечисленные расстройства сна чаще наблюдаются у детей, не достигших половой зрелости, – их нервная система является недостаточно окрепшей и иногда не успевает вовремя переключиться из состояния сна в бодрствование. Около 8–10% детей до 15 лет могут иметь одну из форм парасомнии. У взрослых этот показатель равен 1%. Есть предположения, что эти расстройства передаются по наследству, так как в одной семье парасомния может быть у нескольких детей, а раньше одна из таких проблем была у отца или матери.

Возможно, некоторые расстройства сна связаны с тем, что мы неправильно спим – не в том смысле, что занимаем неправильную позу во время сна, а в плане неправильного режима и времени на сон. В 2001 году историк Роджер Экирх в научной публикации заявил, что раньше у людей преобладал полифазный режим сна – ночной сон делили на «первый» и «второй» период бодрствования. В 2005 году он издал книгу *At Day's Close: Night in Times Past* («В конце дня: Сон в века минувшие», к сожалению, пока не переведенную на русский язык), в которой подвел итог 15-летнего исследования. Он изучил сотни исторических документов, в том числе дневники, судебные выписки, медицинские книги и художественную литературу, и установил, что до XVI века люди ложились спать с заходом солнца, в полночь просыпались и бодрствовали от одного до четырех часов, затем снова засыпали до рассвета. Ночью люди молились, читали, писали заметки и письма и занимались сексом – после первого сна человек чувствует себя отдохнувшим и полным сил, у мужчин сильнее эрекция, а женщины испытывают больше удовольствия. С появлением освещения в городах ночью стало безопасней, люди начали выходить на улицу и после захода солнца. Теперь торговцы предлагали свой товар, освещая лавку факелами, – в городах зародилась ночная жизнь. А после изобретения электрической лампочки в XIX веке все перешли на однофазный восьмичасовой сон.

Сейчас некоторые нейробиологи винят такой режим сна не только в появлении проблем, связанных со сном, но и в распространении депрессии, стрессов и даже алкоголизма. И если вы с ними согласны и считаете, что мы спим неправильно, не отчаивайтесь – есть комплекс упражнений, который вас плавно переведет на полифазный сон или позволит сократить продолжительность сна – вы научитесь спать по 4–6 раз в день, но по 20–60 минут. Однако такой режим, как вы понимаете, в наше время невозможно поддерживать постоянно из-за того, что вся общественная жизнь организована с учетом восьмичасового ночного сна. Если хотите спать иначе – становитесь отшельником. Некоторые техники входа в осознанное сновидение основаны на полифазном сне, например, мнемоническое вхождение в осознанное сновидение С. Лабержа, отложенный метод М. Радуги и техника SSILD. Однако эти техники предполагают короткий (от 5 до 50 минут) перерыв между первым и вторым сном, а продолжительность второго сна должна позволить проснуться без будильника, значительно позже восхода солнца, что делает возможным выполнение этих техник только в выходные дни.

Можно предположить, что дети должны спать «правильно», с полифазным сном, так как их режим дня не зависит от общества и предполагает только сон, еду и игры. Однако уже годовалый ребенок может проспать с 23 часов до восьми утра без пробуждения. Лишь

некоторым нужен 15–30-минутный период бодрствования в середине ночи, чтобы поесть. Сторонники полифазного сна скажут, что нельзя сравнивать сон ребенка и взрослого человека, – процессы, проходящие в организме в это время, у них разные, и будут правы. К тому же родители сами формируют такой режим сна у ребенка. Положите ребенка спать в 20 часов, обеспечьте ему тишину, и он и вправду проснется ночью, поест, а потом будет просить поиграть.

Ночной ужас

Не путайте парасомнию «Ночной ужас» с обычным страшным сном или кошмаром. После кошмара человек просыпается и помнит об этом сне, но о ночном ужасе ему могут рассказать только родители или близкие. При этом расстройстве человек резко просыпается из фазы глубокого сна в сильном страхе: увеличивается потоотделение и усиливается сердцебиение, появляется дрожь, зрачки расширены, на свет не реагируют, человек может кричать. Все это продолжается несколько минут. Не надо человека тормошить, бить по щекам и пытаться разбудить – это напугает его еще больше! Просто уложите обратно в кровать, успокойте, поглаживая и держа за руку. Не пытайтесь с ним говорить – человек сейчас спит и не понимает, что происходит. Наутро он ничего этого не вспомнит. Причины возникновения известны – стресс, эмоциональное напряжение, усталость или частые конфликты, либо травма головы. Отсюда следует, что для лечения ночного ужаса надо избегать стрессов и относиться ко всему проще.

Конфузионное пробуждение

Конфузионное пробуждение, или синдром сонного опьянения, появляется при резком переходе из фазы глубокого сна в бодрствование. Вспомните себя или любого ребенка, которого подняли рано в детский сад или школу: его поведение может быть не совсем адекватным, он рассеян, заторможен, возникают трудности в сосредоточении, речь замедленная, иногда может возникнуть негативная реакция, вплоть до гнева и плача. В этом состоянии человек может пойти есть, но потом об этом не вспомнит. Такое поведение возникает из-за того, что при резком пробуждении из глубокого сна не успевают проснуться те области мозга, которые отвечают за обработку информации, логику, внимание, поэтому нужно просто подождать. Длится конфузионное пробуждение 5–15 минут, но может продлиться и час. Кажется, что это расстройство встречается у всех детей, но наиболее ярко оно проявляется у 17% из них. Опять же, не стоит пытаться как-то растормошить и пробудить человека – это может его напугать. Ведите себя спокойно, обеспечьте безопасность, чтобы ваш близкий не навредил себе или окружающим.

Бессонница

Бессонница, должно быть, наиболее знакомая всем парасомния, потому что хоть иногда с ней сталкивается каждый. Это расстройство выражается в недостаточном качестве и/или количестве сна, которое сказывается на самочувствии человека днем. Вообще-то, лечение требуется в тех случаях, когда человек подвержен бессоннице минимум три раза в неделю на протяжении месяца. Если у вас именно такая ситуация – обратитесь к врачу. Однако пока нет единого медицинского теста, который бы показал, болен человек бессонницей или нет, – любые измерения в лаборатории будут неточными, ведь человек находится в непривычной обстановке, спит на другой кровати, под другим одеялом – все это влияет на качество сна. О недостатке сна могут свидетельствовать появившаяся ворчливость, апа-

тия, пессимизм, а также невозможность проснуться без будильника. Есть данные, что женщины страдают бессонницей в три раза чаще, но такая статистика недостоверна, поскольку женщины чаще с такой проблемой идут к врачу. Мужчины же привыкли решать эту проблему без помощи таблеток – выпил рюмку-другую, и сон приходит. Такой метод может помочь уснуть, но имеет, как вы понимаете, массу побочных эффектов. Фармацевтические компании предлагают лекарства от бессонницы и неплохо на этих лекарствах зарабатывают: в 2010 году американцы потратили на снотворное более 30 миллиардов долларов. В России пока этот показатель значительно ниже – у нас больше распространены народные средства: отвары трав и молоко с медом.

Науке известно несколько человек, таких как Тхай Нгок или Поль Керн, которые после травмы головы не спят десятилетиями и, что удивительно, хорошо себя чувствуют. Но большинство людей, которые из-за болезни или травмы головы полностью лишались сна, умирали.

Бессонные ночи могут быть результатом сильного стресса, напряжения перед важным мероприятием. Это нормальное явление, через несколько дней ситуация наладится. Такие случаи редки, поэтому с такой бессонницей можно попробовать справиться самостоятельно. Интересной может быть ситуация, в которой человек думает, что у него бессонница, крутится всю ночь, посматривает на часы: прошел час, потом еще час, вот уже пять часов утра, а он все еще не спал. Но часто в таких ситуациях человек большую часть ночи все же спит, и его уверенность в бессоннице лишь чисто психологическая: он может себе внушать, что у него проблемы со сном, и страдать от этого. Такие случаи фиксировались в лаборатории. Лечится такая «болезнь» записью его сна, как он храпит, ворочается, и совместным просмотром видео с пациентом.

Проблемы с засыпанием могут возникнуть в следующих случаях:

- неприятная или непригодная для сна обстановка: шум, свет, возможная опасность, неудобная поза сна, холод или жара, жесткая или мягкая кровать;
- смена часовых поясов или просто ночевка не дома;
- стресс на работе, ссора с близкими;
- депрессия;
- физическое недомогание, зубная или мышечная боль;
- прием стимулирующих веществ: лекарств, кофе или чая; алкоголь и курение тоже могут быть причиной нарушения сна.

Для восстановления хорошего сна необходимо применять следующие меры:

- не заставляйте себя заснуть, будьте естественны, просто расслабьтесь и погружайтесь в сон;
- не курите и не пейте алкоголь непосредственно перед сном;
- снижайте освещенность в комнате за час-два до сна – так начинает вырабатываться мелатонин, который способствует засыпанию;
- не переедайте непосредственно перед сном;
- исключите кофе и крепкий чай, пока режим сна не нормализуется;
- проветривайте комнату перед сном;
- делайте зарядку, занимайтесь спортом;
- принимайте душ перед сном – это поможет расслабиться и быстрее уснуть;
- избегайте стрессовых ситуаций, относитесь ко всему проще – в этом вам поможет практика осознанных сновидений, а именно медитация, stalking и другие упражнения;
- старайтесь, чтобы кровать была удобной, а спальня – тихой и темной;
- исключите дневной сон – даже 10–15-минутная дремота может привести к нарушению ночного сна;

- используйте спальню или хотя бы кровать только для сна – не смотрите телевизор, не работайте в кровати и, конечно, не курите и не ешьте.

Быстрому засыпанию мешают постоянно возникающие мысли, диалог, поэтому его нужно уметь останавливать. Для этого могут помочь следующие упражнения – выберите то, что работает у вас.

Упражнение «Черный квадрат»

Представьте черный квадрат на расстоянии вытянутой руки размером 30 × 30 сантиметров на белом фоне. Постарайтесь как можно дольше концентрироваться на этом квадрате и отгоняйте любые мысли, которые вас посещают. 7–10 минут такой визуализации достаточно, чтобы погрузиться в сон.

Упражнение «Квадратное дыхание»

Дыхание, которое помогает успокоиться и быстрее уснуть. Необходимо дышать следующим образом: вдохнуть четыре секунды, не дышать четыре секунды, выдохнуть четыре секунды и опять не дышать четыре секунды. Затем цикл повторяется. Такое дыхательное упражнение достаточно выполнять пять минут. Рекомендуется также всем, кто несколько взволнован перед выступлением на публике или важной беседой, – это поможет успокоить мысли и сконцентрироваться.

Счет до 21

Еще одно очень легкое упражнение: нужно просто считать вдохи до 21, затем начинать сначала. Это позволяет отвлечься от негативных мыслей. Если сбиваетесь, начинайте сначала.

Воспоминание

Воспоминания о приятных моментах жизни также способствуют погружению в сон. Важно, чтобы вы не пытались их анализировать, моделировать новые диалоги, а просто вспоминали все, как было.

Наблюдение за гипнагогическими образами

Сейчас это моя любимая техника. Улегшись в кровать, настройтесь на приятный сон и расслабьтесь. Через некоторое время у вас начнут возникать яркие образы, сначала на долю секунды, а затем будут задерживаться дольше. Наблюдайте за возникающими перед глазами образами, приглашайте их появиться и ждите. Смотрите на них и следите за сюжетом. Появление этих образов уже означает, что вы спите, но наблюдение за ними позволит уснуть глубже.

Если вы считаете, что эти методы у вас сейчас не работают, а сон так и не наступает, не стоит ворочаться в постели: лежать в кровати и ждать, что наступит сон, – бесполезно. Собственные мысли, планы, мечты, возможно, беспокойство не дадут уснуть. А частое такое состояние может быть даже вредно – кровать у вас будет ассоциироваться не со сном, а с размышлениями, с бессонницей: вы хотите спать, ложитесь в кровать, а в кровати нужно обдумать план, подвести итог дня – и сонливость пропадает. В таком случае вставайте с

постели и займите себя чем-нибудь на 30 минут: посидите в «ВКонтакте», посмотрите нейтральную передачу, почитайте книгу. Потом возвращайтесь в постель и засыпайте.

Нарушения паралича мышц во сне

Наиболее интересные и важные для практикующего осознанные сновидения парасомнии – это нарушения паралича мышц во сне. Когда человек здоров, никаких физиологических и психических отклонений у него не наблюдается, большую часть сна наше тело обездвижено. Это нужно для того, чтобы во время сна мы не повторяли физическим телом движения, которые совершаем в сновидении. Такой механизм называется параличом мышц. Разумеется, не все мышцы парализованы – работают сердечная мышца, мышцы, позволяющие нам вращать глазами яблоками под веками и дышать. Если у человека происходит какой-то сбой в работе организма, и чаще всего этот сбой происходит в нервной системе, как при нарколепсии, то механизм паралича мышц может быть нарушен. Страдающий нарколепсией чувствует постоянную сонливость, в течение дня несколько раз внезапно резко снижается мышечный тонус, и человек засыпает.

При сбое в механизме паралича мышц возможны два основных варианта состояния нашего тела:

- паралич мышц не наступает;
- паралич мышц не прекращается.

В первом случае это приводит к сомнамбулизму, то есть хождению во сне, во втором – к сонному параличу. Иногда сомнамбулизм или сонный паралич возникает без каких-либо нарушений, особенно у детей и подростков, но с возрастом полностью проходит. Если вам уже за 30 лет и вы чаще одного раза в год испытываете нарушения паралича мышц, то можно уже начать думать о том, чтобы сходить к врачу и рассказать ему о своей проблеме, возможно, это первые признаки нарколепсии. Рассмотрим подробнее эти сбои при параличе мышц.

Сомнамбулизм

Широко известная парасомния – сомнамбулизм, лунатизм или снохождение – при которой человек бродит по ночам, продолжая спать, – чаще проявляется у детей до 13–15 лет, а затем исчезает. В случаях детского и подросткового лунатизма специального лечения не требуется, нужно просто дождаться завершения переходного возраста. У лунатика, или сомнамбулы, глаза часто открыты, что сбивает с толку наблюдающих за ним – они думают, что человек проснулся, но ведет себя как-то странно. При снохождении человек может делать то, что привык делать или собирается сделать проснувшись, например водить автомобиль, готовить ужин или выгуливать собаку, а утром ничего не вспомнит. Лунатят и совсем маленькие дети: они садятся в кроватке или ползают по ней, при этом мозг у них продолжает спать. Интересный вариант сомнамбулизма сексомния – расстройство, при котором человек во время лунатизма занимается сексом, – может проявляться как у мужчин, так и у женщин. Женщины остаются довольны таким «приключением» со своим спящим партнером. При синдроме ночной еды – это еще один вид сомнамбулизма – вы можете съесть все, что находится в холодильнике, а утром удивитесь, что холодильник пуст, а на вас – следы пищи. Это совсем не смешно, если вы живете один. Суеверные люди считают, а некоторые даже уверяют, что, мол, сами это видели: лунатик передвигается с вытянутыми вперед руками и может ходить по проводам, стенам и потолкам или залезать на крышу и спрыгивать оттуда, не получая травм. Все это сказки, но правда куда страшнее: известны случаи, когда человек

убивал во сне. Такое возможно: если сомнамбулу напугать, он инстинктивно будет защищаться насмерть. Некоторых, бывало, оправдывали, если удавалось доказать, что причина в болезни. Но я думаю, что человеку от этого не легче, если, будучи спящим, он навредил своей жене, детям или другим близким людям.

Нередко сомнамбулы ведут себя особенно осторожно и правильно – места, которые могут быть опасны, они проходят без проблем и быстро. Это опять же может стать причиной для слухов, что якобы лунатиком кто-то управляет и направляет его. На самом деле в бессознательном состоянии у человека нет напряжения и страха, что он может себе или кому-то навредить, поэтому он все делает правильно и четко.

Сама прогулка сомнамбулы не может быть дольше, чем время глубокого сна (45 минут), но обычно длится от пяти минут до получаса. При частом проявлении сомнамбулизма я настоятельно рекомендую обратиться к врачу: в этих случаях назначают лекарства и/или беседы с психологом, и все проходит. Сомнамбулизм – это один из симптомов нарколепсии – болезни, при которой человек бесконтрольно и часто засыпает в течение дня. ***Категорически не рекомендую заниматься практикой осознанных сновидений, пока вы или ваши домашние замечают у вас такое расстройство.*** Вы можете навредить близким, покалечиться сами или даже погибнуть, например, попытавшись вылететь через закрытое окно, как делают многие сновидящие. Если есть подозрения в лунатизме, то можно применить некоторые меры предосторожности: поставьте тазик с небольшим количеством воды возле кровати. Если в состоянии сомнамбулы вы встанете с кровати, то наступите в тазик и проснетесь. Постарайтесь поставить его так, чтобы не стать на край тазика и не разлить воду, а то вас ждет ночная уборка. Вставая утром, не забудьте про тазик, иначе к раздражающему звуку будильника прибавится еще и неожиданное обливание холодной водой. Не нужно привязывать к кровати конечности – во сне они могут онеметь или их сведет судорогой. К тому же могут случайно пережаться вены, что нарушит кровообращение, да и просто неудобно спать привязанным. Можно мягким пояском, к примеру от махрового халата, слегка перевязать себе ноги, но нет гарантии, что в состоянии лунатизма вы их не развяжете. Конечно, и тазик успеха не гарантирует, особенно если вы ставите его регулярно и продолжительное время и уже наловчились обходить его. Но на несколько ночей эти методы могут сработать. А потом все же сходите к врачу.

К легкой форме лунатизма относятся разговоры во сне и подергивания перед сном – это ночной (гипнагогический) миоклонус. Эти подергивания бывают достаточно резкими и могут напугать спящего рядом, особенно если вы локтем ударяете ему по голове или под ребро. Но обычно это вызывает лишь улыбку, так как выглядит забавно и напоминает популярный в Интернете ролик, в котором спящая на боку собака пытается бежать и быстро двигает лапами. При резком засыпании паралич мышц не успевает наступить, а спящий уже грезит и пытается управлять своим телом сновидения, но получается двигать лишь физическим телом – так возникают подергивания перед сном. Чаще это случается после тяжелого дня или если человек долгое время обходится без сна – в этом случае сон приходит практически сразу, только голова коснулась подушки. Ночной миоклонус проходит после нормализации режима сна и устранения беспокойных факторов, таких как сессия, итоговый отчет по работе или окончание важных переговоров.

Сонный паралич

Сонный паралич (СП) впервые описал в 1867 году американский врач-невропатолог Сайлас Уир Митчелл. Паралич случается тогда, когда команда мозга разблокировать мышцы не дана, а вы уже проснулись. Такое ощущение может быть несколько раз в жизни, а может случаться несколько раз в неделю. В сонном параличе нет никакой мистики и эзотерики,

поэтому, проснувшись в этом состоянии, помните главное: хоть сонный паралич вызывает страх и ужас, он совершенно безвреден и проходит максимум через две минуты.

Сонный паралич может наступить в двух случаях: до засыпания или после пробуждения. При этом его можно вызвать и намеренно, используя техники для осознанного засыпания. С. Грин³¹ установила, что около 5% практиков в процессе выхода из тела ощущают сонный паралич. Паралич до засыпания наступает реже, а точнее, его реже идентифицируют, так как при засыпании нам лень шевелиться и мы не пытаемся тестировать свое тело: «А не наступил ли сейчас СП?». Часто слышатся нарастающий гул в ушах, писк, потрескивание, рев, жужжание, шелканье, шум волн, голоса. Гораздо интереснее второй вариант паралича, который наступает после пробуждения: в этом случае человек хочет пошевелиться, но не может. Он начинает паниковать, его охватывает страх, ему кажется, что в комнате кто-то есть или на его груди кто-то сидит. Возможно, частично страх перешел из только что пережитого яркого сновидения. Все это накладывается одно на другое, и человека охватывает паника. Часто, единожды испытав такое состояние, практикующий бросает увлечение осознанными сновидениями, считая это грехом и карой за неправильные, нехристианские действия или в уверенности, что в том мире его могут убить. Начинаются панические посты в группе «ВКонтакте» с предостережениями и ругательством. Типичные описания СП от участников группы «Осознанные сновидения».

Я постоянно в таких случаях просыпаюсь во сне там же, где ложился спать в реале, то есть вижу свою комнату от первого лица с кровати. Охватывает панический ужас от того, что нельзя пошевелиться – пытаешься проснуться окончательно, но разлепить веки не удается, они пудовые! Через какое-то время, однако, я все же просыпаюсь, а сердце потом долго еще колотится. Последние разы мне удавалось даже сесть на кровать, но встать или хотя бы свесить ноги с нее не могу, а еще получается кричать.

* * *

А у меня бывает так: сковывает все тело, не можешь пошевелиться, хотя вроде и не спишь, потом начинаю куда-то падать, такое ощущение, что леишь, в это же время в ушах какие-то голоса, причем очень четкие, как будто в реале, а иногда даже вижу лица каких-то людей, и они отнюдь не доброжелательные.

* * *

Первое, что приходит в голову, – страх, а при попытках расслабления – настойчивое ощущение, что вот к тебе такой парализованной сейчас кто-нибудь кааак подойдет))), уже и голоса начинаешь слышать, и образы тех самых «подходящих» мерещатся. Обязательно появляются разнообразные звуки! Становится любопытно: а звуки эти сняты или они из реала – словом, что-то всегда подстрекает из этого паралича выбраться! Чтобы выйти, начинаешь изо всех сил как бы раскачиваться, выталкивать себя в тело, стараешься пошевелиться, так и просыпаешься. А если все же расслабиться удастся, то начинается просто ОС. Либо при попытках подняться из тела пропадает картинка, глаза не открываются, тело не собирается, что называется, плыву.

³¹ Грин С. Осознанное сновидение. – М.: Старклайт, 2003.

* * *

В общем, эти параличи у меня лет с 15 и до... сегодняшнего момента (мне 25). Когда это первый раз случилось в детстве, у меня была такая истерика, что чуть не вызывали врача. Очень было страшно. Все списали на кошмар. Но «кошмары» повторялись долго и упорно, тогда их списали «на детскую ревность» (к младшей сестре). Меня пытались «лечить» и от бесов, и заговорами, и предлагали «Отче наши» читать перед сном... Паралич такой, что и пальцем не пошевелишь, и голоса низкие, страшные, что-то говорят, и я понимаю, что именно. А когда прихожу в себя – ничего не помню, о чем говорили.

Однажды после этого паралича оказалась в ОС (не знаю, что это было и как это назвать), стала над своей кроватью и смотрю на себя. Спокойно так, в ночной пижаме. И кто-то тащит меня за плечи – сильно, рывками. Оборачиваюсь. И тут такой УЖАС – не детский, животный. Серьезно, такого страха я еще не испытывала... Лицо кого-то стоит впрытик к моему, я успела заглянуть в глаза, и это просто АД, какая-то бездна, холод, даже слов не нахожу для этого страха... Он меня тянет за плечо, ничего не говоря, но я как-то чувствовала: если бы поддалась – то пришел бы мне конец. Проснувшись в своей кровати, включила свет, тряслась часа два от страха, наглоталась таблеток, заснула с крестиком в руке...

Если это астрал, то не нужен такой астрал... Больше не хочу такого опыта. Что это было, может, знающие люди объяснят?

Помимо невозможности пошевелиться и нарастающего страха, сонный паралич характеризуется еще ощущением затрудненного дыхания, нехватки воздуха, сдавливания грудной клетки. Это именно галлюцинации, сон наяву – никакого перекрытия доступа воздуха не происходит. Возникают и другие зрительные и слуховые галлюцинации: образы монстров или чудовищ, чужие голоса или шаги. От всего этого ужаса при сонном параличе учащается сердцебиение. Может появиться ощущение выхода из тела, падения, вращения, парения, взлета.

Видения, голоса, шаги и стуки во время сонного паралича послужили основой для мифов об инкубах, о суккубах, Маре, домовых, полтергейсте и других существах, появляющихся ночью. Инкуб и суккуб – классические демоны с ужасной мордой, иногда их описывают как существ с рогами, хвостом и копытами – обычный черт, которым глупые родители и бабушки пугают своих непослушных детей: «Будешь себя плохо вести – окажешься в аду, где тебя будут жарить черти на сковородке!». После таких рассказов, да еще и оказавшись в сонном параличе, первое, что представишь, – как раз такого черта. Инкуб – это демон, являющийся женщинам, он может их насиловать, и при этом бедная женщина может забеременеть от инкуба. Неплохое оправдание для гуляющих дочерей перед доверчивыми родителями: «Не виноватая я, это все инкуб». Сейчас уже никто на это не купится, хотя информация о непорочном зачатии все же иногда появляется. Суккуб – ночной демон, являющийся мужчинам, иногда он выглядит вполне привлекательно – ведь его цель тоже изнасиловать мужчину, украсть его энергию, поэтому он и воплощается в виде красивой женщины. Чаще такие суккубы являются монахам, ведущим аскетический образ жизни, дабы проверить их веру. Слова монаха не подвергаются сомнению, а он и не лжет. Он всего лишь испытал сонный паралич или эротический сон. Так возникает религиозная, дьявольская подоплека этих явлений. В славянской и европейской мифологии такой демон, который вызывает ночные кошмары, душит и парализует тело, зовется Мара. От этого имени и возникло слово «кошмар», которым описывают дурные, страшные и тревожные сновидения. Интересно, что английское слово *nightmare*, которое переводится как «кошмар», включает в себя *night* и *mare* – ночь

и Мару. Слышимый стук и шаги часто приписывались домовому, полтергейсту и другим существам, населяющим дом, но никогда не объяснялись сонным параличом. Все потому, что из поколения в поколение передавалось предание о духах, а не о физиологии человека. Думаю, возникающими во время сонного паралича галлюцинациями можно объяснить и описание встреч с ангелами, которые являются по ночам.

Ощущения парения, взлета, падения и вращения во время сонного паралича стали основой для еще одной серии мифов. До XX века такие переживания часто объяснялись путешествием в рай, если все заканчивалось хорошо, или в ад – если плохо. Все совпадает: воспарил, поговорил с богом, и благополучно вернулся. Если был верующим – вера возросла, если не был – то поверил. С середины XX века появились описания похищения людей пришельцами. Детали опыта расходятся, но общие признаки следующие: человек просыпается парализованным, начинает взлетать над физическим телом или уже парит в воздухе. После этого человек «догадывается», что его в данный момент похищают пришельцы, и достраивает картину происходящего: появляются луч и сами пришельцы, которые поднимают его на летающую тарелку. Чаще всего на этом опыт обрывается, но мнимые похищенные объясняют это тем, что им стерли память и они не помнят сам летающий корабль. Описание первых таких похищений совпадает с появлением новостей о летающих тарелках. С развитием телевидения и раскручиванием темы пришельцев таких «похищенных» с каждым годом становилось все больше. Даже Михаил Радуга описывает такой опыт, который он пережил после увлечения фильмом «Секретные материалы». К счастью, Михаил скептически отнесся к этому явлению, проанализировал его и понял, что никакие это не пришельцы. Этот опыт стал началом его исследования осознанных сновидений.

Как видите, незнание своего тела и его возможностей может породить множество мифов, а возможно, и религиозных верований. А как узнать о сонном параличе? Почему-то в школе про него не рассказывают, отсюда и возникают различные страшилки, ангелы и демоны. Поэтому надо скептически относиться к описанию событий, которые начинаются с того, что рассказчик пошел спать или только что проснулся, – возможно, вся история окажется небылицей. При этом рассказчик сам будет верить в то, что события реальны, но он пережил лишь галлюцинации сонного паралича, а возможно, и обычное осознанное сновидение. Поэтому в следующий раз разьясняйте друзьям, что это было, когда они будут рассказывать о пробуждении и параличе мышц.

Сонный паралич случается только при естественном пробуждении, без будильника. Но есть факторы, помимо психического расстройства, которые повышают вероятность испытать сонный паралич. Это:

- похмелье или любая другая наркотическая интоксикация, в том числе прием некоторых лекарств;
- перелет, то есть последствия смены часовых поясов;
- постоянное недосыпание и работа в ночные смены;
- длительные компьютерные игры по ночам;
- сон в позе на спине.

Известно несколько способов преодоления сонного паралича. Если вы проснулись и чувствуете, что не можете пошевелиться, то для начала уясните, что вы в сонном параличе и это совершенно безопасно. Оцените ситуацию, ощутите ее, попробуйте расслабиться и насладиться моментом – многие хотели бы оказаться сейчас на вашем месте и тоже это испытать. Теперь вспомните, что из паралича есть два выхода: можно попробовать войти в осознанный сон либо в реальность. В зависимости от того, удалось ли вам справиться со страхом или нет, выбирайте наиболее понравившийся вариант. Проснуться из сонного паралича поможет концентрация всего своего внимания на кончике большого пальца ноги или руки,

затем расширьте область концентрации до всего пальца и попробуйте им пошевелить. Другие способы выхода из паралича: подвигайте глазами или языком – эти органы не парализованы, попробуйте что-то промычать. Некоторым помогает мозговая деятельность: вспомните стих либо считайте через три: один, четыре, семь, десять, тринадцать и т. д. Обычно сонный паралич тут же проходит.

Вот несколько советов, которые уменьшают вероятность сонного паралича:

- смените позу сна, не спите на спине;
- спите днем или используйте освещение – это уменьшит страх;
- засыпайте с ощущением сытости, а для этого поешьте перед сном;
- старайтесь высыпаться;
- исключите возникновения ночного апноэ – остановки дыхания более чем на 10 секунд, после которого человек чаще всего просыпается.

В группе «ВКонтакте» «Осознанные сновидения» от участников часто можно услышать: «Как добиться сонного паралича?». Странный вопрос, тем более что паралич наступает всегда при засыпании. Очевидно, вопрошающие надеются через сонный паралич войти в осознанное сновидение, но несколько смещается цель – теперь надо попасть в сонный паралич, а не увидеть ОС. Такой способ малоэффективен, так как сонный паралич случается слишком редко, чтобы планировать на его основе какие-то техники осознания во сне. Но все же такая техника есть, и она основана именно на возникающих ощущениях падения, вращения или взлета. Любая техника входа в ОС из бодрствования (осознанное засыпание) основана на том, что сначала нужно добиться сонного паралича. Поэтому для попадания в это состояние можно применять методики расслабления, остановки внутреннего диалога и входа в транс. Подробное описание техник я приведу в главе 3, посвященной осознанию сна в момент засыпания. Когда вы проснулись и уже оказались в сонном параличе, нужно сразу применять любую технику разделения физического тела и тела сновидения: метод каната, раскачивание, звук и др. Если ничего не происходит, то меняйте техники через 5–8 секунд до того момента, пока не начнется осознанное сновидение либо пока не прекратится СП, – у вас есть около минуты на осознание. Если через минуту осознаться не получилось, значит, уже и не получится – можно либо просыпаться окончательно, либо засыпать дальше.

Если после прочтения данного раздела вы не обнаружили у себя никаких нарушений, точнее, о них никто из ваших близких не упоминал, значит, можете смело переходить к практике осознанных сновидений – читайте следующую главу. Если же вам время от времени ваши домашние говорят, что вы, например, ходите во сне – то отнеситесь к практике с осторожностью: вы можете навредить себе или своим близким. Может, стоит на время отложить занятия осознанными сновидениями до нормализации режима сна?



Глава 2

Как войти в осознанное сновидение

Наше бодрствующее сознание есть не более чем один особый тип сознания, в то время как повсюду вокруг него лежат совершенно другие, потенциальные формы сознания, отделенные тончайшей преградой.
Уильям Джеймс

Наконец-то окунемся с головой в основную тему книги – **измененное состояние сознания (ИСС)**. Такое состояние изучает трансперсональная психология, которая не признана большинством научных сообществ из-за отсутствия научной базы и низкой эффективности практики. Трансперсональная психология разработана Станиславом Грофом, Абрахамом Маслоу в 1960-х годах и является разделом парапсихологии – лженаучной оккультной дисциплины, которая пытается найти сверхъестественные способности у людей, животных и растений, а также возможность жизни после смерти или реинкарнации. Видите, какая получается забавная последовательность: осознанные сновидения являются одним из видов измененного состояния сознания, которое изучается трансперсональной психологией – разделом парапсихологии, а значит, лженаукой. Возможно, из-за этого многие ученые и специалисты до сих пор относят осознанные сновидения к эзотерике и парапсихологии. Это убеждение укоренилось настолько сильно, что даже модераторы «ВКонтакте» – сайта, который популяризирует все самое современное и постоянно находится в тренде, – отклонили мое объявление об обучении осознанным сновидениям. Причина отклонения вкратце заключается в том, что ВК не позволяет рекламировать услуги магов, экстрасенсов, хиромантов, астрологов и прочих. Даже указание на научность этой темы не переубедило модераторов. Если бы тема осознанных сновидений не попала на глаза 100–150 лет назад эзотерикам и парапсихологам, то, возможно, сейчас этот феномен проходили бы в школах или хотя бы на факультативных занятиях. Дальше я постараюсь вас убедить, что тема осознанных сновидений не является лженаучной, а отнесение этого феномена к оккультизму является анахронизмом.

Традиционно в западноевропейской культуре состояние человека делится на обычное (хорошее, нормальное) и необычное (плохое, патологическое, измененное) состояние. При этом что подразумевать под обычным состоянием – непонятно, так как это «обычное состояние» в течение дня существенно меняется. К примеру, сам сон не может считаться нормальным состоянием, так как поведение и эмоции в нем отличаются от дневного поведения, к тому же во сне нередки и парасомнии. Когда вы просыпаетесь в шесть часов утра и на автопилоте добираетесь до ванны – какое это состояние: обычное или необычное? Для этого состояния даже есть свой термин – полусонное состояние. Едете по делам на машине или в автобусе и замечаете, что проехали 10 минут, но не помните, что в это время происходило – вы задумались, мечтали, планировали, – а это уже состояние транса. Близится время обеда, и у вас начинают дрожать руки, вы представляете, как будете есть, и ни о чем другом думать не можете – еще одно необычное состояние, которое сменяется состоянием эйфории после того, как вы в конце концов пообедали. Даже просмотр хорошего фильма или чтение книги способны настолько увлечь, что вы не замечаете, как проходит два часа. Вспомните свое ощущение от посещения кинотеатра – некоторое время после интересного фильма окружающее кажется незнакомым и странным, как бывает при пробуждении после дневного сна – нужно время, чтобы понять, где вы, как здесь оказались и какой сейчас год. Задумайтесь, это нормально? Это обычное состояние или измененное? Состояние гордости, счастья, эйфо-

рии, гнева, истерики, чувства справедливости, вдохновения и интуиции – все эти состояния тоже нельзя отнести к обычному состоянию сознания.

Я представил городского жителя, спешащего на работу, а вечером – с работы. Но бросим взгляд на общество с совершенно другой культурой, например азиатской или африканской – их поведение может показаться нам весьма странным, но для них это нормальное состояние. Поэтому обычное состояние – это некий комплекс состояний, который мы можем переживать в течение дня, определяющийся культурой, окружением, традициями, режимом дня и другими факторами. Очевидно, пример поведения одного человека не может стать образцом нормального поведения, так как это определяется обществом в целом. А это значит, что общество установило некое состояние и поведение как нормальное и старается его придерживаться. Разумеется, с течением времени образцовое состояние, выбранное обществом, меняется. В некоторые моменты каждый может найти у себя какое-то отклонение от нормального состояния. Если какое-то состояние в данный момент отличается от обычного или длится дольше, чем обычно, то такое состояние называют измененным состоянием сознания (ИСС). Оно не всегда плохое, оно просто другое. Общепринятые ненормальные состояния, такие как шизофрения, психоз, алкогольное и наркотическое опьянение, тоже нам хорошо известны – мы их касаться не будем.

Книга посвящена не всем измененным состояниям сознания, а только состоянию внетелесного переживания (ВТП), также называемому выходом из тела, внетелесным опытом (ВТО) или внетелесным путешествием, его и рассмотрим подробно. **Внетелесные переживания** — это феномен, при котором человек ощущает себя вне своего физического тела. Осознанное сновидение – один из видов такого переживания. Некоторые читатели сейчас скептически поцокали, но в этом явлении нет ничего сверхъестественного и эзотерического. Под эзотерикой здесь и далее в книге я буду подразумевать феномены, явления и практики, которые не входят в научную картину мира из-за их недоказанности на данный момент, например магия, телепатия, экстрасенсорика, оккультизм, общение с духами – и все в этом роде. Вероятно, из-за того, что внетелесные переживания – сравнительно частое явление, этот опыт послужил причиной того, что 70³²–72³³% людей верят в жизнь после смерти, от 70³⁴ до 81³⁵% верят в рай и от 59³⁶ до 69³⁷% респондентов верят в ад (в ссылках указаны опросы, на основании которых приводятся эти данные). На сегодняшний день нет достоверных научных подтверждений существования чего-либо из перечисленного, а количество верящих в какой-то феномен людей не является показателем, как вы понимаете, истинности этого феномена. Прошу еще раз обратить внимание: в книге под выходом из тела и внетелесным переживанием понимается лишь ощущение выхода из тела, так как возможность сознания покидать физическое тело не доказана.

Внетелесное переживание испытывали, по разным данным, не менее 5–10% людей. Такой феномен долгое время служил доказательством существования души или второго тела, а сейчас он активно изучается с использованием научных методов. Например, в начале 2000-х годов состояния выхода из тела у человека удалось добиться после электрической стимуляции определенных участков мозга. Но сам механизм возникновения этого явления пока мало изучен, да и то, что он изучается, известно немногим. Поэтому большинство людей до сих пор считают этот феномен паранормальным, эзотерическим и псевдонаучным.

³² Опрос фонда Харриса, 2005 г. (Harris, 2005), телефонный опрос 1000 респондентов на всей территории США.

³³ Опрос Райса (Rice, 2003), 1200 случайных телефонных интервью. Национальная выборка.

³⁴ Опрос фонда Харриса, 2005 г. (Harris, 2005), телефонный опрос 1000 респондентов на всей территории США.

³⁵ Опрос фонда Гэллага (Newport, 2007), 1003 американца.

³⁶ Опрос фонда Харриса, 2005 г. (Harris, 2005), телефонный опрос 1000 респондентов на всей территории США.

³⁷ Опрос фонда Гэллага (Newport, 2007), 1003 американца.

При написании этой книги у меня возникли сомнения, как соотносятся внетелесные переживания, осознанные сновидения и астральная проекция. Термин ВТП никак не вписывался в концепцию книги. Я поделился мыслями по этому вопросу с моим хорошим другом Русланом Елисовецким – человеком удивительно лаконичным и точным в понимании и трактовке, казалось бы, сложных терминов. Он ответил просто: «Опираясь на название феномена «внетелесные переживания», к ним относятся и осознанные сновидения, и астральная проекция, и фаза, и много других явлений». В точку! Если есть ощущение или иллюзия, что ваше сознание в данный момент находится не в физическом теле, значит, вы переживаете внетелесный опыт! Отмечу, что эзотерики считают внетелесное переживание синонимом астральной проекции, но не осознанного сновидения. Этим, собственно, и отличаются эзотерический и научный подходы к феномену осознанного сновидения: первые считают осознанное сновидение и астральную проекцию различными явлениями, вторые уверены, что различия нет. Сейчас я склоняюсь ко второй точке зрения и считаю термины «астральная проекция» и «осознанное сновидение» синонимами. Почему возникли разногласия по этому вопросу, мы подробно рассмотрим в следующей главе.

Внетелесные переживания вам должны быть знакомы по описанию предсмертных видений чудом выживших пациентов. Большую коллекцию таких околосмертных переживаний собрал Реймонд Моуди, психолог и врач, и опубликовал их в книге «Жизнь после жизни»³⁸. Пережившие такой опыт говорят, что видели свое физическое тело со стороны, а сами парили под потолком, наблюдали, что делают врачи во время операции, могли проходить сквозь стены и испытывали эйфорию. Внетелесные переживания могут возникнуть и после сильного стресса, утомления, после приема наркотиков и психотропных веществ, алкоголя, при сонном параличе. Ощущения выхода из тела добиваются с помощью медитации, сенсорной депривации, депривации сна и других техник, направленных на осознание себя во сне либо на осознанное засыпание, – большинство из них будет описано в этой книге. Отмечу, что обычные сны не являются внетелесными переживаниями, ведь во время сна нет ощущения выхода из тела и понимания того, что наше обычное физическое тело осталось в кровати. Мы рассмотрим два вида внетелесных переживаний – осознанное сновидение и астральную проекцию. При этом некоторые эзотерики выделяют еще одно явление, которое тоже сокращают до ВТП, но оно означает «внетелесную проекцию», которая отличается от астральной проекции. Пока не будем углубляться и сначала рассмотрим простые осознанные сновидения.

Осознанное сновидение (ОС) — измененное состояние сознания, отличающееся от обычного сна пониманием того, что сейчас сон и есть возможность влиять на его сюжет. Обратите внимание на эти особенности и не путайте яркие сны со сложным и интересным сюжетом с осознанными сновидениями. Если есть возможность управлять своими снами, то ее надо использовать – раскручивайте по максимуму ресурсы мозга. В ОС вы ощущаете себя так же, как сейчас (если не пожелаете иного), чувствуете руки и ноги, вес своего тела, ощущаете запах, вкус и, конечно, можете все трогать, и материал на ощупь будет такой же, как наяву. В ОС вы способны вспомнить, как вас зовут, где вы сейчас спите и что было накануне, и самое интересное – вы вспомните свой план, который хотели выполнить после осознания.

Осознание сна может прийти во время развития сюжета сновидения – эта техника входа в ОС называется **«осознание во время сновидения»**, ей посвящена эта глава. Либо осознанное сновидение может начаться сразу при засыпании – **«техника осознанного засыпания»**, которую рассмотрим в следующей главе.

³⁸ Моуди Р. Жизнь после жизни. – М.: София, 2004.

Сейчас реже, но иногда все же попадаете синоним осознанного сновидения – люцидное сновидение, или «люцидник» – от английского lucid dreaming. В англоязычной литературе, изданной до середины XX века, это словосочетание на русский язык переводили буквально – «светлое», или «ясное», сновидение, что не совсем точно отражает суть феномена, из-за чего и возникла путаница. Сновидящие называли свои обычные яркие сновидения осознанными, хотя они таковыми не являлись. Да, осознанные сновидения ясные и более четкие, чем обычные сновидения, но не все яркие сновидения являются осознанными. Другие сновидящие называют люцидным сновидением промежуточное состояние между обычным и осознанным сновидением: вы уже понимаете, что вокруг сон, но не можете или не хотите его менять. Сновидение, в котором человек знает, что происходящее ему снится, но не хочет вмешиваться в сюжет, называется созерцательным сновидением. Еще реже осознанные сны называют терминами Оливера Фокса – «сны мудрости», или «сны знания», от английского dream of knowledge. Вероятно, Фокс словосочетанием dream of knowledge хотел сказать, что это сны, в которых он *знает*, что он спит, но его перевели буквально.

Капитан Очевидность заявляет, что в большинстве сновидений мы не понимаем, что спим. Результаты изучения мозга спящего человека показали, что во время ФБС снижается активность участка мозга, отвечающего за планирование и самосохранение – префронтальная кора, а также меняется соотношение нейромедиаторов. Это все приводит к тому, что человек не осознает, что виденный им сейчас сюжет нереален. Некоторые исследователи на основании этого заявляют, что человеку физиологически невозможно понять, что вокруг сон. Хорошо, что они ошибаются.

Выделяют (М. Радуга, А. Ксендзюк) следующие факты, помогающие отличить осознанное сновидение от обычного:

- наличие сознания и понимания происходящего;
- ощущение вне тела, то есть тело ощущается в сюжете происходящего;
- невозможность повторить этот опыт, просто закрыв глаза и представив его.

А признаки наступившей осознанности окончательно убедят вас, что вы в осознанном сновидении: вы стоите возле своего физического тела в квартире, где засыпали, либо оказываетесь в любом другом месте, но явно не в физическом теле; вы понимаете, что вокруг нереальность, можете летать и проходить сквозь стены; зрение несколько отличается от зрения при бодрствовании: видение либо очень яркое, контрастное, либо, наоборот, нечеткое, как будто смотрите через туман. Как только вы осознались, начинайте выполнять свой план. Стоит добавить, что вспоминание своих целей, которые нужно реализовать в ОС, тоже говорит о наступившей осознанности.

Понимание того, что вокруг сон, приходит не мгновенно, и на это уходит около 3–5 секунд. Как это происходит, описал Оливер Фокс, он выделил³⁹ четыре стадии распознавания сновидения. Некоторые практики дают этим стадиям названия, различают их по уровням или глубине осознанности, но это не обязательно. Вот эти стадии.

1. Человек понимает нелогичность увиденного в сновидении только после того, как он проснулся.

2. Человек обращает внимание на нелогичность происходящего, но тут же находит для этого объяснение, и сюжет сна продолжается.

3. Человек акцентирует внимание на нелогичности увиденного, задумывается над происходящим, но увлекается сюжетом, и сон продолжается. С. Грин для таких сновидений предложила термин «предосознанное сновидение»⁴⁰, которое часто предшествует осознан-

³⁹ Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

⁴⁰ Грин С. Осознанное сновидение. – М.: Старклайт, 2003.

ному. Термин не прижился – в народе такие сны называют «недоОС» или «полуОС». Это состояние сильно напоминает осознанное сновидение из-за своей реалистичности и уверенности спящего в том, что сон уже под контролем, но до полноценного ОС нужен еще шаг. Без этого шага высока вероятность скатиться в обычный сон.

4. Человек замечает странность, нелогичность происходящего и путем умозаключения приходит к выводу, что все происходящее – это сон.

Из отчетов моих учеников, написанных ими в ходе обучения осознанным сновидениям, следует, что первая стадия понимания сновидения характерна для большинства людей, которые никогда не интересовались снами. Следующая стадия может возникнуть уже на вторую или третью ночь после знакомства с осознанными сновидениями и начала практики. ПолуОС случается в течение первых двух недель, а некоторые, наиболее успешные практиканы, уже за это время способны войти в полноценное осознанное сновидение.

Эти стадии понимания сновидения соответствуют осознанию посреди сна, но есть возможность осознать сон уже с момента его начала – осознанное засыпание. Этапы, которые проходит сновидящий при осознанном засыпании, выделил Карлос Кастанеда⁴¹ – так происходит прямое погружение в осознанный сон из бодрствования, в котором можно уловить работу с гиппологическими образами. Сразу становится понятно, что осознание во время сна кардинально отличается от осознанного засыпания.

1. После того как вы улеглись в кровать и укрылись, вы оказываетесь в *спокойном состоянии*, которому соответствует дремота, когда чувства уже начали засыпать, но окружающее еще воспринимается: слышны звуки, заметна смена освещения, ощущаются запахи.

2. Дальше, через несколько минут, в динамическом бодрствовании появляются трехмерные образы, часто застывшие.

3. Потом наступает пассивное наблюдение, когда образы складываются в сюжет, за которым сновидящий наблюдает.

4. И наконец, само осознанное сновидение, момент перехода в это состояние названо Кастанедой динамической инициацией. Сновидящий вплетается в сюжет и способен влиять на ход сна.

Как бы хотелось, чтобы каждое осознанное сновидение было четким, стабильным, продолжительным, и все в нем подчинялось нашей воле. Но так будет только с опытом, после пятисотого или, может быть, даже тысячного осознания. Поэтому разделение на уровни осознанности в сновидении справедливо, но границы всегда условны. Слабая осознанность предполагает нестабильность мира сновидений: ощущения и видения слабые, эмоции тусклые, спящий часто и быстро после осознания пробуждается. С опытом возможно увеличить уровень осознанности – сновидения удлиняются, становятся ярче, ощущения более насыщенные, чем наяву.

Что касается начала ОС, то сновидение становится осознанным в тот момент, когда вы поймете, что находитесь во сне. С этой секунды вы понимаете, что управляете не физическим телом – оно спокойно спит в кровати – а значит, как говорится, ощущаете себя вне тела. Тело, которым вы руководите в сновидении, называется **вторым телом, телом сновидения, астральным телом, астральным двойником**. Ситуация с управлением вторым телом похожа на управление действиями персонажа компьютерной игры: вы четко знаете, что персонаж игры не вы сами, но в данный момент судьба персонажа важна по сюжету игры. Человека, который видит осознанные сновидения и практикует ОС, именуют **сновидящим**, или осознанно сновидящим, осером, реже – онейронавтом (термин Стивена Лабержа), а иногда

⁴¹ Кастанеда К. Дар Орла. – Киев: София, 2014.

фазером, аингером (термины Михаила Радуги). Часто мы наблюдаем сновидения глазами второго тела, потому что это нам привычно, ведь так мы видим в реальности. В компьютерных играх такой формат транслирования изображения называется «вид от первого лица». Но вы можете видеть себя и со стороны, где точка наблюдения находится за вашей спиной, над головой или в любом другом месте. И наиболее редки сновидения, в которых сновидящий не ощущает свое тело во сне, смотрит сновидение без своего участия. Такой вариант как раз представлен во сне фараона про коров и колосья (см. раздел «Что означают сюжеты сновидений»). Находятся и другие варианты нахождения в ОС: вы можете размножить себя на несколько копий, и каждая копия будет видеть и ощущать себя, а вы будете ощущать и видеть их всех вместе. Это еще раз показывает, что в ОС все может быть очень интересно!

Пришло время разобраться с терминами «*осознание*» и «*осознавание*», чтобы читатель понимал, что под этими словами подразумевают практикующие ОС. *Осознание в сновидении* – это момент понимания, что окружающее – сон, или инициализация в сновидении, а *осознавание сновидения* – это действия в осознанном сне. Момент осознания себя во сне еще называют *входом в осознанное сновидение*, или просто *входом в ОС*. Хочется объяснить слово «осознание» как «ОС о знание» – знание об ОС, знание об осознанном сновидении, знание, что ты сейчас в ОС. Но это будет неверно – то, что термин «осознание» начинается на «ОС», лишь совпадение. Эти термины в дальнейшем будут употребляться только в контексте осознания в сновидении, за исключением оговоренных случаев. Позже мы узнаем, что осознание бывает и в реальности, например, практика stalking.

Первые осознанные сновидения длятся от нескольких секунд до двух минут. С опытом продолжительность ОС возрастает, но редко превышает 15 минут, после которых ОС прекращается. Момент окончания ОС называется *выходом из ОС, вылетом, фолом, возвращением в тело, потерей осознанности*. После вылета из ОС сновидящий либо просыпается, либо у него начинается обычный сон. Замечено: чем меньше опыта, тем выше вероятность потерять осознанность и перейти в обычный сон – новичкам сложнее долго помнить, что все происходит во сне. Существует третий, особый, случай выхода из ОС – *ложное пробуждение* – это сон, в котором вам снится, что вы проснулись. Ложное пробуждение из ОС может стать причиной курьезных ситуаций: проснувшись ночью и записав сон, вы опять заснете, а наутро обнаружите, что в блокноте нет никаких записей. Или это может привести к многократным ОС, переходящим одно в другое: ОС – ложное пробуждение – понимание, что это ложное пробуждение – ОС – ложное пробуждение и т. д. Таких циклов может быть несколько десятков! Избавиться от ложного пробуждения просто – нужно каждое пробуждение считать ложным и всегда утром сомневаться в реальности. Это явление вкупе с сонным параличом породило не одну сотню историй о якобы паранормальных или божественных явлениях – человек пробуждается (хотя ему только снится, что он пробуждается, но он этого не понимает) и видит рядом с собой призрак или ангела, который дарует ему откровение, и чем сильнее человек желает такой встречи, тем вероятнее ее реализация во сне. Я имею в виду, что религиозному человеку после ложного пробуждения с большей вероятностью явятся херувимы или демоны, а фантасту – пришельцы с других планет.

Понимание того, что сон – это нереальность, приходит к нам не сразу, а в процессе взросления. Изменение нашего восприятия к только что пережитому сновидению изучил швейцарский психолог Жан Пиаже, много времени посвятивший работе с детьми. Он выделил⁴² три стадии отношения человека к снам, которые проходит каждый, становясь взрослым.

Первая стадия длится до трех-четырех лет. В этом возрасте ребенок не различает сон и явь и верит, что сны происходят в реальном мире. Поэтому дети не могут понять слов

⁴² Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. – Римис, 2008.

взрослых «Это всего лишь сон» – они просят открыть шкаф, чтобы удостовериться, что там нет чудовища, или просят папу найти зайчика, которого они только что держали в руках.

Большинство эзотериков так и остаются на этой стадии – они верят, что события снов происходят в некотором реальном мире, и во время сна душа покидает тело и отправляется в тот мир. Если это так, то, значит, считают они, можно из того мира, например, что-то утащить и проснуться с вещью из сна. Я читал сообщения людей, описывающих такой свой удачный опыт. Другие пишут, что во сне на них кто-то напал и поцарапал, и, проснувшись, они находили царапины на теле. Мало кто допускает, что, возможно, царапины или ранки появились еще до сна, на них не обратили внимания, но именно они и послужили основой для такого сюжета сновидения.

От четырех до шести лет ребенок проходит вторую, переходную, стадию понимания сновидений. Он уже знает, что сновидения возникают в его голове, но иногда может путаться, и на вопрос: «Что ты видел?» он ответит: «Сон». А если спросить: «Где происходит сновидение?», он может ответить: «В моей спальне».

С пяти-восьми лет ребенок переходит в третью стадию понимания сновидений – он точно знает, что сновидения происходят только в его голове. Можно сказать, что с этого возраста можно научиться видеть осознанные сновидения. Обучение в столь раннем возрасте должно происходить под полным контролем, и лучше, чтобы его осуществлял один из родителей или близкий родственник. Занятие ОС от случая к случаю в этом возрасте может нарушить психику ребенка, поэтому будьте внимательны!

Отношение к *текущему*, переживаемому в данный момент сновидению для большинства людей сохраняется на первой стадии – мы думаем, что все происходящее реально, а события развиваются в материальном мире. Мы верим всему, что сейчас творится, и любой странности находим объяснение. Лишь после осознания спящий переходит в третью стадию понимания сновидений. Вторую стадию можно сравнить с переживанием ложного пробуждения либо со снами, в которых возникает легкое чувство чего-то неправильного и нелогичного – предосознанное сновидение.

Первый шаг в практике сновидений простой: понять их важность и возможность использовать для самосовершенствования. Это необходимо для разрушения стереотипа, что сновидения – нечто нереальное, незначительное, в противоположность реальной жизни. Но посмотрите вокруг и на себя: большинство людей хоть и находятся в реальности, но продолжают спать. Именно практика stalking и осознанности позволяет проснуться в реальности, а практика ОС позволяет проснуться и во сне. Наша жизнь наяву и жизнь в осознании так же отличаются, как обычное сновидение отличается от осознанного. Мы циклически проживаем каждый день, с редкими радостями в выходные дни или в отпуске, поэтому большинство из нас разучилось радоваться обычным вещам. Вы посмотрите на ребенка – он счастлив по любому поводу! Ему интересно все, что его окружает, он трогает это, тащит в рот и улыбается. И чем проще вещь, тем больше радости – пакет от игрушки малыша интересует больше, чем сама игрушка, – он так интересно шуршит, прозрачный и необычный на ощупь, а игрушка сложная и непонятно, как с ней играть. Научитесь так же реагировать и жить в каждом мгновении, быть счастливым здесь и сейчас.

Познакомившись с общим описанием феномена осознания во сне, моментом начала и окончания, уровнями, которые проходят сновидящие при осознании, перейдем к рассмотрению основных техник, с помощью которых практики осознаются во сне. Практически каждый автор, который писал об осознанных сновидениях, предлагал свой комплекс упражнений для их инициализации, но все подходы к практике ОС можно разделить на две большие группы: научный подход и эзотерический. Например, Карлос Кастанеда исследовал возможности осознанных сновидений в рамках своей философии, привитой ему мексиканским шаманом доном Хуаном и основанной на мистике и магии. Продолжатели его традиции в

России, Алексей Ксендзюк и «Хакеры сновидений», подхватили идею, немного изменили и дополнили. На другом полушарии Земли существует другая методика вхождения в ОС, названная «Тибетской йогой сна и сновидений», направленная в первую очередь на продолжение практики дзогчен во время сна. Западноевропейцам знаком еще один комплекс упражнений для выхода в ОС с научным подходом, разработанный Стивеном Лабержем. Основное применение ОС этих упражнений – развлечение. К упомянутым техникам осознания мы перейдем после знакомства с историей исследования осознанных сновидений.

История признания осознанных сновидений

Сновидения в древнейшие времена, а в некоторых племенах и до сих пор, рассматривались как работа духов, богов или умерших предков, а иногда и как влияние живых людей, например колдунов. Поэтому к персонажам и событиям снов относились как к реально происходящему явлению. По другим представлениям, которые актуальны и сейчас у эзотериков, несмотря на развитие науки в целом и физиологии в частности, душа спящего покидает тело и путешествует по мирам.

С древнейших времен, помимо мистического объяснения природы сновидений, бытовал и научный подход. Первые попытки научного объяснения сновидений в общем и осознанных в частности можно найти у Аристотеля: «Иногда, когда человек спит, нечто в его сознании позволяет ему понять, что все происходящее – лишь сон»⁴³. Другое раннее упоминание об осознанном сновидении принадлежит Блаженному Августину (354–430) – христианскому теологу и философу, влиятельному проповеднику, епископу, одному из отцов христианской церкви. В 415 году, рассуждая о возможности существования после смерти, он рассказывает о снах Геннадия, доктора из Картеджа. Геннадию приснился прекрасный ангелоподобный юноша, который провел его в город, где звучала красивая музыка. Эту музыку юноша назвал «Гимном блаженных и святых». На следующую ночь Геннадий вновь увидел этого же юношу и так смог осознаться. Они обсуждали возможность видеть сновидения и после смерти. Юноша сказал, что возможность видеть сон, хотя у физического тела глаза закрыты, говорит о том, что и после смерти, когда глаза закроются навсегда, будет возможность видеть новую жизнь. Однако Блаженный Августин, как и Аристотель, считал, что в сновидениях второе тело попадает в какой-то другой мир, иную реальность. Сейчас такую интерпретацию осознанных сновидений называли бы выходом в астрал.

В VIII веке в Тибете была создана наиболее серьезная и полная практика осознанных сновидений, названная йогой сна, которая актуальна до сих пор. Этот вид медитации позволяет сохранить сознание при засыпании. Тибетцы уже тогда не сомневались, что сон является плодом исключительно ума сновидящего, во сне можно контролировать сюжет и свое поведение, а также создавать новый сюжет сна. Конечно, йогой сна занимаются не для развлечения, так как она является частью серьезной практики, цель которой – понять, что наша жизнь в реальности так же иллюзорна, как и сновидение. С распространением буддизма к X веку об этой практике уже знали за пределами Тибета, в Индии, о чем свидетельствуют некоторые тантрические тексты (тексты, описывающие эзотерические практики саморазвития в буддизме, бон и индуизме). Сейчас о ней знают по всему миру. К подробному рассмотрению йоги сна мы еще вернемся.

В мусульманском мире об осознанных сновидениях говорил Ибн Араби (1165–1240) – исламский богослов, теоретик суфизма – эзотерического течения в исламе. Таким образом, к этому моменту об осознанных сновидениях в разной степени стало известно во всех трех основных мировых религиях.

Потом в Европе настали темные времена не только для изучения и практики осознанных сновидений, но и для развития всей науки. Заявление о возможности управлять сном могло привести к обвинению в колдовстве, а это была прямая дорога на костер, поэтому об ОС предпочитали помалкивать. К сожалению, даже в наше время, несмотря на продолжающиеся исследования осознанных сновидений в научных институтах, отношение христианства и ислама к этой теме скорее негативное. Сновидящих уже не сжигают на кострах, но в список людей, с которыми общение нежелательно, легко добавляют.

⁴³ Аристотель. О сновидениях. Пер. О. А. Чулкова. Академия. Вып. 6. – СПб., 2005.

В XIX веке осознанные сновидения вновь становятся предметом размышлений и обсуждений. В 1867 году выходит первая книга «Сновидения и как ими управлять»⁴⁴, посвященная осознанным сновидениям. Ее автор маркиз Эрве де Сант-Денис (1822–1892) – востоковед, филолог, для которого практика осознанных сновидений была лишь хобби. Я упоминал о нем, когда оценивал эффективность журнала сновидений, – имея лишь намерение испытать осознанное сновидение и журнал снов, он научился переживать осознанные сновидения почти каждую ночь. Своим примером он показал, что, лишь записывая сны, можно добиться регулярных осознанных сновидений. К сожалению, его книга вышла настолько малым тиражом, что даже Зигмунд Фрейд не смог ее раздобыть, о чем он с сожалением сообщает в своем «Толковании сновидений». Сам Фрейд об осознанных сновидениях писал следующее.

*Есть лица, которые несомненно сознают, что они спят и что им снится, и что им, следовательно, присуща сознательная способность направлять свои сновидения. Такой субъект недоволен, положим, оборотом, который принимает сновидение, он прерывает его, сам не пробуждаясь при этом, и начинает его сызнова, все равно как популярный писатель по желанию дает своей пьесе более благополучную развязку*⁴⁵.

Фрейду не нравилась идея о возможности управлять сновидениями, видимо, из-за того, что после осознания сновидение не будет являться проявлением бессознательного, так как с этого момента сознание берет сюжет сна под свой контроль. Именно Эрве де Сант-Денис должен считаться автором термина «осознанное сновидение», так как он первый употребил его французский аналог *rêve lucide* еще в 1867 году, но вся слава досталась англоговорящему Фредерику ван Эдену.

В XX веке публикации, посвященные ОС, выходили регулярно, что говорит о возросшем интересе к этой теме. В 1913 году Фредерик ван Эден (1860–1930), голландский прозаик и врач-психиатр, представил статью в парапсихологическом журнале «Известия общества психических исследований» под названием «Исследование сновидений»⁴⁶. В этой статье он положил начало теоретическому обоснованию осознанных снов на примере своих 312 выходов в ОС (с 1898 по 1912 год, в среднем около 22–23 за год), выделил несколько типов сновидений, в том числе ОС и ложное пробуждение. 22 осознанных сновидения за год можно считать хорошим результатом, особенно если учесть, что из техник осознания у него, как и у Сант-Дениса, были лишь журнал сновидений и намерение. Именно в этой статье Фредерик ван Эден впервые ввел термин *lucid dreams* («осознанные сновидения»). В Интернете без проблем можно найти эту работу под названием «Исследование сновидений в состоянии ясного сознания», куда добавлено и его художественное произведение «Невеста из сновидений». Но книга вряд ли будет интересна практику, так как она не содержит никаких техник и больше напоминает журнал сновидений. При этом автор слишком серьезно относится к своим снам и придает им большое значение, например, встречу во сне с умершим отцом или с любимой, которой давно нет, он оценивал как встречу с духами этих людей. Книга стала последней его работой, посвященной сновидениям, хотя он и продолжал вести журнал сновидений до 1923 года. В своем дневнике от 21 октября 1918 года он написал: «Я потерял всякую надежду и веру в свою работу. Это наихудшее. Осознанных сновидений нет вот уже целые годы. Меня преследует уныние, и я чувствую, что мои силы иссякают». К концу жизни у него проявилось расстройство психики.

⁴⁴ Де Сант-Денис Г. Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

⁴⁵ Фрейд З. Толкование сновидений. – М.: АСТ, 2011.

⁴⁶ Van Eeden F. W. A Study Of Dreams // Proceedings of the Society for Psychical Research, Vol. 26, 1913. P. 431–461.

В это же время становится известен оккультист Оливер Фокс (1885–1949), настоящее имя Хью Кэллоуэй. Он был самоучкой и сновидел с 16 лет. Разработанная им основная техника инициирования ОС – **критический настрой сознания наяву**, то есть постоянное сомнение в реальности происходящего – приведена в книге «Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний»⁴⁷. Техника заключается в том, что нужно спрашивать себя «Сплю я сейчас или нет?» более 10 раз в течение дня. Так формируется привычка сомневаться в реальности, которая проявится и во сне. Спросив себя во сне: «Сплю я или нет?», вы поймете, что спите. «Критический настрой» до сих пор остается одной из основных, простых и эффективных техник в практике ОС. Немецкий психолог Пауль Толи (1937–1998) в работе⁴⁸, ставшей итогом его десятилетнего опыта исследования осознанных сновидений, называет «Критический настрой» самой эффективной техникой и выражает уверенность, что только благодаря вопросу «Сплю я сейчас или нет?» большинство практиков смогут осознаться во сне в течение месяца. Оливер Фокс приводит свое первое осознанное сновидение, в котором прекрасно описан момент осознания и изменения восприятия.

Я уже почти было вошел в дом, когда, случайно бросив беглый взгляд на брусчатку, мое внимание вдруг резко обострилось, настолько необычный был вид, что я не мог поверить своим глазам – все камни изменили свое положение в одну ночь, и теперь длинные грани располагались параллельно обочине! Затем сверкнула разгадка: хотя это прекрасное солнечное утро и казалось реальным, насколько это возможно, – я был во сне! С осознанием этого факта качество сновидения изменилось таким образом, что это невозможно передать тому, кто этого не испытал. Мгновенно яркость переживания возросла стократно. Никогда еще ни море, ни небо, ни деревья не излучали такую красоту; даже захудалые домишки казались живыми и таинственно прекрасными. Никогда я не чувствовал себя так хорошо, таким просветленным, таким божественно сильным, таким невыразимо свободным! Ощущения были обострены невероятно; но это длилось лишь несколько мгновений, и я проснулся⁴⁹.

Фокс был эзотериком, публиковался в «Оккультном Обозрении», но считал осознанные сновидения и астральную проекцию одним и тем же опытом. Что интересно, он присваивал именно ОС все свойства астрала (возможность влиять на реальность, встречаться, передавать информацию и т. п.), а не наоборот. Его книга мало поможет тем, кто только начинает изучать осознанные сновидения, так как техники описаны слабо. Помимо техники «Критическое мышление», там представлен и способ осознанного засыпания, в котором узнаются классические этапы, такие как расслабление, вход в транс и разделение. А его этапы распознавания сновидения мы уже обсуждали. К сожалению, вера в астрал и реальность его обитателей часто приводит к боязни выхода из тела, что случилось и с Фоксом – через несколько лет он прекратил опыты из-за страха сердечного приступа, возможности стать одержимым и боязни быть погребенным заживо.

Эстафету подхватил Петр Успенский (1878–1947), русский философ и эзотерик. В 1931 году в книге «Новая Модель Вселенной»⁵⁰ он пишет о способности вызывать у себя осознанные сновидения. П. Успенский добивался их, судя по описанию, в состоянии полусна при осознанном засыпании. А для входа в осознанный сон Успенский предлагал перед засыпанием обращать внимание на свои мысли и гипнагогические образы (которые, как мы уже

⁴⁷ Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

⁴⁸ Tholey P. Techniques for inducing and maintaining lucid dreams. Perceptual and Motor Skills. 57. 1983. P. 79–90.

⁴⁹ Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

⁵⁰ Успенский П. Д. Новая Модель Вселенной. – М.: Издательство Чернышева, 1993.

знаем, возникают в первую фазу сна) и вспоминать цепочку мыслей, приведших к тому, о чем думаешь в данный момент. Со временем такое наблюдение за гипнагогическими образами вызовет осознанное засыпание.

По словам⁵¹ С. Лабержа, первая научная публикация «Сновидения, в которых сновидец знает, что спит» увидела свет в 1936 году в «Журнале психопатологии», издании научном, в отличие от лженаучного журнала «Известия общества психических исследований», где публиковался Фредерик ван Эден. Ее автор Олвард Эмбури Браун на основе сотни своих ОС предлагал проверять реальность во сне подпрыгиванием – таким образом устанавливая, есть гравитация или нет. В 1938 году в немецком журнале вышла вторая статья на эту тему доктора Харольда фон Моэрс-Мессмера. В эти же годы началось исследование электрической активности мозга сначала у животных, а в 50-е годы уже у людей.

В 50-е ученые впервые попытались контролировать сновидения в условиях лаборатории. Уильям Демент – тот самый ученый, который выделил фазы сна, – звонил в колокольчик над спящими в момент БДГ-фазы для того, чтобы те поняли, что спят. Однако только в 10% случаев колокольчик или его звук был отражен в сюжете сна, но это не помогало осознанию во сне. Дальше У. Демент попробовал задействовать другие органы чувств, не только слух, но и осязание – на спящих брызгали водой или сжимали их ладони. Результаты также оказались неутешительными, но ученые выяснили, что отклик сознания на тактильные стимулы был сильнее реакции на свет и звук. Спустя несколько десятилетий Стивену Лабержу все же удалось добиться появления внешнего раздражителя в сновидении. Он создал маску NovaDrimer для осознания во сне, в которой мигание светодиода в ФБС напоминало об осознании. Демент пытался вызвать сон на заказ: давал испытуемому перед сном съесть что-нибудь соленое в надежде, что сюжет сна будет включать в себя жадное питье или хотя бы воду. То ли мало давали соли, то ли люди где-то еще напивались воды, но эти опыты были безрезультатными, впрочем, точно так же, как и просмотр эротических фильмов перед сном не способствовал появлению эротических снов. Странные результаты, ведь В. Н. Касаткин писал⁵², что сильный голод, жажда или долгое сексуальное воздержание вызывают сны, в которых удовлетворяются эти потребности. А некоторые дискомфорт-техники основаны на появлении таких сюжетов.

С научной точки зрения осознанные сновидения попыталась анализировать Селия Грин, директор Института психофизических исследований (Оксфорд). В 1968 году она опубликовала книги «Осознанные сновидения»⁵³ (Lucid dreaming) и «Внетелесные переживания»⁵⁴ (Out-of-the-Body Experiences). Позже, в 1994 году, в соавторстве с коллегой Чарльзом Маккрири, выходит ее третья книга – «Осознанное сновидение: парадокс сознания во время сна»⁵⁵ (Lucid dreaming: The paradox of consciousness during sleep). Несмотря на то что первые книги были написаны в строго научном стиле, многие заявления Грин были спорными. А из последней книги Грин почти с первых страниц становится понятно, что ее автор не имеет большого опыта осознанных сновидений, а выводы Грин основываются на опросах других практиков. В некотором смысле такой подход может быть хорош, но, с другой стороны, опыт ОС настолько необычен, что понять его со слов других практически невозможно – нужно испытать самому. Одно из спорных заявлений Грин – это отнесение осознанных сновидений, так же как внетелесных переживаний и случаев с привидениями, к одному из галлюци-

⁵¹ Лаберж С., Рейнголд Х. Исследование мира осознанных сновидений. – М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1995.

⁵² Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

⁵³ Грин С. Осознанное сновидение. – М.: Старклайт, 2003.

⁵⁴ Грин С. Внетелесные переживания. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

⁵⁵ Грин С., Маккрири С. Осознанное сновидение: парадокс сознания во время сна. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

наторных переживаний, которые она изучала в Институте психофизических исследований. В сновидениях и вправду есть много общего со зрительными галлюцинациями, в том числе и в механизме возникновения. Однако сновидения являются нормой для человека, а галлюцинации появляются вследствие нарушений функций мозга. Селия Грин часто ссылается на свою книгу 1968 года, мало говорит о других исследователях, в частности, приписывает себе идею⁵⁶ о передаче сигнала движениями глаз из ОС, на основе которой Лаберж доказал реальность этого явления. Иногда встречаются неточности в интерпретации книг Фокса и ван Эдена – практиков ОС с большим стажем. Несмотря на это, книги Селии Грин, особенно последняя, могут сравниться с книгами Стивена Лабержа по вкладу в экспериментальное исследование осознанных сновидений с участием многих практиков, а некоторые ее выводы потрясающие, они в научно-популярной форме объясняют многие «эзотерические» явления, сопровождающие выход из тела.

Не стоит обходить вниманием и Чарльза Тарта, психолога и парапсихолога, в 1969 году в США опубликовавшего книгу «Измененное состояние сознания»⁵⁷. В этой книге он рассматривает в том числе и осознанные сновидения как один из видов измененного состояния сознания.

В 1974 году выходит книга Патриции Гарфилд «Творческое сновидение»⁵⁸, содержащая множество техник и экспериментов по исследованию ОС. Эти техники мы рассмотрим чуть позже. Через год Гарфилд представила доклад для организации, изучающей сон – Ассоциации психофизиологических исследований сна (АПИС). Однако реакция ученых была неоднозначна – представленных Грин доказательств возможности осознаться во сне оказалось недостаточно. У людей существовала убежденность, что активность человека строго делится на сознательную и бессознательную. Например, наши движения, выбор фильма для просмотра на вечер, поход на работу – все это относится к сознательной деятельности. Дыхание, поддержка температуры тела, сердцебиение и тому подобные процессы, в том числе и сновидение, относили к бессознательной деятельности. Очень неохотно ученые признают, что часть бессознательного все же может поддаваться контролю. В этой книге описаны техники, как можно управлять сновидениями, но есть также исследования, посвященные контролю и изменению температуры тела, пульса и даже частоты альфа-волн мозга.

К концу 60-х – началу 70-х годов прошлого века становится известным Карлос Кастанеда, которому посвящен отдельный раздел книги. Этот своеобразный автор оказал мощное влияние на популяризацию ОС. В первых книгах об ОС он не упоминал, зато в последующих, а в большей степени в книге 1993 года «Искусство сновидения»⁵⁹, Кастанеда в полной мере раскрывает тему сновидений и осознанности.

В конце 70-х годов Аллан Хобсон и Роберт Маккарли, исследовав взаимодействие между клетками мозга и нейромедиаторами, заявили, что контролировать сон практически невозможно из-за того, что во время сна и бодрствования в мозге присутствуют разные нейромедиаторы. Например, при бодрствовании преобладают норадреналин, отвечающий за внимание, и серотонин, влияющий на эмоциональную стабильность и настроение, а после засыпания эти нейромодуляторы заменяются на ацетилхолин, связанный с функцией памяти, зрительным и двигательным центром. Поэтому, по их мнению, для осознания сна необходимы определенные химические вещества, которые присутствуют в мозге только у бодрствующего человека. Как уже известно, они ошибались.

⁵⁶ Грин С. Осознанное сновидение. – М.: Старклайт, 2003.

⁵⁷ Тарт Ч. Измененные состояния сознания. – М.: Эксмо, 2003.

⁵⁸ Гарфилд П. Творческое сновидение. – М.: Евразия, 1996.

⁵⁹ Кастанеда К. Искусство сновидения. – Киев: София, 2016.

В июле 1981 года на конференции АПИС свой доклад об осознанных сновидениях представил психофизиолог американец Стивен Лаберж. Весомые доказательства существования ОС наконец покорили ученые умы. Можно считать, что с этого года наука признает факт существования осознанных сновидений как феномена парадоксального сна. Позже Лаберж узнал о работах Кайта Хирни, которые удивительно совпадают с работами самого Лабержа, однако Хирни не публиковался в известных научных журналах, и его исследования были мало кому известны. Стивен Лаберж до сих пор остается лидером в области исследования ОС, и мы, конечно, рассмотрим его исследования подробно.

Опасна ли практика осознанных сновидений

Никто не хочет признавать, что его увлечение может быть опасно или вредно. Сновидящие также отрицают любые возможные негативные последствия их хобби. Вместе с тем некоторые сомнологи и профессиональные исследователи осознанных сновидений заявляют, что вредные последствия все же могут быть, поэтому нередко случаи выступления ученых против таких снов. Бывает, что люди избегают использовать эту практику из страха сойти с ума (как избавиться от этого страха, будет описано позже). Это правда, что влияние осознанных сновидений на поведение, психику, физиологию мозга человека пока что изучено слабо. Несмотря на это, стоит выделить следующие возможные опасности от практики осознанных сновидений и дать оценку этим страхам. Страхи, которые возникают уже в осознанном сновидении, я преднамеренно сюда не включил – их рассмотрим в четвертой главе книги.

Первую опасность связывают с тем, что сновидящие, как считается, не спят в прямом смысле, так как лишают себя обычного бессознательного сна. А значит, из-за осознанных сновидений человек не высыпается, что выливается в те же последствия, которые возникают при бессоннице. Но осознанное сновидение длится не всю ночь, а около 10–15 минут, и чаще в фазе быстрого сна, поэтому сокращение обычного сна на 15 минут, очевидно, не может привести к недосыпанию. К тому же в каждую ФБС мозг и так работает активно, как и при бодрствовании, – отдых организм получает во время глубокого сна.

Российский сомнолог Владимир Ковальзон⁶⁰ говорит об еще одном возможном влиянии осознанных сновидений на сознание. Его точка зрения основана на исследовании в 2012–2013 годах ЭЭГ людей, находившихся в осознанном сновидении. Тогда было выявлено, что такие ЭЭГ отличаются от любых других, полученных во сне или наяву. Пока этим исследованиям нет и 10 лет, поэтому работы в этом направлении продолжаются. Впервые необычный рисунок кривых на своей ЭЭГ во время ощущения вне тела заметил⁶¹ Роберт Алан Монро еще в 60-х годах. Бесспорно, что осознанные сновидения могут влиять на работу мозга, это уже доказанный факт. Но неясно, каково это влияние – может быть, оно благотворное? Ведь установлено⁶², что при медитации или молитве ЭЭГ тоже выглядит необычно, но никто не выступает против медитаций и тем более молитв. Практика осознанных сновидений – это практика осознанности во время сна, следовательно, как и при медитации, ЭЭГ мозга, конечно, будет работать по-другому. Это и хорошо!

Еще одно беспокойство – якобы сновидящий может потерять интерес к жизни и стараться все свое время проводить во сне. Это вполне оправданный страх – осознанные сновидения чаще интереснее наших будней, но это не значит, что реальность практику стано-

⁶⁰ Ковальзон В. М. Осознанные сновидения. Биолог Владимир Ковальзон о механизме сна, психотерапии и методах управления сновидениями. Биология. ПостНаука. 2 января 2014.

⁶¹ Монро Р. Путешествия вне тела. – М.: София, 2007.

⁶² Дэвидсон Р., Лутц А., Рикар М. Мозг и медитация. Созерцательные практики, возникшие тысячи лет назад, полезны и уму и телу // В мире науки [01] январь 2015. С. 25–32. www.sci-ru.org

вится безразличной. Сновидящий счастлив, выполняя упражнения в реальности, например сталкинг, или медитируя, поэтому ОС у него становится приятным бонусом, а не самоцелью. Для тех же, у кого цель – постоянно находиться в ОС, скажу, что это невозможно – всегда будут оставаться обычные сны. А о людях, которые только про ОС и говорят и постоянно хотят в него вернуться, – чем они отличаются от геймеров, футбольных фанатов или любых других увлеченных чем-то людей? И те и другие без ума от своего увлечения – стоит ли этого опасаться?

Несмотря на то что не видно людей, которые себе или своим близким как-то навредили из-за своего увлечения ОС, это не значит, что их нет, – возможно, они либо мертвы, либо в сумасшедшем доме. Но на данный момент я не слышал ни об одном человеке, который бы пострадал из-за осознанных сновидений. Хотя есть хакеры сновидений – о них позже, – но их истории туманны и, возможно, выдуманы. Стоит помнить, что если не было печальных последствий от практики ОС раньше, это не значит, что их не может быть в дальнейшем. Поэтому вся ответственность ложится на вас.

Для всех смелых, которых не испугали предостережения, продолжим. Начнем подробно рассматривать техники и упражнения, которые приводят к осознанию во сне.

Виды техник осознания

Совершенно незнакомый с осознанными сновидениями и техниками для их активации человек не лишен возможности видеть такие сны случайно. Вероятно, так было и у вас. А. Ксендзюк выделяет⁶³ следующие причины, которые могут поспособствовать осознанию во сне.

1. Воздействие алкоголя или легких наркотиков.
2. «Флешбэк» после приема наркотиков – даже спустя какое-то время после приема наркотиков высок шанс осознаться во сне.
3. Изменения поведения и режима дня, такие как переезд, смена работы, отпуск и другие значительные перемены в жизни.
4. Самостоятельное открытие техники инициирования осознанного сновидения.

Таких людей, которые обычно сновидят с детства и даже не помнят, как это у них начало получаться, судя по опросам в группе «Осознанные сновидения», около 2%.

Уточню, что осознанное сновидение, когда в него сходят случайно, без практики, – это исключение, и такие сны случаются не чаще одного раза за 2–3 года. Вышеописанные факторы лишь ничтожно мало приближают вас к осознанию, поэтому надеяться на них не стоит. Нужно изучать различные техники и делать упражнения. Конечно, за исключением случаев, когда люди самостоятельно открыли для себя ОС – у них почти каждую ночь случается осознанное сновидение.

Техники осознания разделяются на две группы – осознание во время сновидения и осознанное засыпание. Разберемся, на чем основано это разделение. Чаще всего сновидящие **осознаются во время сна посреди ночи (ОС, инициированный в сновидении)** в фазу быстрого сна – посреди какого-то сюжета сна возникает понимание, что это сон. Как происходит процесс распознавания сновидений, было сказано выше, и эти стадии выделил Оливер Фокс. Для того чтобы это понимание возникло, нужна практика в течение дня: выполняйте упражнения, которые заставят вспомнить в сновидении, что вы хотите контролировать сон. Этим упражнениям и посвящена данная глава книги.

⁶³ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

В случае **осознанного засыпания (ОС, инициированное при засыпании)** контроль сна начинается сразу из бодрствования, в первой фазе сна. Иногда такой метод осознания называют входом в астрал, астральной проекцией или выходом из тела. Часто сюжет сна начинается с места, где вы сейчас спите, – при осознанном засыпании свежа память о прожитом дне и времени подготовки ко сну, поэтому формирование сюжета сна начинается в том месте, где вы засыпали. Об осознанном засыпании и проходимых этапах писал Карлос Кастанеда. В этой практике важны правильная подготовка тела и высокий контроль момента засыпания, чтобы управлять ходом мыслей при погружении тела в сон. Такой метод относительно сложный, поэтому наберитесь терпения и будьте готовы к неудачам. Лаберж писал, что так войти в ОС ему удавалось лишь в 8% случаев. Техники осознанного засыпания обсудим в следующей главе.

Ниже приведен список всех техник осознания во сне с кратким описанием и указанием авторов, разработавших их.

Техники осознания во время сновидения

1. Тестовые техники – техники, формирующие привычку сомневаться в реальности мира и происходящего, которая переносится в сновидение (П. Гарфилд, С. Лаберж, Оливер Фокс, йога сна).
2. Сталкинг-техники – техники, повышающие осознание в реальности, что напрямую сказывается на осознании во сне (К. Кастанеда, А. Ксендзюк, йога сна).

Техники осознания в момент засыпания – осознанное засыпание

1. Непрямой метод – техника, выполняемая в течение часа после пробуждения ото сна (Р. Монро, М. Радуга, С. Лаберж, SSILD).
2. Прямой метод – техника, требующая дополнительной подготовки и выполняемая перед погружением в сон (Р. Монро, Р. Брюс, М. Радуга, С. Мульдон, П. Успенский).
3. Дискомфорт-(провокационные) техники – техники, направленные на физическое или психологическое раздражение тела, приводящее к поверхностному сну. Так как эти техники направлены на осознание момента засыпания, то и осознанное сновидение начинается в фазе медленного сна. Мы не будем рассматривать редкие случаи, когда у людей из-за нарушения режима или других проблем (болезни, принятие лекарства, наркотиков и т. п.) сон начинается с ФБС.

Историю изучения осознанных сновидений полезно знать каждому практику. Но пора браться за работу и начинать выполнять упражнения – теперь подробно рассмотрим техники инициирования осознанных сновидений некоторых выдающихся практиков, которые способствовали популяризации этого феномена. Начнем с наиболее яркого и неоднозначного автора – Карлоса Кастанеды. Несмотря на то что в его книгах осознанным сновидениям уделено мало внимания, а сам термин «осознанные сновидения» (lucid dreaming) в работах Кастанеды не встречается, практики считают Кастанеду тем автором, чьи техники работают и приводят к регулярным осознанным сновидениям. К тому же Карлос Кастанеда не раз лидировал в различных конкурсах и опросах в группе ВК «Осознанные сновидения», посвященных выявлению лучшего автора, публиковавшего работы по теме ОС или астральной проекции.

Магия Карлоса Кастанеды

Человек, увлекающийся осознанными сновидениями, рано или поздно сталкивается с этим именем. Конечно, лучше узнать о Карлосе Кастанеде (см. рис. 2) и его книгах раньше – так вы сразу будете понимать термины, введенные Кастанедой, и общаться с участниками эзотерических форумов и групп в социальных сетях на одном языке.

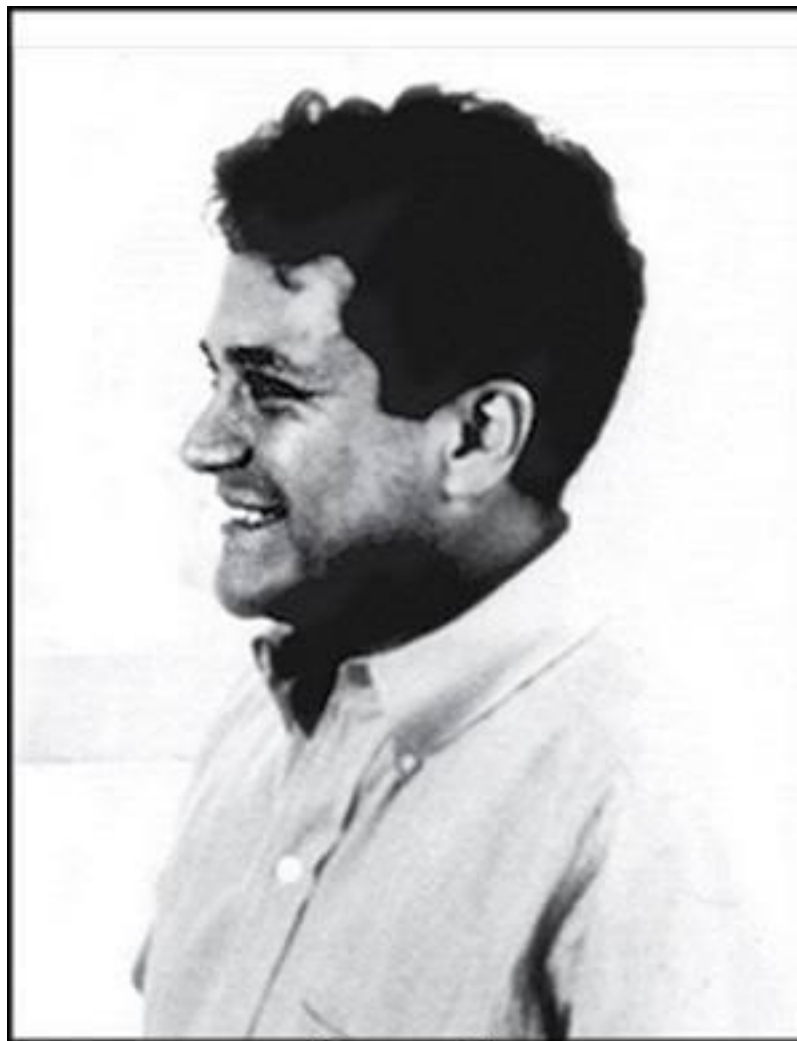


Рис. 2

Карлос Кастанеда родился в период с 1925 по 1935 год в Бразилии. Точная дата рождения неизвестна, что на первый взгляд кажется странным – ведь надо было просто спросить самого Кастанеду о дате его рождения. В 1973 году его об этом спрашивали журналисты «Тайм», и Кастанеда годом своего рождения назвал 1925 год, а позже стал утверждать, что родился на 10 лет позже. О жизни Кастанеды известно мало, за исключением документально подтвержденных фактов, таких как получение гражданства или издание книги, и такое отношение к своей биографии определяется философией и жизненной позицией Кастанеды. В конце 50-х годов он посещал серию курсов по журналистике и психологии в США, а в 1959 году получил гражданство США. В начале 60-х годов завершил обучение в университете Калифорнии по специальности «антропология» (наука, изучающая происхождение человека, его развитие и взаимодействие с миром).

Все самое интересное началось в 1960 году, когда Кастанеда познакомился с доном Хуаном Матусом – мексиканским индейцем, шаманом, толтеком – для изучения пейота (пейотля), кактуса, содержащего мескалин. К сведению, в России с 2004 года запрещено⁶⁴ выращивание пейота (*Lophophora williamsii*) именно по причине содержащегося в нем мескалина, который относится к группе психоделических наркотиков, как и ЛСД, псилоцибин или марихуана. Кастанеда был не первым, кто писал о пейоте и исследовал свойства мескалина, так как в то время это был довольно популярный в США наркотик. Например, в 1954 году Олдос Хаксли описал свой опыт употребления мескалина в эссе «Двери восприятия». Краткое описание некоторых научных исследований влияния мескалина на человека привел Чарльз Тарт в книге «Измененное состояние сознания». Ч. Тарт пишет⁶⁵, что в 1955 году Берлин (Berlin) исследовал воздействие мескалина на четырех известных художников, и у всех было отмечено ухудшение навыков, связанных с мелкой моторикой. Однако в Институте психоделических исследований государственного колледжа Сан-Франциско (Fadiman et al., 1965; Harman et al., 1966) установили, что мескалин стимулирует креативные процессы и помогает прийти к необычному решению. Вместе с тем слова «мескалин» и «пейот» сейчас у многих ассоциируются именно с Кастанедой.

Вернемся к дону Хуану, который называл себя толтеком – «человеком знания» древнего народа, жившего в Средней Америке и обладающего особыми знаниями. В нашей стране по роду занятий дон Хуана называли бы просто шаманом. Позднее к толтекам стали причисляться и сам Карлос Кастанеда и некоторые его ученики. С этого знакомства начался путь Кастанеды как мистика, эзотерика и философа.

Через восемь лет Кастанеда издал свою первую книгу «Учение дона Хуана: Путь знания индейцев яки», которая стала основой его магистерской работы. Кстати, на базе третьей книги «Путешествие в Икстлан» Кастанеда в 1973 году защитил докторскую работу и получил ученую степень по антропологии. Какая ирония – один из главных мистиков XX века является доктором наук. Книга «Учение дона Хуана» стала бестселлером, принесла Кастанеде популярность, и это, конечно, не могло не понравиться молодому антропологу, поэтому спустя всего три года он издает вторую книгу «Отдельная реальность». С этого времени книги о его приключениях с доном Хуаном выходят регулярно, и за жизнь Карлос Кастанеда успел написать 12 книг, почти каждая из которых становится бестселлером. К тому же он разработал серию духовных практик, названных толтекскими методами, проводил платные и бесплатные семинары, в том числе на телевидении, читал лекции в университетах. Умер в 1998 году от рака печени.

Для всех новых поклонников творчества Карлоса Кастанеды привожу полный список его произведений с указанием года первого издания.

⁶⁴ Уголовная ответственность по ст. 231 Уголовного кодекса Российской Федерации наступает при выращивании более двух экземпляров растения [Постановление Правительства Российской Федерации №454 «О запрещении культивирования на территории Российской Федерации растений, содержащих наркотические вещества» от 03.09.2004].

⁶⁵ Тарт Ч. Измененные состояния сознания. – М.: Эксмо, 2003.

- 1968 — «Учение дона Хуана: Путь знания индейцев яки» (The Teachings of Don Juan, A Yaqui Way of Knowledge).
- 1971 — «Отдельная реальность» (A Separate Reality).
- 1972 — «Путешествие в Икстлан» (Journey to Ixtlan).
- 1974 — «Сказки о силе» (Tales of Power).
- 1977 — «Второе кольцо силы» (The Second Ring of Power).
- 1981 — «Дар орла» (The Eagle's Gift).
- 1984 — «Огонь изнутри» (The Fire From Within).
- 1987 — «Сила безмолвия» (The Power of Silence).
- 1993 — «Искусство сновидения» (The Art of Dreaming).
- 1997 — «Активная сторона бесконечности» (The Active Side of Infinity).
- 1998 — «Колесо времени» (The Wheel of Time).
- 1998 — «Магические пассы: практическая мудрость шаманов Древней Мексики» (Magical Passes of the Sorcerers of Ancient Mexico).

В первых двух книгах Карлос Кастанеда мало внимания уделяет той теме, благодаря которой он популярен до сих пор и его продолжают читать и перечитывать, — толтекской философии. А теме осознанных сновидений он не уделяет особого внимания и в последующих книгах, поэтому описание этой практики приходится вылавливать по абзацу или по странице из разных книг. Оттого-то начинающие «искатели себя» и практики, прочтя первые две книги (а читать Кастанеду, бесспорно, стоит только в порядке издания его книг и никак иначе), бросают его и обращаются к более понятным и близким к практике ОС авторам, к примеру к Михаилу Радуге или Стивену Лабержу. И вот почему. В первых двух книгах Кастанеда описывает различные психотропные наркотические вещества, которые они с доном Хуаном собирают, готовят и употребляют. Удивительно, почему до сих пор эти книги не попали в список запрещенных? Видимо, все же сказывается удаленность Мексики — страны, в которой развиваются события серии книг Кастанеды, а все наркотики, о которых он пишет, встречаются только в той далекой стране, и то в определенном месте. Описание приготовления и употребления приводится чересчур подробно — сказываются скрупулезность и научный интерес автора. К примеру, рассказано, что нужно класть в ступку для приготовления «дымка», в какой последовательности, как толочь, что при этом говорить и как курить. Однако, случайно или сознательно, чтобы рецепт нельзя было воспроизвести, при описании приготовления очередного психоделика Кастанеда может уточнить: «Ко всей смеси в горшке

он [дон Хуан] добавил еще что-то, вроде большого куска столярного клея»⁶⁶. Не обходит вниманием Кастанеда и описания трипов от употребления различных веществ и их толкования доном Хуаном. Трипом называют психоделическое состояние, которое возникает после употребления веществ, изменяющих типичное восприятие реальности. Известности Кастанеды и его книг способствовали движения нью эйдж и хиппи, набирающие популярность в США в это время (конец 60-х годов). Эти ребята известны в том числе и поиском себя, исследованиями духовности человека и расширением сознания. Этому, по их мнению, как раз прекрасно способствуют различные психоделики, в том числе пейот и псилоцибиновые грибы.

В следующих книгах Кастанеда уже не упоминает психоделики. Теперь начинается тот настоящий и интересный Кастанеда, который так привлекает его почитателей. Книги, начиная с четвертой, настолько непохожи на предыдущие три, что их даже некоторые скептики приписывают уже не Кастанеде, а его ученице Тайше Абеляр. Но эта еще одна загадка, связанная с мистиком, вероятно, так и останется неразгаданной. В этих книгах Карлос Кастанеда делится мыслями дона Хуана о правильном понимании мира и взаимодействии с ним.

Мистик Кастанеда, по его же словам, был успешным учеником, что позволяло ему эффективно выполнять задания учителя, необходимые для понимания особой эзотерической картины мира – нагуализма. Я не буду подробно объяснять, чем конкретно характеризуется нагуализм, – не это является целью данной книги. Скажу лишь, что эта философия кардинально отличается от той, которая вам привычна. Нагуализм предполагает осознанность наяву и в сновидениях. Однако все обучение Кастанеды сновидению – именно так называют осознанное сновидение поклонники Кастанеды, с ударением на «И», в отличие от неосознанного сновидения, – сводится к тому, что Кастанеда должен был найти свои руки во сне. Вот и все. Дон Хуан даже не сказал, как Кастанеде следует это сделать. Я уже указывал на то, что Карлос был успешным учеником, поэтому он свои руки все-таки нашел. Дальше искусство сновидения им было освоено так хорошо, что через несколько лет Кастанеда находил самых сильных и успешных учеников через совместные осознанные сновидения и там же начинал их обучение. Ему удалось увидеть свои руки во сне и таким образом осознаться, потому что все обучение было построено так, что не получиться у него не могло – рано или поздно Карлос стал бы видеть осознанные сны. Параллельно дон Хуан учил Кастанеду неделанию, перепросмотру, борьбе с чувством собственной важности, созерцанию, экономии своей внутренней энергии и, конечно, stalkingу. Эти упражнения выполняются наяву, но они в значительной степени влияют и на сны.

Несмотря на оккультность нагуализма, я не могу совладать с искушением и не обратить ваше внимание на понятие точки сборки (ТС). По учению дона Хуана, наши мысли, мировоззрение, воспринимаемая реальность определяются положением точки сборки. Уже ни у кого не вызывает сомнения, что мир не настолько плотен, как мы считали. Все состоит из атомов, атомы из кварков, а кварки из еще более мелких объектов, струн. В конечном итоге частицы будут проявляться лишь в виде энергии. Все есть энергия, текучая и меняющаяся, связывает все и всех. Эту энергию Кастанеда называл эманациями Орла. Дону Хуану эманации напоминали светящиеся нити, непостижимо же в них то, что эти нити обладают самосознанием. Эта модель мира Кастанеды удивительно напоминает теорию струн – направление в физике, изучающее динамику взаимодействия одномерных квантовых струн. Развивая идею эманаций, Кастанеда предположил, что наше восприятие и даже положение в пространстве зависят от того, как мы взаимодействуем с этими эманациями. Так вот, органические существа окружены в виде кокона набором своих эманаций, названным светимостью. Возможно, это то, что в восточных традициях называют аурой, хотя сам Кастанеда никогда о сходстве све-

⁶⁶ Кастанеда К. Учение дона Хуана: Путь знаний индейцев Яки. – Киев: София, 2014.

тимости и ауры не упоминал. На поверхности кокона (на расстоянии вытянутой за спину руки на уровне лопаток) находится ярко светящаяся область размером с теннисный мяч. Эта область и есть точка сборки, через которую происходит обмен внутренними эманациями органического существа с внешними. Точка сборки находится в условной «ямке», в которой она колеблется и откуда может выскочить. При сильном колебании точки сборки и фиксации положения в новой «ямке» возникают значительные изменения в мировоззрении человека, меняются идеалы и вкусы. Во сне, например, она оказывается над головой. При резком фиксировании точки сборки в новом положении может произойти «сдвиг по фазе» – старое выражение приобретает вполне объяснимое значение: человек сходит с ума. Положение точки сборки определяет воспринимаемый мир, в том числе мир второго внимания – так Кастанеда называл параллельные миры, отличные от нашего, мира первого внимания. «Мир второго внимания» Кастанеды является синонимом «астрала».

А. Ксендзюк писал⁶⁷, что у детей колебания точки сборки значительны, – из-за таких колебаний они могут вспоминать свои прошлые жизни, видеть эльфов и ангелов, общаться с призраками. Фиксирование же точки сборки происходит в 6–7 лет. Кстати, З. Фрейд⁶⁸ и Э. Берн⁶⁹ считали, что именно в этом возрасте формируется характер человека и после семи лет становится сложно перевоспитать ребенка. Точка сборки смещается при сновидении, употреблении наркотиков и алкоголя, при сильном стрессе или физическом ударе, после «удара нагваля», при stalking и других событиях. Удар нагваля – это особая техника, при которой нагваль, то есть мексиканский шаман и маг, наносит удар по точке сборки. При смещении точки сборки высвобождается большое количество энергии, а при фиксировании в новом положении приобретаются новые способности. А при увеличении чувства собственной важности точка сборки увеличивается, что затрудняет ее смещение.

Надеюсь, никто не думает, что повторить путь Кастанеды возможно. Даже скрупулезно выполнив все упражнения, вы вряд ли добьетесь того же результата. Во-первых, у Кастанеды был хороший учитель – дон Хуан. Учитель был нагвалем, в значении «мага-учителя», то есть избранным, шаманом, качества которого получены при рождении, а практика лишь позволила их улучшить. У Кастанеды эти качества тоже были, как потом разглядел дон Хуан. Во-вторых, практика у Карлоса длилась всю вторую половину жизни, более 30 лет, это мало кто может себе позволить, да и не каждому это интересно. Его цель была гораздо глобальнее, чем просто осознанные сновидения. Наша же цель именно ОС, а его добиться достаточно просто, но нужно выполнять некоторые упражнения, в том числе предложенные Кастанедой. Именно на этих упражнениях и остановимся подробно.

Неделание

Все что «неделается» – все к лучшему

Неделание – это упражнение, направленное на остановку автоматического узнавания и восприятия объектов. Например, рассматривать тень и делать ее трехмерной или в блике от солнца видеть источник света. Решение задачи-алогизма, коана, тоже является неделанием: как звучит хлопок одной ладони или, если бог всемогущ, то сможет ли он стать не всемогущим? При неделании происходит разрушение стереотипного поведения и привычек, все чаще возникают креативные идеи. Выполнение этой практики предполагает постоянный поиск нового неделания, а необычные действия требуют повышенной концентрации, а зна-

⁶⁷ Ксендзюк А. Видение нагуаля. – Киев: София, 2002.

⁶⁸ Фрейд З. Толкование сновидений. – М.: АСТ, 2011.

⁶⁹ Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Эксмо, 2008.

чит, осознанности. Это желание понеделать переходит в сон, вы уже там начинаете делать все осознанно, что превращает обычное сновидение в контролируемое. В осознанном сновидении часто приходится неделать и поступать не так, как наяву, например, летать, ходить через стену, пулять огнем, поэтому нужно тренировать мозг, делая странные вещи в реальности. Необходимо, чтобы мозг понял, что многое может быть не так, как он привык, можно делать и другие вещи.

Техника неделания – отдельная обширная практика, и нам не обязательно в нее углубляться. Поэтому упражнения сводятся к выполнению новых, необычных, абсурдных или глупых действий. Неделать можно и нужно все что угодно. Вы должны постоянно думать: «Что б еще понеделать». Если вы сейчас читаете эту книгу лежа в кровати, то пересядьте в кресло. Пьете утром чай – пейте кофе. У вас есть любимая посуда, одежда, передача – меняйте их. Вот пример нелепого неделания: можно сдувать пыль с одного места на другое, бегать задом наперед, надевать рубашку наизнанку. Само осознанное сновидение – это неделание сна, осознание во сне – неделание!

Вот первое неделание, которое можно начать выполнять уже сейчас: помойте ноги и наденьте только один носок. Ходите в этом носке до времени сна, потом снимите и укладывайтесь спать.

Дон Хуан разделял неделание на несколько видов. Разберем эти виды неделания подробно.

Неделание привычек

Видишь ли, сновидение – это неделание снов. По мере того, как ты будешь прогрессировать в неделании, тебе все лучше будет удаваться неделать сны, и ты будешь прогрессировать также в сновидении.

Карлос Кастанеда «Путешествие в Икстлан»⁷⁰

Это самый простой и часто встречающийся вид неделания: есть привычка – нужно ее заменить. Странно, но когда вы только попытаетесь отыскать у себя привычки, скорее всего, не найдете ни одной. Почему-то привычки у нас ассоциируются именно с вредными привычками: курением, алкоголем, обжорством, ленью или ночными посиделками за компьютером. И если вы одни из тех счастливиц без вредных привычек, то уверены и в отсутствии любых других. Но это не так! Мы полностью состоим из этих привычек, привязанностей и ритуалов, и друзья нас по ним только и узнают. Эти привычки и надо неделать. У каждого есть любимые место за столом, мыло, ручка, сорт чая и кофе. Вы можете расстроиться только из-за того, что вам не положили на стол перед едой вашу любимую вилку! Смешно, не правда ли? В буддизме такое поведение называется «привязанностью» и является одной из причин несчастий. Соответственно, убрав или уменьшив привязанность, мы станем более счастливыми. Мне кажется это предложение заманчивым, тем более что это так и есть: неделаи – и станешь счастливее!

Ниже представлены несколько привычек, которые часто проявляются. Если вы заметили какую-либо привычку, то делайте ее наоборот, по-другому:

- утром пьете кофе;
- размешиваете чайной ложечкой;
- сначала чистите зубы, потом завтракаете;
- качаетесь на стуле;

⁷⁰ Кастанеда К. Путешествие в Икстлан. – Киев: София, 2015.

- ковыряете в зубах, ногтях, носу;
- сидите в любимом кресле, на одном и том же месте дивана, в определенной позе;
- смотрите по ТВ новости в определенное время или отдельные передачи;
- проверяете новости в социальных группах с утра, сразу после пробуждения;
- обедаете в определенной столовой с одними и теми же людьми;
- выходите из дома в одно и то же время и идете привычным маршрутом;
- печатаете десятипальцевым методом;
- монитор наклонен под определенным углом;
- пишете ручкой с синими чернилами;
- проверяете время на телефоне;
- носите часы на левой руке, а число 12 у вас наверху;
- есть любимая одежда, обувь.

Упражнения «Неделание»

1. Ищите у себя привычки и сознательно их неделайте. Чем больше привычек вы будете неделать, тем лучше. Когда новые действия уже становятся привычками – меняйте и их, ищите что-то другое.

2. С настоящего момента «меняйте руки», то есть делайте левой рукой все, что делали правой, а правой рукой – то, что левой: начиная от держания вилки, зубной щетки и заканчивая компьютерной мышкой, помадой и тушью.

3. Пишите и печатайте букву «ё» там, где она необходима.

4. Старайтесь видеть все, что происходит на периферии. Уделяйте внимание объектам, находящимся в пределах бокового зрения: не только справа и слева от вас, но и снизу и сверху.

5. Во время поездки, конечно, если вы не за рулем, закройте глаза и представьте, что транспорт едет назад.

Кастанеда описал еще одно явление, на которое любят указывать начинающие воины и борцы с чувством собственной важности, – это контролируемая глупость. Это своего рода понятие дзен, пустоты или просветленности из буддизма. Внешне контролируемая глупость никак не проявляется – это не значит, что практик теперь будет делать глупости и гадости, называя это контролируемой глупостью. Нет. Контролируемая глупость – это совершение обычных поступков, таких как поход на работу или в магазин или листание страниц в Интернете, но с внутренним спокойствием. Практик понимает, что ничто не имеет значения, но продолжает делать то, что делал раньше, при этом он свободен от привязанности и суждений. Раз ничто не имеет значения, то и сами поступки не важны, поэтому практик берет и делает поступок, но совершает его так, будто этот поступок имеет значение, – в этом и заключается контроль. Конечно, есть и другой вариант решения: раз ничто не имеет значения, то я буду тут лежать и ничего не делать, пить чай и спать. Это неправильная контролируемая глупость. Правильная практика – это неделание себя и своего отношения ко всем действиям. Контролируемая глупость говорит, что не нужно искать определенное место – уходить в горы, ехать в Тибет, искать места силы – и время для практики, так как любое действие уже становится практикой. Несмотря на это, все равно находятся те, кто ждет подходящего момента и места для начала работы над собой. Завершу тему контролируемой глупости анекдотом, который как раз показывает, что важно не то, *что* мы делаем, а *как* мы это делаем.

Приходит человек к просветленному и говорит:

– Говорят, ты просветленный. А ты раньше что делал?

– Дрова рубил.

– А еще что-нибудь делал?

– Воду носил.

– А сейчас что делаешь?

– Дрова рублю.

– А может, еще что-то делаешь?

– Ну да, воду ношу.

– Так что же изменилось?

– Да все.

Неделание чувства собственной важности

Чувство собственной важности (ЧСВ) определяет поведение человека и его отношение к окружающим и происходящему. Эволюция поддерживала развитие этого чувства, так как оно придает нам уверенности при поиске потенциальных партнеров или защите себя и своей семьи, добавляет стремление к повышению социального статуса, богатства и власти. Вы спросите: «Так если это так полезно для меня, то зачем я буду пытаться от него избавиться?» Оказывается, что все не так однозначно. Любые ссоры, сплетни, обиды, сожаления, эмоциональные стрессы, психозы – все это возникает из-за нашего ЧСВ. Чувство собственной важности также проявляется при выставлении себя всезнайкой и наставником, самооправдании, желании внимания к своей персоне, стеснительности, раздражении, мстительности, ложной скромности, заискивании, поиске недостатков и ошибок других людей, реакции на «плохой/хороший», героизме, сомнении, сожалении, самолюбовании. Жажда заочного одобрения или похвалы, выраженная в желании «лайка», «перепоста» или положительного комментария к вашему посту в социальных сетях, тоже относится к ЧСВ. К тому же вот что пишет Кастанеда.

Дон Хуан считал, именно на удовлетворение чувства собственной важности уходит подавляющая часть нашей энергии. С особой очевидностью это проявляется в нашей постоянной обеспокоенности тем, как нас воспримут, как нам себя подать, какое впечатление мы производим. Нас всегда чрезвычайно сильно волнует, понравимся ли мы окружающим, признают ли нас и будут ли нами восхищаться. Если бы нам удалось хотя бы частично избавиться от чувства собственной важности, с нами произошли бы два необычайных события. Первое – высвободилась бы энергия, которой питается наша иллюзия собственного величия. Второе – появилась бы свободная энергия, достаточная для проникновения в сферу второго внимания, что позволило бы нам хотя бы мельком взглянуть на истинное величие вселенной⁷¹.

Кастанеда (и, как мы потом убедимся, не только он один) часто говорит о некой внутренней энергии. Вы уже догадались, что это понятие не имеет отношения к тому, что измеряется джоулями или калориями, или хотя бы к тому, что может нагреть воду. Это и не та энергия, которая вырабатывается АТФ и митохондриями в наших клетках. При более внимательном, а желательно неоднократном прочтении книг Кастанеды этот термин становится более понятным и само собой разумеющимся. Под «внутренней энергией» дон Хуан и Кастанеда понимают некую силу, которая помогает человеку выполнять духовные практики и

⁷¹ Кастанеда К. Искусство сновидения. – Киев: София, 2016.

действовать нефизическим телом. Это очень удобная точка зрения, хоть она не совсем корректна, но за неимением других обозначений и терминов люди околотастанедовского круга общения вполне успешно пользуются понятием энергии и прекрасно друг друга понимают. Эту энергию еще называют «ци», или просто «силой». В тибетской йоге сна она названа «праной». Близкое понятие описывал Зигмунд Фрейд, говоря о психической энергии – энергии, которая необходима для фиксирования внимания и интереса на объекте. Такое понятие впоследствии в научных кругах подверглось критике, видимо, из-за того, что отдавало оккультизмом.

Понятие внутренней энергии подразумевает следующие принципы:

1. человеку плохо из-за нехватки внутренней энергии;
2. человек не может выполнять духовные практики, в том числе осознаться во сне из-за нехватки энергии;
3. существуют практики, которые повышают внутреннюю энергию;
4. для различных практик нужно разное количество энергии, например, осознанное сновидение менее энергозатратно, чем астральная проекция.

Вопрос измерения количества этой энергии эзотериками обычно не поднимается. С одной стороны, человеку может быть плохо после ссоры, следовательно, ссора забирает энергию, поэтому для сохранения энергии, которая нужна будет для ОС, необходимо не ссориться. Очень хороший и мудрый вывод, хотя, возможно, и ненаучный. А поэтому, зная причину и следствия циркуляции внутренней энергии, практикующий ОС будет вести себя более сдержанно, становится скромнее, менее подвержен раздражению и вообще преобразится в хорошего, приятного человека. Это еще раз показывает пользу практики осознанных сновидений.

Я склоняюсь к тому, что не нужно никакой особой энергии для практики, и сомневаюсь в ее существовании, так как пока нет ни одного достоверного научного доказательства в ее пользу. Однако упражнение по неделанию ЧСВ полезно и интересно само по себе, к тому же о таком упражнении говорит и буддистская традиция без упоминания внутренней энергии. Как и для любого нового дела, необходим некий особый настрой, может быть, именно этот настрой и называют внутренней энергией? Думаю, что просто слабое желание увидеть ОС, то есть низкое намерение, и определяется «низким уровнем энергии». После ОС же мы чувствуем прилив энергии, так как счастливы из-за реализации нашей цели – за уровень счастья, как было сказано, отвечает нейромедиатор дофамин. Так что эти изменения настроения, якобы из-за колебания количества внутренней энергии, объясняются в рамках научной картины мира.

Опираясь на слова дона Хуана, приведенные выше, ослабление ЧСВ освобождает энергию. Тут скептик спросит: «Если никакой внутренней энергии не существует, то зачем нужна ваша практика ЧСВ?». Объясняю. Во сне из настоящего только эмоции – все остальное может быть нелогичным и странным, но эмоции остаются искренними. Значит, эмоции важны и часто проявляются в сновидениях. Поэтому нужно научиться ловить проявления эмоций наяву, чтобы это стало привычкой, которая проявится и во сне, – так вы сможете понять, что спите.

Проще всего начинать обращать внимание на яркие выражения эмоций, а это чаще негативные и эгоистичные проявления чувства собственной важности, поэтому практика начинается с отлавливания именно этого чувства. Эта практика – осознанный контроль своего внутреннего состояния, а любая осознанность полезна для практики ОС. Дальше мы рассмотрим осознанность в поведении – сталкинг. Состояние человека, его реакции на окружающее не могло не найти отражение в буддизме, а значит, и в йоге сновидений. Контролю отрицательных эмоций посвящена вторая практика йоги сновидений.

Борьба с ЧСВ ни в коем случае не означает, что нужно подавлять свои эмоции, – это плохой метод. Подавление эмоций может привести к психозам и нервным срывам: всем известны случаи, когда тихоня выплескивает свой гнев, берет ружье и «убирает» окружение или себя из этого мира. Подавление эмоций – это проявление неприязни, так мы пытаемся избавиться от тех качеств, которые нам в себе не нравятся. Но борьба с ЧСВ заключается в том, что необходимо только наблюдать за эмоциями и ловить их. Так вы будете выше их. Заметив гнев, проследите за ним и проанализируйте, узнайте причину его возникновения. И не стоит себя ругать за это – вы ведь не всегда в гневе, значит, гнев не является вашей природой, он пришел в ответ на какую-то внешнюю реакцию. А если ситуацию проанализировать дальше, то каждое последующее проявление гнева будет проходить быстрее и в итоге вообще перестанет возникать. Посмотрите и проследите за своим поведением, что вызывает в вас гнев? Вы удивитесь, насколько пустяковыми могут быть ситуации, – вы сердитесь на близкого и любимого человека только за то, что он поставил на стол не вашу любимую тарелку или налил чай в другую чашку. Вы можете нагрубить ему, и обида затаится надолго. Но когда вы научитесь отлавливать причину гнева, анализировать ее, то поймете, что сердитесь по пустякам. Еще научитесь понимать, когда проявление гнева наиболее вероятно, например, мужчины часто злятся, когда голодны, а женщины – в предменструальный период. Мы так устроены, это наша физиология: голодный мужчина должен быть злой для того, чтобы у него появилось желание добыть себе еду, напасть на животное и убить. Если он не будет решительным и не сможет убивать, то он либо умрет, либо перейдет на питание корешками, фруктами и листиками – куда менее калорийной пищей. А женщины в предменструальный период не должны подпускать к себе самцов, своим поведением они сигнализируют: «Держитесь от меня подальше». Зная это, вы будете вести себя аккуратней.

О практике борьбы с ЧСВ многократно повторяет Его Святейшество Далай-лама XIV. Конечно, он не называет это терминами Кастанеды, но суть понятна.

Всякий хочет быть счастливым и не хочет страдать. Богаты мы или бедны, молоды или стары, образованны или неграмотны: у всех из нас – та же надежда и те же устремления⁷².

Глупо цепляться за внешние различия, ведь в основе наша природа – одна и та же⁷³.

А если об этом говорит духовный лидер одной из старейших, и для меня самой близкой, логичной и располагающей к себе, философий – буддизма, то это не может быть сотрясанием воздуха, стоит к этим словам прислушаться – попытайтесь уменьшить свое ЧСВ.

Практика борьбы с ЧСВ будет легче, если вы научитесь считать себя не выше и не ниже других. На словах это звучит красиво и легко, но многие не задумываются о сложностях, с которыми столкнется ведущий эту борьбу. К примеру, как считать себя равным, если ты едешь на работу на метро, а твой коллега – на BMW X5? И обратная ситуация: как обладатель iPhone, который каждый год или чаще меняет модель на новую, может считать себя равным с тем, кто пользуется стареньким кнопочным телефоном, да еще старается экономить на звонках каждую копейку? И чем больше вы зарабатываете, тем выше у вас поднимается планка – вы сравниваете себя уже с еще более богатыми людьми, поэтому всегда будете чувствовать себя хуже их, если не решите свою проблему с ЧСВ. Чувство собственной важности проявляется не только при сравнении материального положения, но, к примеру, в ситуации начальник – подчиненный, преподаватель – студент, покупатель – продавец, охранник – профессор.

⁷² Далай-лама XIV. Традиция Махамудры Гелуг и Кагью. – ИД Сугата, 2005.

⁷³ Далай-лама XIV. Лекция «Сострадание и индивидуальность».

Упражнение «ЧСВ»

1. Научитесь ловить проявления своего ЧСВ. Следите за ним и узнавайте его. Запомните: ЧСВ очень хитрое, оно будет пытаться вас обмануть и замаскироваться под что угодно. Будьте хитрее его!

2. Когда вы кого-то ждете, поднимайте одну ногу и стойте на другой. Ногу поднимать нужно на 10–15 см от земли, чтобы чувствовался ее вес. Когда нога устанет, смените ее. Это упражнение необходимо выполнять только в присутствии других людей, в одиночестве оно не имеет смысла.

На моем курсе по обучению осознания себя во сне Universe одна женщина с красивым именем Лейсан вместо второго задания из упражнения «ЧСВ» попросила что-то более существенное для щекотания и провоцирования ЧСВ. Она жаловалась, что поднятая нога на людях никаких сильных эмоций не вызывает, и требовала другого упражнения. У каждого человека своя граница, пересекая которую он чувствует себя неловко и неудобно, начинает смущаться и хочет всеми способами вернуться в привычную зону комфорта. Кто-то чувствует себя голым без классического костюма или галстука, а кто-то наоборот – надев костюм. Для некоторых прическа не играет существенной роли, а другие проводят каждое утро перед зеркалом, уделяя только волосам 30 минут. Видимо, Лейсан оказалась крепким орешком в этом плане, и молодец, что призналась и попросила упражнение усложнить. Ну, думаю я, если требуется – получайте! Привожу наш диалог и часть ее отчета.

Лейсан: Я не совсем отследила связь ЧСВ и «стоять на одной ноге». Это преодоление дискомфорта, мол, а что другие подумают, почему я, дура такая, на одной ноге стою? Или что-то другое? Пока мне это несложно, дискомфорта не вызывает. Степан, дайте мне, пожалуйста, по-настоящему сложное в этом плане задание. Я буду пробовать.

Я: Надо что-то такое придумать, чтобы было заметно, но не сильно бросалось в глаза. К примеру, можно надеть рубашку шиворот-навыворот, но рубашка не должна сильно отличаться, не должно быть ниток, болтающихся до пола, и тому подобного. Можно зажимать карандаш во рту. Или нарисуйте себе родинку на щеке – это тоже будет привлекать внимание. Повяжите шарф болельщика на шею.

Лейсан: Степан! Спасибо за задания! Я надела рубашку наизнанку, нарисовала родинку на щеку. Шарфа болельщика не нашлось, надела детский шарф, тоже вполне себе щекотало ЧСВ, причем даже больше, чем родинка и рубашка наизнанку. Про родинку вообще супер. Всегда, когда вижу себя в зеркало, – замечаю ее и сразу вспоминаю, о чем она и для чего. Отличный дополнительный якорь. Про рубашку была уверена, что менеджеры с самого утра шепнут мне на ухо, мол, ой, вам надо переодеть рубашку, вы наизнанку ее надели. Ни разу никто не сказал!!! Или молчали, или не замечали. Только в самом конце дня, когда одевались после йоги, одна девушка сказала, но я ответила, что так и задумано. В йогосреде с этим проще, там народ морально готов к любым странностям других. А вот в офисе я опасалась. Ибо диалог: «Зачем ты надела рубашку наизнанку?» – «Это для практикума сновидений» – звучит несколько... м-м-мм... странновато. Задания отличные, было интересно, если можно – дайте мне еще. На следующую неделю.

Неделание личной истории

С рождения и до смерти мы сами, наши привычки, мировоззрение, наша (как сейчас модно говорить) жизненная позиция формируются по инерции, на основе того, какими

мы были вчера. Наши взгляды, отношение к окружающим и происходящему меняются неохотно. Вы замечали, как вы реагируете на слова хорошо знакомых: «Ты так изменился!»? Чаще всего эти слова носят несколько негативную окраску. С одной стороны, медлительность смены точки зрения связана с тем, что мы продолжаем делать то же самое, что и всегда, – каким образом, спрашивается, в этом случае наши взгляды на что-то могут измениться? С другой стороны, каждый опирается на мнение окружающих и прошлые беседы с друзьями и знакомыми. Чем ближе мы с кем-то знакомы, чем чаще с ним проводим время и общаемся, тем больше этот человек оказывает на нас влияние. С кем поведешься, от того и наберешься. Друзья тормозят изменения в нас еще из-за того, что мы опираемся на сказанные раньше слова, обещания и суждения. Вот, к примеру, вы знакомы давно, и ваш друг знает, что вам нравится сливочное мороженое. А сегодня, вот именно сейчас, вы сливочное мороженое не хотите, а хотите вишневое. Друг сразу удивится: «Что случилось? Почему ты покупаешь вишневое мороженое, а не сливочное?» И в следующий раз вы подумаете, что, может, лучше сейчас поступить как обычно, чтобы не вызывать лишнего подозрения, вопросов и смущения, а новые впечатления пробовать одному. Или вчера вы вместе посмотрели какой-то фильм, который вам понравился. Но сегодня у вас настроение несколько изменилось, вы прочли интервью режиссера или еще что-то, и теперь у вас нет такого хорошего впечатления о фильме. Но вы можете решить, что не стоит говорить о том, что вы поменяли мнение о фильме, – вас могут посчитать лжецом, лицемером, непостоянным или присвоить другое обидное качество. Все это формирует вас на основе мнения других людей. Странно, вам не кажется? Дон Хуан говорил так.

*Твоя личная история постоянно нуждается в том, чтобы ее сохраняли и обновляли. Поэтому ты рассказываешь своим друзьям и родственникам обо всем, что делаешь*⁷⁴.

А в свете всемирной популярности социальных сетей и таких сайтов, как Twitter и Instagram, слова дон Хуана кажутся как никогда актуальными.

Для того чтобы всего этого и много другого негативного в жизни не происходило, дон Хуан рекомендовал Карлосу Кастанеде стирать личную историю. Суть этого неделания заключается в том, что нужно оставлять как можно меньше данных о себе во вчера: новый день – новый ты. Чтобы это выполнить, нужно, к примеру, сжечь все фотографии и стараться не попадаться фотографам и операторам с видеокамерами, удалить все возможные документы, без которых можно обойтись, сменить имя, уехать в другую страну, отказаться от друзей и родственников. Такой человек много рассказывает, но никогда о себе и о своем отношении к чему-то. Теперь вы понимаете, чем объясняется неточность в дате рождения Кастанеды, – таким образом он стирал свою личную историю.

На одном из квартирников в Новосибирске лидер группы «Пилот» Илья «Черт» Кнабенгоф презентовал свою песню «Смена сезона». Этот музыкант прекрасно знаком с осознанными сновидениями и, конечно, с книгами Карлоса Кастанеды. Илья является популяризатором, как он сам называет, практического применения духовного знания, к которому относит и нагуализм, поэтому он знает о практике стирания личной истории, которая и навеяла ему сюжет песни. Музыкант с единомышленниками по окончании каждого времени года приходил в лес и сжигал свои фотографии – такой у него был ритуал. А вот и строки из песни.

*Пылает веер фотографий
Четыре дня в году кострами.
Так время года провожали.*

⁷⁴ Кастанеда К. Путешествие в Икстлан. – Киев: София, 2015.

Машу рукой во след ему...

Упражнений по неделанию личной истории я бы предпочел не давать. Я считаю, что пользы именно от этого вида неделания для регулярных продолжительных осознанных сновидений меньше, чем вреда, и возможны проблемы, с которыми может столкнуться практикующий, к примеру, после сожжения паспорта. Хотя небольшое упражнение по стиранию личной истории я все-таки могу дать, чтобы не разочаровывать тех, кто уже достал альбомы со своими смешными и нелепыми школьными фотографиями и думает: «А что тут жалеть, я хоть сейчас могу половину их сжечь».

Упражнение «Неделание личной истории»

Отформатируете жесткий диск компьютера или удалите всю информацию с планшета, телефона и смартфона прямо сейчас, без копирований и сохранений файлов, которые вы считаете нужными. Готовы? А ведь вы таким образом стираете только малую часть себя.

Перепросмотр

Вот ход моих рассуждений: для того, чтобы самое банальное происшествие превратилось в приключение, достаточно его рассказать. Это и морочит людей; каждый человек – всегда рассказчик историй, он живет в окружении историй, своих и чужих, и все, что с ним происходит, видит сквозь их призму. Вот он и старается подогнать свою жизнь под рассказ о ней. Но приходится выбирать: или жить, или рассказывать.

Жан-Поль Сартр. «Тошнота»⁷⁵

Практика перепросмотра впервые упоминается в книге «Дар Орла»⁷⁶ и, как и другие упражнения, описана Кастанедой очень подробно. Перепросмотр помогает накопить внутреннюю энергию – так считал дон Хуан. Но на самом деле это упражнение развивает память, а это определенно важный навык и одно из самых лучших упражнений для запоминания сновидений. Эта практика заключается в следующем: нужно вспомнить и записать всех людей, с кем вы встречались в течение жизни, начиная с сегодняшнего дня и до детства. Причем люди, с кем был сексуальный опыт, записываются отдельно, так как связь с ними более сильная, а значит, они требуют особого отношения. Потом с этим списком нужно закрыться в каком-нибудь темном месте, шкафу или коробке, а особо везучие могут уйти в пещеру, и там вспоминать этих людей, не забывая дышать особым способом. Дон Хуан утверждал следующее.

Причина, по которой обычные люди не могут управлять своей волей в сновидениях, состоит в том, что они никогда не совершали перепросмотр своей жизни, и их сны по этой причине переполнены очень интенсивными эмоциями, такими как воспоминания, надежды, страхи и так далее и тому подобное⁷⁷.

Такой вид перепросмотра не подходит для горожанина, и не только потому, что рядом нет пещеры. На эту практику может уйти несколько месяцев, и ее лучше проходить под контролем учителя, так как может случиться нервный срыв – некоторые разочаровываются в своей жизни, своих достижениях из-за того, что надеялись добиться **больших** успехов.

⁷⁵ Сартр Ж.-П. Тошнота. – М.: АСТ, 2016.

⁷⁶ Кастанеда К. Дар Орла. – Киев: София, 2014.

⁷⁷ Кастанеда К. Искусство сновидения. – Киев: София, 2016.

Поэтому перепросмотр я рекомендую выполнять более простым способом. Этот вид практики называется «ленивым перепросмотром», или перепросмотром дня.

Упражнение «Ленивый перепросмотр»

Каждый вечер перед сном просматривайте фильм про себя и свой день, но в обратном порядке. Просмотр проводите скачками от события к событию, а само событие просматривайте в прямом воспроизведении. Представьте, что вы перематываете фильм о своем сегодняшнем дне от его конца к началу. И когда в процессе такой перематки вы наталкиваетесь на что-то важное и интересное, то включайте воспроизведение в обычном режиме. После этого продолжайте перематку назад.

Вначале ограничивайтесь перепросмотром дня с текущего момента до пробуждения, но после того как перепросмотр у вас станет получаться хорошо, без отвлечения, перепросматривайте и сновидения.

На все упражнение уходит 10–15 минут, соответственно, если день был наполнен интересными событиями, то в перепросмотр включайте только эти важные события. Если же вы день провели дома, то вспоминайте подробно, что вы делали, что ели, что читали, что смотрели в Интернете. Справиться с засыпанием во время перепросмотра поможет выполнение его сидя в кресле, до того как ляжете в кровать. Важно делать это упражнение последним, перед сном.

Сталкинг – осознанность в реальности

Чтобы сновидение постоянно сопровождалось осознанностью, нет более сильного метода, чем непрерывное пребывание в осознанном присутствии на протяжении всего дня.

Тендзин Ринпоче. «Тибетская йога сна и сновидений»⁷⁸

Переходим к не менее интересной практике, названной Кастанедой «сталкинг». Сама по себе такая практика была известна давно – буддистские монахи практикуют ее тысячелетиями, называя практикой осознания или осознанности. Само слово «сталкинг» (от англ. Stalking) означает выслеживание и поиски. Поэтому так же называется приключение, связанное с поиском интересного по разрушенным или заброшенным городам и зданиям, – заветная мечта ребят, увлекающихся сталкингом, побывать в Чернобыле или Припяти. Эти ребята называют свое хобби «сталкингом», отсылая нас к «Пикнику на обочине» братьев Стругацких и компьютерной игре S.T.A.L.K.E.R. компании GSC Game World. Не путайте, их сталкинг никакого отношения к сталкингу Кастанеды не имеет, и в дальнейшем в книге под словом «сталкинг» я буду подразумевать именно то, что имел в виду Кастанеда.

Сталкинг – отслеживание своих движений, переживаемых эмоций, привычек и автоматизмов. Человека, который это практикует, называют «сталкером». Он осознает каждый вздох и каждую мысль, которая у него появляется, всегда находится здесь и сейчас, живет в данном моменте, например, когда сталкер ест, он ест, а не думает, что он будет делать потом или что уже сделал. Высокая осознанность наяву отражается на поведении и во сне: у сталкера каждый сон становится осознанным. Это произойдет быстрее, если вы будете часто

⁷⁸ Тендзин Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. – М.: София, 2013.

практиковать сталкинг. Таким образом, для практики сновидения сталкинг играет важную роль, и переоценить ее невозможно.

Каждый человек становится сталкером, делая впервые очень тонкую и скрупулезную работу или выполняя работу так, как будто от точности движения зависит его жизнь. Одно только выполнение любого действия осознанно уже приносит радость, даже самого нелюбимого, например мытья посуды, чистки унитаза или бритья. Это происходит потому, что, делая что-то осознанно, вы концентрируетесь на самом действии, а не на обстоятельствах, которые вынуждают вас выполнять это действие. Осознание в реальности приносит не меньше положительных эмоций, чем осознанное сновидение, после которого вы будете счастливы несколько дней, а то и неделю, только от того, что вы осознались во сне и добились желаемого. Когда я впервые осознанно мыл посуду, я испытал эйфорию от переполнявших меня чувств, это как первый поцелуй или первое осознанное сновидение – вы будете помнить его всегда. Минута или две, прожитые осознанно, показывают, насколько прекрасна может быть жизнь, и вы поймете, что до этой минуты вы и не жили вовсе.

Стоит отметить важную и приятную особенность практики сталкинга. Через несколько недель практики осознанных сновидений в общем и сталкинга в частности вы начнете замечать, что исполняются все ваши желания, даже самые мелкие. Даже больше: вам будут попадаться нужные люди, вы будете оказываться в нужных местах. К примеру, вы только подумали о какой-то интересной книге, а спустя несколько дней вам ее могут подарить просто так, даже не в день рождения. Это сначала немного пугает, ведь, как сказал Булгаков в книге «Мастер и Маргарита»: «Бойтесь своих желаний – они имеют свойство сбываться». Затем вы к этому привыкаете и уже принимаете как должное: вы этого захотели – вы это получили. Такое отношение Вселенной к вам отмечали и хакеры сновидений, и Роберт Алан Монро. На основе этого снят фильм «Секрет»⁷⁹ и написаны серии книг В. Зеланда «Трансерфинг реальности»⁸⁰.

Упражнение «Сталкинг»

Постоянно следите за собой, за своими действиями и движениями. Когда вы идете, вы должны осознавать, что идете, чувствуйте движение ноги, руки и тела. Когда сидите – чувствуйте, что сидите. В каждое движение вкладывайте огромный смысл, будто от его выполнения зависит ваша жизнь. А затем старайтесь следить за своим дыханием: делая вдох, осознавайте, что делаете вдох. Когда делаете выдох – осознавайте выдох. Чем дольше вы будите сталкерить – тем лучше!

Не всегда чувство осознанности появляется после первых попыток – не волнуйтесь, пробуйте еще, не бросайте. Найдите простые действия, которые вы будете делать осознанно каждый день, например чистить зубы, принимать пищу или стоять в очереди в магазине. Эти моменты осознания не обязательно должны продолжаться весь день, они могут касаться только одного действия – но вы должны про него помнить и всегда делать его максимально осознанно. Когда захотите увеличить время сталкинга, тогда старайтесь жить осознанно целый день. Но не стоит торопиться, начните с малого.

Шоколадная медитация

Возьмите конфету или шоколадку и подготовьтесь к осознанному ее съедению. Не торопитесь, медленно повертите конфету в руке,

⁷⁹ The Secret. 2006. Реж. Дрю Хериот и др. США, Австралия.

⁸⁰ Зеланд В. Трансерфинг реальности. – СПб.: Весь, 2008.

разверните обертку, прочувствуйте ее запах, вес, шероховатость фантика. Медленно положите конфету в рот и ощутите ее вкус. Постарайтесь уловить и выделить отдельно каждый оттенок вкуса. Если отвлеклись, медленно возвращайтесь к осознанию конфеты. Медленно прожуйте и проглотите конфету.

Остановка внутреннего диалога

Мы непрерывно разговариваем с собой о нашем мире. Фактически, мы создаем наш мир своим внутренним диалогом. Когда мы перестаем разговаривать с собой, мир становится таким, каким он должен быть. Мы обновляем его, мы наделяем его жизнью, мы поддерживаем его своим внутренним диалогом. И не только это. Мы также выбираем свои пути в соответствии с тем, что мы говорим себе. Так мы повторяем тот же самый выбор еще и еще, до тех пор, пока не умрем. Потому что мы продолжаем все тот же внутренний диалог.

К. Кастанеда «Колесо времени»⁸¹

В классическом понимании внутренний диалог – это болтовня с самим собой, а значит, это тот голос в голове, который проговаривает план на будущее и обыгрывает снова и снова ситуации из прошлого, пытаясь переиграть неприятную ситуацию. Такое постоянное переживание прошлого, боязнь будущего, а также страх за то, что всего лишь *могло бы* произойти, Кастанеда называл индальгированием. Заметив такую привычку у себя, старайтесь от нее избавиться – индальгирование может стать причиной психозов, фобий или депрессии. В некоторых ситуациях внутренний диалог становится настолько громким, что начинает управлять вашим поведением – появившиеся голоса говорят, что делать, а это может быть очень опасно. Вряд ли они вам будут нашептывать великолепный стих или роман, скорее всего, эти голоса будут унижать вас или других. Поэтому если кто-то говорит о голосах в голове, отнеситесь серьезно, особенно заметив странности в поведении, – порекомендуйте обратиться к психотерапевту.

У детей нет внутреннего диалога, так как ребенок не умеет и не может анализировать окружающий мир, у него нет опыта для оценки объектов, поэтому он смотрит на все с чистой головой, и ни одна мысль его не беспокоит. Лишь взрослея, мы наделяем объекты характеристиками. Но сейчас нам надо научиться быть как дети. Не бойтесь внутреннего молчания – откажитесь от стереотипа, что мыслей нет только у глупых людей, а значит, это путь к отупению. У глупых людей нет хороших идей, а мысли и идеи – разные понятия, и как раз мысли-то и мешают возникновению идей. А чтобы полностью прекратить поток мыслей, нужна серьезная практика, которая не каждому под силу. Особый случай – люди, которые лишены мыслей после травм или препаратов, этих ситуаций мы касаться не будем.

Мы привыкли слышать свой голос в голове, к которому иногда добавляются голоса близких, ругающих нас: «Ты неумеха. Соберись! У тебя ничего не получится. Я же говорил, надо было сделать по-другому. Ты должен быть лучше, чем он. Ты сегодня плохо выглядишь». Таких мыслей нужно избегать, и если уж говорить с собой, то нужно находить повод для похвалы – Далай-лама XIV говорил, что «отрицательные мысли и чувства – это то, что препятствует осуществлению нашего главного желания: быть счастливыми и избежать страданий»⁸². Хвалите себя, да не захваливайте, и после добрых слов о себе постарайтесь пре-

⁸¹ Кастанеда К. Колесо времени. – Киев: София, 2014.

⁸² Далай-лама XIV. Свобода в изгнании. Автобиография Его Святейшества Далай-ламы Тибета. – СПб.: Нартанг, 1992.

кратить любую болтовню. Возникающее внутреннее спокойствие, безмыслие по Кастанеде называют *остановкой внутреннего диалога (ОВД)*.

Остановке внутреннего диалога уделено немало внимания и в буддизме – через ОВД происходит более глубокое понимание своих действий и намерений, а это первая ступень к просветлению. А ОВД во время осознанного сновидения значительно увеличивает продолжительность последнего – об этом писал Михаил Радуга⁸³, а я убедился на практике. Если учесть, что во время ОВД вы максимально осознанны, то можно сказать, что сколько времени вы способны быть в состоянии ОВД наяву, столько же времени вы сможете быть осознанными во сне.

У Кастанеды внутренний диалог, помимо вышеперечисленного, включает узнавание объектов и моментальное присвоение им вашей оценки. К примеру, вы сейчас сидите и читаете книгу, вы знаете, какое появляется ощущение от прикосновения к бумаге, какой у нее запах, вес, вы чувствуете мягкое кресло, в котором сидите. Если поднимете глаза, то увидите обои с замысловатым рисунком, который, возможно, вам что-то напоминает, вы вспомните, как купали и клеили эти обои. На столе стоит компьютер, который еле слышно жужжит, но черная клавиатура стучит громко, а мышка иногда съезжает с коврика. Все это автоматически всплывает в вашей памяти и потребляет массу энергии. И это не какая-то загадочная внутренняя энергия, а вполне конкретная энергия тела: на работу мозга расходуется 20–25% всей энергии⁸⁴, поступающей в организм, при этом масса мозга составляет 1,5–2% от массы тела. Две трети энергии, потребляемой мозгом, расходуется именно на генерацию нервных импульсов, то есть именно на мышление, остальная часть – на поддержание состояния клеток. Следовательно, чем меньше мы думаем, тем больше энергии сохраняем – в этом Кастанеда прав.

Любая практика проходит легче, если будет намечен план ее освоения. Такой план есть и для практики остановки внутреннего диалога. Его предлагает Алексей Ксендзюк⁸⁵, отмечая, что первых трех этапов будет достаточно в практике осознанных сновидений.

1. Остановка внутренней речи – самый простой этап, именно ему посвящены большинство упражнений по ОВД. На этом этапе прекращается разговор с самим собой.

2. Остановка мышления – этап, на котором исключаются возникающие образы при мечтании, планировании или воспоминании.

3. Остановка ментального комментирования процесса узнавания – на этом этапе прекращается анализ объектов, который позволяет нам узнать, что это, собственно, за объект.

4. Остановка самого узнавания – исчезает сама идея о необходимости анализа и узнавания объектов.

Как вы понимаете, остановка внутреннего диалога происходит именно в этой последовательности, поэтому не пытайтесь ее нарушить – ничего не выйдет. Начните с самого простого – прекратите болтовню в своей голове. Выбрав упражнение, которое у вас получается лучше всего, а это значит, что при выполнении этого упражнения болтовня в голове прекращается, выполняйте только его и не перескакивайте с одного на другое. Это правило действует на протяжении всей практики – все четыре этапа проходят с одним упражнением. Вначале добейтесь остановки диалога на несколько секунд, затем на десятки секунд, и, может, через месяц вы сможете останавливать диалог на целую минуту. На освоение всех этапов

⁸³ Радуга М. Фаза. Взламывая иллюзию реальности. – М.: АСТ, 2015.

⁸⁴ Attwell D. and Laughlin S. B. An Energy Budget for Signaling in the Grey Matter of the Brain // Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism 21: 1133–1145.

⁸⁵ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

практики ОВД, например при медитации Шаматхи, у вас может уйти от полугода до нескольких лет, поэтому не спешите.

Теперь перейдем к самим техникам. Чаще всего это различные виды медитаций. Выберите наиболее подходящий для вас способ ОВД, который у вас работает, и занимайтесь каждый день. Упражнение выполняйте в полной тишине или с негромкой музыкой, а чтобы вас ничто не отвлекало, отключите телефон, домофон, электрическую плиту и сходите в туалет. Настройтесь на медитацию и приготовьте свое тело к тишине и спокойствию. Некоторые упражнения можно делать не только дома, но и во время поездки на работу, стоя в очереди или пока разогревается еда в микроволновке – в любой момент, который не требует от вас высокой концентрации. Каждую свободную минуту посвящайте ОВД!

Упражнение «Концентрация на дыхании»

Не отрываясь, смотрите в одну точку в течение нескольких минут и следите за своим дыханием. Не пытайтесь контролировать дыхание и дышать как-то по-другому, дышите как обычно. Сначала диалог останавливается в паузах между вдохом и выдохом, а затем и на протяжении всего упражнения.

Упражнение «Дыхание животом»

Сядьте или лягте, расслабьте тело и закройте глаза. Теперь сосредоточьтесь на мышцах живота, прочувствуйте движение мышц, как они напрягаются и расслабляются при дыхании. Следите за этими ощущениями. Можно дышать чуть глубже, чем обычно.

Упражнение «Дыхание носом»

Сядьте в удобную позу и закройте глаза. Дышите ровно, спокойно и расслабленно. При каждом вдохе и выдохе ощущайте, как воздух проходит через нос. Прочувствуйте, как при вдохе он приносит легкий холодок, а с выходом ощущается тепло. Концентрируйтесь на потоке воздуха, чувствуйте, как он проходит через нос, и продолжайте это упражнение, пока не наступит ОВД. Данную технику можно чередовать с упражнением «Дыхание животом».

Упражнение «Подсчет выдохов»

Сядьте, закройте глаза и дышите как обычно. При этом считайте каждый выдох, медленно, монотонно. Делайте выдох и произносите про себя: «Р-р-ра-а-аз», на втором выдохе: «Два-а-а» и доведите счет до 10. Затем начните считать заново.

Упражнение «Контролирование мыслей»

Сядьте, закройте глаза и направьте свое внимание вглубь себя. Отслеживайте возникающие мысли, аккуратно их выпроваживайте и убирайте совсем. Без суеты и критики себя, появилась мысль – обращайтесь на нее внимание и удаляйте из головы. Представьте, что вы смотрите на черный фон, а мысли – это белые пятна, которые нежелательны и которые необходимо убрать, и вы это спокойно делаете.

Упражнение «Толтекский метод»

Сидя или стоя с закрытыми глазами, широко разведите руки в стороны и ждите остановки внутреннего диалога.

Упражнение «Походка силы»

Эта техника описана Кастанедой в книге «Путешествие в Икстлан»: нужно идти с прямой спиной, наклонившись чуть вперед, и смотреть на горизонт или немного выше расфокусированным взглядом. Мизинцы, безымянные и средние пальцы должны слегка касаться ладоней. Внимание должно быть сконцентрировано не на чем-то, а охватывать как можно больше, нужно стараться смотреть и периферическим зрением, не щуриться, улавливать звуки и запахи, но не концентрироваться на чем-то конкретном.

Медитация «Мантра-йога»

Это медитация, основанная на том, что практик постоянно повторяет в уме один и тот же звук. Лучше использовать санскритский слог «О(у)м». Звук надо произносить про себя максимально сосредоточенно. Время и продолжительность медитации: утром и вечером по 20, затем по 40–45 минут.

Упражнение «Концентрация на точке тела»

Сидя или лежа с закрытыми глазами, сосредоточьте внимание на определенной точке тела. Представьте ощущения этой точки ярко и полно. Можно представить, что на этой точке сидит муравей, и вы ждете, куда он поползет, а он лишь топчется на месте. Вначале выберите концентрацию на межбровье, там, где обычно рисуют третий глаз.

Комплексная медитации для ОВД, по А. Ксендзюку

1) Концентрация на избранной точке в поле восприятия (дхарана). Простая техника медитации: непрерывно смотрите на точку на стене или любой мелкий предмет. Выполняйте медитацию по 20 минут два раза в день в течение первых двух недель, затем по 40 минут два раза в день. Общее время занятий этой практикой – до 2–3 месяцев, затем переходите к следующей медитации.

2) Сосредоточение на дыхании. Закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании и ощущайте каждый вдох и выдох. Дыхание должно быть естественным, привычным для вас. Вдохи можно считать до 10, затем начинать сначала. Внимание должно быть полностью направлено на дыхание. Время практики: в течение месяца выполняйте это упражнение каждый день по 20 минут утром и вечером. После переходите к следующей медитации.

3) Прислушивание к звукам своего тела. Пытайтесь уловить звуки своего тела, выполняйте эту практику в течение 2–3 недель.

Если в процессе работы с внутренним диалогом у вас произойдет заикливание мыслей, которые никак не хотят уходить, или всплывет строчка из песни, то используйте следующий метод. Повторяйте про себя аффирмацию «Мой ум расслаблен и спокоен», пока навязчивая

мысль не станет затихать. Дальше повторяйте аффирмацию «Мой ум спокоен и удовлетворен», пока мысль полностью не уйдет из головы.

Многими неоднократно отмечалось, что дон Хуана не существовало. Выдуманному персонажу можно присвоить любые качества и мысли, а в случае, если они подвергнутся критике, – сказать, что лишь выступаешь в роли вещателя и высказанную точку зрения не поддерживаешь. Стивен Лаберж, ссылаясь на исследования этноботаников⁸⁶, утверждал, что, судя по описанию в книге флоры и фауны Сонорской пустыни, находящейся на границе Мексики и США – именно там живет дон Хуан, – Кастанеда там никогда не был. Лаберж также сомневается в правдивости рассказов К. Кастанеды о своих осознанных сновидениях. Думаю, истинному поклоннику неважно, правда в книгах описана или вымысел, существовал ли дон Хуан на самом деле или он такой же вымышленный персонаж, как Шерлок Холмс, – важна раскрываемая в книгах философия.

Несмотря на все противоречия и неоднозначность, учение дон Хуана остается популярным до сих пор, в том числе и в России. Существуют активные форумы и группы в социальных сетях, «набитые» людьми, спорящими о терминах и техниках культурной иконы Карлоса Кастанеды, популяризатора осознанных сновидений. Они пеняют друг другу на ЧСВ, не забывая при этом сказать, какие врата сновидения они прошли. Как говорится, не так страшен Кастанеда, как тот, кто его прочитал. К сожалению, в Интернете сложно встретить истинных последователей учения дон Хуана, так как Интернет и нагуализм часто взаимоисключающие вещи. Но зато в этих группах легко пообщаться с фанатами Кастанеды и интересными собеседниками, цитирующими любую его книгу.

В России есть авторы, которые, можно сказать, продолжили дело Кастанеды, раскрыли многие его термины и систематизировали практику. Но появляются и те, в чьих книгах только слепой не найдет заимствований из работ Кастанеды. Не удержался от соблазна рассказать свою историю общения с Шаманом и Владимир Серкин, психолог, профессор Северного международного университета г. Магадан, которого называли «русским Кастанедой» за книгу «Хохот Шамана»⁸⁷. Серкин в своей книге описал встречи с Шаманом (именно так его называет автор, без имени), живущим в тайге у Охотского моря. Шаман рассказывал мудрые вещи, делился впечатлениями от встреч со зверями этого и других миров, общения с ними. Не обошлось и без магии. По большому счету, все в духе Кастанеды, хотя сам Серкин отрицает какую-либо связь его Шамана и дон Хуана и настаивает на реальном существовании Шамана, хотя его, кроме самого автора, никто не видел. Не исключено, что Шаман настолько же реален, как и дон Хуан.

Другим автором, кто черпал вдохновение из книг Кастанеды, является Алексей Петрович Ксендзюк – вот его творчество нам куда более интересно, чем Серкина, поэтому мы рассмотрим его более внимательно.

⁸⁶ DeMille R. E. Casteneda's Journey. The Power and the Allegory. Santa Barbara. Capra Press, 1976.

⁸⁷ Серкин В. Хохот Шамана. – М.: София, 2007.

Алексей Ксендзюк – российский преемник Кастанеды

Алексей Петрович Ксендзюк (см. рис. 3) на данный момент является автором шести книг, изданных с 1995 по 2010 год, посвященных анализу и практике толтекского знания Кастанеды. Он блестящий писатель, который помог раскрыть философию Кастанеды с другой стороны и объяснил многое, о чем Кастанеда говорил между строк. Однако, как часто бывает у последователей Кастанеды, их биографии в Интернете найти сложно, но в данном случае она и не важна.



Рис. 3

Алексей Ксендзюк наш современник, поэтому не может не знать труды С. Лабержа, Р. А. Монро, Р. Брюса и других исследователей осознанных сновидений и астральной проекции. Его подход к теме выхода из тела интересен тем, что он разделяет осознанное сновиде-

ние на толтекское и западное. Первым занимался Кастанеда и занимается сам Ксендзюк. К западному сновидению он относил все остальные практики. Ожидаемо, что практику толтекского сновидения Ксендзюк считает практикой более высокого уровня, поэтому он рекомендует ее тем, кто ищет путь достижения самосовершенствования и духовного роста через сновидение. Вот что он пишет по этому поводу в «Видение нагуаля»⁸⁸.

Все техники, которые предлагают нашему читателю европейские или американские исследователи осознанных сновидений, построены на простейшем принципе переноса контроля и улучшения памяти. Благодаря этим методам можно «летать» и запоминать свои приключения. Практически никто не рассматривает сновидение как энергетическое состояние, имеющее основной целью укрепление и развитие реальных силовых взаимосвязей с теми областями восприятия, которые могут открыться в сновидении.

Поэтому я рекомендую всем, у кого количество ОС перевалило за тысячу, изучить эти работы и, может быть, перейти на другой уровень понимания ОС: попробовать что-то другое, помимо полета, секса и путешествий к пирамидам, – использовать осознанное сновидение как инструмент своего духовного развития. Исследования Ксендзюка обширны, они меняют мировоззрение, что может привести к кардинальным изменениям вашей жизни. Поэтому, если вас заинтересовала философия Карлоса Кастанеды, то блестящим, а возможно, лучшим дополнением к ней будут работы Алексея Ксендзюка. Этот человек поделился своим опытом и дал комплекс рекомендаций, упражнений и советов, которые помогут каждому из вас, кто этого хочет, существенно поменять взгляды на все, что вас окружает. В своей книге я лишь хочу предложить методы, которые максимально быстро помогут вам осознаться во сне, а что вы будете потом с этим делать – решать вам. Если вас интересуют цели практики осознанных сновидений, которые сформировал для себя А. Ксендзюк, то вот они.

1. *Повышение осознанности наяву.* Практикуя осознанные сновидения, вы учитесь жить в каждом мгновении в реальности и ценить каждый момент. Убираются автоматизмы, и больше значения придается каждому действию.

2. *Повышение чувствительности.* Эмоции и чувства наяву становятся ярче выраженными – от вкуса еды до оргазма.

3. *Индикация наличия внутренней энергии.* Ксендзюк уделяет особое внимание внутренней психической энергии человека – только при ее избытке возможно переживать осознанные сновидения. Поэтому, если такие сны вдруг прекращаются, то это служит сигналом: вы теряете психическую энергию, и следует пересмотреть свой режим дня и свое поведение. Как уже было сказано, с потерей психической энергии, по мнению эзотериков, связано все плохое, что с вами происходит. В том числе это приводит к болезням, стрессам, ссорам, бессоннице, импотенции, апатии, депрессии и прочим бедам.

4. *Увеличение количества внетелесных переживаний (ВТП) или астральных проекций.* Ксендзюк разделял ОС и ВТП, и ВТП он считает более важным опытом, чем ОС, ведь внетелесные переживания происходят во внешнем пространстве, в отличие от ОС. Поэтому практика осознанных сновидений для него и для многих других сновидящих является лишь ступенью для познания настоящей магии, которую можно творить в астрале.

5. *Формирование дубля.* Конечная и самая важная цель практики осознанных сновидений – это создание дубля. Так Кастанеда называл некое второе тело, которое может действовать в реальном мире (или других мирах), пока физическое тело спит. Такая связь физического и второго тел похожа на ту, которая показана в фильме «Аватар»: главный герой

⁸⁸ Ксендзюк А. Видение нагуаля. – М.: София, 2002.

фильма помещается в капсулу, из которой он управляет аватаром. При этом ваше сознание руководит дублем, который может воздействовать на физический мир: двигать вещи, подсматривать, проходить сквозь стены и т. п. Заманчиво, не правда ли? Дело в том, что это с большой вероятностью невозможно, так как научное сообщество пока такое явление не признает, так как все эксперименты, которые должны были доказать возможность телекинеза и телепатии, заканчивались отрицательным результатом.

В своих книгах Алексей Ксендзюк делится техниками удержания осознанного сновидения, повышения его качества и методами работы с такими сновидениями. Вот полный список публикаций Алексея Петровича Ксендзюка.

- 1995 — «Тайна Карлоса Кастанеды» (Одесса, «Хаджибей»).
- 1998 — «Долгий путь магов» (Болгария, «Лик»).
- 2000 — «Карлос Кастанеда: подведение итогов» (Болгария, «Лик»).
- 2001 — «После Кастанеды: дальнейшее исследование» (Киев, «София»).
- 2002 — «Видение нагуаля» (Киев, «София»).
- 2005 — «Пороги сновидения» (Киев, «София»).
- 2010 — «По ту сторону сновидения. Технология трансформации» (Москва, «ПОСТУМ»).
- 2011 — «Человек неведомый: Толтекский путь усиления осознания» (Москва, «ПОСТУМ»).
- 2014 — «Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела?» (Москва, «ПОСТУМ»).

В последней книге «Осознанное сновидение и внетелесный опыт» сделан небольшой обзор работ, касающихся осознанных сновидений и внетелесной проекции. Автор серьезно относился к практике осознанных сновидений, поэтому там приведены и результаты его двадцатилетних исследований. Ксендзюк пишет, что в практике ОС не стоит спешить.

В некоторых случаях первое осознанное сновидение или внетелесный опыт (ВТО) случается уже через 2–3 месяца после начала регулярной практики. Иногда даже через 3–4 недели. Однако в тех случаях, когда практик сталкивается с неосознаваемым затруднением, этот период может растянуться на два и даже на три года⁸⁹.

⁸⁹ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

Философия К. Кастанеды (она же нагуализм) сама по себе необычна и может быть понята по-разному. Свое видение нагуализма Алексей Ксендзюк описал в книгах «Пороги сновидения» и «По ту сторону сновидения. Технология трансформации». Его практика по большей части основана на работах Кастанеды, но он предложил и новые техники, в том числе для осознания в сновидении. Мы уже знаем, что Кастанеда сновидениям и выходу из тела уделял мало внимания, поэтому работы Ксендзюка помогают нам раскрыть эти феномены, так как в них подробно описаны польза и необходимость каждого упражнения для развития осознания во сне.

Ксендзюк выделяет следующие техники для достижения осознанных сновидений, перечисленные в порядке снижения эффективности: релаксация, сенсорная депривация, остановка внутреннего диалога, деконцентрация внимания, неделание и созерцание. Эти же упражнения, по его мнению, помогают достижению и внетелесной проекции. Хотя он и считал сопутствующими феноменами ОС и ВТО, но разделял их, присваивая им разные свойства.

Релаксация

Это классический начальный этап любой техники осознанного засыпания. Релаксация – полное расслабление всех мышц тела, в том числе и лица. Она настолько важна, что один этот этап, по мнению Ксендзюка, уже способен вызвать внетелесную проекцию или осознанное сновидение. Но стоит помнить, что усердное целенаправленное расслабление перед сном способно привести к бессоннице. Она может длиться более месяца, если продолжать усиленно расслаблять тело перед сном. В общем, если хотите выходить из тела, используя только эту технику, без усердного расслабления не обойтись, поэтому будьте готовы к бессоннице. Эта стадия очень важна как один из этапов осознанного засыпания, и ею ни в коем случае нельзя пренебрегать, но сама по себе она малоэффективна. Поэтому подробно о релаксации я напишу в следующей главе, посвященной техникам осознанного засыпания.

Сенсорная депривация

Сенсорная депривация – частичное или полное лишение возможности что-либо ощущать. Проще всего этого добиться, надев повязку на глаза и вставив беруши – затычки для ушей. Не думайте, что этого мало – даже такие нехитрые «гаджеты» могут сыграть решающую роль в практике ОС, ведь они помогут вам спокойно спать и видеть осознанные сновидения, если ваш сон недостаточно крепкий. Более сложное устройство – это камера сенсорной депривации или, что то же самое, флоатинг-камера. Она была разработана и исследована на себе практикующим врачом и нейропсихологом Джоном Лилли в 1954 году. Работа нейропсихолога как нельзя лучше подходит для изучения феномена выхода из тела, ведь он исследует структуру и работу головного мозга в комплексе с психическими процессами и поведением. Если вы хотите заниматься осознанными сновидениями и другими измененными состояниями сознания в лаборатории и определить, какое поведение мозга их характеризует, то теперь вы знаете, кем нужно стать. Вернемся к камере для депривации, которая представляла собой наполненный соленым раствором бассейн с крышей, не пропускающей свет и звук. Плотность раствора в бассейне позволяла поддерживать тело на плаву, а температура была близка к температуре тела. Все это помогало человеку изолироваться от внешних воздействий – блокировались зрение, слух, осязание, обоняние, чувство равновесия и ощущение своего тела. Комплекс сеансов в этой камере может привести к внетелесным переживаниям, о чем писал уже ее изобретатель: Лилли вспоминает, что, находясь в этой камере,

видел себя со стороны, мог путешествовать по городу и летать – классическое описание внетелесного переживания. Услышав в начале 2000-х годов о такой камере, я захотел в ней оказаться. Но мне удалось это реализовать только в 2014 году, и как все прошло, я расскажу в главе, посвященной приборам и устройствам для вызова осознанных сновидений.

Депривации можно добиться и с помощью медитации – именно эта практика в идеале должна блокировать все органы чувств. Поэтому Ксендзюк предлагает медитировать по 40 минут в день, а если есть время, то и два раза в день по 40 минут. Эта медитация в том числе направлена и на остановку внутреннего диалога.

Остановка внутреннего диалога и неделание

Для остановки внутреннего диалога Ксендзюк предлагает комплекс медитаций, который был приведен ранее (см. раздел «Остановка внутреннего диалога», «Комплексная медитации для ОВД по А. Ксендзюку»).

Термин «неделание» полностью совпадает с тем, что под ним подразумевал Карлос Кастанеда. Техники неделания и упражнения были предложены ранее (см. раздел «Неделание»).

Еще один вид неделания, не рассмотренный ранее, – созерцание. Это похоже на технику концентрации на избранной точке в поле восприятия (дхарана), однако в качестве точки восприятия выбирается одна из стихий: вода, земля, огонь, воздух, дерево.

Упражнение «Созерцание»

Каждый день по очереди созерцайте одну из стихий. При созерцании нужно пристально смотреть, желательно не моргая, в течение 15–30 минут на объект созерцания. Никаких образов и галлюцинаций появляться не должно. Если они все-таки появляются, то прекратите упражнение и сделайте перерыв. Эта практика к тому же прекращает внутренний диалог. Ничего страшного не будет, если воду вы будете созерцать в тарелке или кружке. Землю легко найти в цветочном горшке, а сам цветок сойдет за дерево, ведь оба они – растения. Для созерцания воздуха ложитесь на спину и всматривайтесь в пространство между головой и потолком. Постарайтесь сфокусироваться именно на этой области.

Деконцентрация внимания

Концентрация, как вы понимаете, – сосредоточение при выполнении каких-либо действий: чтения, просмотра телевизора, поиска ключей от дома или вождения автомобиля. Такое вполне привычное состояние тела выработалось в процессе эволюции для того, чтобы не быть съеденным и самому поймать животное на обед. Все, кто плохо концентрировался при охоте, оставались без ужина и в конечном итоге погибали от голода. Деконцентрация, наоборот, мало нам знакома, и она напоминает состояние глубокой задумчивости, при которой не слышно и не видно, что происходит вокруг. Но при этом мысли не должны быть направлены на решение проблем, а желательно их (и мыслей и проблем) вообще быть в голове не должно.

Упражнение «Деконцентрация»

Сидя или лежа смотрите расфокусированным взглядом и старайтесь не водить глазами. Попытайтесь увидеть все, в том числе и боковым зрением, при этом ни на чем конкретном не акцентируйте

внимание, на звуках и запахах в том числе. После того как научитесь деконцентрировать внимание сидя, попробуйте в этом состоянии пройти по улице. А добившись значительных успехов, сохраняйте такое состояние в течение дня.

Практика осознанных сновидений предполагает серьезные изменения в жизни, отношении к себе и другим, формирует новые ценности. Для того чтобы повысить качество сновидений, необходимо проводить наяву техники «очищения» – сталкинг и работа с чувством собственной важности. Как происходит изменение мировоззрения и формирование сновидящего, можно проследить в художественной книге Андрея Реутова «Хакеры сновидений»⁹⁰, а что это, собственно, за ребята – хакеры сновидений – поговорим в следующем разделе.

⁹⁰ Реутов А. Хакеры сновидений. – СПб.: Весь, 2008.

Хакеры сновидений

К моменту издания первой книги Алексея Ксендзюка в 1995 году в России уже были широко известны в узких кругах хакеры сновидений (ХС). Я не удивлюсь, если когда-нибудь откроется, что и Ксендзюк играл не последнюю роль в этой группе, хоть пока и не признает этого. Эти ребята серьезно относились к осознанному сновидению, разработали несколько техник осознания и удержания во сне. В начале 90-х годов при отсутствии Интернета, как вы понимаете, информации по теме ОС было недостаточно, поэтому ребятам приходилось довольствоваться тем, что есть. А был Карлос Кастанеда. И они его буквально боготворили и воспринимали каждое его слово как истину, чем грешат и нынешние «хакеры сновидений» (беру в кавычки, потому что к первым ХС они не имеют отношения – лишь используют их бренд). В то время никаких социальных сетей не существовало, люди обменивались информацией на различных форумах, а большинство из ХС писали под вымышленными именами – никами. Самые первые хакеры, основатели движения, называли себя первой волной, а своих последователей – второй и третьей волной хакеров сновидений. Отмечу, что вероятность того, что сейчас вы сможете поговорить с настоящим хакером сновидений из второй, а тем более из первой волны, мала – все одноименные группы в социальных сетях, форумы просто позаимствовали название и часто напрямую никакого отношения к настоящим ХС не имеют. Хотя время от времени объявляются люди, которые говорят, что они общались с теми, самыми первыми, хакерами или знакомы с теми, кто общался с ними. По словам Сергея Изриги – того, кого называют лидером хакеров сновидений, – их группа заинтересовала людей из ФСБ, и теперь ХС ушли в подполье. В 2006 году Андрей Реутов опубликовал книгу «Хакеры сновидений», основанную, по его словам, на приключениях настоящих хакеров сновидений и ставшую первой в серии книг. Андрей Реутов – один из псевдонимов Антона Николаевича Медведева, писателя-фантаста, опубликовавшего более 15 художественных книг с элементами эзотерики. Позже под брендом «ХС» были опубликованы в том числе сам форум хакеров и различные их практикумы.

То, как хакеры сновидений воспринимали реальность и сновидения, похоже на концепцию мира из фильма «Матрица», и я думаю, что они были счастливы, увидев эту трилогию, первая серия которой вышла в 1999 году. В фильме герои переходят туда-сюда из физического мира в виртуальную реальность, компьютерную программу или параллельный мир – называйте это как хотите. Хакеры сновидений относились к сновидению тоже как к компьютерной программе, которую можно взломать, к примеру, с помощью трояна. Трояном, или троянской программой, называется вирусная компьютерная программа, которая наносит какой-то вред владельцу компьютера – от удаления всех данных с диска до передачи имеющейся в компьютере информации (например, счета банковской карты) владельцу трояна.

Программа снов наполнена предметами, транспортом, реальными существами и вымышленными персонажами или спрайтами. Сейчас самое время разобраться с этими персонажами сна. Как я говорил раньше, остаются люди, которые считают, что сновидения происходят в мире снов, который так же реален, как наш физический мир. Хакеры сновидений – из их числа. Все люди, животные и другие твари, которые вам встречаются во сне, тоже реальны настолько, что существо из вашего сегодняшнего сна может сейчас зайти к вам в комнату. О существах сновидений мы еще поговорим. Так вот, во сне вас могут пленить или убить, а значит, вы не сможете вернуться в физическое тело или, с трудом вернувшись, будете чувствовать себя больным и уставшим. Помимо этих реальных существ мира снов, хакеры сновидений добавляют еще один тип существ, спрайтов – воображаемых персонажей сна (человек, животное, механическое устройство), которые являются фантазией мозга сно-

видящего, а значит, при желании их можно убрать, чего нельзя сделать с реальными существами сновидений.

Согласно идее хакеров, спящий, который понимает, что он спит, запускает троянскую программу. А программе сновидения такое самовольство не нравится – она всеми силами пытается заблокировать троян, поэтому сновидящего так быстро и выкидывает из осознанного сновидения. В фильме «Матрица» программа тоже быстро реагировала на людей, которые в нее вторглись, и с помощью населяющих ее существ и машин всеми силами пыталась уничтожить их. К счастью, чем чаще использовать троян «осознания», тем меньше программа сна будет пытаться вас убить – вы становитесь для нее своим. В конце концов программа сна вас начинает игнорировать, и вы можете находиться в осознанном сновидении сколь угодно долго. Становится понятно название группы «хакеры сновидений» – это люди, которые взламывают программу снов.

Хакеры сновидений кичились своей закрытостью, создав своего рода тайное общество (если оно такое тайное, то почему мы о нем знаем?). Но такая скрытность объясняется низкой популярностью в то время темы сновидений (начало 90-х годов, распад страны, талоны, пустые прилавки – какие тут могут сновидения?), а быстро популяризировать эту тему у них не было возможности – Интернет в России только зарождался. Но эти ребята впервые в России начали исследовать осознанные сновидения, разрабатывать свои методы входа и контроля ОС. Благодаря серии книг «Хакеры сновидений» издательского дома «Весь» – а не их интернет-форуму – мы сегодня можем познакомиться с кое-какими их наработками, например, раскладыванием пасьянса Медичи и созерцанием. Но основное их открытие – это, безусловно, картография сновидений.

Картография сновидений предполагает составление карты сновидений, и в этом случае нужно уделять внимание именно местности во сне, пытаться ее запомнить и затем зарисовать. Желание закончить карту своих снов дополнительно мотивирует вас осознаться во сне чаще, чтобы побывать в неизведанных местах. Сопоставив карты, хакеры сновидений увидели, что у всех на картах есть одни и те же локации: промышленная зона, вокзал, горы, море, река, город и т. п. Так хакеры убедили себя в существовании реального мира снов – ведь если локации есть у всех сновидящих и описаны они похоже, значит, эти локации не выдуманы спящими, а существуют в этом мире снов.

Как бы то ни было, попробую объяснить наличие одинаковых локаций на картах без эзотерики. Хакеры сновидений относились к определенной группе людей, живущих в русском городе – только в городах возможно было выйти в Интернет. Почти в любом городе есть вокзал, промышленная зона, строящееся здание – эти места и попали на карту. А их описание можно подогнать под среднее для всех, опускать детали, цвет и этажность зданий, которые не совпадают с другими, – списать это на индивидуальные особенности видения этой локации. Наличие моря, реки или гор на разных картах, думаю, вас не удивляет – все мы знаем, что существуют горы и моря, а значит, они появляются и в мире снов. У авторов такой карты, живущих в трущобах Индии, фавелах Бразилии или деревушке Таиланда, не было бы ничего привычного для нас.

На картах ХС часто перепутаны стороны света. Может, участники не помнят школьный курс географии? Либо первый допустил ошибку, а остальные подумали, что так и должно быть, поэтому тоже стали «юг» писать вверх, либо это такая фишка карт хакеров сновидений? Еще карты чаще всего содержат несколько уровней: нижние и верхние миры. Надо же куда-то на карте размещать места, похожие на рай или ад, или, к примеру, миры Star Wars, «Аватара» или Warcraft. Карта, конечно, имеет границы, чаще всего это горы или моря, за которые невозможно или очень сложно перейти. Все, что касается «невозможностей» в ОС, меня смешит, так как в ОС возможно все, и если что-то для тебя невозможно сейчас, то в этом виноват только ты сам – тренируйся, развивайся, учись, и завтра это уже станет возможным.

Картографирование сновидений имеет один недостаток: вы сами загоняете себя в рамки. Это означает, что вы рушите принцип «в ОС возможно все», и теперь у вас за «озером» всегда будут «горы», а в центре «города» будет «промышленная зона». Этого быть не должно! Мир должен быть таким, каким вы сами захотите видеть его в данный момент.

Упражнение «Картография сновидений»

Начните с зарисовки небольшого плана из ваших снов. Для этого разместите в центре карты сновидений ваш дом. Это, скорее всего, будет собирательный образ всех домов и квартир, где вы жили за всю жизнь, в том числе в детстве с родителями. А может быть, это будут несколько домов, стоящих рядом. Нарисуйте локации из снов, которые вы можете вспомнить уже сейчас. Конечно, вначале эти места у вас не будут соединены, их придется переносить, поэтому рисуйте каждую локацию на отдельных листах, которые легко прикрепить к основной карте. Со временем пустых зон у вас будет становиться все меньше – это напоминает исследования мира в играх-стратегиях, в которых карта закрыта «туманом войны». Чем меньше неизведанных темных зон будет оставаться на вашей карте, тем сильнее у вас будет желание побывать в этих зонах, куда можно попасть только намеренно, а значит, осознавшись.

Помимо картографии сновидений, хакеры практиковали накопление энергии: раскладывание пасьянса Медичи и созерцание. Пасьянс Медичи не имеет прямого отношения к осознанным сновидениям, а больше относится к сталкингу и даже астрологии, поэтому мы не будем его касаться. Практика созерцания же похожа на медитацию Шине, с которой мы познакомимся позже. Еще один вид созерцания я приводил раньше (см. раздел «Остановка внутреннего диалога и неделание»). Упражнение выполняется минимум в течение двух часов, но я считаю, что можно начинать даже с 15 минут в день и постепенно увеличивать время.

Мы закончили говорить об основных авторах и направлениях, имеющих эзотерический поход к практике осознанных сновидений. К сожалению, формат книги не позволяет охватить всех, кто пишет в этом ключе, поэтому я не упомянул еще о многих интересных авторах. Теперь же поменяем ракурс рассмотрения осознанных сновидений с эзотерического на научный. Именно эти ученые, о которых пойдет речь, пытаются стереть налет оккультизма со сновидений и объяснить, что в этой практике нет ничего мистического, а сновидящий – это не какой-то шаман или маг, а обычный человек, исследующий свои возможности.

Творческие сновидения Патриции Гарфилд

Разобравшись с Кастанедой и его российскими последователями, вернемся назад во времени и познакомимся с первыми учеными, занимавшимися осознанными сновидениями. И одним из таких ученых была Патриция Гарфилд (см. рис. 4).



Рис. 4

Патриция Гарфилд родилась в США в 1934 году. С 14 лет начала вести журнал сновидений, вдохновленная интересом своей матери к снам в целом и работам Фрейда и Юнга в частности. Патриция Гарфилд – доктор философии и автор 10 книг, охватывающих темы детских снов, кошмаров, исцеляющих, творческих и эротических сновидений. Ее книга «Творческие сновидения»⁹¹ (Creative Dreaming, 1974) остается интересной и актуальной до сих

⁹¹ Гарфилд П. Творческое сновидение. – М.: Евразия, 1996.

пор. А в книге «Путь к блаженству»⁹² (Pathway to Ecstasy, 1979) Гарфилд рассказывает о своих эротических снах, описывая полученные во сне яркие и глубочайшие оргазмы, приводит методы достижения измененного состояния сознания, выхода из тела и осознанного сновидения. К сожалению, сейчас ее книги не издаются, а из электронных версий в Интернете можно найти только «Творческие сновидения» (или просто «Сновидения» П. Гарфилд).

В 1972 году от доктора Джо Камилла из Сан-Франциско она узнает о сеноях, что перерабатывает ее представление о сновидениях и работе с ними. Уже в 1974 году Гарфилд посещает Малайзию и изучает обычаи племени сеноев – описанию их особого отношения к сновидениям и практикам посвящена часть книги «Творческие сновидения».

Патрицию Гарфилд можно назвать предтечей Стивена Лабержа – именно она подготовила почву у научного сообщества, выступив на конференции Ассоциации по изучению сновидений (International Association for the Study of Dreams, АПИС) и рассказав о возможности осознать сон и управлять им. Однако ее доказательства существования осознания во сне не удовлетворили ученых. П. Гарфилд является одним из основателей АПИС и в 1998–1999 годах занимала пост президента ассоциации.

Основной техникой, которая приводит к осознанным сновидениям (такие сновидения Патриция Гарфилд называет «прозрачными»), автор считает ведение журнала сновидений и работу с ним. С этой техникой мы уже познакомились (см. раздел «Журнал сновидений»), поэтому рассмотрим другие техники, описанные в книге «Творческие сновидения».

Сенойская техника контроля сновидений

В Малайзии живет около 40 тысяч человек, которые называют себя сеноями. На Западе о них узнали от американского психолога Килтона Стюарта, открывшего и описавшего этот народ в 1935 году. Сенои живут по несколько семей в длинных домах из бамбука, занимаются охотой и земледелием. У них отсутствуют войны и конфликты, так как их общество опирается на принципы договоренностей, поэтому им нет необходимости применять силу или как-то наказывать нарушивших компромисс. У сеноев хорошо отлажена организация труда, поэтому они могут позволить себе часть дня проводить за обсуждением сновидений. За завтраком отец и старшие братья слушают и анализируют сны детей. Потом взрослая мужская половина собирается на отдельный совет, где пересказываются и снова обсуждаются эти детские сны. Сенои верят, что человек может использовать образы из сновидений в реальности. Например, если ребенку приснилось, что на него напал друг, то он должен рассказать об этом другу, а тот обязан преподнести подарок сновидцу, извиниться за то, что он, возможно, того не желая, как-то его обидел. Если ребенок видит во сне, что на человека нападает тигр, то он должен предупредить этого человека, и его тоже отблагодарят. Взрослея, дети учатся работать со сновидениями, уделять им особое внимание, что впоследствии приводит к осознанию каждого сновидения. В работе над снами сенои настолько преуспели, что этот опыт стал интересен и европейцам.

Стоит отметить, что исследования Уильяма Домхоффа 1985 года не подтвердили исследования Килтона Стюарта. В книге *The Mystique of Dreams*⁹³ У. Домхофф утверждал, что сенои, хотя и знакомы с осознанными сновидениями, не уделяют им такого большого внимания, о котором пишет Патриция Гарфилд.

Что нам сенои – нам ближе европейцы! Есть версия, что кесарь в Древнем Риме перед принятием серьезного решения ночевал в храме для получения особых сновидений. Храм –

⁹² Гарфилд П. Путь к блаженству. – Издательство Трансперсонального института, 1998.

⁹³ Domhoff, William G. *The Mystique of Dreams: A Search for Utopia Through Senoi Dream Theory*. Berkeley: University of California Press, 1985.

типичное «место силы», а сны, увиденные в них, имеют особую значимость, и часто такие сны вещие. Наутро сон кесаря подробно записывали толкователи, а затем обсуждали в сенате на самом высоком и серьезном уровне. Хотелось бы верить, что сейчас сновидениям нашего президента не придадут такого большого значения и решения принимаются на базе действительно важных фактов.

После изучения традиций сеноев Патриция Гарфилд сформулировала основные принципы работы со сновидениями. Вы увидите, что в разной мере любой практик осознанных сновидений неосознанно следует всем этим правилам сеноев.

Внимание к сюжетам сновидений

Сделайте сновидения частью вашей жизни и уделяйте им больше внимания. Сенойцы каждое утро начинали с анализа своих сновидений, а вы можете как минимум записывать сновидения в журнал. А еще лучше – постепенно вводить традицию делиться сновидениями в кругу семьи, например, за завтраком – так вы подчеркнете важность сновидений, а значит, сны вы будете видеть чаще и раньше начнете ими управлять. К тому же пересказ сновидений сблизит вашу семью, ведь переживания в сновидениях несколько интимны, и о них никто не может знать, пока вы сами не расскажете. А если вы ими делитесь – значит, доверяете слушателям.

Сопротивление опасности в сновидениях

Мы уже выяснили, что значительную часть сновидений занимают сюжеты, в которых нас кто-то преследует. Кельвин Холл, тот самый американский психолог, который 30 лет записывал сновидения, установил, что в каждом третьем сновидении мы видим себя жертвой. Агрессором выступает какое-то животное или человек, и чаще мужчина. Поэтому учитесь направлять внимание на то, чтобы противостоять преследователю, победить его или подружиться с ним. От проблем не надо убегать – их надо решать. Поэтому важно справиться с проблемами, которые во сне могут принять облик страшного монстра. Победа отразится и в жизни – вы станете более открытым, жизнерадостным и счастливым человеком.

Культивирование приятных ощущений в сновидении

Сновидение должно приносить удовольствие и радость, стало быть, нужно учиться брать это удовольствие. Топ-рейтинг наслаждений, которые можно получить в осознанном сновидении, бесспорно, возглавляют секс и полеты. Сенойцы уверены, что во сне не может быть никаких табу на сексуальные отношения, поэтому они поощряли любые проявления любви и настаивали на том, что любой сексуальный контакт во сне должен заканчиваться оргазмом. Полет в грезах тоже должен приносить радость, поэтому сенойцы учили своих детей не бояться ощущений полета и падения, а также правильно взлетать и приземляться. Ребенка всегда поощряли за получение приятных ощущений во сне, и неважно, как они были получены.

Ежедневная работа над образами сновидений

Дело не должно ограничиваться одним только пересказом сновидения. Работа над ним предполагает и его анализ, то есть теперь

нужно оценить правильные и неправильные поступки. Вспоминайте последний сон с преследованием: был враг побежден или нет, если нет – то почему; если был секс во сне, то закончился ли он оргазмом; удалось ли вам полетать во сне. Более опытные сновидящие в племени сеноев давали советы, как следует поступить в следующий раз. В случае правильного поведения человека в снах его хвалили и поощряли.

Понятное дело, что сенои – не единственный народ, который уделяет особое внимание сновидениям: майя, ирокезы и многие дикие племена тоже верили в реальность сновидений. Люсьен Леви-Брюль в книге «Первобытный менталитет»⁹⁴ пишет о народах Экваториальной Африки, Новой Гвинеи и других мест, которые также верят в реальность сновидений.

Другие техники Патриции Гарфилд

Моделирование сна в реальности

Основной принцип этой техники заключается в том, что нужно в реальности делать то, что вы хотите сделать в осознанном сновидении. Если вы выработаете привычку делать что-то в реальности, это перенесется в сон, что поможет осознаться. При этом не обязательно делать в реальности все в точности: можно, к примеру, для того, чтобы научиться летать во сне, наблюдать за птицами.

Спорная техника – вряд ли она приводит к быстрым результатам, ведь в ОС хочется делать то, что невозможно или запрещено делать в реальности. А как этого достичь, если действие нужно делать сначала в реальности?

Упражнение «Помни, что это сон»

В качестве одной из техник Патриция Гарфилд приводит «формулы» Мэри Арнольд-Форстер⁹⁵ (по малоизвестной книге Фостер «Исследования сновидений» (Studies in Dreams)). В течение дня нужно повторять фразы «Помни, что это сон. Спи дальше» или: «Ты знаешь, что это сон. Ты больше не будешь спать – ты должен проснуться» – чтобы, как пишет П. Гарфилд в своей книге, запечатлеть их в «памяти сна».

Эта техника может работать, так как на ее основе есть вполне действенные техники, например, Первая и Вторая практики йоги сновидений. К тому же эта техника повышает намерение испытать ОС, т. к. практик постоянно помнит о своем желании испытать осознанное сновидение.

Описанные упражнения приводили Патрицию Гарфилд к осознанию в снах 2–3 раза в неделю. Возможно, именно благодаря книге Гарфилд «Творческие сновидения» Стивену Лабержу удалось значительно увеличить частоту своих осознанных сновидений – об этой работе Стивен Лаберж много раз упоминает в своих книгах.

⁹⁴ Леви-Брюль Люсьен. Первобытный менталитет. – СПб.: Европейский Дом, 2002.

⁹⁵ Гарфилд П. Творческое сновидение. – М.: Евразия, 1996.

Наука осознанных сновидений Стивена Лабержа

Стивен Лаберж (см. рис. 5) – исследователь осознанных сновидений, который имеет чисто научный подход. Лаберж публикует результаты опытов с участием сновидящих в научных журналах, а значит, его взгляд на эту тему максимально корректен и исключает любую псевдонаучную ерунду. База поиска научных статей Google scholar, ведущая поиск на английском языке, на запрос Lucid Dreaming выдает более 24 200 ссылок на научные статьи и книги. Наиболее цитируемые статьи принадлежат Стивену Лабержу – его публикации по этой теме начинаются с 1979 года.

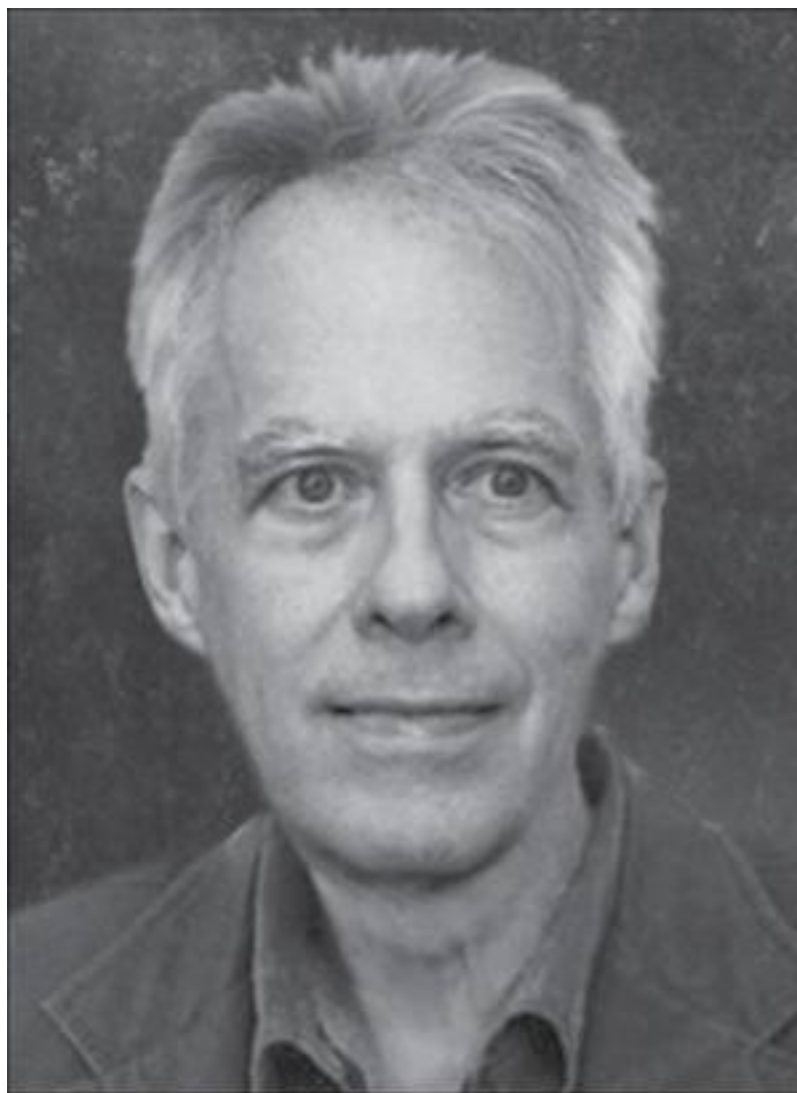


Рис. 5

Он родился в 1947 году в США. В 19 лет, получив степень бакалавра математических наук, поступил в аспирантуру в Стэнфордский университет на специальность «химическая физика».

Когда в 1976 году Стивен Лаберж познакомился с работой Селии Грин «Осознанные сновидения», он понял, что такие сновидения иногда ему снились с пятилетнего возраста⁹⁶. Книга его настолько увлекла, что он решил не только серьезно заняться практикой осознанных сновидений, но и посвятить свою научную деятельность исследованию этого феномена. Вначале вся его практика заключалась только в ведении журнала сновидений, сильном намерении испытать ОС и некоторых упражнениях из работы Грин и йоги сновидений. Но уже через несколько лет он с успехом начал применять собственные техники входа в осознанное сновидение, и через семь лет в его журнале сновидений было уже 900 отчетов о таких снах. С 1977 года под руководством Линна Нэйдела Стивен Лаберж начал исследовать психологию человека и, в частности, сны в лаборатории, которой руководил Уильям Демент. В 1980 году он получил степень доктора философии по психофизиологии, а в 1987 году создал Институт осознанных сновидений (Lucidity Institute).

Стивен Лаберж вначале решил доказать научному сообществу, что управлять сном возможно и это не какой-то магический трюк. Для этого необходимо было, чтобы человек, находясь в осознанном сновидении, мог как-то сообщить наблюдателям, что он в осознанном сновидении. Но как это сделать, если все тело парализовано? Единственным средством коммуникации оставались глаза. Он знал, что глаза у спящего двигаются именно в момент сновидения и эти движения повторяют движения глаз тела сновидения. В 60-х годах был описан случай, в котором испытуемый в ФБС двигал глазами вправо-влево около 20 раз, а проснувшись, рассказал, что во сне наблюдал за игрой в настольный теннис. И Лаберж задумал следующий эксперимент: заснуть в лаборатории с подключенными датчиками, войти в осознанное сновидение и дать конкретный сигнал движением глаз. Возможность управлять сновидениями подтвердит тот факт, что по всем показателям (электроэнцефалограммы, электромиографии и электроокулографии) он будет пребывать во сне, но при этом двигать глазами по оговоренной схеме. А также это докажет, что сновидения не являются плодом только лишь бессознательного.

В то время такой опыт казался невозможным и был равносителен тому, что кто-то усилением воли мог изменить температуру тела. Но Лаберж не слушал скептически настроенных коллег-сомнологов – он на личном опыте знал, что снами можно управлять. Оставалось лишь это доказать. Сигналом, который нужно было передать из сновидения, было выбрано движение глазами вверх-вниз. В ночь на пятницу, тринадцатое, 1978 года Стивену Лабержу впервые удалось передать этот сигнал в конце 13-минутной БДГ-фазы. Вот как он описывает это историческое сновидение.

Спалось мне сладко, и через семь с половиной часов, проведенных в постели, у меня произошло первое осознанное сновидение в лабораторных условиях. Мгновение перед тем я просто спал и вдруг понял, что сплю, потому что ничего не видел, не слышал и не ощущал. Я с наслаждением вспомнил, что сплю в лаборатории. Проплыл неясный образ чего-то похожего на инструкцию по эксплуатации пылесоса. Я почувствовал толчок, как если бы в потоке моего сознания плавали обломки кораблекрушения, но когда я, сосредоточившись, постарался прочесть, что же там написано, картинка стабилизировалась, и у меня появилось ощущение, что я открыл глаза внутри сна. Затем во сне проявились мои руки и все остальное тело, и я принялся, лежа в кровати, рассматривать буклет. Комната во сне была определенно неплохой копией той, в которой я заснул. И так как теперь во сне у меня уже было тело, я решил проделать движения глазами, принятые нами за условный сигнал. Я стал двигать пальцем перед лицом вверх-вниз и следить за ним. От сознания того, что

⁹⁶ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.

*все это я могу делать во сне, я пришел в восторг, поток мыслей захлестнул меня, и через несколько секунд сон развеялся*⁹⁷.

Лаберж не спешил с публикацией результатов – чем сенсационней открытие, тем весомее должны быть его доказательства. Поэтому ушло еще несколько лет на подтверждение и закрепление результатов опыта. За это время сигнал из осознанного сновидения был отправлен и другими сновидящими. Даже после этого опубликовать результаты работы было проблематично, может быть, из-за того, что были выбраны авторитетные журналы: журнал Science два раза возвращал публикацию, а Nature публиковать статью сразу отказался. В конце концов статья была опубликована в психологическом журнале *Perceptual and motor skills* («Чувственные и моторные навыки») в июле 1981 года. В это же время работа была представлена на симпозиуме АПИС. «Итак, осознанные сновидения, – пишет Лаберж, – перестали ассоциироваться с оккультизмом и парапсихологией и, заняв свое место в традиционной научной системе, были признаны темой для исследований. Был сделан важный шаг в направлении широких исследований и развития науки о них»⁹⁸. Важно понять, что в основном Лаберж исследовал осознанные сновидения, которые происходят в фазе быстрого сна – именно из этой фазы можно передать сигнал глазами. Свойства ОС, инициированные в фазу медленного сна, пока еще полностью не раскрыты.

Стивен Лаберж лично написал две книги и стал соавтором еще в одной.

- 1985 — «Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах» (Lucid Dreaming: The power of being aware and awake in your dreams).
- 1990 — «Исследование мира осознанных сновидений» (Exploring the World of Lucid Dreaming, в соавторстве с Говардом Рейнгольдом).
- 2004 — «Осознанные сновидения: Краткий путеводитель по пробуждению во сне и в вашей жизни» (Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life).

Впервые на русском языке была выпущена вторая книга Стивена Лабержа – «Исследование мира осознанных сновидений» (издательство Трансперсонального Института, 1995). В 2008 году издательство «София» опубликовало первую книгу (под названием «Осознанное сновидение: Проснитесь в своих снах и в своей жизни») и третью книгу (под названием «Практика осознанных сновидений»). Обе они были переизданы в 2009 году. Электронные версии работ Лабержа, с которыми мне удалось ознакомиться, независимо от названия являются частью или полностью копируют изданные «Софией». В Интернете также гуляет книга «Осознанные сновидения» под авторством некоего Громова В. И. (книжные магазины

⁹⁷ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.

⁹⁸ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.

о таком авторе не знают, вероятно, самиздат), которая более чем на 90% является копией работы С. Лабержа «Исследование мира осознанных сновидений».

Стивен Лаберж в своих книгах приводит историю исследования сновидений в целом и осознанных сновидений в частности. Книги полезны также тем, что там есть упражнения для осознания во сне, разработанные как им самим, так и другими сновидящими. Рассмотрим основные техники, авторство которых закреплено за Лабержем.

Тестирование реальности и якоря

Тестирование реальности (тест на реальность, ТНР) – это проверка реальности, которая показывает, явь сейчас или сон. «Ущипните меня – это сон!» – тест на реальность, который знаком всем. Правда, в ОС он никогда не сработает как должен, ведь если в осознанном сновидении вас ущипнут, вы, скорее всего, почувствуете боль и не проснетесь. Лучше спрашивайте себя: «Не сон ли это? Эта ситуация реальна? Я могу летать или проходить сквозь стены? Что я делал последним: засыпал или просыпался?» После вдумчиво, осмысленно и осознанно отвечайте на свой вопрос. Можно после этого посмотреть на руки. Это упражнение быстрее приведет к осознанию во сне, если тестировать реальность более 30 раз в день. Так вы раньше сформируете привычку, которая перенесется в сновидение, и уже там спросив себя «Не сон ли это?», вы осознаетесь. Вся процедура тестирования длится не более пяти секунд.

Существует еще одна ситуация, в которой эта техника может быть полезна. Осознанные сновидения настолько реалистичны, что сновидящий может запутаться и не знать, где он находится, во сне или в реальности. Поэтому и нужна проверка – сделать что-то, что невозможно в реальности, чтобы себя успокоить. Во сне, попробовав взлететь или пройти сквозь стену, вы с большой вероятностью сможете это сделать, а в реальности – скорее всего, нет. Если такая путаница возникает в сновидениях часто, вспоминайте слова Чарльза Маккрири⁹⁹: «В состоянии бодрствования нам никогда не придет в голову сомневаться в реальности окружающей обстановки. Поэтому если у вас возникли сомнения, то вы, скорее всего, спите!»

Для тестирования реальности существуют следующие способы. Все они достаточно эффективны, поэтому выберите для себя те, что больше нравятся. Я чаще всего использую третий и четвертый виды ТНР из этого списка.

Упражнения «Тест на реальность»

1. «Не сон ли это?» – задайте себе этот вопрос и постарайтесь логически на него ответить. Желательно вспомнить, что с вами происходило последние 10–15 секунд и как вы оказались в данном месте.

2. Выполните что-либо невозможное. Попробуйте, например, взлететь, пройти сквозь стену, создать предмет. Этот тест может подводить – иногда и в осознанном сновидении могут возникнуть трудности с выполнением невозможного.

3. Вспомните, что делали последним: пробуждались или засыпали. Если засыпали – значит, сейчас сон. Тест наиболее эффективен, но может не сработать при ложном пробуждении.

4. Поищите несоответствия с реальностью: осмотритесь и попытайтесь вспомнить, как выглядит данное место в реальности, – в осознанном сновидении нет стопроцентного совпадения обстановки с реальностью. Поэтому нужно попытаться найти эти

⁹⁹ Грин С., Маккрири С. Осознанное сновидение: парадокс сознания во время сна. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

несоответствия: это могут быть лишнее кресло в комнате, вид из окна на пляж, песок вместо ковра, отсутствие стены – это обычно что-то явное, что невозможно не заметить. Как только вы это увидите, то должны точно себе сказать: «Этого нет в реальности, это невозможно, значит, я точно во сне».

5. Проверьте предметы на проницаемость: возьмите два предмета, которые первыми попадутся под руку (ручку, палку, книгу, стул), и попробуйте их провести один сквозь другой. В осознанном сновидении с большой вероятностью (но не всегда) вам это удастся.

6. Нажмите на выключатель – часто в сновидении выключатель работает неправильно либо вообще не работает.

Тест на реальность можно делать время от времени в течение дня, но лучше его совмещать с определенным повторяющимся действием. При этом такое действие должно выполняться не часто, но и не редко. Например, можно выполнять его всегда, когда переходите дорогу, включаете свет, слышите музыку или звонок телефона либо видите красный свет светофора или необычного цвета машину и т. п. Действия или образы, которые автоматически должны вам напоминать о необходимости выполнить тест на реальность, называются якорями, или событиями-мишенями. Когда вы видите такой якорь во сне – вы делаете тест на реальность и понимаете, что вы находитесь в сновидении. Сейчас я уже осознаюсь сразу, как только вижу якорь, тест на реальность мне уже в этом случае не нужен. Я создаю связь «якорь – осознайся», минуя ТНР, а тестирование реальности провожу только в слишком ярких ОС или при выполнении опасных трюков, например прыжка с балкона – это важная мера безопасности.

Бывает, что вы видите якорь во сне, делаете тест на реальность, но остаетесь уверены, что находитесь в реальности, – значит, вы неправильно выполняете это упражнение. Возможно, делаете его на автомате, недостаточно осознанно. Перечитайте еще раз это упражнение и найдите свою ошибку.

В выборе лучших якорей вам поможет журнал сновидений: пролистайте его и обратите внимание на повторяющиеся события либо на образы животных или растений, которые появляются в ваших снах чаще всего. Поставьте на них якорь, то есть сформируйте связь «вижу якорь – делаю тест на реальность», к примеру, увидел кота – надо сделать ТНР. Четырех-пяти якорей в день будет достаточно. Если же вы нашли в ЖС большее количество потенциальных якорей, то разбейте их на несколько дней. Теперь вы должны постоянно помнить про свои якоря – лучше выписать их на листочек (я обычно использую стикер) и повторять, пока не запомните. Вы должны знать, что при появлении якоря надо сразу делать тест на реальность. Пока вы не обнаружите свои якоря из журнала сновидений, используйте те, которые предложил¹⁰⁰ Роберт Брюс: «Я замечаю свои руки. Я пью или вижу воду. Я иду в туалет или слышу разговоры о нем. Я смотрю на часы. Я ем». А Стивен Лаберж предлагает¹⁰¹ якоря, разбитые по дням: новый день, новые четыре якоря.

Понедельник:

- что-нибудь пишу;
- чувствую боль;
- слышу, как кто-то произносит мое имя;

¹⁰⁰ Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – М.: София, 2014.

¹⁰¹ Лаберж С. и Рейнголд Х. Исследование мира осознанных сновидений. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1995.

- что-нибудь пью.

Вторник:

- вижу сигнал светофора;
- слышу музыку;
- бросаю что-нибудь в мусорный ящик;
- слышу смех.

Среда:

- включаю телевизор или радиоприемник;
- вижу овощи;
- вижу красную машину;
- считаю деньги.

Четверг:

- читаю что-нибудь помимо этого списка;
- проверяю время;
- замечаю, что мечтаю;
- слышу, как звонит телефон.

Пятница:

- открываю дверь;
- вижу птицу;
- пользуюсь туалетом днем;
- вижу звезды.

Суббота:

- вставляю ключ в замок;
- вижу рекламу;
- ем что-нибудь после завтрака;
- вижу велосипед.

Воскресенье:

- вижу животное;
- смотрю на свое лицо в зеркало;
- включаю свет;
- вижу цветок.

Конечно, для тех, кто еще не догадался, – поставьте якорь на секс! Часто люди начинают сновидеть в юности именно из-за секса. Только осознавшись, уберите партнера и исследуйте мир осознанных сновидений. В начале практики на секс потребуется много внимания, поэтому вы будете быстро вылетать из сна и просыпаться.

Признаки сна

Эта техника впервые была предложена Оливером Фоксом.

Упражнение «Признаки сна»

При поиске «странных» не ищите такие нереальные вещи, как летающий крокодил, иначе вы их никогда не встретите. Но обращайте внимание на ярко одетых или необычных людей, странную рекламу,

вывеску, необычный цвет или марку машины, ошибки в расположении узора кафельной плитки, велосипедиста зимой или мотоциклиста в сильный дождь – все это примеры признаков сна, которые должны вам напоминать об осознанном сновидении.

Именно так осознаются большинство людей, не знакомых с осознанными сновидениями: после того как они увидят что-то странное, например умершего два года назад дедушку, они задумываются над этой странностью и делают логическое заключение – такое возможно только в сновидении, значит, я сплю!

Техника счета

Следующая техника подойдет людям, которые быстро засыпают. Либо используйте ее в дни сильной усталости, когда сон наступает быстро. В этом случае осознанное сновидение возникает в фазу медленного сна, поэтому, пишет Лаберж, осознанное сновидение несколько отличается от обычного ОС, инициированного в ФБС: могут возникнуть проблемы с управлением своим телом или реализацией цели, сложности при создании элементов или персонажей и управлении вселенной ОС. Даже простая задача «посмотреть на руки» может быть невыполнима и приводить к вылету из ОС.

Упражнение «Счет»

Для сохранения осознанности при засыпании необходимо считать: «Раз, я сплю, два, я сплю» и т. д. В какой-то момент вы назовете цифру и поймете, что уже начался сон.

Намерение

Это одно из самых важных упражнений, без которого практически невозможно достигнуть положительных результатов не только в практике осознанных сновидений, но и в чем-либо другом. Это даже не упражнение, а мечта об ОС. Намерение – это твердое желание сделать что-то, при этом вы не задумываетесь о проблемах, которые могут возникнуть при выполнении этого желания. К примеру, когда у вас есть намерение поесть – вы идете на кухню и едите, или если вы хотите переключить телевизионный канал – вы просто берете пульт и переключаете. Вы не задумываетесь, как вам добраться до кухни, как переставлять ноги, как включить свет, не думаете, что если у вас не получится переставить ноги, то умрете от голода. Нет, вы просто идете и берете то, что вам надо. Такое же намерение необходимо выработать по отношению к ОС. Хотите ОС – просто ложитесь спать и осознавайте себя во сне.

Упражнение «Создание намерения»

Для того чтобы создать намерение испытать осознанное сновидение, перед сном четко скажите себе, что вы осознаетесь во сне и нет ничего, что могло бы вам помешать.

До этого заранее спланируйте для себя, что вы будете делать, осознавшись, и прокручивайте план перед сном, а также в течение дня. Не просто прокручивайте, а участвуйте в нем, представляйте себя уже в осознанном сновидении. Любой план должен начинаться с момента, когда вы осознаетесь, к примеру: после осознания первым делом мне надо посмотреть на руки, покрутить ими и четко их увидеть. На первые ОС не надо планировать что-то невозможное – для начала просто

*изучите свое тело, попробуйте походить, взлететь – это проще всего.
Стены и фаерболы оставьте на потом.*

Мнемоническое вхождение в осознанное сновидение (МВОС)

Это одна из самых простых техник осознания во сне, которая настолько эффективна, что после ее освоения вы сможете вызывать ОС в любое время по желанию. Мнемоника – это комплекс приемов, который позволяет запомнить больше информации за счет образования связей-ассоциаций. Отсюда и название техники, которая основана на намерении вспомнить о необходимости осознаться во сне. Для этого формируется связь «вижу сон – осознайся». Вы часто используете такие связи, взять хотя «Когда буду проходить мимо булочной, надо купить хлеб» или «Когда буду проезжать мимо мойки, надо помыть машину». Таким образом, второе действие активируется при определенном условии, которое скоро возникнет. Вам не надо помнить, что нужно помыть машину, – вы вспомните это автоматически, когда увидите мойку, если уделите несколько секунд формированию связи «мойка – помыть свою машину».

Для формирования связи «вижу сон – осознайся» нужно твердое намерение увидеть осознанное сновидение. Такое намерение нужно формировать в течение дня, перед засыпанием и после пробуждения. Эта процедура не должна превратиться в машинальное повторение фразы, а нужно верить в то, что это обязательно случится. Вы же не видите препятствий в реализации цепочки «мойка – помыть свою машину», так почему такое препятствие должно быть в связи «вижу сон – осознайся»?

Упражнение «МВОС»

- 1. После пробуждения вспомните сон как можно подробней. Прокрутите его несколько раз, ощутив все пережитые эмоции.***
- 2. Не вставая с кровати, повторяйте про себя: «Я хочу в следующий раз, находясь во сне, вспомнить, что собирался осознать свой сон».***
- 3. Представьте еще раз только что увиденное сновидение, но теперь представляйте его так, как будто вы полностью осознаете его: все действия, которые вы совершали во сне, были осознанны, и вы их планировали совершить.***
- 4. Зафиксируйте намерение, сформировав прочную связь «вижу сон – осознайся», и повторите действия 2 и 3 в течение пяти минут.***
- 5. Засыпайте – и скоро вы окажетесь в осознанном сновидении.***

Такая техника будет эффективней, если вы научитесь просыпаться без будильника. К тому же результативность метода повышается, если вы в процессе его выполнения не сильно хотите спать, но и не проснулись полностью. Поэтому, если, проснувшись, чувствуете сильную сонливость, то можете занять себя на 5–15 минут: запишите сон, почитайте эту книгу и опять ложитесь спать. Если же уснуть сложно, то в следующий раз сокращайте время выполнения пунктов 1–4. Вам нужно подобрать такое время и интенсивность проведения упражнений, чтобы балансировать на грани сон – бодрствование. Само собой, для реализации МВОС нужно помнить сны и иметь высокую мотивацию осознаться. Лаберж пишет, что, выполнив эти два требования, его ученики за месяц обучения повышали частоту ОС от 3–4 до 20 в месяц.

Лаберж остается одним из тех, кто исследует осознанные сновидения на серьезном научном уровне. Ко многим его экспериментам мы еще вернемся в главе 4, например, соотношение времени в ОС и реальности или влияние на реальность из ОС. Стивен Лаберж не скрывал, что часть техник он брал из других источников, – зачем придумывать новые техники, если есть уже опробованные и эффективные? Часть техник он взял из йоги сна тибетцев, усовершенствовал их, убрал лишнее, добавил свое – и получились пригодные для европейцев техники входа в ОС, без описания чакр и энергетических потоков. В наше время о йоге сновидений можно прочесть в прекрасной работе Тендзина Вангьяла Ринпоче «Тибетская йога сна и сновидений».

Тибетский подход к практике осознанных сновидений

Тибетской йоге сновидений более 1200 лет – именно VIII веком датируется манускрипт, в котором говорится о такой практике. До недавнего времени это учение передавалось устно от учителя к ученику, но после захвата Китаем Тибета в 1951 году ситуация изменилась: духовные гуру после окончания обучения переезжали в Европу и США и уже здесь давали учения. Так тибетские практики стали постепенно проникать на Запад. Желющих прикоснуться к традициям Тибета с каждым годом становилось все больше, но не у всех была возможность лично посещать лекции тибетских лам (так называют религиозных учителей и гуру). Поэтому учителям пришлось писать и публиковать книги. Одним из таких авторов стал Тендзин Вангьял Ринпоче, написавший книгу «Тибетская йога сна и сновидений»¹⁰² (The Tibetan Yogas Of Dream And Sleep, Snow Lion Publications, 1998). До него тибетскую практику сновидений описал Чогьял Намкай Ринпоче в труде «Йога сновидений и практика естественного света», а после него – Алан Уоллес в книге «Пробужденные сновидения. Тибетская йога сна»¹⁰³. Самые первые упоминания о йоге сна в западной литературе датируются 1935 годом¹⁰⁴.

Тендзин Вангьял Ринпоче родился в 1961 году в Индии, куда его родители переехали из Тибета, спасаясь от китайского гнета. Его отец был буддийским ламой, а мать следовала традиции бон – религии тибетцев, насчитывающей уже 13 000 лет. Для европейца бон покажется близкой буддизму, но буддизм и бон так же различны, как христианство и ислам. После смерти отца мать Тендзина вышла замуж за бонского ламу. В 10 лет мальчика отдали в бонский монастырь, где с 13 лет он получал учение дзогчен – великое учение, основывающееся на том, что в человеке и мире все сформировано и совершенно, поэтому ничего не надо убирать и добавлять, а значит, нужно позволить всему, в том числе эмоциям, существовать так, как оно есть. С 16 лет Тендзин обучался в монастырской школе диалектики, учеба в которой длится 9–13 лет. Здесь среди прочих общеакадемических предметов он осваивал учение по йоге сновидений. В 1986 году Тендзин Вангьял стал геше – эта научная степень равнозначна европейской степени доктора наук. Через три года он переехал сначала в Италию, а в 1991 году – в США, где продолжает работать до сих пор.

Одна из основных целей практики йоги сновидений – это очистка своей кармы во сне. Каждое совершенное действие в реальной жизни – это карма, а последствия этих действий, которые остаются в нашем сознании и обязательно воплотятся в будущем, – кармические следы. Совершая негативное действие, мы оставляем отрицательный кармический след, который вернется в виде негативных эмоций или последствий. Даже мысль оставляет кармические следы, поэтому будьте аккуратны в своих фантазиях. Конечно, кармический след, оставленный мыслью, будет гораздо менее заметным, чем след, оставленный действием. Такая философия предполагает, что кармические следы могут реализоваться и в сновидении. Как видите, традиция бон уже давно объяснила причину возникновения сновидений: сюжеты сновидений представляют собой кармические следы, которые являются проекцией нашего ума – в них реализуются наши желания или наказания за проступки – и определяются нашими действиями наяву – нашей кармой. Зная это, тибетцы толкуют сновидения просто, например, если мы не можем справиться с проблемами, дела наваливаются и накапливаются, как снежный ком, то в сновидении мы можем оказаться в комнате без выхода или в городе без указателей, завязнуть в грязи или болоте.

¹⁰² Тендзин Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. – М.: София, 2013.

¹⁰³ Уоллес А. Пробужденные сновидения. Тибетская йога сна. – Ганга, 2016.

¹⁰⁴ Evans-Wentz W. Y. Tibetan Yoga and Secret Doctrines. London: Oxford University Press. 1935. P. 221–22.

Так вот, осознавшись в сновидении, мы позволим реализоваться кармическим следам, а значит, в реальной жизни нас не будут преследовать негативные эмоции – это высшая ступень практики йоги сновидений, к которой надо стремиться. После того как через сновидения реализуются все кармические следы, сновидения прекращаются – это называется пробуждением.

В этой традиции выделяется три типа сновидений.

1. Обычные сансарные сновидения. Это те сновидения, которые снятся большинству людей. Определяются совершенными действиями, самочувствием, окружением и желаниями. Могут быть осознанными и неосознанными.

2. Сновидения ясности. Такие сны появляются только у тех, кто имеет большой опыт осознания во сне. Сновидения ясности возникают от общих знаний и кармы, то есть из области коллективного бессознательного. Здесь сновидящий попадает уже в реальные места, может общаться с учителями и не ограничен ни временем, ни пространством. В буддизме даже существует несколько учений, которые были получены через сновидения ясности: на протяжении нескольких ночей практик получал учение во сне, при этом каждый последующий сон продолжался с того момента, на котором закончился предыдущий, – так передавалось учение. Когда было передано все учение, сны прекращались. К этому типу сновидений тибетцы относят и вещие сны. Важно быть готовым к таким снам, так как можно принять обычные сновидения за сновидения ясности – это навредит практике. Могут быть осознанными и неосознанными.

Судя по сообщениям в группах, посвященных осознанным сновидениям, большинство их участников считают, что они уже переживали сновидения ясности, и это, конечно, повышает их в глазах других. Эти активисты упускают из вида то, что даже если такой формат сновидений и возможен, то они снятся только опытным практикам, соблюдающим особый режим дня, диету и пустоту ума на протяжении нескольких десятков лет.

3. Сновидения ясного света. Наивысшая ступень практики йоги сновидений – безопечные и бессмысленные сновидения. Сновидящий не становится ни объектом сновидения, ни наблюдателем, а находится в недвойственном состоянии рингпа – состоянии осознания истины, понимания истинной сущности человека.

В книге Тендзин Вангьял Ринпоче много внимания уделяет философии буддизма и бон, а также работе с энергией, что еще раз подчеркивает важность энергии для сновидений. Представлены описания чакр, энергетических потоков, даны специальные дыхательные упражнения для очищения кармы и правильного благоприятного настроения на практику осознанных сновидений. Одна глава книги посвящена описанию шести миров сансарного бытия, что отсылает нас к различным мирам астрала или астральных планов: мир богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и обитателей ада. Большую часть этой эзотерики я здесь не привожу – упражнения по работе с энергией я уже дал в разделе, посвященном Кастанеде, а необходимый минимум по устройству и обитателям астрала будет представлен в следующей главе.

Практика медитации

Первая практика, представленная в «Тибетской йоге сна и сновидений», – это практика успокоения ума и остановки внутреннего диалога. Спокойный ум поддерживает высокую степень осознанности, а также развивает способность правильно реагировать на ситуацию.

Совершенствуя умение останавливать поток мыслей и успокаиваться, вы все чаще будете видеть продолжительные осознанные сновидения, и их легче будет запоминать. Жизнь в реальности тоже улучшится, и об этом чуть позже. Для остановки диалога восточные практики традиционно предлагают медитацию.

Иногда медитация у некоторых светских людей ассоциируется с оккультизмом и мистикой, к счастью, сейчас все реже – людям представляются монахи, часами сидящие в неподвижной позе где-нибудь в пещере в горах. На самом деле как физкультура – это упражнения для тела, так медитация – это упражнения для ума. К сожалению, у нас принято больше внимания уделять телу, чем уму, отсюда и такое несколько недоверчивое отношение к этой практике.

Во время медитации мозг находится в особом состоянии, которое отличается от его состояния во сне или в бодрствовании. Это состояние можно изучать, в том числе наблюдать структурные изменения мозга после медитации¹⁰⁵. Нейрофизиологи давно на это обратили внимание, поэтому и исследуют – в том числе и по инициативе Далай-ламы XIV – мозг людей, которые провели несколько десятков тысяч часов в медитации, например тибетских монахов: анализируют их ЭКГ и сравнивают с людьми, не практикующими медитацию. Уже в 70-х годах первые исследования влияния медитации на тело показали, что она стабилизирует давление, способствует снижению холестерина, улучшает состояние нервной системы и в целом повышает настроение. Профессор Ричард Дэвидсон – директор Вайсмановской лаборатории нейровизуализации и поведения и Центра исследования умственного здоровья в Висконсинском университете в Мэдисоне – один из первых стал изучать состояние мозга во время медитации и посвятил исследованию более 40 лет. Дэвидсон установил следующее.

Когда мы фокусируемся на благих, здоровых мыслях и соответствующим образом формируем свои намерения, мы потенциально можем влиять на пластичность нашего мозга и эффективно изменять его таким образом, что это приводит к реальным улучшениям в нашей жизни. А из этого неизбежно следует, что такие качества, как душевность и благополучие, нужно признать навыками, которые можно развивать¹⁰⁶.

В другом исследовании он показал, что во время медитации может вырабатываться дофамин, а значит, человек сам может сделать себя более счастливым. Именно это научное исследование подтверждает идею, что не стоит искать счастье где-то во внешнем мире, оно внутри каждого. И наконец, Селия Грин, ссылаясь на Гакенбаха и Босвельда¹⁰⁷, пишет, что люди, практикующие медитацию, чаще испытывают осознанность в сновидениях, чем те, кто ее не практикует. И конечно, вся практика осознанных сновидений – это одна большая медитация, длящаяся целый день. Видимо, поэтому практикующий сновидящий с каждым днем становится счастливее.

На мой взгляд, потрясающую книгу о медитации и практике осознанности для урбанистического общества написали Дэнни Пенман и Марк Уильямс «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире»¹⁰⁸. В ней изложен восьминедельный курс по обретению осознанности, куда включено много упражнений, в том числе и «Шоколадная медитация», представленная в разделе «Сталкинг – осознанность в реальности». Вы уже догадались, что

¹⁰⁵ Дэвидсон Р., Лутц А., Рикар М. Мозг и медитация. Созерцательные практики, возникшие тысячи лет назад, полезны и уму и телу // В мире науки [01] январь 2015. С. 25–32. www.sci-ru.org

¹⁰⁶ Published on Май 14, 2015. Ричард Дэвидсон: «Благополучие – это навык, который можно тренировать». Anastasia Gosteva. <https://vniimatelnost.com/2015/05/14/well-being-as-a-skill/>.

¹⁰⁷ Gackenbach J. and Bosveld J. Control Your Dreams. New York: Harper & Row, 1998.

¹⁰⁸ Пенман Д., Уильямс М. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

сталкинг и практика остановки внутреннего диалога – это тоже медитация. Удивительно, но даже короткая 1–2-минутная медитация по несколько раз в день способствуют улучшению самочувствия и повышению настроения. Согласитесь, время на минутную медитацию несколько раз в день найти можно.

Мозг как мышцы – для того чтобы он работал, его надо тренировать! Я уже писал, что, научившись останавливать диалог, вы можете медитировать и в течение дня, при этом не обязательно садиться в позу для медитации и думать об объекте медитации. Стоя в очереди, в пробке или просто когда кого-то ждете – отключайте диалог, следите за дыханием и наблюдайте за своим телом. Используйте подходящие техники сталкинга или ОВД, рассмотренные выше (см. разделы «Сталкинг – осознанность в реальности» и «Остановка внутреннего диалога»). Обратите внимание на свои эмоции: часто, стоя в очереди, вы испытываете гнев, нетерпение и злость. Но ведь это и не должно вам нравиться, а ваши эмоции никак не смогут повлиять на происходящее. Поэтому, если вам предстоит постоять в очереди, подходя к магазину, почте или банкомату, планируйте это время потратить на медитации. Радуйтесь, что вам удалось не только не злиться, стоя в очереди, но и провести это время с пользой для своего ума.

Медитация Шинэ (Шаматхи)

Результатом этой медитации являются повышение внимательности, присутствия в реальности, сосредоточение и покой ума, остановка внутреннего диалога. Если вы еще не слышали о такой медитации, то я вам рекомендую попробовать, так как эффект заметен уже через несколько недель. Ниже представлен отрывок из книги «Йога сновидения и сна» с описанием этой техники медитации.

Упражнение «Медитация Шинэ»

Сядьте в позу медитации: ноги скрещены; руки опущены и сложены одна поверх другой ладонями вверх; спина прямая, но не напряженная; голова слегка наклонена вперед, чтобы выпрямить шею; глаза открыты. Глаза не должны быть напряжены: не слишком широко открыты, но и не закрыты. Объект сосредоточения нужно поместить так, чтобы на него можно было смотреть прямо вперед, не поднимая и не опуская глаза. Во время практики старайтесь не шевелиться, даже не глотать и не мигать, целенаправленно удерживая ум на объекте. Не шевелитесь, даже если по щекам потекут слезы. Дышите естественно.

Обычно, выполняя практику с объектом, мы в качестве объекта сосредоточения используем тибетскую букву А (см. рис. 6).



Рис. 6

Эта буква имеет много символических значений, но здесь она используется просто как опора для развития внимания. Можно использовать и другие объекты: латинскую букву А, какое-то изображение, звук мантры, дыхание – практически все что угодно. Тем не менее хорошо использовать нечто такое, что связано с учением, поскольку оно должно вас вдохновлять. Кроме того, практикуя, старайтесь не менять объекты, а каждый раз использовать один и тот же, потому что такое постоянство становится опорой практики. Предпочтительно также выбирать для сосредоточения внешний материальный объект, поскольку цель состоит в том, чтобы развить устойчивость при восприятии внешних объектов, а потом и объектов сновидения.

На рис. 7 представлен мужчина в позе для медитации (поза Вайрочаны), у которого ноги переплетены, но можно сесть и по-другому – главное, чтобы вам было удобно. Обратите внимание на положение рук и головы.



Рис. 7

Приняв позу для медитации, сосредоточьтесь на дыхании и посчитайте вдохи до 21. Это позволит подготовить ум к медитации. Затем сконцентрируйтесь на объекте медитации. Объектом может быть что угодно, при этом вы не должны его часто менять, например красивый камень, кристалл, статуэтка. Никакие мысли не должны вас отвлекать. Если это происходит, спокойно возвращайтесь к объекту. В начале практики вся медитация занимает около пяти минут, что мне очень нравится – не люблю сидеть по несколько часов в неподвижной позе. Когда вы захотите дольше находиться в этом состоянии, время медитации можно увеличить. Подробно эта техника описана в книге Геше Джампа Тинлея «ШАМАТХА. Основы тибетской медитации»¹⁰⁹: представлены ошибки, сложности практиков, методы борьбы с ним и этапы развития Шаматхи.

Дальше Тендзин Вангьял Ринпоче переходит непосредственно к практике, которая должна привести к осознанному сну. Он сразу предупреждает, что этот процесс небыстрый и может занять несколько месяцев. Йога сновидений включает два комплекса упражнений:

¹⁰⁹ Геше Джампа Тинлей. Шаматха. Основы тибетской медитации. – Ясный свет, 1995.

четыре основополагающие практики, которые выполняются в течение дня, и **основные практики**, которые выполняются ночью.

Основополагающие практики йоги сновидений

Рассмотрим первый комплекс упражнений, который выполняется в течение дня.

Первая практика: изменение кармических следов

Под этим странным названием скрывается вполне обычное упражнение, которое часто рекомендуют практикам осознанных сновидений: нужно в течение дня стараться представлять, что ты уже во сне. Техника «Помни, что это сон» (см. раздел «Другие техники Патриции Гарфилд») П. Гарфилд основана именно на этом упражнении.

Упражнение «Изменение кармических следов», или «Все вокруг сон»
Проснувшись утром, подумайте: «Я бодрствую во сне». Входя на кухню, осознавайте, что эта кухня вам снится. Налейте приснившееся молоко в приснившийся кофе. «Все это сон, – думаете вы, – всего лишь сон». Постоянно напоминайте себе об этом на протяжении всего дня.¹¹⁰

С самого утра представляйте, что вы во сне. Смотрите на все, как будто видите это в первый раз: руки, стены, предметы. Постоянно напоминайте себе, что вы сейчас в сновидении и вас окружает мир сна: изучайте все и всех, но относитесь к переживаниям соответственно. Ловите свои эмоции и повторяйте себе, что это всего лишь сон, не стоит беспокоиться. Постарайтесь максимально полно это представлять, при этом делайте упор на своих ощущениях, смакуйте их, пытайтесь запомнить. Внушите себе, что вы можете летать, только сейчас не хотите, можете пройти сквозь стену, но зачем, если есть дверь. Вы можете сделать все что угодно – это всего лишь сон, но только вам это пока не надо.

Здесь важно сделать отступление: хоть вы и представляете, что все вокруг сон, не стоит недооценивать законы реального физического мира. В общем, без фанатизма. Помните, если вы прыгнете из окна, то разобьетесь, если ткнете себя ножом – навредите себе и можете умереть, тронете горячую плиту – обожжетесь. Сохраняйте свое тело в безопасности, пусть оно еще вам послужит.

Как видите, упражнение простое. Единственная сложность – постоянно напоминать себе о выполнении этого упражнения. Но не нужно превращать это напоминание в молитву и монотонно бубнить себе под нос: «Я во сне». Вы должны по-настоящему верить в то, что вы во сне. Такой своего рода stalking. Когда вы будете думать, что все переживания – всего лишь сон, то эти переживания становятся менее реальными, следовательно, уменьшается привязанность к действиям, предметам, людям. А привязанность является одним из основных факторов (наравне с гневом и неведением), который негативно отражается на карме.

Для понимания этого упражнения осознайте, что наша жизнь в бодрствовании – то же самое, что и сновидение: все окружающее моделируется мозгом, а оценка происходящего основана только на нашем субъективном опыте, так как важность событиям мы придаем

¹¹⁰ Тендзин Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. – М.: София, 2013.

сами. Буддисты считают, что человек живет множество раз, но он забывает свою предыдущую жизнь. Это похоже на то, как мы забываем сновидение. Как человек рождается в новом теле с обновленной памятью и сознанием, так и каждое сновидение является новым, не связанным с предыдущим опытом. При этом во сне мы чаще всего не задумываемся, что это сон, а воспринимаем происходящее как реальность.

Вторая практика: устранение влечения и неприязни

Данная практика похожа на первую. Но если раньше внимание уделялось внешним факторам (вещам, событиям и действиям), то теперь внимание нужно акцентировать на внутренних переживаниях, а именно на эмоциях и желаниях. Это то, что Кастанеда называл борьбой с чувством собственной важности (см. раздел «Неделание»). Но в данном случае важен способ борьбы с негативными эмоциями.

Мы привыкли обращать внимание на сильные эмоции, и отрицательных эмоций хотелось бы испытывать меньше. Говоря об отрицательных эмоциях, мы подразумеваем гнев, зависть, высокомерие и тому подобное, но в буддизме говорится, что нет отрицательных эмоций – все эмоции хороши и помогают нам выжить. Не проявляя эмоций, мы лишили бы себя многих прекрасных моментов в жизни и стали бы менее счастливыми, а полностью их исключив, вообще превратились бы в растение или камень. Значит, важно понять, что нет отрицательных эмоций, они становятся таковыми из-за нашей реакции: если мы реагируем на эмоции влечением или неприязнью, мы тем самым себя ограничиваем. Так быть не должно.

Влечение – это намерение действовать для получения желаемого. Оно возникает, потому что мы хотим иметь что-то, чего у нас нет: мы хотим соответствовать определенному статусу, носить дорогой костюм, иметь крутой телефон и машину. Пока нам это не удастся, мы все и всех виним в неудачах, надеясь стать счастливыми в будущем, когда наконец-то получим желаемое. Когда мы понимаем, что не можем этого получить, нам становится грустно, обидно, мы злимся и гневаемся. Но, даже добившись желаемого, мы станем счастливыми не навсегда и уже скоро захотим большего. Нам кажется, что если мы переедем в более просторную квартиру, в другой город, будем получать больше денег и отдыхать в дорогих отелях, то станем более счастливыми. Да, станем, но ненадолго – продолжительность счастья после получения желаемого будет все время уменьшаться, а для его обретения придется прилагать все больше усилий: нищего сделает счастливым и стакан горячего чая с бутербродом, богатому же нужен запеченный верблюд. Пока мы думаем, что счастье определяется внешними факторами, нас всегда будут преследовать негативные эмоции. Поэтому нужно изменять свое отношение к миру, а не пытаться изменить мир под себя.

Упражнение «Устранение влечения и неприязни»

Представьте опять же, что все ваши эмоции – это сон: этот гнев – сон, эта злость – сон, зависть – тоже сон; все происходит во сне!

Побочным приятным и полезным эффектом такой практики будет снижение значимости всех событий, происходящих в реальности. Ведь так часто ссоры возникают из-за преувеличения значения действия или слова. А если вы будете думать, что все вокруг сон, – значит, все это не важно, я скоро проснусь, и все начнется сначала, зачем мне беспокоиться?

Третья практика: укрепление намерения

Упражнение выполняется перед сном, лежа в кровати. Необходимо вспомнить свой день, как действовали и что думали. Постарайтесь прочувствовать день и вспомнить его

так, как будто вспоминаете сон. Затем настройтесь на осознанный сон. Создайте сильное намерение осознаться. Это желание должно присутствовать у вас постоянно, а особенно сильным оно должно быть перед сном. Эта практика напоминает перепросмотр по Кастанеде (см. раздел «Пересмотр») и намерение, о котором мы много раз уже говорили.

Упражнение «Укрепление намерения»

Вспомните свой прожитый день так, как будто вы вспоминаете сновидение. Создайте сильное намерение увидеть осознанный сон.

Четвертая практика: развитие памяти и радостного усилия

Эта практика выполняется утром: нужно вспомнить сновидение и проанализировать его. Если сон был неосознанным, то примите твердое желание осознаться следующей ночью. Если вы увидели осознанный сон – поздравляю, вам удалось! Прочувствуйте его, испытайте радость, легкую эйфорию от того, что вы добились желаемого, похвалите себя – вы хороший ученик: если было ОС, значит, вы правильно выполняете упражнения. Утром нужно создать намерение продолжать практику и переходить к выполнению первых двух упражнений. Тендзин Вангьял Ринпоче говорит, что сны запоминаются легче, если их записывать в тетрадь (см. раздел «Журнал сновидений»).

Я по ходу рассказа о кастанедовской и тибетской практиках проводил параллели и несколько раз обращал ваше внимание на их сходства. Практика йоги сна включает такие упражнения Кастанеды, как перепросмотр, намерение, stalking, остановка внутреннего диалога и борьба с чувством собственной важности. Возможно, это лишь совпадения, так как добиться осознанности и безупречности можно одним путем, поэтому и техники похожи, и Кастанеда (или дон Хуан) открыл их сам. Но не исключено, что он знал о восточных практиках, тем более во время написания первых книг эти практики были популярны у движения нью эйдж.

Основные практики

Второй комплекс упражнений, который приводится в йоге сна, выполняется в течение ночи. Для западного человека эти упражнения выглядят странно: нужно просыпаться четыре раза в течение ночи через каждые два часа и выполнять определенную визуализацию и сосредоточение. Необходимо представлять потоки энергии через тело и правильно дышать в нужной позе. Эта практика мало интересна в урбанистическом обществе, где нет времени пробуждаться несколько раз за ночь – нам нужно выспаться, чтобы чувствовать себя отдохнувшим к новому дню. К тому же такой режим сна может быть вреден, так как нарушается привычный ход фаз сна. И самое главное: первый комплекс упражнений гораздо важнее для осознания во сне, чем второй. Об этом говорит и сам Тендзин Вангьял Ринпоче.

На тех же форумах, где обсуждают йогу сновидений, вы можете встретить имя Лобсанга Рампы – человека, якобы жившего в Тибете и практиковавшего выход в астрал и осознанные сновидения. Этот автор стоит того, чтобы познакомиться с его работами чуть ближе.

Лобсанг Рампа: развенчание мифа

Человек, увлеченный выходом из тела, старается читать все по этой теме. Так, рано или поздно ему на глаза попадают книги Лобсанга Рампы, содержащие техники выхода из тела, и доверчивый читатель ошибочно принимает книги за автобиографические, например, как написано в наиболее популярной его книге «Третий глаз»¹¹¹. А может, наоборот – написание книг подтолкнуло автора к практике? Поэтому необходимо внести ясность и сказать несколько слов об этом писателе, так как книги эти художественные.

Лобсанг Рампа позиционировал себя как тибетский лама. В серии книг, опубликованных с 1956 по 1980 год, он делится своими приключениями, приводит не только техники входа в астрал, но и техники телепортации и переселения в другое тело. Помимо этого, там можно найти описания буддистских традиций и Шамбалы. Однако никакая техника Рампы не может быть полезной, так как точно известно, что Лобсанг Рампа все выдумал. Его настоящее имя – Сирил Генри Хоскин, и в Тибете он никогда не был. Журналисты раскрыли его обман практически сразу после издания первой книги, но это не помешало Рампе стать известным. Его книги продаются и читаются по сей день, особенно теми, кто желает познакомиться с Тибетом, так сказать, от первого лица, ведь Лобсанг описывает свою жизнь в Тибете лет с шести. На одной из лекций Геше Джампа Тинлея¹¹² в России ученики спросили его о Лобсанге Рампе. Геше Тинлей знал про этого писателя и сказал, что многие традиции Тибета описаны неверно, а по поводу практики астральной проекции и перемещения – хоть это и возможно, но это отдельная сложная практика, и в книгах она описана также неверно. Такую же оценку дает Лобсангу Рампе и Далай-лама XIV в книге «Свобода в изгнании. Автобиография Его Святейшества Далай-ламы Тибета»¹¹³. Отвечая на вопрос о правдивости книг Рампы, он говорил, что «большинство этих книг – плод воображения, а Шамбала существует, да, но совсем не в том смысле, как это понимается». И вы знаете, я больше склонен доверять словам Далай-ламы. Поэтому сейчас Рампу всерьез воспринимают только его фанаты и очень обижаются, когда им указываешь на нестыковки.

Рассматривайте серию книг Рампы как книги о Гарри Поттере или фильмы об Индиане Джонсе – они интересны и могут рассказать о возможности входа в астрал, вдохновить на практику осознанных сновидений, но не более. Несмотря на это, его книгам я благодарен за то, что они познакомили меня с буддизмом, Тибетом и астралом. Но ни в коем случае не стоит пытаться что-то повторить – это может вам навредить! К тому же, выполняя неправильные техники, вы ничего, естественно, не добьетесь, а это отобьет у вас всякое желание заниматься осознанными сновидениями.

¹¹¹ Рампа Л. Третий глаз. – М.: София, 2007.

¹¹² Один из популяризаторов буддизма в России по наставлению Его Святейшества Далай-ламы XIV, геше – буддистская ученая степень, равносильная доктору наук по буддизму.

¹¹³ Далай-лама XIV. Свобода в изгнании. Автобиография Его Святейшества Далай-ламы Тибета. – СПб.: Нартанг, 1992.

Брэдли Томпсон – осознанное сновидение за неделю

Перед тем как закончить эту главу, поговорим о книге Брэдли Томпсона «Осознанное сновидение... за 7 дней!». Эта книга популярна в Интернете, и не проблема ее там найти. А желание осознаться в сновидении как можно быстрее толкает практиков выбрать для чтения сначала именно эту книгу – ведь Томпсон обещает ОС всего за семь дней! И у многих практиков, кто начинал с этой книги, действительно происходили ОС в первую неделю, но становились ли они регулярными – это неизвестно.

Брэдли Томпсон собрал самые-самые важные упражнения для осознания во сне и приводит их в краткой форме по одному упражнению каждый день в течение недели. Вся книга наполнена вдохновляющими фразами, что, бесспорно, мотивирует.

Мы, конечно, каждое из этих упражнений уже рассмотрели более подробно. Поэтому я лишь представлю комплекс упражнений Томсона с указанием разделов этой книги, где каждое из них подробно описывается.

День первый. Какие существуют фазы сна (см. раздел «Фазы сна») и как создавать намерение увидеть ОС (см. раздел «Основные практики йоги сновидений»).

День второй. Что такое журнал сновидений (см. раздел «Журнал сновидений») и как лучше запоминать сны (см. раздел «Как вспомнить сон»).

День третий. Тестирование реальности и якоря (см. раздел «Тестирование реальности и якоря»).

День четвертый. Признаки сна (см. раздел «Признаки сна»). Знакомство читателей с аудиостимуляцией и калией закатечичи, о которых мы поговорим в четвертой главе (см. разделы «Калея закатечичи и другие травы» и «Воздействия, основанные на звуковых сигналах»).

День пятый. Описание метода Лабержа «Мнемоническое вхождение в осознанное сновидение».

День шестой. Осознанное засыпание – об этом мы поговорим в следующей главе. Предлагается также метод счета (см. раздел «Признаки сна»).

День седьмой. Обобщение всех упражнений.

Рейтинг эффективности методов освоения ОС

Надеюсь, что описанные выше техники удовлетворили всех читателей и каждый нашел тот подход к практике сновидений, который его устраивает, от эзотерики Кастанеды и йоги сна до науки Стивена Лабержа. Представленные в этой главе техники приводят к осознанию во время сновидения, а осознанию в момент засыпания посвящена следующая глава. Но пока мы не перешли на принципиально другие техники, хотелось бы оценить и сравнить эффективность уже рассмотренных. Для того чтобы это сделать и получить более или менее объективные результаты исследования, я опросил своих друзей, которые имеют опыт и регулярно осознаются в сновидениях. В опросе участвовали 16 человек. Респондентам необходимо было расставить техники осознания во сне в порядке эффективности и значимости именно для них. Технике присваивалось то количество баллов, какое место в списке оно занимает: упражнение, находящееся на первом месте, получает один балл, на втором – два и т. д. Таким образом, чем меньше баллов набирает упражнение – тем выше его значение для практики ОС, по мнению респондентов. Суммировав баллы от всех 16 респондентов, я составил итоговый рейтинг упражнений, представленный ниже, с указанием суммы набранных баллов в скобках. Для удобства напротив каждого упражнения я привел названия разделов с описанием упражнения.

1. Намерение испытать ОС (52). «Намерение», «Основополагающие практики йоги сновидений».
2. Якоря и тест на реальности (82). «Тестирование реальности и якоря».
3. Журнал сновидения (83). «Журнал сновидений».
4. Сталкинг и осознанность в реальности (104). Сталкинг — осознанность в реальности», «Практика медитации».
5. Чтение книг, форумов, просмотр видео по теме ОС (113).
6. Остановка внутреннего диалога (114). «Остановка внутреннего диалога», «Остановка внутреннего диалога и неделание».
7. Упражнение «Все вокруг сон» (126). «Медитация Шинэ (Шаматхи)».
- 8–9. Неделание (132). «Неделание».
- 8–9. Перепросмотр (132). «Перепросмотр».
10. Медитация (134). «Практика медитации», «Медитация Шинэ (Шаматхи)».

Опытные практики считают наиболее эффективным упражнением намерение испытать ОС, что очень показательно. Осознанное сновидение – это психический навык, это не накачивание мышц или отработка ударов, где можно отрабатывать один прием тысячу раз и он станет лучше. В практике ОС можно повторять упражнения тысячи раз, но они не будут эффективны, пока у вас не появится намерения пережить осознанное сновидение.

В этой главе мы разобрались с осознанным сновидением, а в следующей перейдем к более сакральной, эзотеричной, оккультной, а значит, лженаучной теме – астральной проекции, или астралу. Я бы хотел, чтобы моя книга в магазинах стояла на полках научно-популярной литературы рядом с А. Марковым, Р. Докинзом или Каку Митио, но с большей вероятностью она будет стоять в разделе «Эзотерика» рядом с Е. Блаватской, Р. Моуди и Рерихами, так как в названии книги есть слово «астрал». Поэтому без обиняков перейдем к описанию этого самого астрала. Попробуем разобраться в тонкостях этого мира, где его искать, кто там был и правы ли они, утверждая, что астрал существует.



Глава 3

Где находится астрал и почему я его не вижу

Стоит только открыть эту дверь, и она уже не закроется.
Р. Монро¹¹⁴

Выше мы проследили историю исследования осознанных сновидений, и теперь читатель ждет такую же хронологию, посвященную астралу. Однако ее не будет. Астрал – это псевдонаучное понятие, и, как и все антинаучные теории, например астрология, хиромантия, экстрасенсорика, – после возникновения оно не изменяется и не развивается. Стагнация может быть еще одним признаком, который будет указывать на псевдонаучность какого-то феномена. Поэтому стоит сравнить отношение к явлению, которое есть сейчас, с тем, каким оно было 100 лет назад, и если описание, объяснение и трактовка не изменились, то стоит задуматься об истинности этого явления.

Наука постоянно развивается, и открываются новые факты, которые позволяют объяснить что-то непонятное. В эзотерике все иначе. Физическая модель Вселенной и строения Земли, как ее понимает большинство и как ее преподают в обычной школе, существенно изменилась даже за последние 100 лет, добавлены новые факты и исключены ошибочные. То, что нам кажется уже привычным, наши родители, а их родители тем более, воспринимали как фантастику. Но описание астрала за последние 100 лет практически не изменилось и совпадает с тем, как его представили открывшие его эзотерики. Разумеется, все можно списать на истинность открытого им мира, который не требует дополнения, – тогда это будут догмы учения об астрале. Либо такое постоянство можно объяснить малым количеством исследователей. Я же считаю, что неизменность понятия и описания астрала объясняется культом «первооткрывателя», то есть человека, который впервые его описал. Право называться первооткрывателями астрала и астрального плана, что является синонимами, закреплено за Анни Безант и Чарльзом Ледбитером, описавшими его в конце XIX века. Кстати, все, что мы знаем об аде, о рае и чистилище, основано на описании, взятом не из Библии, а из «Божественной комедии» Данте Алигьери, написанной в начале XIV века.

Должен сказать, что само слово «астрал» употреблялось еще алхимиками, но тогда оно имело несколько иное значение. Большинство практиков, которым все же посчастливилось побывать в астрале после первооткрывателей, описывали его так же, что подтверждало описание. Само собой, ведь если они будут сомневаться в словах Ледбитера и описывать астрал по-другому, то возникнет справедливый вопрос: «А были ли они в астрале?», поэтому проще «находить» правильный астрал. И еще: после прочтения книг Безант и Ледбитера об астрале у практика формируется некое представление об этом мире, а осознавшись во сне, в него можно попасть. Таким образом, все удовлетворены: практик попал туда, куда хотел, а эзотерики получили еще одно описание астрала от «независимого» адепта, которое подтверждает реальность астрального плана – ведь он описывает место, куда попал впервые, так же, как описывали до него.

Если представление об астрале, по существу, не менялось за 100 лет, то методики астральной проекции каждый исследователь несколько совершенствовал. На этих методиках мы и акцентируем внимание в первую очередь. Но сначала нужно разобраться с описанием астрала. Это необходимо для того, чтобы читатель понимал, что имеется в виду, – ведь у этого термина много значений и, бывает, сами эзотерики называют «астралом» разные явле-

¹¹⁴ Монро Р. Путешествия вне тела. – М.: София. 2007.

ния. Но чаще под «астралом» понимают другие миры, кроме нашей физической реальности, что-то вроде параллельной вселенной – так это понятие и будем использовать в книге. Термины «астрал», «астральный план», «астральный мир», «астральная проекция», «тонкий план» и «мир второго внимания» являются синонимами. Иногда встречается спорный термин «внетелесная проекция» (ВТП) – спорный, потому что эзотерики (а скептики – тем более) сами пока не определились, считать ли этот феномен астральной проекцией или нет: некоторые считают ВТП частным случаем астральной проекции, при которой практик попадает в мир, похожий на наш физический. Дальше мы узнаем, что Р. Брюс называл такой опыт проекцией реального времени. Процесс перехода из физической реальности в астрал называют проекцией, проецированием или входом в астрал. Люди, которые сознательно путешествуют по астральным мирам, называют себя астральщиками, астралетчиками, астралонавтами и иногда магами.

Даже если вы – ярый скептик и хватаетесь за голову каждый раз, когда кто-то произносит слово «астрал», вам надо понимать, о чем конкретно говорят эзотерики, когда его обсуждают. Точно так же, как, будучи атеистом, нужно знать и читать Библию, если хотите диспутировать с верующими христианами. Ну а если спорить не хотите, то и подробное знание священного текста не обязательно. Потому-то именно для скептиков я и включил этот раздел в свою книгу – опытные и начитанные эзотерики знают про астрал больше меня. Именно скептики, не верящие в существование астрала, должны знать, в каком именно понимании астрала не существует.

Отнеситесь к следующему разделу как я – как к описанию мира Средиземья с его Широм, Лихолесьем, Морией и Мордером. Обитателей астрала – своего рода орков, эльфов и гномов – мы рассмотрим позже. При описании мира астрала я основывался на книгах Ч. Ледбитера, Р. Монро, Р. Брюса, С. Мульдона, О. Фокса, Е. Блаватской, так как сам не был в том месте, которое считается астралом. Каждый из авторов заявлял, что другие планы невозможно описать, но они попытались это сделать – попытаемся разобраться и мы. Интересно проследить выбор эзотериками объекта, который не виден, но существует, и который мог бы использоваться как аналогия для сравнения его с миром астрала, которой тоже не виден, но существует. Ч. Ледбитер в 1885 году в своей книге «Астральный план»¹¹⁵ пишет, что мир микробов и бактерий не виден глазу, но он есть, поэтому надо допустить существование и других миров, а в 1999 году Роберт Брюс в «Астральной динамике» говорит уже о темной материи и черных дырах. Перейдем к более подробному – конечно, в пределах разумного – описанию, где находится астрал и почему мы его не видим.

¹¹⁵ Ледбитер Ч. Астральный план. – Амрита, 2016.

Астральный план и его обитатели

В нашей Солнечной системе существует не один мир, тот, который мы называем физическим, но и другие. Эти миры, или планы, накладываются друг на друга, пересекаются и проходят один через другой. Миры носят следующие названия: физический, астральный, ментальный, буддхический и нирванический. Не исключено существование и других более высоких миров. Эзотерик, который считает, что попадает в более высокий план, часто свысока смотрит на тех, кто попадает «только» в более низкие планы. Каждый из этих миров отличается по плотности материи насколько сильно, насколько плотность твердого вещества отличается от жидкого, а жидкого – от газа. Физический мир, как вы понимаете, – тот мир, в котором мы живем, его называют еще реалом и реальным миром – его объекты и обитателей можно измерить. По мнению Е. Блаватской¹¹⁶, для каждого из этих миров у человека есть свое тело, эти тела, как в матрешке, вложены одно в другое, и самое маленькое из них – физическое тело. Каждое новое тело, предназначенное для более высокого плана, все сильнее отличается от предыдущего. Не будем углубляться в каждый из миров – нам бы разобраться с астралом.

Астральный план реален (конечно, так считают те, кто в него верят, но никаких доказательств его «реальности» нет). Он реален так же, как реальна книга, которую вы держите в руках, и одежда, которая на вас надета. Астрал реален, как и здание, в котором вы сейчас находитесь, и как пейзаж за окном. И его обитатели тоже реальны. Предметы и объекты астрального мира, как и физического, не вечны и разрушаются или изменяются со временем. Несмотря на реальность астрала, его невозможно увидеть физическими глазами – для этого надо войти в особое состояние и смотреть уже астральным зрением. Такое состояние достигается во время сна физического тела: тогда большинство из нас бодрствуют в астрале, но наши мысли увлечены делами физического мира. Поэтому мы не замечаем изменения плана, а если и замечаем, то не запоминаем, так как память в астрале и реале работает по-разному. Значит, сначала необходимо избавляться от мыслей и проблем, для того чтобы попытаться осознаться в этом мире и развить память на нефизические переживания, то есть научиться запоминать сны.

Астральный план разделен на семь уровней, каждый из которых отличается от других опять же по плотности материи. Мы уже сравнивали плотности между планами (твердое – жидкое), но внутри плана плотности каждого уровня отличаются, как плотности различных твердых веществ, например золота и дерева. Для понимания различия плотностей проще сравнивать частоты восприятия. Вот что я имею в виду: мы видим лишь узкую область световых волн, электромагнитного излучения длиной от 380 до 780 нм. Волны, выходящие за эти рамки, недоступны для человеческого глаза, но это не значит, что их не существует. Допуская существование какого-то органа, которым мы воспринимаем частоты мира, и грубо изменяя воспринимаемую частоту, мы будем видеть разные миры (астральный, ментальный и т. д.), а изменяя частоту более тонко – влиять на уровни в конкретном плане. Становится понятно, что для изменения воспринимаемого мира не нужно куда-то ходить, надо лишь настроиться на необходимую волну, то есть частоту.

Из семи астральных уровней три относятся к высшим и три – к низшим, на высших уровнях астрала нам хорошо, а на низших – плохо. Средний уровень Роберт Брюс назвал¹¹⁷ «проекцией реального времени» – он наиболее близок к нашему физическому миру. Некоторые эзотерики считают, что на физический мир больше похож наиболее грубый и плот-

¹¹⁶ Блаватская Е. Тайная доктрина. Т. 2. – М.: Эксмо-Пресс, 2015.

¹¹⁷ Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – М.: София, 2014.

ный седьмой уровень астрала. Если двигаться от среднего уровня вверх или вниз, ощущения будут все разительней отличаться. При этом на исследователей низких уровней накатывают тяжесть, усталость, апатия, поэтому отсюда хочется побыстрее сбежать. Находясь в проекции реального времени, можно видеть физический мир – расположение вещей часто, но не всегда, будет совпадать, а значит, можно узнать секреты, пароли, коды, да и здесь просто следить за людьми.

В астрале есть много интересных мест, например больница, где «лечатся» души, рай и ад, но наиболее интересное место – Хроники Акаши. Так эзотерики называют библиотеку, где хранится вся информация о мире, что-то типа облачного хранения компьютерных данных. Хроники Акаши, по словам Р. Брюса, выглядят как большая библиотека с колоннами либо как обычный архив с выдвижными ящиками, наполненными папками, где вы сможете отыскать то, что вас интересует. На реальное существование таких хроник косвенно указывал К. Юнг, говоря о коллективном бессознательном. Помимо этого там есть много интересных вещей, например астральный ветер, о котором говорили О. Фокс и Р. Брюс, – неведомая сила, которая уносит прочь из дома сквозь препятствие. Или астральный шнур, которым астральное тело соединено с физическим, причем чем дальше отходишь, тем сильнее этот шнур натягивается. Стоит ли говорить, что при разрыве этого шнура неудачного путешественника ждет смерть?

Особое внимание всегда уделяется описанию зрительного восприятия астрального плана. Оно кардинально отличается от физического зрения. Во-первых, если смотреть вдаль в реале, создается иллюзия, что дальние предметы меньше, чем на самом деле, но в астрале такого нет – все предметы выглядят так, будто находятся на одном и том же расстоянии. В астрале можно видеть энергию живых и неживых объектов, ауры и обмен энергиями между ними. Можно существенно увеличить чувствительность видения и рассмотреть молекулы, электроны и ядра молекул. Используя это умение, Чарльз Ледбитер, находясь в астрале, изучал строение различных веществ и взаимодействие между ними. Результаты этих наблюдений изложены в книге «Оккультная химия: наблюдение химических элементов при помощи ясновидения»¹¹⁸, написанной в соавторстве с президентом Теософского Общества Анни Безант в 1908 году.

Помимо суперзрения астрал предполагает и другие возможности и открытия.

1. Все привидения – это астральные сущности, которые проявляются в физическом мире в местах «пересечения» астрала и реала или становятся видны вследствие «включения» астрального зрения либо при неосознанном проникновении в астрал.

2. Полтергейст, необъяснимые шумы, стук, звон колокольчиков и цепей – тоже явления астрала: так астральные сущности пытаются взаимодействовать с физическим миром, что-то сказать или передать. Эти стуки могут быть вызваны и недавно умершим родственником.

3. Нехорошие места и места с плохой энергетикой. В месте, где произошло сильное потрясение, остается ментальный след, и человек чувствует негативные эмоции.

4. Благоприятные и неблагоприятные энергетические и астральные потоки. Их обнаружение может помочь организовать пространство по правилам фэншуй.

5. Феи, лепреконы, гномы, домовые, водяные и другие похожие существа. Эти жители астрала почему-то захотели зайти в наш физический мир.

6. Медиумы, которые могут связываться с умершими, находящимися в астрале. Учтите, что не все умершие и не все время находятся в астрале – большинство душ продолжают путешествие по различным мирам.

¹¹⁸ Безант А., Ледбитер Ч. Оккультная химия. – Амрита, 2012.

7. Ясновидение – как предсказывание будущего события, так и видение в прямом смысле: через стены, увеличение и приближение изображения и другие трюки со зрением.
8. Сверхвозможности тела, которые появляются при «подключении» к астральным энергетическим потокам, – способность поднимать тяжести, левитировать,
9. воздействовать на расстоянии на предметы: передвигать их, поджигать, изменять.
10. Материализация – создание предметов и существ в физическом мире с помощью астральной энергии.
11. Проявление текста или рисунка на листе в закрытом конверте или любом другом недоступном месте, например закрытом в сейфе.
12. Управление погодой.
13. Возможность занять физическое тело другого человека и управлять им, пока его астральный двойник где-то бродит.
14. Путешествие по реальному миру без границ.

Как видите, астральная проекция открывает потрясающие возможности для практика: она может избавить мир от терроризма, ведь там можно предсказывать следующий теракт. Астралетчик будет знать все чужие секреты, а также, например, коды запуска ядерных ракет (если такие существуют), сможет вытащить себе золота и бриллиантов из астрала, а если кто-то его обидит – уничтожить без последствий, так как из любой тюрьмы он сбежит. Вы знаете хоть одного такого человека? Я – нет. А между тем по телевизору кто-то все пытается угадать, что произошло в каком-то месте, и связывается с духами для выяснения причин смерти.

Астрал – это параллельный мир, в котором действуют определенные физические законы и который в некоторых местах может пересекаться с нашим миром. Мне повезло, что я учился в то время, когда в школе еще преподавали астрономию, и именно на этих уроках я впервые узнал о возможности существования нескольких параллельных вселенных. О реальном существовании других вселенных и, соответственно, параллельных миров писали Стивен Хокинг в книге «Мир в ореховой скорлупке»¹¹⁹ и Каку Митио в книге «Гиперпространство. Научная одиссея через параллельные миры, дыры во времени и десятое измерение»¹²⁰ – великие умы современности, ученые, чьи работы публикуются в самых престижных научных журналах. Так почему бы один или несколько из этих параллельных миров не назвать «астралом» или «астральным планом»?

По всем правилам, астральный мир разные люди должны видеть одинаково. К примеру, вы можете выдумать свой мир, или он может вам присниться – но это будет лишь фантазия, а значит, этот мир не будет астралом. Так как астралом называют все миры, отличные от нашего, то миры рая и ада тоже будут относиться к мирам астрала. Ведь никто, я надеюсь, не будет спорить, что до рая можно добраться в физическом теле, как, например, до Австралии? Но многие верят в реальность этого места, но реальность его несколько иная. Такое описание рая и ада похоже на описание отдельных мест в астрале. Честно сказать, тут оккультисты нашли лазейку – как было сказано выше, у них есть много планов помимо астрала, например, ментал и тому подобное, а значит, ад и рай могут быть мирами одного из этих планов. Для верующих ад и рай так же реальны, как и наш мир, там действуют свои законы и даже есть свои техники для попадания в ад или в рай. Хочешь попасть в рай – в течение жизни соблюдай определенные правила, а хочешь в ад (хотя описания этого мира так ужасны, что мало кто туда захочет) – не соблюдай эти правила или просто не верь в существование ада и

¹¹⁹ Хокинг С. Мир в ореховой скорлупке. – СПб.: Амфора, 2011.

¹²⁰ Каку М. Гиперпространство. Научная одиссея через параллельные миры, дыры во времени и десятое измерение. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

рая. Поэтому если человек верит в рай и ад, то он автоматически верит и в астрал. Кстати, в 2014 году православные активисты даже пытались законодательно запретить¹²¹ вход в астрал, тем самым признавая его существование. Странно, почему они еще не обратили внимание на драконов, фей и лепреконов – эти существа могут быть не менее опасны, чем астрал.

Если параллельные миры существуют, то могут существовать способы взаимодействия между этими мирами и перехода из одного мира в другой. Места соединения параллельных вселенных Хокинг назвал «червоточинами». Но для попадания в астрал не нужно искать червоточину – надо *лишь* выполнить определенное действие с физическим телом, чтобы изменить воспринимаемую частоту реального мира и попасть в параллельный мир. Некоторые ученые считают, что проход через черную дыру может привести к попаданию в параллельный мир, а эзотерики полагают, что можно попасть в параллельный мир, лежа в кровати у себя дома. Немалое количество авторов, таких как Роберт Брюс, Роберт Монро, Мульдон и Каррингтон – конечно, по научному весу они не сравнятся с Хокингом и Митио, – утверждают, что они знают методики, которые позволяют переместиться на астральный план. Позже мы познакомимся с их методами, но сначала попытаемся понять, как же практик отличает, где он оказался: в астрале или в осознанном сновидении.

¹²¹ <http://www.rosbalt.ru/blogs/2014/09/30/1321386.html>

Отличия астрала от ОС

У «высокодуховных» продвинутых практиков внетелесных путешествий мало найдется таких же острых вопросов, вызывающих множество споров и расколовших адептов на два чуть ли не враждующих лагеря, как вопрос о сходствах и различиях осознанного сновидения и астрала. Часто громче всех кричат те, кто имеет минимум опыта выхода из тела либо не имеет его вообще. Поэтому стоит уделить внимание данной теме. Тем более вопрос «Чем астрал отличается от ОС?» задают почти так же часто, как и «Как войти в ОС?». Чтобы как-то обозначить занимаемую позицию, людей, которые уверены в существовании астрала, я буду называть эзотериками, а скептиками назову тех, кто придерживается научного взгляда на мир. Получилось что-то вроде деления людей на верующих и атеистов. О соотношении сил говорит проведенный в группе «Осознанные сновидения» опрос «ОС и астрал – одно и то же?»¹²², который показал, что из 1550 респондентов только 26% считают, что ОС и астрал – это один и тот же феномен. Остальные 74% считают эти явления разными. Дальше мы постараемся разобраться, кто из них прав.

Неважно, какой точки зрения придерживаетесь вы, нужно знать, какие различия ОС и астрала выделяют эзотерики. И главное отличие – осознанное сновидение происходит у нас в голове, а астрал – это другой, отличный от нашего, нематериальный мир. Давайте-ка в рамках обсуждения сначала займем сторону эзотерика, а затем – сторону скептика.

Позиция эзотериков

Приведу отличие внетелесного опыта (астральной проекции) и осознанного сновидения от эзотерика Роберта Брюса.

По сравнению с ВТО осознанные сновидения иначе чувствуются и воспринимаются. Обычно осознанное сновидение начинается тогда, когда вы в определенный момент внезапно понимаете, что спите, то есть фактически просыпаетесь внутри сновидческого пространства. С этого момента вы обретаете некоторый сознательный контроль над сюжетом и событиями сна.

ОС отличается от ВТО тем, что часто кажутся намного более плотными и реалистичными. Яркое ОС может быть неотличимо от реальности, даже если войти в него из состояния бодрствования. Во время ОС ощущение и осознание своего тела гораздо ярче, чем во время астральной проекции. Проявляются такие физические эффекты, как гравитация, фактура, температура, вкус, запах, удовольствие и боль. Все эти ощущения создаются подсознанием на основе уже пережитого. И чем ярче ОС, тем более реалистичны эти ощущения¹²³.

1. Различие терминов. Первое различие – в самом названии этих явлений. Осознанное сновидение – это феномен, который предполагает сон и в нем осознание. Астрал никак со сном не связан, а значит, не обязательно засыпать для попадания в астрал. И ведь некоторые практики пытаются войти в астрал с открытыми глазами, и, что интересно, нередко появляются отчеты об удачном таком входе!

2. Техника входа. В осознанное сновидение человек чаще всего попадает после того, как поймет, что все вокруг – сон. В этом случае сначала начинается сон и только потом при-

¹²² https://vk.com/wall-179907_321758

¹²³ Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – Киев: София, 2014.

ходит осознание. Об этом различии говорит и Роберт Брюс, как видно из приведенной выше цитаты. Для того чтобы попасть в астрал, есть определенные методики входа напрямую из бодрствования. Выход очень четкий, может сопровождаться определенными сигналами, к примеру, головокружением (так называемый вертолет) и/или вибрациями. Один из явных признаков входа в астрал – ощущения падения, погружения, сползания, таяния либо резкого взлета в начале проекции.

3. Место осознания. В осознанное сновидение вы входите посреди сна, поэтому обстановка, фон опыта (погода, время суток, персонажи) и место действия у вас те, которые соответствовали сюжету сна до осознания. Так как сюжеты снов разные, то и место осознания во сне тоже всегда разное. Астральная проекция практически всегда начинается с того места, где сейчас находится ваше физическое тело, так как именно в этом месте происходит разделение тел. Некоторые нюансы интерьера могут отличаться, но в целом все практически такое же. Выйдя в астрал и оглянувшись, можно увидеть свое физическое тело. Опять же, часть эзотериков считает, что если видишь свое физическое тело, значит, ты в астрале.

4. Отличия видения. После осознания во сне все становится высокодетализированным, четким и ясным практически сразу, все видно намного лучше, чем наяву. Мало кто из сновидящих упоминает о зрительных проблемах в ОС. В первые секунды пребывания в астрале вы, скорее всего, будете слепы. Поэтому необходимо приложить усилия и применять особые техники, чтобы появилось зрение, – нужно переключиться на астральное зрение. У некоторых практикующих часто наблюдается свечение предметов или персонажей, либо предметы могут быть прозрачными или видимыми изнутри. Верный признак того, что вы находитесь в астрале, – это «тающие» руки: пальцы как бы исчезают, испаряются, начиная с кончиков пальцев, затем испаряются и ладони, и остаются лишь культи. Селия Грин считает, что характерное отличие внетелесной проекции от ОС – именно в том, что у практика меняется точка наблюдения и он видит все как бы со стороны, как фильм. Конечно, это не может служить отличительной чертой ВТП – случаются и обычные сновидения, в которых мы выступаем наблюдателями и видим себя со стороны, но мы ведь не считаем такие сны внетелесными проекциями.

5. Изменение мира. В осознанном сновидении у опытного практика не вызывает особых проблем изменение мира сна. К примеру, можно добавить или убрать персонаж, создать оружие, еду, просто пожелав этого, пройти через дверь и оказаться там, где хочешь. В астрале есть более или менее четкий и постоянный мир, существа чаще всего реальны и их нельзя убрать. Сложно изменить рельеф и погоду. Добавить – возможно, к примеру, меч, так как этот меч будет содержать частицу вашей энергии, а убрать что-то будет гораздо сложнее.

6. Различное ощущение себя. Различие в ощущениях, как вы понимаете, наиболее шаткий довод и базируется чисто на субъективном представлении: те, кто практикуют внетелесные путешествия, пишут о разных ощущениях своего тела и своего местонахождения в данный момент в осознанном сновидении и в астрале. В астрале часто ощущается связь с физическим телом, которая может визуально проявляться в виде серебряной нити или шнура, тело же редко ощущается как физическое тело, а чаще – как что-то вроде энергии или точки. В ОС тело сновидения выглядит как физическое, если не понадобится иное, и там проще менять свой облик, а в астрале это сложно или практически невозможно. Если вы находитесь в астрале, вас может затянуть обратно в тело, если вовремя не отойти на достаточное расстояние. Практикующим часто трудно описать эти ощущения, но именно они, по мнению практикующих, являются основным отличием ОС и астрала.

Прочтите описание опыта участника группы «Осознанные сновидения» «ВКонтакте», который я отношу к классическому описанию астральной проекции.

Я очнулся в своей детской комнате. Я начал делать техники входа в астрал, потом просто открыл глаза, и мое восприятие начало меняться: возникло ощущение, что мое зрение отдаляет и одновременно приближает. После такой первой попытки меня как будто сбросило с лестницы спиной назад, я видел свою тень на стене и ощущал эффект падения. Я проснулся там же, повторил техники, открыл глаза, после просто встал из своего тела, при этом все движения были замедлены. Я обернулся и увидел свое лежащее на кровати прозрачное тело, встал с кровати и пошел на кухню. В коридоре я сделал техники углубления – потер руки, ковер и себя. Я зашел на кухню, но дальше половины комнаты меня не пускало, как будто барьер. Я посмотрел на свои руки, они были прозрачные. Кухня выглядела совсем не так, как моя – она была меньше, и мебель там была совсем другая; плюс деревянный пол и труба с водой. Я посмотрел на трубу, чуть прищурился и увидел, что вокруг середины трубы летают какие-то шарики. Я попробовал силой мысли сломать трубу, чтобы вода помогла мне сдвинуться с места, потому что я хотел полетать, спрыгнув с окна. Труба поддавалась со второго раза, и вода хлынула на деревянный пол, но это мне не помогло. Тогда я придумал радикальное решение проблемы: направив руку на пол, я силой мысли и взмахами старался разрушить пол. Получилось со второго раза, пол треснул, но после этого я резко вздохнул и очнулся в реальности.

Пока наш мозг исследован плохо, поэтому неизвестно, какие факторы могут повлиять, например, на появление галлюцинаций. Люди, которые привыкли находить ответ в эзотерике и оккультизме, сразу решат, что образы галлюцинации – это реальные существа, бесы или ангелы, пришедшие по твою душу, а в лучшем случае – с намерением высосать энергию. Этим практикам не может прийти в голову, что это может быть всего лишь сбой в работе мозга. Как вы понимаете, видение, основанное только на личном опыте, не может служить доказательством – мало ли что может привидеться?

Различным нарушениям функционирования мозга посвящены книги американского невролога и нейропсихолога Оливера Сакса. После прочтения его книги «Человек, который принял жену за шляпу»¹²⁴ я был под впечатлением несколько недель. Меня поразило, насколько мозг интересен и как мало мы о нем знаем. Например, Оливер Сакс описал историю человека, который не мог узнавать лица людей, некоторые предметы и часто путал их. Затем описал историю пожилого человека, бывшего военного, который помнил только свои первые 18 лет жизни, а каждый прожитый момент тут же забывал. В другой истории рассказывается о женщине, лишенной проприоцепции – ощущения положения частей своего тела, – об этом чувстве мы еще поговорим, так как «отключение» проприоцепции является одним из этапов осознанного засыпания. Дальше Сакс рассказывает о человеке, который проснулся с чувством, что его нога – это не его нога, а чужая, и где находится его нога, он не знает. Это лишь малая часть историй – примеров того, что может стать с человеком при нарушении работы мозга. Оливер Сакс всю жизнь занимался такими случаями, и большинству пациентов он помогал или как минимум находил причину их болезни.

Мое, на первый взгляд, отвлечение от основной темы объясняется желанием показать, что далеко не все объясняется паранормальными феноменами – сначала нужно обратить внимание на наш организм. Если машина не заводится, то в этом виновата не кошка, которая перебежала вам дорогу, а то, что вы забыли выключить свет фар, из-за чего разрядился аккумулятор. Отличие эзотериков от практиков с научным подходом в том, что первые винят кошку. Поэтому, если вы в своей комнате видите какого-то демона, чувствуете потоки энер-

¹²⁴ Сакс О. Человек, который принял жену за шляпу (и другие истории из врачебной практики). – СПб: Science Press, 2006.

гии или снисхождение благодати лежа в кровати или во время медитации, то сильно не удивляйтесь – это работа вашего мозга.

Позиция скептиков

Теперь, как и планировали, перейдем на другую сторону баррикад и рассмотрим аргументы, которые приводят скептики, уверенные, что выход в астрал – это осознанное засыпание. Напомню, что эта техника предполагает засыпание при сохранении сознания, и в этом случае в дремоте начинают появляться образы, которые тут же становятся осознанным сновидением.

1. Различные *техники входа* не могут служить доказательством различия феноменов осознанного сновидения и астрала, так как есть два метода инициирования осознанного сновидения – осознание в процессе сна и осознанное засыпание. Но именно второй метод некоторые практики называют «входом в астрал», ошибочно полагая, что он приводит в астрал. Неужели в астрал можно попасть так просто: выполнять несложную комбинацию действий и оказаться в другой реальности уже через 3–5 дней? Я думаю, это слишком хорошо, чтобы быть правдой.

Обратим внимание на особенности осознанного засыпания, о которых говорят и астралетки. В этом случае изображение в начале опыта мутное, а разделение тел происходит с усилием. Некоторые опыты осознанного засыпания заканчиваются, потому что вам не удалось быстро отойти вторым телом от физического и вас как будто затянуло обратно. Такой напряженный процесс в первые несколько секунд добавляет мистицизма. На самом деле для осознанного засыпания необходимо прилагать больше усилий, а это символично выражается в сновидении, в котором вы с большими трудностями отделяетесь от физического тела. А когда устаете и теряете осознанность – вас тут же выкидывает обратно в физическое тело, и вы просыпаетесь.

2. При осознанном засыпании *место осознания* будет связано с физическим телом из-за того, что практик осознает свое физическое тело в данный момент, знает, где его тело находится. К тому же последнее, что он видел перед сном, была спальня. Он помнит, как ложился в кровать, настроился на осознанное засыпание, поэтому спальня и будет являться отправной точкой его осознанного путешествия. Это так же естественно, как и начало нового дня с того места, где вчера заснул.

Если бы при входе в астрал происходило разделение физического и астрального тел, то опыт *всегда* бы начинался в том месте, где это разделение происходит, а именно – где сейчас находится физическое. Однако после переезда, по привычке, практик еще некоторое время может начинать свой опыт внетелесного переживания с того места, где он спал раньше, но астралетки при этом уверяют, что они были именно в астрале. Но свойства астрала говорят нам, что это невозможно – астральное тело в начале опыта всегда находится около физического.

А что касается видения своего тела, то свое «физическое» (в кавычках, потому что это не реальное физическое тело, а лишь воображаемое, персонаж сна) тело видят и сновидящие, которые уверены, что они в осознанном сновидении. Даже некоторые эзотерики сомневаются в возможности увидеть свое физическое тело, находясь в астрале. Например, Оливер Фокс писал¹²⁵, что практически никогда не видел своего тела, потому что в астрале видна только астральная сущность предметов, а так как у физического тела ее нет – сам наблюдаемый практик является астральной сущностью, – то и наблюдать нечего.

¹²⁵ Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

3. **Отличия видения и различное ощущение себя** объясняются тем, что момент осознания в сновидении происходит в разные фазы сна. В первой главе книги мы выяснили, что около 80–90% сновидений попадает на фазу быстрого сна, а значит, и момент осознания будет происходить в этой фазе чаще. Однако при осознанном засыпании момент входа в ОС приходится на медленный сон. Поэтому для сравнения осознанных сновидений в эти фазы сна нужно обращать внимание на физиологические процессы, протекающие в нашем теле в этот момент, и сравнивать обычные сны в эти фазы. Например, известно, что в медленной фазе сна зрачки сужены, а в быстрой – расширены, поэтому в медленной фазе света на сетчатку будет попадать меньше, даже через веки, поэтому сновидения, увиденные в медленной фазе сна, скудные и серые. Также мутное изображение или его отсутствие в начале опыта может объясняться низкой активностью участка мозга, отвечающего за зрение, в фазе медленного сна. Все это указывает на то, что необходимо время, обычно несколько секунд, чтобы зрение (а точнее участок мозга, отвечающий за зрение) «включилось». Стоит помнить и о нейромедиаторах, концентрация которых зависит от фазы сна, а значит, они могут влиять на содержание, яркость и сюжет сновидений. Все это говорит о том, что ощущения осознанного сновидения в медленной фазе сна будут отличаться от ОС в быстрой фазе, добавляются, например, темнота или серость в видении, неяркость чувств и эмоций, нестабильность мира, «рассыпание» своего второго тела.

Ощущение реальности происходящего, на которое часто указывают астралонавты, объясняется тем, что практик не замечает момента засыпания: он лежит на кровати, расслабляется, чувствует вибрации (или не чувствует), а затем начинает «выкатываться» и оказывается вне тела. Логика проста: момента засыпания нет, из этого следует, что все происходящее – не сон, а реальность, но какая-то необычная, а значит, техника сработала – это астральная проекция. Но все это из-за того, что был пропущен момент засыпания и все, что вы видите – это сон, яркий и осознанный, но сон.

4. По определению, **астрал – стабильный мир**, поэтому если вы часто попадаете в одно и то же место, где ничего не меняется, то можно подумать, что так вы попадаете в астрал. Но возможности осознанного сновидения настолько потрясающие, что там можно создать целый мир с заданными законами. А значит, начитавшись про астрал и для себя решив, каким этот астрал должен быть, практик попадает в ОС и создает этот мир, сам того не подозревая. Теперь здесь ничего нельзя убрать или добавить, предметы лежат на своем месте, видно серебряный шнур, и проявляются другие признаки астрала, о которых я писал в начале главы. Этот мир будет определенным образом визуализироваться у спящего и вызывать нужные эмоции. Практик решает, что раз этот мир, где он оказался, так похож на тот, о котором он читал, следовательно, он и вправду в астрале!

А бывает, новичок, попадая в ОС, пытается создать дерево или разрушить дом, но ему это не удастся. Зная, что в астрале ничего нельзя изменять, он делает вывод – раз не получилось разрушить дом, значит, он был в астрале. Но для изменения мира нужен опыт, поэтому далеко не у каждого сновидящего получается сразу создать что-то, и тем более такой большой и сложный объект, как дерево.

5. Считается, что **астрал – это параллельный мир**, возможно даже, это что-то типа чистилища, ада или рая. В этом случае, попадая в астрал, сознание отделяется от физического тела и теперь управляет астральным телом, поэтому физическое тело ничего не чувствует, его нельзя разбудить, тормоша или как-то по-иному влияя на него. Это не так – даже если вы в астрале, вас так же легко разбудить. Если бы было возможно вернуть астральное тело (душу) из астрала, лишь разбудив физическое тело, то так же, получается, можно было бы возвращать души из рая или ада. Но это невозможно. Эзотерики тут же вспомнят историю Лазаря, которого Иисус воскресил на третий день, а значит, все же можно вытащить

душу из рая. Если принимать за истину истории из Нового Завета, то тогда мне придется немного изменить фразу: «Это невозможно, если ты не бог».

6. Интересный момент, который может свидетельствовать в пользу единства явлений ОС и астрала: люди, имеющие научный склад ума, ученые, такие как С. Лаберж, С. Блэкмор, П. Гарфилд, называют этот вид выхода из тела осознанными сновидениями (lucid dream), ни слова не говоря про астрал. С. Блэкмор даже всеми силами искренне пыталась доказать реальность астрала (ее история чуть ниже), но не смогла. Писатели, придерживающиеся явно эзотеричных взглядов – Е. Блаватская, Р. Брюс, С. Мульдон, Х. Каррингтон, – называют этот феномен астралом и астральной проекцией. Есть и те, кто старается не обращать внимания на то, куда они попадают, называя этот опыт фазой, – такие как М. Радуга, либо не знают ни ОС, ни астрала, а называют все выходом из тела – как Роберт Монро.

7. На момент написания книги в статье «Осознанные сновидения» из Википедии было написано следующее.

Исходя из этого, между большинством осознанных снов и внетелесных переживаний, которые происходят в быструю фазу сна, можно уверенно поставить знак равенства. Отсутствует какой-либо надежный критерий, опираясь на который можно было бы провести четкую грань между осознанным сном и иллюзией выхода из тела в быструю фазу сна. Это одно и то же состояние¹²⁶.

Надеюсь, представленные объяснения различий убедили вас в том, что феномены астральной проекции и осознанных сновидений идентичны. А раз это так, то нам становятся интересны техники выхода из тела даже тех авторов, которые называли такие методы «астральной проекцией», – ведь они предполагают вход в осознанное сновидение при засыпании. В дальнейшем в книге под термином «вход в астрал» я буду подразумевать именно инициирование осознанного сновидения при засыпании. Эти техники сложнее, потому что требуют высокой концентрации на возникающих образах. К тому же при входе в осознанное сновидение из бодрствования необходимо избавиться от ощущения физического тела – так наше сознание переносится из осознания реальности в осознание сна и воображения. Ощущения тела – основополагающие чувства, которые мы часто не замечаем, так как привыкли к ним с рождения, научились их воспринимать и управлять телом на их основе.

Самоощущение формируется на основе зрения, чувства равновесия и проприоцепции – именно от этих чувств нужно избавиться для ощущения себя вне тела. Проще всего отключить зрение – просто закрыть глаза. Чувство равновесия отключается тоже сравнительно просто – нужно принять удобную позу, лучше лечь для увеличения площади контакта тела с опорой и максимально расслабиться. На это уходит 5–15 минут. С проприоцепцией посложнее – это чувство положения своего тела, а именно способность ощущать угол, под которым согнуты суставы, скорость движения суставов и силу, которую необходимо приложить для совершения действия. Это чувство отключается при входе в транс. Вспомните те забавные видеоролики, на которых показано поведение человека в трансе: шаманы или соплеменники прыгают у костра и странно размахивают руками, движения их произвольные, а тело неподконтрольно – признаки снижения проприоцепции. Именно на отключении ощущения тела основаны все техники осознанного засыпания.

Эзотерики часто недовольны тем, что ученые не исследуют астрал и экстрасенсов, способных выходить в астрал, ведь такие исследования необходимы для установления различий и особенностей астрала. Да и вообще большинство из них (к счастью, не все) не доверяют «официальной науке» (как будто есть какая-то другая, «окультурная» наука), а самые

¹²⁶ https://ru.wikipedia.org/wiki/Осознанные_сновидения

ярые оккультисты высказывают свою ненависть ко всем ученым, которые якобы бездельники, занимающиеся не тем, чем надо, опять, мол, «британские ученые доказали что-то очевидное или установили никому не нужный закон». Другие оккультисты, наоборот, говорят о серьезных исследованиях этой темы, но эти исследования засекречены – открывающиеся возможности способны перевернуть мир, ведь они показывают истинные знания, поэтому ученые их и скрывают. Ошибаются те и другие. Исследования так называемого астрала, экстрасенсорики и других психических возможностей проводились учеными из разных областей науки. В Новосибирске в советское время, например, проводились исследования телепатии. Обзор некоторых зарубежных исследований паранормальных феноменов приведен в книге Д. Смита «Псевдонаука и паранормальные явления»¹²⁷. То, что итоги экспериментов неизвестны людям, объясняется тем, что результаты эти – отрицательные: никаких новых миров и паранормальных способностей у испытуемых обнаружено не было. Ученые редко отправляют статьи на публикацию, а научные журналы еще реже издают работы, в которых нет положительных результатов. Отдельные статьи все же издаются в серьезных научных журналах, но подобный материал не находит интереса у журналистов, которые могли бы о них рассказать. Кому интересно читать, что ученые в лаборатории исследовали экстрасенсов и их возможности, но ничего не нашли? Да, есть статьи, в которых доказываются экстрасенсорные явления, но при более внимательном чтении обнаруживаются ошибки в постановке экспериментов, а в некоторых статьях вообще представлена откровенная ложь с выдуманными данными.

Потрясающую статью, описывающую мытарства эзотерика-ученого, написала Сьюзен Блэкмор – исследователь внетелесного опыта и всего, что с ним связано, автор нескольких книг, в том числе «Машина мемов» и «Сознание: введение». Полный текст статьи «Паранормальное»¹²⁸ легко найти в Интернете.

В 1970 году, обучаясь в Оксфорде, 19-летняя Сьюзен вступила в Общество психических исследований и сразу же влюбилась в оккультизм, медиумизм и все паранормальное. После употребления марихуаны она испытала астральную проекцию, длящуюся около двух часов. Этот опыт перевернул всю ее жизнь – она решила, что ее дух покидал тело, а это доказывает жизнь после смерти, телепатию, ясновидение и много чего еще. Она поставила себе задачу стать парапсихологом и доказать всем ученым, что паранормальное существует, и даже защитила докторскую по этой теме. Деньги она зарабатывала преподаванием и тратила их на исследование экстрасенсорных возможностей.

Я проводила эксперимент за экспериментом. Я проверяла телепатию, предвидение будущего и ясновидение – результаты получались лишь случайно. Я обучала товарищей-студентов техникам визуализации и снова проверяла их – случайные попадания. Я тестировала пары близнецов – случайные попадания. Я работала в игровых группах и детских садах с маленькими детьми (видите ли, их телепатическое от природы сознание еще не сковано образованием) – случайные попадания. Я научилась гадать по картам Таро и проверила результаты – случайные попадания.

Время от времени я получала значимые результаты. Какой восторг! Я реагировала на это так, как, по-моему, должен реагировать любой ученый: искала ошибки, проверяла статистические расчеты, повторяла эксперименты. Но каждый раз я либо находила ошибку, благодаря которой результат получился положительным, либо не могла повторить результат. Но если мой энтузиазм начинал спадать или я начинала испытывать сомнения в своей первоначальной вере, каждый раз оказывалось, что есть еще возможности – каж-

¹²⁷ Смит Д. Псевдонаука и паранормальные явления. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

¹²⁸ Блэкмор С. Паранормальное. *The Edge*. Прочитано 18 февраля 2008 г. По адресу www.edge.org/q2008/q08_13.html

дый раз кто-нибудь говорил: «Но ты должна попробовать XXX». Прошло, вероятно, три или четыре года, прежде чем все возможные XXX исчерпались¹²⁹.

В конце концов, она сделала единственный правильный вывод – паранормального не существует, и все же правы те ученые, которым в молодости она хотела утереть нос. Я восхищаюсь ее храбростью и логикой настоящего исследователя – ведь трудно признать ложность своей теории, даже если все эксперименты указывают именно на это. История Сьюзен Блэкмор – не единственная. Но эзотериков эти примеры не убеждают – оккультисты продолжают слепо верить в астрал, магию, экстрасенсорику и прочую чушь.

Теперь перейдем непосредственно к описанию техник осознанного засыпания и начнем с техники Роберта Аллана Монро. Конечно, он был не первый, кто обратил внимание на свои необычные переживания и стал развивать этот навык. Но именно он описал методику выхода из тела так подробно, что ее стало возможно повторить. А после повторения, спустя несколько десятков попыток, эта методика приводила к положительным результатам. Исследования Монро интересны тем, что он сначала на практике познакомился с феноменом выхода из тела и только потом начал о нем читать. А это значит, что его взгляд не замутнен эзотерическими стереотипами, характерными для людей, которые сначала узнают об астрале и его свойствах, а потом туда попадают.

¹²⁹ Блэкмор С. Паранормальное. *The Edge*. Прочитано 18 февраля 2008 г. По адресу www.edge.org/q2008/q08_13.html

Роберт Аллан Монро – пионер внетелесных переживаний

Роберт Аллан Монро (1915–1995) родился в США, получил образование инженера, работал режиссером на радио и добился в этом неплохих успехов. В общем, жил обычной жизнью, ничем оккультным не увлекался. В 1956 году Монро (см. рис. 8) на основе своего профессионального опыта решил выпустить несколько передач о влиянии звуковых волн на сознание, в частности на запоминание и обучение во сне.



Рис. 8

Тема была навеяна работами Клейтмана и Асерински, которые были на слуху в то время – в 1953 году эти исследователи открыли фазу быстрого сна. Большую часть экспериментов Монро проводил на себе. В один из вечеров 1958 года Монро впервые испытал вне-телесное переживание (ВТП; англ. – out-of-body experience). В своей первой книге «Путе-

шествия вне тела» (*Journeys out of the body*) 1971 года он делится¹³⁰ воспоминаниями о том, что на тот момент он не знал, повлияли ли его эксперименты со звуковыми волнами на возможность этой проекции, но чувствовал, что это не совпадение. Замечу, что с 2000-х годов ученые в лабораторных условиях вызывают состояние выхода из тела для его исследования не только звуковыми волнами, как это делал Монро, но и более эффективной магнитной или электрической стимуляцией определенных участков мозга.

Монро не стал списывать пережитый опыт на случайность или галлюцинации и попытался в нем разобраться. Но сначала нужно было исключить очевидное. После консультаций с врачами, которые не выявили психических или физических отклонений, по рекомендации одного из друзей Монро решил поискать информацию, объясняющую, что с ним происходит, в восточных практиках. Друг посчитал, что, вероятно, Монро пережил так называемую астральную проекцию. Эта информация мало ему помогла, так как все равно литературы по данному вопросу не было, поэтому Монро приходилось самому разрабатывать техники и исследовать новые возможности открывшегося мира. Он завел дневник, куда записывал все увиденное в состоянии вне тела объективно и безоценочно. Наиболее интересные записи были систематизированы и опубликованы в книге «Путешествия вне тела». В ней Монро привел свои самые важные наблюдения за 12 лет практики, в том числе описание миров астрала и населяющих его существ, переживаемые ощущения и эмоции, а также дал оценку возможности предсказания событий и влияния на физический мир. Монро опубликовал свою книгу в год, когда Кастанеда издавал уже вторую. Обе книги стали популярными, что говорит о высоком интересе читателей к описываемому феномену. Однако если Кастанеда уделял внимание шаманским техникам исследования себя, то Монро предлагал более подходящий горожанину метод. «Более подходящий» – в том плане, что выход из тела происходит дома, в кровати, а значит, не надо ехать в Мексику и искать загадочный пейот. Воодушевленный успехом первой книги, Роберт Монро начал уделять еще больше внимания своему увлечению. Результаты его работы привели к изобретению технологии *Hemi-Sync*, основанной на синхронизации частот работы мозга с помощью бинауральных ритмов. Ее обсудим подробнее в разделе, посвященном вспомогательным программам и устройствам для ОС.

В 1974 году был основан Институт Монро, который до сих пор работает. Конечно, слово «институт» носит здесь больше завлекательный характер – я не слышал, чтобы кто-то из этого института проводил серьезные научные исследования и публиковался в научных журналах. После смерти Монро институт в основном занимается продажей записей *Hemi-Sync* и обучением (стоимостью от 600 до 2000 долларов) выходу из тела, медитации и даже лозоходству.

В 1985 году Монро опубликовал свою вторую книгу «Далекое путешествие»¹³¹ (*Far Journeys*), а в 1994-м третью – «Окончательное путешествие»¹³² (*Ultimate Journey*), но мы их почти не будем касаться, так как, по моему мнению, Монро все важное сказал уже в первой. В последующих книгах есть спорные моменты, магия, также много внимания уделено рекламе. Поэтому будем опираться на первую книгу, из которой взята следующая техника, используемая Робертом Монро для выхода из тела.

¹³⁰ Монро Р. Путешествия вне тела. – М.: София, 2007.

¹³¹ Монро Р. Далекие путешествия. – М.: София, 2008.

¹³² Монро Р. Окончательное путешествие. – М.: София, 2008.

Методика выхода из тела

Техника выхода из тела Р. Монро относится к самым сложным прямым методам входа в ОС. Выполняется она до сна.

Выход из тела предполагает небольшой ритуал, который включает подготовку комнаты и себя перед проекцией. Перед попыткой, которая в данном методе занимает от 30 минут до часа, нужно проветрить комнату, затем, если хотите, зажгите благовония – это не навредит, но не переусердствуйте, вас не должен раздражать и отвлекать сильный резкий запах. Исключите шумы, которые могут вас отвлечь: выключите телефон и домофон, закройте окна. Наденьте свободную одежду, ничего не должно вас смущать: ничто не должно жать или натирать, в помещении не должно быть ни жарко, ни холодно – все должно быть комфортным. Снимите украшения, часы и все то, что может вам помешать. Иногда может возникнуть страх из-за темноты при проекции, поэтому заранее включите светильник или оставьте незашторенным окно. Сходите в туалет, попейте. Делать попытку можно лежа на кровати либо сидя на стуле. Хорошо, если у кровати будет мягкий матрас, а нет – подойдет любой. Выберите, если возможно, невысокую подушку.

Если же вы решили проецироваться сидя, то стул или кресло должны быть удобными, не скрипеть, при этом ноги должны стоять на полу или на подставке для ног, пуфике, руки пусть лежат на подлокотниках или ногах. Можно использовать офисное кресло или кухонный стул. Не пытайтесь найти «правильную» позу – ее нет, садитесь так, как вам нравится и как удобно, чтобы не начинать засыпать или не соскальзывать со стула – поэкспериментируйте. Можно использовать подушку под голову или под спину. Если холодно – укройтесь легким покрывалом. Подготовив комнату, переходите непосредственно к технике выхода из тела, настройтесь на путешествие, после которого вы будете чувствовать себя отдохнувшим.

Методика выхода из тела Роберта Монро, ставшая классической, состоит из четырех этапов.

1. Расслабление.
2. Вибрации.
3. Контроль над вибрациями.
4. Отделение от тела.

Рассмотрим каждый этап подробно.

Расслабление

Ложитесь в кровать и добейтесь максимального расслабления, успокойте нервы и мысли. Монро рекомендует не спешить с переходом на второй этап, задержитесь здесь на 30–40 минут. Расслабление, в свою очередь, включает три последовательные стадии.

Техника расслабления

Стадия А – просоночное состояние: после того как вы легли уставшими или сонными (автор акцентирует особое внимание на этом условии), сконцентрируйтесь на чем-либо, чтобы находиться на границе сна и бодрствования. Проще всего концентрироваться на дыхании (см. раздел «Остановка внутреннего диалога») – это же упражнение поможет далее остановить и внутренний диалог.

Стадия Б – внутренняя тишина. Когда нужное состояние из стадии А достигнуто, необходимо остановить внутренний диалог.

При этом старайтесь удерживать баланс сознания на границе сна и бодрствования.

Стадия В – углубленное состояние, при котором происходит отключение органов чувств и практик сознательно вызывает состояние сонного паралича. Обычно это состояние приходит само при правильном выполнении первых двух стадий.

Р. Монро настаивает на исключении каких-либо препаратов или алкоголя для якобы лучшего или более быстрого расслабления.

Итак, готовясь к выходу из тела, встаньте и потянитесь всем телом максимально полно, задействовав как можно больше мышц. Вспомните, как потягивается кот, с каким удовольствием он это делает, – сделайте это с таким же удовольствием. Сядьте в кресло или на стул и *сделайте семь вдохов и выдохов*: глубоко вдохните и выдохните. Не торопитесь, наслаждайтесь каждым вдохом, ощутите его и почувствуйте, как наполняются, а затем опустошаются легкие, с каждым выдохом тело становится легче и расслабляется. Теперь переходите к методике глубокого расслабления. Эта методика, также называемая шавасана, или поза трупа, описана и другими авторами, в том числе П. Гарфилд, Р. Брюсом, А. Ксендзюком.

Методика глубокого расслабления

Выполняйте упражнение плавно, не спеша, чтобы не повредить и не надорвать мышцы и сухожилия, особенно при работе с шейными мышцами.

Принцип шавасаны заключается в том, что нужно максимально сжать и напрячь мышцы, а потом максимально их расслабить – мышцы должны как бы повисать на костях. Выполняйте цикл «напряжение – расслабление» многократно, пока не добьетесь эффекта «обвисания» и полного расслабления. Повторяйте его 3–4 раза на каждом участке тела: начните с ног и икр, затем бедра, одновременно бедра и ягодицы и ноги полностью, живот и нижняя часть спины, грудь и верхняя часть спины, руки и плечи, лицо и голова, челюсть и шея. Затем напрягите все мышцы одновременно и расслабьте, снова потянитесь всем телом. А в конце сделайте еще семь вдохов и выдохов.

Недостаточно полное расслабление, халтура на этом этапе приведет к невозможности выхода из тела, поэтому относитесь к этой технике серьезно.

Теперь ваше тело расслаблено, можете переходить к следующему этапу.

Вибрации

После расслабления необходимо вызвать вибрации в теле. Они похожи на дрожь от воздействия электрического тока, только без боли, либо на дрожь от холода. Вибрации испытывал каждый, кто хоть раз говорил: «Меня аж передернуло». Только такие вибрации длятся секунду, а вибрации при ВТО несколько дольше.

Для активации вибраций Монро предлагает закрыть глаза и представить точку на уровне глаз на расстоянии 40 см и медленно отдалять ее от тела. Попробуйте прямо сейчас. Чувствуете вибрации? У меня они наступают даже без расслабления.

Добавлю, что вибрации – не обязательный спутник осознанного засыпания, но они случаются часто. Природа этого феномена пока неизвестна, может быть, это лишь галлю-

цинация и на самом деле тело не трясет, ведь в противном случае вибрации бы были зафиксированы у практиков ОС приборами в лабораторных исследованиях. Стивен Лаберж тоже обращал внимание на вибрации, возникающие перед сном, и связывал их с процессом возникновения сновидения и началом парализации тела, то есть своего рода осознанным входом в сонный паралич.

Не попадитесь в ловушку, как те новички, для которых цель – добиться этих самых вибраций. Такая позиция неправильная! Как я уже сказал – их вообще может не быть при выходе в ОС. Либо они будут, но вы их проигнорируете, так же как сонный паралич, который обязательно наступает при БДГ-фазе, но многие его не замечают. Поэтому помните, что цель – не вибрации, а осознаться во сне.

Контроль над вибрациями

На этом этапе Р. Монро предлагает изучить вибрации, которые длятся около пяти минут, научиться ими управлять и вызывать их в определенном месте на теле. Этот этап включает несколько следующих стадий.

Техника контроля

Приспособление и привыкание: привыкните к вибрациям и насладитесь ими, наблюдайте за ними, пока они не исчезнут. Так вы преодолеете страх от вибраций.

Манипулирование и модуляция: локализуйте вибрации в виде кольца и прогоните их от головы до пальцев ног, а затем обратно к голове. Когда вам это удастся, научитесь циклически гонять их от головы до ног и обратно за 10 секунд. Научитесь управлять этой вибрационной волной.

Отделение от тела

После наступления вибраций необходимо наконец-то отделить свое второе тело от физического.

Техника отделения от тела

Представьте, что вы уже управляете вторым телом: поднимите руки, но не двигая физическим телом, потом ноги и встаньте полностью. Не спешите с полным разделением в первый раз, чтобы не испугаться, – сначала отделите только руку, пощупайте ее, удлините и проткните стену. В следующий раз отделите уже другую руку. С опытом, лишь вспомнив эти ощущения, вы сможете разделиться.

Второй способ разделения – это разделение «вращением». Мы уже говорили о точке зрения эзотериков, которые уверены, что помимо нашего основного физического тела у нас есть и астральное тело, которым мы действуем во время астральной проекции. Оно полностью совпадает по размерам с физическим и занимает при бодрствовании то же положение. Теперь, при внетелесном опыте, это второе тело нужно отделить от физического и действовать уже им.

Техника разделения «Вращение тела сновидения»

Представьте, что вы поворачиваетесь вторым телом на правый или на левый бок. Ощущения должны быть максимально реальными, и они должны быть похожи на те ощущения, которые вы испытываете, когда переворачиваетесь на другой бок при засыпании. Если вам трудно представить это, то вечером специально поворачивайтесь в кровати и обратите внимание на чувства, которые вы при этом испытываете. Ночью воссоздайте эти ощущения при разделении, повторите каждое движение, но только телом сновидения. Физическое тело не должно двигаться! Как только вы начнете бояться, что можете упасть с кровати, скатиться, – значит, вы все делаете правильно и представляете движения настолько реально, что сами в них поверили. До разделения остается в этом случае несколько секунд – продолжайте!

Отрабатывая внетелесную проекцию, Роберт Монро настоятельно рекомендует не спешить и каждому этапу уделять достаточно времени. Любая мелочь может быть важна, а каждый успех должен быть многократно повторен и закрепен. Ни о каких днях или даже неделях речи идти не может – обучение может длиться месяцами.

Улучшенная методика выхода из тела

Впоследствии Монро значительно упростил технику выхода из тела настолько, что ему, по его словам, даже наскучили путешествия, так как выходить было легко.

Для этого нужно проснуться ночью через 3–4 часа после засыпания, не шевелиться и сразу переходить к четвертому этапу – «Отделение от тела». Ночью тело максимально расслаблено, поэтому предыдущие стадии не нужны. Такая техника проста и значительно повышает шанс ВТП. Уже сегодня ночью, правильно разобравшись, как именно нужно отделяться от тела, вы можете суметь выйти из тела, используя эту технику. Как вы понимаете, это уже не прямой метод выхода из тела, специалист по нему – Михаил Радуга, и его «Отложенный метод» мы рассмотрим чуть позже.

Углубившись в эзотерику, погрузимся в нее с головой. Одним из наиболее ярких представителей и популяризаторов астральной проекции в наши дни является Роберт Брюс. Именно с помощью его метода выхода из тела «Астральная проекция» многие пытаются достичь этого состояния. Р. Брюс – наш современник, его книги есть на книжных полках магазинов, поэтому сейчас он так популярен. Да и методика представлена достаточно подробно, и, что важно, эта методика работает.

Роберт Брюс и его эзотерический взгляд

Роберт Брюс (см. рис. 9) родился в 1955 году в Англии, сейчас живет и работает в Австралии. Он написал несколько книг, посвященных внутренней энергии тела, позволяющей омолодиться, добиться творческих успехов и, несомненно, больше нравиться людям. Но основной работой, которая сделала его популярным в России в определенных кругах, является книга «Астральная динамика». Книга пережила 10 изданий, и последнее из них «Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта»¹³³ (Astral Dynamics: The Complete Book of Out-of-Body Experiences) значительно переработано и очень отличается от первой версии. В этой книге Р. Брюс описывает феномен внетелесных путешествий и предлагает технику выхода из тела. Часть книги посвящена упражнениям по работе с энергией – Брюс считает низкий уровень внутренней энергии чуть ли не главным препятствием для выхода из тела.

¹³³ Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – Киев: София, 2014.



Рис. 9

Большое внимание там уделено affirmations – то есть фразам, в краткой форме выражающим желаемое. При многократном повторении affirmations, по мнению Брюса, у практика формируется требуемая установка, и он получает то, чего хочет. Например, «Я путешествую по астральным планам и без проблем возвращаюсь обратно, сохраняя все в памяти. Я помню свои сновидения. Я смело и радостно покидаю свое тело». Брюс рекомендует использовать affirmations и во время выхода из тела, например: «К Хроникам Акаши!», «Домой!» или «Нужен свет!». Affirmations должны произноситься многократно, без сомнений в их эффективности. Вспомните, мы и без Брюса раньше в жизни использовали такие affirmations, когда говорили себе: «Я спокоен» или «Я засыпаю». Поэтому важно прекратить использовать выражения «Мне плохо», «Я неудачник» и тому подобные, так как это может сбыться и ситуация еще ухудшится.

Автор использует чисто эзотерический подход, часто вводит свои термины и определения для объяснения феномена разделения тела и описания миров астрала. Р. Брюс обучает выходу из тела, работе с энергией, есть несколько роликов на YouTube с его участием, он также готов к личным консультациям через Skype, разумеется, для знающих английский

язык. Но готовьтесь раскошелиться – на момент написания книги часовая консультация Роберта Брюса стоила \$197, согласно прайсу на его сайте www.astraldynamics.com.

Метод астральной проекции

Астральная проекция – так называет свой метод выхода из тела Роберт Брюс. По его мнению, в самой астральной проекции нет ничего сложного. Но это мнение опытного человека, который занимается внетелесной проекцией большую часть жизни. Гитарист тоже скажет, что нет ничего сложного в том, чтобы играть на гитаре, только мало кто ему поверит. Выходу из тела, как и любому другому навыку, надо учиться, и иногда не один год, для достижения хороших результатов. А методика астральной проекции наравне с методикой выхода из тела Роберта Монро наиболее сложная для освоения – даже у практиков, которые накопили более 200–300 опытов ВТП другими техниками, могут возникнуть проблемы. Но кому-то эта методика удастся просто великолепно – видимо, тем, у кого при засыпании сразу наступает фаза быстрого сна. Поэтому стоит попробовать – может, вы один из них? Р. Брюс уверен, что основная проблема в том, что практик просто не может вспомнить свой ВТО. Поэтому он настоятельно рекомендует впервые выходить из тела только на 10–20 секунд – это увеличит шанс его запомнить. Если астральная проекция не получилась, лучше пока оставить попытки добиться ВТП по Брюсу и переключиться на более простые техники, например, МВОС С. Лабержа (см. раздел «Мнемоническое вхождение в осознанное сновидение (МВОС)»).

Практика астральной проекции предполагает определенное поведение и подготовку. Основное требование – необходимость высыпаться, поэтому постарайтесь организовывать свой режим таким образом, чтобы вы могли спать по 7–9 часов, иначе любая попытка спроецироваться закончится обычным сном. Если даже после этого вы сразу засыпаете, как только голова касается подушки, то делайте попытку выхода из тела полулежа или сидя в кресле – так вам будет сложнее заснуть. Не ешьте непосредственно перед попыткой выхода – после обеда так тянет вздремнуть. Конечно, алкоголь исключается в день выхода, а курить не рекомендуется незадолго до попытки. Перед астральной проекцией подготовьте комнату и себя для выхода из тела, как описано в начале раздела «Методика выхода из тела».

Астральная проекция включает четыре этапа.

1. Глубокая физическая релаксация.
2. Очистка ума.
3. Вход в состояние транса.
4. Запуск проекционного рефлекса.

Рассмотрим каждый этап подробнее.

Глубокая физическая релаксация

Так Роберт Брюс называет расслабление – один из важнейших этапов проекции, поэтому стоит обратить максимум внимания на этот этап. О важности расслабления писал и Монро – именно в разделе, посвященном его исследованиям, приведены основные методы расслабления, в том числе и метод, предложенный Р. Брюсом. Только расслабившись, возможно уснуть, чтобы ощутить феномен выхода из тела. Правда, Роберт Брюс несколько иначе объяснял важность релаксации с эзотерической точки зрения. Приведу цитату, которая поможет вам понять стиль книги в целом и то, чем же этот эзотерический взгляд характеризуется.

Почему глубокая физическая релаксация так необходима? На то есть веская причина: проецируемый над-физический дубль¹³⁴ создается в плоти физического тела. Высшие типы ВТО, включая проецирование из межбровного и макушечного центра, подразумевают сильную ментальную составляющую, и потому глубокая физическая релаксация в таких случаях не столь важна. Но все проекции, инициированные в бодрствующем состоянии, также требуют генерации над-физического двойника – по крайней мере вначале. Все более развиваясь и обретая опыт внетелесных проекций, энергетическое тело эволюционирует, тогда и непременное условие глубокой физической релаксации постепенно становится уже не столь необходимым¹³⁵.

На наш язык этот абзац можно перевести так: «Осознаться во сне возможно только тогда, когда физическое тело расслаблено. Когда вы осознаетесь непосредственно во время сна, то тело уже максимально расслаблено. Но если же вход в ОС происходит из бодрствования, то тело нужно специально расслаблять. Однако, накопив опыт, осознаваясь во время сна, вам будет проще входить в ОС и из бодрствования».

Очистка ума

Очистка ума, или укрощение разума, как вы уже догадались, – это остановка внутреннего диалога, обязательное состояние для засыпания. Об этой практике я уже писал. Выберите подходящее для ОВД, а проще – то, что больше нравится и легче получается (см. раздел «Остановка внутреннего диалога и неделание»).

Вход в состояние транса

Транс – это измененное состояние сознания, которое знакомо каждому: мы погружаемся в транс всегда перед засыпанием, а также когда на чем-то сосредотачиваемся или при попытках что-то вспомнить и, конечно, при медитации. Нейрофизиологи пока говорят о транс-е только то, что он характеризуется особой активностью мозга. В этом состоянии внимание направлено не на внешний фокус, а на внутренний – на образы, воспоминания, мечты, планы и фантазии. Именно в транс погружается человек, находясь под гипнозом.

Обычно это состояние еле уловимо и перед сном, поэтому для осознанного засыпания обязательно уметь это состояние продлевать и контролировать. Транс легче уловить, используя следующий трюк – он необходим в начале практики, а с опытом от него можете отказаться: перед засыпанием займите неудобную позу, например, поставьте предплечья вертикально, локти на поверхности кровати – это позволит не проваливаться сразу в сон, а сосредоточиться на возникающих образах. Так находил вдохновение Сальвадор Дали: он садился в кресло, локти клал на подлокотники, а в руке между пальцев зажимал ложку и дремал. В наступающем транс-е появлялись первые образы снов – в этот момент рука расслаблялась, ложка падала, ударялась о пол и будила художника. Эти-то выхваченные образы и становились сюжетом для его интересных, необычных и ярких картин.

Рассмотрим **три уровня транса**, выделяемых Робертом Брюсом по степени углубленности. А затем разберем и сами методы углубления.

Легкий транс – это первый уровень транса, напоминающий легкую мечтательность и задумчивость. При этом ощущаются легкая тяжесть в теле и тепло, веки тяжелеют, сознание

¹³⁴ Над-физический дубль – термин Р. Брюса, который означает второе тело, или тело сновидения, которое оказывается в определенной части астрала – зоне реального времени, – которая похожа на наш реальный мир.

¹³⁵ Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – Киев: София, 2014.

затуманивается, а внимание рассеивается. Звуки становятся громче, но доносятся они как будто издалека. Попробовав медитировать по любой технике, описанной выше, вы легко испытаете такой транс. Обратите внимание на возникающие образы, которые складываются в сюжет? Будьте внимательны: это может привести к быстрому засыпанию, что исключено на этой стадии выхода из тела.

Дальнейшее углубление вызывает *средний транс*, который еще называют гипнозом. Теперь уже описанные ощущения проявляются более явно, меняются ощущения пространства, звука, искажается чувство времени. Еще сложнее удержать ум ясным и не провалиться в сон. Кто-то улавливает ощущение парения или падения, что служит четким сигналом к началу проекции. Иные практики чувствуют возникающий на этой стадии сонный паралич.

В *глубоком трансе* ощущения еще более сильно выражены: сонный паралич испытывают все без исключения, сердцебиение как бы замедляется, а в комнате становится прохладней. Глубокого транса достичь сложно, особенно новичкам – сон наступит раньше. Кстати, люди, уверяющие, что видели привидение, домового или другую какую-нибудь сущность, часто указывают на заметное похолодание в комнате. Но возникновение этой сущности проще объяснить галлюцинациями транса. Если же возникающие ощущения транса вас пугают, то сделайте несколько глубоких выдохов, пошевелите губами и постепенно возвращайтесь в состояние, в котором можно двигаться.

Техники входа в транс

По совету Роберта Брюса, уже с первых попыток учитеесь не обращать внимания на звуки – живя в городе, вы никогда не найдете идеального времени и тихого места для практики. Примите это за вызов и игнорируйте любой шум. Да, вначале вам будет тяжело или даже невозможно расслабиться – все будет отвлекать и раздражать. Постарайтесь воспринимать шум как должное, считайте, что вы не в силах от него избавиться, он будет всегда, поэтому не сопротивляйтесь звукам, а просто дайте им возможность проходить сквозь вас. Научившись не замечать звуки, вы сможете входить в транс, а значит, и в осознанное сновидение, в любое время и в любом месте.

Сами по себе техники входа в транс несложные, но они приведут к результату, только если выполнены предыдущие два этапа астральной проекции – ваше тело максимально расслаблено и остановлен внутренний диалог. В трансе необходимо добиться «засыпания» тела, но сохранить бодрствующим сознание. Дышите при этом ровно и спокойно через нос или рот, как удобней – постарайтесь углубить транс и переходите к следующему пункту астральной проекции.

Представленные ниже методики входа в транс основаны на так называемой *технике воображаемого спуска* — необходимо максимально четко представлять спуск или погружение. Подключите воображение: ощутите движение своего тела при спуске, запах, возможно, вам будет легче держаться за стену – тогда добавьте и тактильные ощущения. Лежа в кровати с закрытыми глазами, воссоздайте в воображении все как можно подробней: что вы чувствовали, когда медленно спускались по лестнице. Высокая концентрация на деталях и образах поможет в том числе блокировать возникающие мысли. Если вам проще воображать другую ситуацию для погружения в транс, например спуск на эскалаторе, на горке, да хоть прыжок с парашютом или дайвинг – делайте это. Добившись нужного уровня транса, переходите к следующему этапу – запуску проекционного рефлекса.

Рассмотрим некоторые варианты такого спуска и погружения подробней.

Спуск по лестнице. Представьте, что вы спускаетесь по лестнице с перилами в какой-нибудь подвал. Воссоздайте и вообразите сначала

саму лестницу, стены, подвал и потом начинайте медленно спускаться. Держитесь за перила, ощутите запах, тяжесть тела и шероховатость перил – чем реалистичней будете представлять, тем лучше. Ступайте медленно, по одной ступеньке за раз. Не торопитесь. Прочувствуйте, что с каждой ступенькой вы все глубже погружаетесь в транс.

Перо. Представьте себя пером или легкой пушинкой, которая падает с огромной заоблачной высоты. Перо раскачивается, падает не спеша. Воссоздайте это ощущение и медленно погружайтесь в транс.

Лифт. В этом случае вообразите, что входите в лифт, в котором видно стены и перекрытия между этажами. Воссоздайте стену, например кирпичную, ощутите ее запах, цвет, потрогайте ее. Лифт, скрипя, начинает медленно спускаться вниз, и вы видите, как стена начинает двигаться вверх. Вспомните ощущения, которые вы испытывали, находясь в движущемся лифте, воссоздайте их. Лифт едет медленно, с каждым метром все глубже погружая вас в транс.

Спуск по веревке. Представьте себя висящим на толстой веревке. Как можно подробней ощутите ее текстуру, ворсистость. При движении вниз учитывайте вес своего тела, держитесь крепко, чтобы не скользить. Медленно переставляйте руки, максимально четко вообразите это движение, а ноги пусть просто проскальзывают по веревке. Спускайтесь все ниже и ниже, чувствуя, как все глубже погружаетесь в транс.

Погружение в транс под музыку. Включите легкую оркестровую музыку. Устройтесь удобно в кровати или кресле, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, успокойте ум и слушайте. Сосредоточьтесь только на каком-то одном инструменте, пытаясь не обращать внимания на другие. Следя только за одним инструментом, вы вскоре начнете ощущать тяжесть тела – верный признак наступления транса.

Проблемы входа в транс

Вы прочитали о техниках входа в транс и вроде их усвоили, но у вас так ничего и не получается? Не отчаивайтесь: не все дается с первого, со второго и даже с десятого раза. У некоторых практиков могут возникнуть сложности при выполнении данного этапа. Отыщите описание своей проблемы и ее решение – это поможет ее преодолеть и продолжить практику.

Если вы быстро засыпаете во время транса, то у вас дефицит сна – вы попросту не высыпаетесь. Перестройте свой режим так, чтобы вам хватало ночного сна. Вы быстро засыпаете из-за усталости? Проводите эту практику утром, сразу после сна. Другое решение: недолгая дремота в кресле или полулежа в кровати перед попыткой выхода поможет расслабить тело, вы немного отдохнете, а значит, быстрее войдете в транс. Дремать нужно в неудобной позе, чтобы заснуть не крепко, а только на 10–15 минут. Пробудившись, вам будет проще выполнять технику.

В случае дискомфорта или, скажем, желания почесаться – устраняйте этот дискомфорт, иначе у вас ничего не получится – почесайте нос или щеку. Но движения должны быть медленные, расслабленные и вялые. И не стоит себя осуждать за то, что не смогли продержаться

и поддались, – это все испортит. Почесались, вернули руку в исходное положение и забыли об этом.

Иногда, как назло, в этот момент во рту скапливается много слюны, и вы не знаете, что с ней делать. Ее нужно глотать и все. Для того чтобы ее образовывалось меньше, держите рот чуть открытым, а кончиком языка касайтесь верхнего нёба в том месте, где начинаются зубы. Не ешьте перед попыткой сладкое и фрукты – они увеличивают количество слюны.

Если не получается войти в транс, хотя вы вроде бы делали все правильно, значит, вы мало времени уделили предыдущим этапам: недостаточно расслабились и не успокоили ум. Не спешите – потратьте больше времени на эти этапы. Разбейте практику на стадии: в первую неделю делаете только расслабление, во вторую – остановку внутреннего диалога. Затем совмещаете эти две практики, а потом подключаете и транс. Не стоит пытаться сделать все быстро – практика ОС дело неспешное, а прямой вход в ОС тем более.

Запуск проекционного рефлекса

Так автор называет непосредственное отделение астрального тела от физического. Вспоминайте догмы астральной проекции, описанные выше: после засыпания астральное тело разъединяется с физическим, а значит, это происходит рефлексивно – нас никто этому не учил. Теперь же нужно научиться, во-первых, запускать этот рефлекс по нашему желанию и, во-вторых, запоминать свое путешествие в астрале. Для этого нужно подготовиться, выполнить три первых этапа, а потом уже перенести сознание в астральное тело. Здесь уже подключайте техники разделения – это позволит управлять вторым телом, как в реальности вы управляете физическим.

Добившись транса, вы перестанете ощущать физическое тело, не сможете им двигать, но нужно представлять движение и двигать уже вторым телом, астральным. Не пугайтесь, это просто – самые сложные этапы уже пройдены. Вы сможете сделать движение нефизическим телом, лишь подумав об этом. Если вы уже испытываете вибрации, то сразу переходите к техникам разделения. Если вибраций пока не было, то они могут появиться на этом этапе.

Р. Брюс рекомендует несколько техник разделения, которые приведены ниже. Вы уже успели привыкнуть к технике Роберта Монро, описанной в начале этого раздела? Используйте ее – каждая техника приводит к выходу из тела. Правда, иногда ваша техника может подвести и не сработать – на такой случай надо знать и другие, чтобы было на что сменить. Когда техника начинает действовать, а значит, близится разделение тел, вы можете испытывать необычные состояния невесомости, парения, головокружения, ощущения «вертолета» – быстрое вращение параллельно кровати, вибрации, особенное ощущение в глубине живота, громкий шум, чувство плавления или растекания тела, резкое падение вниз или резкий взлет.

Напоминаю, что переходить к техникам разделения нужно только после того, как выполните первые три этапа. Положение тела менять ни в коем случае нельзя!

Техники разделения

Раскачивание с помощью отскоков. Представьте энергетический шар, который находится в вашем теле. Теперь медленно начинайте перемещать этот шар от макушки до ног и обратно. Увеличивайте скорость, пока не выйдете на темп отскоков, который вас устроит. Потом расширьте область отскоков: теперь шар должен ударяться о стены вашей комнаты, если вы проецируетесь лежа, или от пола и потолка – если сидя. Энергетический шар должен проходить через вас, вдоль туловища.

Эту технику можно несколько изменить, перенаправив ось отскоков: если вы лежите, делайте отскоки от пола и потолка, а если сидите – от стен. Шар должен проходить через вашу голову. Эта несколько измененная техника может сработать, если вам сложно дается первый ее вариант.

Раскачивание с помощью дыхания. Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Представьте, что, когда вы вдыхаете, ваше тело надувается и становится все больше и больше, а когда выдыхаете – сдувается до маленького шарика. Постарайтесь постепенно, с каждым вдохом, увеличивать объем образуемого вами шара, пока при вдохе вы не станете заполнять всю комнату. Продолжайте эту технику, пока не выйдете из тела.

Раскачивание с помощью вращения. Представьте энергетический шар, который медленно вращается в вашей голове. Затем он начинает раскручиваться вокруг вашей оси, постепенно увеличивая радиус. Определите удобную скорость вращения и поддерживайте ее. Перестаньте увеличивать радиус вращения, только когда шар будет вращаться по всей комнате и задевать стены. В какой-то момент ваше сознание перенесется в этот шар, и вы ощутите, как вращаетесь вокруг своего физического тела.

Раскачивание с помощью воображения. Интересная, но в некотором роде сложная техника проецирования. Представьте себя уже вне тела и отправляйтесь в путешествие. Визуализируйте свою комнату, выходите в коридор, затем на улицу и прогуляйтесь по ней. Идите так далеко, насколько хватит способности воспроизводить окружающее пространство. Постарайтесь представить свои ощущения и обстановку на улице максимально подробно, так, как будто они реальны. Если пока страшно отходить далеко от физического тела, то прогуляйтесь только по квартире: представьте, как идете на кухню, держитесь за стену, смотрите в окно. Ощущения должны быть максимально реальными. В один момент вы и вправду окажетесь в том месте, и это будет уже не воображение, а начало внетелесного опыта. «А разве выход из тела – не воображение?» Конечно, выход из тела тоже происходит в голове, как и простая визуализация, но «реальность» таких картин кардинально отличается.

Канат. Одна из наиболее известных техник разделения. Воображаемый канат, висящий с потолка, является главным инструментом для разделения. Представьте такой канат, закрепленный сверху, другой конец почти касается центра вашего тела в том месте, где его удобно схватить. А теперь схватите его и начинайте двигаться вверх по этому канату. Все движения должны выполняться только вторым телом. Представляйте максимально подробно все ощущения: ворсистость каната, тяжесть своего тела, напряжение мышц рук – чем подробней вы представите это, тем быстрее сработает техника. Постарайтесь ощутить отделение от физического тела – вы поднимаетесь астральным телом, а физическое остается в кровати. Ритм переставления рук и скорость подъема выбирайте сами – они должны быть не быстрые, но и не медленные.

Автор предлагает несколько модификаций техники «Канат»: вместо каната можно использовать веревочную сетку, лестницу или воднолыжный трос. Принцип действия один и тот же – нужно представлять вытягивание своего астрального тела из физического.

Поднимающийся пар. Представьте, что вы становитесь все легче и легче. Вы превращаетесь в пар, который медленно поднимается вверх. Ощутите, как меняется ваше восприятие по мере движения вверх.

Ракета. Вы находитесь на носу мощной ракеты. Раздается шум запуска, начинает дрожать кровать, появляются вибрации. Вы начинаете медленно разгоняться и двигаться вверх к звездам. Скорость все нарастает и нарастает, пока вы полностью не разделитесь с физическим телом.

Мгновенная проекция. Техника, основанная на проецировании сразу после пробуждения, а значит, это уже не прямой метод входа в ОС. Она совпадает с улучшенной техникой выхода из тела Роберта Монро. Проснувшись, нужно сразу выполнять любую технику разделения. Не надо делать релаксацию, очистку ума и транс – пробудившись, вы уже находитесь в нужном состоянии. Техники разделения меняйте после каждой минуты, пока не найдете ту, которая действует.

Роберт Брюс описал много интересных вещей и техник в своей книге «Астральная динамика», а также в других книгах. Опираясь в том числе и на эти труды, следующему нашему автору, Михаилу Радуге, удалось не только добиться отличных результатов в своей практике, но и научить других. А так как его отложенный метод выхода из тела отлично работал, то он стал популярным не только в России, но и в мире.

Практика Михаила Радуги

Пока среди практиков осознанных сновидений и астральной проекции нет определенности относительно терминов, Михаил Радуга (см. рис. 10) объединил оба понятия общим термином «фаза», тем самым еще больше запутав новичков.



Рис. 10

Теперь они спрашивают, не только чем ОС отличается от астрала, но и чем оно отличается от фазы. Но это потрясающее решение помогло не путаться тем ученикам Радуги, которые о фазе, ОС и астрале узнали от него. Давайте выясним, кто этот человек, что подтолкнуло его на введение термина «фаза» и, главное, как ему удалось добиться распространения нового термина.

Михаил Радуга (Бутаков Михаил Сергеевич) родился 1 июля 1983 года в новосибирском Академгородке. Рос с матерью, а с отцом познакомился после совершеннолетия. По

словам Михаила¹³⁶, он постоянно болел, так как часто простужался и страдал от бронхиальной астмы, что не мешало ему заниматься культуризмом и тяжелой атлетикой. Знания давались ему тяжело, поэтому то, что он окончил школу, Радуга называет «чудом и везением». Он был закомплексованным подростком и много читал. В 16 лет впервые испытал, как потом понял, выход из тела – однако в тот момент это переживание проявилось в виде похищения инопланетянами. Через несколько месяцев ему удалось выйти из тела уже по своей воле. После окончания школы Михаил не смог поступить в какой-либо вуз. С 17 лет работал охранником, а через год стал жить один – мать вышла замуж и уехала из Новосибирска. С 18 до 20 лет он не работал и посвятил себя изучению феномена выхода из тела. В 20 лет Радуга начал писать свою первую книгу «Вне тела» и вскоре переехал в Москву в поисках издателя. Ему удалось опубликовать книгу только через пять месяцев, и это был самиздат. Качество самой книги и первого изданного текста было ужасным, поэтому продажи шли медленно. Несмотря на это, Радуге удалось обратить на себя внимание, и вскоре он опубликовал книгу уже за счет издательства и, более того, заключил договор на вторую книгу «Контакт с умершим». Михаил начинает все чаще появляться в передачах, посвященных мистике, таких как «Необъяснимо, но факт». С телеканалом ТНТ, которому принадлежала названная передача, он заключил контракт на написание пяти книг по мистической тематике: паранормальные явления, экстрасенсорика, привидения, НЛО и все в таком духе. К 27 годам Радуга уже имел 10 изданных книг, не считая переводов и переизданий.

С 2007 года он начал вести семинары по выходу из тела и на основе результатов практиков составил статистику наиболее эффективных методов как самого попадания в ОС, так и удержания в нем. Михаил пишет¹³⁷, что за 1–2 года его знания о феномене выхода из тела увеличились в разы благодаря общению с другими практиками и возможности прикладного использования своих знаний. Несколько лет спустя он опубликовал видеосеминар «Выход за три дня», который на данный момент имеет более миллиона просмотров на его сайте. С 2011 года Радуга живет в Лос-Анджелесе, где руководит созданным в 2007 году Исследовательским центром ВТП (OOBE Research Center). В 2013 году вышла книга «Фаза. Взламывая иллюзию реальности», которая была выпущена также под другим названием – «Сверхвозможности человеческого мозга. Путешествие в подсознание» (книги идентичны, поэтому нет смысла покупать их обе), где Михаил Радуга подытожил результаты всей своей практики и исследований. Помимо писательской деятельности, Михаил Радуга выступил режиссером документального фильма «Фаза», выпущенного в 2013 году и переведенного на несколько языков, с его участием также создано несколько мобильных приложений для смартфонов.

Михаил Радуга никогда не признавал эзотерического взгляда на феномен выхода из тела и, по его словам, «постепенно начал понимать, вникая в исследование глубже и глубже, что современная наука со своими феноменами и вопросами куда круче и загадочней любой религии, мистики и эзотерики, вместе взятых»¹³⁸. Он уже к 19 годам имел достаточный опыт, чтобы уяснить для себя, что осознанные сновидения, астральная проекция и внетелесный опыт – это одно и то же явление. Именно для того, чтобы подчеркнуть их равноценность и избавиться от стереотипов, невольно возникающих при упоминании слов «осознанные сновидения» и «астрал», он вводит новые термины – «фаза» и «фазовое состояние». Под фазой Михаил Радуга имеет в виду внетелесные путешествия, осознанные сновидения и астральный план и другие близкие феномены. Например, сонный паралич Радуга тоже относит к одному из проявлений фазы. Такой шаг способствовал привлечению на семинары больше учеников – научиться фазе хотели и те, кто под фазой понимал «осознанные сновидения»,

¹³⁶ Радуга М. Фаза. Взламывая иллюзию реальности. – М.: АСТ, 2015.

¹³⁷ Радуга М. Фаза. Взламывая иллюзию реальности. – М.: АСТ, 2015.

¹³⁸ Там же.

и те, кто подразумевал «астральную проекцию». Вот как умело с помощью фазы он дает каждому практику то, что тот хочет.

Для значительной части аудитории осознание в сновидении и внетелесные переживания будут разными вещами, что бы вы ни говорили и какие бы доводы ни приводили. С точки зрения теории фазовых состояний, это ложное умозаключение по определению. Однако насколько стоит бороться с такими взглядами – вопрос открытый. Чтобы не портить статистику и удовлетворить интересы всей аудитории, людей с такими взглядами нужно просить после осознания во сне возвращаться в тело и разделяться с ним. Тогда они переживут то, что хотели – внетелесное переживание¹³⁹.

Несмотря на то что ученики часто различали эти понятия, им давались одинаковые упражнения для реализации феномена, и всех все устраивало. Тем более что это были эффективные упражнения. Иногда в книгах Радуги можно встретить название процесса применения фазы – аинг, от слова «АстралонавТИНГ», означающее погружение в астральный план – отсюда и название сайта Радуги aing.ru. В поздних работах от этого термина Радуга решил отказаться и термин «аинг» уже не использовал – только «фаза». Практики, занимающиеся фазой и аингом, сами себя называют фазерами. Дальше в книге я сознательно заменяю «фазу» М. Радуги на «осознанное сновидение» или «выход из тела», чтобы не путать читателя добавлением новых терминов – суть от этого не изменится, так как сам автор «фазы» считал все три термина синонимами.

Ниже представлен список книг М. Радуги с издательствами и годами их публикаций.

«Вне тела», – издательства «Спутник +» (2004), «Ардис-Консалт» (2005), ИП Медков (2005), «Эксмо» (2008), «Весь» (2013).

«Сверхвозможности человека» – издательства «Эксмо»/телеканал ТНТ (2007), «Весь» (2013).

«Загадки человека» – издательство «Эксмо»/телеканал ТНТ (2007).

«Контакт с умершим» – издательства «Эксмо» (2008), «Феникс» (2012).

«Непознанная планета» – издательство «Эксмо»/телеканал ТНТ (2008).

«НЛО и потусторонние существа» – издательство «Эксмо»/телеканал ТНТ (2009).

«Справочник астрального оздоровления» – издательство «Рипол Классик» (2010).

«Школа внетелесных путешествий» – издательство «Весь» (2010).

«Высшая йога 2012» – издательство «Рипол Классик» (2010).

«Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений» – издательство «Весь» (2011).

«Фаза. Взламывая иллюзию реальности»/«Сверхвозможности человеческого мозга. Путешествие в подсознание» – издательства «Весь» (2013), «АСТ» (2015).

«Выход из тела для ленивых» – издательство «Весь» (2014).

Популярность Радуги сделала известным и его термин «фаза», и осознанные сновидения в целом. Все это позволило добиться такой хорошей организации семинаров, что на них Радуга обещал обучить осознанным сновидениям всего за три дня практически каждого. И часто ему удавалось сдерживать обещание. Семинары его стоили дорого – около 30–50% от средней заработной платы по городу, в котором проводится семинар, но были максимально эффективны. Многие спросят: «Можно ли научить входу в ОС за три дня?» Не сомневайтесь – можно! Но учитель должен быть профессионалом, коим, без сомнения, явля-

¹³⁹ Радуга М. Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений. – СПб.: Весь, 2011.

ется Михаил Радуга, а ученик должен жаждать научиться этому и пережить осознанное сновидение. Семинар М. Радуги «Фаза за 3 дня»¹⁴⁰ приводит к результатам по следующим причинам.

М. Радуга обучает инициированию осознанного сновидения при засыпании. За три ночи единожды войти в ОС этим методом сможет практически каждый при должном усердии и грамотно поставленном задании.

Мало кто готов заплатить до половины зарплаты за семинар, где его будут учить непонятно чему. Поэтому чаще на семинары приходят те, кто уже был знаком с осознанными сновидениями и, возможно, пробовал их у себя вызвать, но ничего не вышло. Поэтому возникает вопрос: «Что считать точкой отсчета этих трех дней?» В данном случае такой точкой считается время начала семинара, хотя очевидно, что это не так.

Вы должны прийти на его семинар и заплатить за него, значит, у вас уже есть наисильнейшее желание попасть в ОС. Желание мотивировано к тому же тем, что вы заплатили немалые деньги и не хочется их терять. Таким образом, нужно слушать очень внимательно Михаила и все в точности выполнять так, как он говорит, без самостоятельности.

Занятия в группе единомышленников, в потоке, всегда приносят больше пользы, чем выполнение упражнений в одиночку. А общение вживую на любимую тему – что может быть лучше! Знакомишься с людьми, делишься своими попытками, вдохновляешься еще больше.

И последнее, Радуга в глазах слушателей его семинаров – в огромном авторитете, он для них гуру, умный, успешный, красивый мужчина с мускулистым телом. Все это еще раз доказывает вам: все, что он говорит, – правда. Человек, которой обожествлял Радугу еще заочно, после встречи с ним и всего лишь после рукопожатия испытает ОС даже в реале, без всяких его техник.

Михаил Радуга описал три техники осознания во сне.

1. **Отложенный метод** – относится к непрямым техникам и выполняется сразу после пробуждения или в течение первого часа после сна. Это наиболее эффективная техника осознания сна, и именно ее мы будем подробно рассматривать.

2. **Прямая техника** – выход из тела напрямую из состояния бодрствования. Техника сложная, поэтому Радуга уделяет ей меньше внимания, к тому же она совпадает с техниками Р. Монро и Р. Брюса.

3. **Осознание во время сна** – предложенные Радугой техники мы уже рассматривали. Это тестирование реальности (см. раздел «Тестирование реальности и якоря»), техника «Признаки сна» (см. раздел «Признаки сна») и упражнение «Все вокруг сон» (см. раздел «Медитация Шинэ (Шаматхи)»).

Сейчас мы подробно рассмотрим «Отложенный метод», который относится к техникам осознанного засыпания. Этот метод Михаил постоянно корректировал и улучшал после каждого семинара с учетом замечаний слушателей. Поэтому техника отточена до совершенства, а значит, нам как практикам наиболее интересна. Также на основе огромной статистики, полученной по опросам своих слушателей, Радуга мог сказать, с какой вероятностью (в процентах!) у вас получится выйти в ОС, как повысить возможность осознания и что нужно делать в случае провала.

Радуга никогда не утверждал, что именно он придумал технику осознанного засыпания, – тем более что это не так: сравните его метод с методами Лабержа или Роберта Монро и убедитесь сами. Но Михаилу удалось сделать технику максимально эффективной для каж-

¹⁴⁰ Это условное название, которое может несколько отличаться в зависимости от города проведения, но суть обучения практически всегда одна и та же: практикум выхода из тела за три лекции, проходящие в течение трех дней.

дого практика. К примеру, большая часть книги «Фаза» посвящена описанию самого непрямого метода, что и как нужно делать и почему именно так, а не иначе. Приводятся типичные ошибки новичков и предлагается их решение. Поэтому только у самых ленивых не прямой метод не приводит к осознанию во сне.

Отложенный метод М. Радуги

Опросы М. Радуги показывают¹⁴¹, что, совершив 11–20 попыток выйти в ОС с помощью отложенного метода в течение 3–14 дней, вы с вероятностью 90% осознаетесь во сне. А вот подробное распределение:

- 1–5 попыток (1–3 дня) – 50%;
- 6–10 попыток (2–7 дней) – 80%;
- 11–20 попыток (3–14 дней) – 90%.

А вот и сам чудо-метод.

Методика выполнения отложенного метода

Шаг 1. Техника выполняется в ночь на выходной день, чтобы можно было поспать подольше. Метод хорош тем, что днем не нужно выполнять никаких техник. Ложитесь спать в обычное время и заводите будильник, чтобы он прозвенел через шесть часов.

Шаг 2. Проснувшись по будильнику, сходите в туалет, попейте воды или почитайте эту книгу. Так бодриться можно от трех до 50 минут, но не стоит напрягать ум или тело сложными задачами. Если с пробуждением возникают проблемы, то в следующий раз увеличьте время сна до 7–7,5 часа.

Шаг 3. Снова ложитесь в кровать с намерением попасть в осознанное сновидение. Сконцентрируйте внимание на том, что при каждом пробуждении нужно выполнять определенные шаги из этой методики. Вот почему лучше выполнять технику в выходной день. В следующий раз проснитесь без будильника, не шевелитесь и не открывайте глаза. Можно использовать маску на глаза и беруши. Если сложно уснуть, то в следующий раз уменьшите время сна до 4,5–5 часов на шаге 1 либо меньше бодрствуйте на предыдущем шаге.

Шаг 4. Проснувшись, нужно представлять себя сразу у своей цели. М. Радуга для новичков предлагает первую цель – зеркало: в течение 3–5 секунд после пробуждения представляйте себя у определенного зеркала в вашем доме. Если возникли хотя бы смутные ощущения присутствия зеркала – вы уже в ОС! Теперь применяйте техники углубления – ощупывайте себя и всматривайтесь в детали. Дальше выполняйте все, что задумали. Остальные шаги делать не надо. Зеркало не имеет никакой магической силы, но Радуга сам предлагает этот объект для того, чтобы новичок не терялся с выбором нужной цели. К тому же зеркало есть в каждом доме. Если не вышло – переходите к следующему шагу.

Шаг 5. Если оказаться у зеркала не получилось, то пробуйте просто встать, выкатиться или взлететь физическим телом, но не напрягая мышцы. Здесь очень важно не лениться и пытаться выполнять «во что бы то ни стало», как пишет Радуга. Не задумывайтесь, как это сделать, – просто делайте и все. По ощущениям это будет похоже на обычное движение физического тела, вы, может, даже

¹⁴¹ Радуга М. Фаза. Взламывая иллюзию реальности. – М.: АСТ, 2015.

побоитесь упасть с кровати – верный признак начала выхода из тела. На этот шаг тоже отводится 3–5 секунд. В случае успеха идите к зеркалу, углубляйтесь и начинайте выполнять свой план на осознанное сновидение. В противном случае переходите к следующему шагу.

Шаг 6. Циклирование техник. Выберите для себя 2–4 техники разделения, которые приведены ниже. Отработайте их днем, порепетируйте, чтобы знать, что именно делать. Закрепите их, чтобы не возникло паники по поводу выбора техник в нужный момент, и четко их выполняйте. На каждую технику отводится пять секунд, потом переходите на следующую. Секунды не надо считать – это приблизительное время. Таким образом, на четыре техники у вас должно уйти 20 секунд, потом начинайте цикл заново. Таких циклов должно быть четыре, а значит, на шаг 6 вы затратите 80–100 секунд. В случае появления признаков разделения технику ни в коем случае не нужно менять! Продолжайте ее выполнять до полного выхода из тела. Если за это время не разделились – засыпайте и настраивайтесь на то, чтобы вспомнить о выходе из тела при следующем пробуждении. За утро можно сделать 5–10 таких попыток с шага 4 по шаг 6.

Важно: почувствовав на любом шаге признаки разделения, а именно вибрации, ощущения резкого падения или взлета, быстрого вращения тела, останавливайтесь на используемой технике, пока не выйдете из тела. Любые шумы, странные ощущения или даже образы перед закрытыми глазами тоже могут служить началом осознанного сновидения.

Чем точнее вы будете выполнять отложенный метод, тем выше у вас шанс осознаться. А значит, будьте внимательны при его изучении, не нужно что-то добавлять или убирать – метод совершенен. Но как бы я ни предостерегал практиков от самостоятельности, ошибки все равно не исключены. Поэтому сразу обращаю на них внимание и привожу основные ошибки отложенного метода. Часто выполнение техники не приводит к ОС, если практик:

- забывает сделать попытку разделиться при пробуждении;
- имеет низкую визуализацию или агрессию при разделении;
- выполняет менее четырех циклов на шаге 6;
- меняет технику разделения на другую после появления признаков выхода из тела;
- выполняет техники разделения более пяти секунд;
- чрезмерно анализирует техники и происходящий момент разделения;
- не использует отложенный метод из-за ощущения (часто ошибочного) яркого пробуждения;
- использует циклирование техник более 100 секунд на шаге 6;
- прекращает разделение после того, когда оно началось;
- пробуждается с движением;
- испытывает страх упасть или пошевелиться, из-за которого снижается агрессивность при выполнении техник разделения;
- выполняет отложенный метод спустя продолжительное время после пробуждения – более часа;
- не использует циклирование техник на шаге 6;
- одновременно использует другие методы входа в осознанное сновидение.

Радуга настоятельно рекомендует пробовать отложенный метод только 2–3 раза в неделю, желательно только на выходных. С опытом вы можете увеличить количество попы-

ток, но новичкам надо пытаться выйти из тела не более трех ночей в неделю. Эта осторожность объясняется тем, что если у практика ничего не получается, то он начинает повторять одни и те же ошибки каждую ночь, что опять же не приводит к результатам. Таким образом, неправильное действие закрепляется, практик теряет уверенность в эффективности метода, в своих силах, в реальности осознанных сновидений и бросает практику. Но при редких попытках отложенный метод проходит каждый раз как бы впервые и немного по-другому, что исключает автоматическое выполнение одних и тех же ошибок.

Техники разделения физического тела и тела сновидения

Так называются упражнения, которые приводят к разделению тел и выполняются на шаге 6 либо в любой другой момент, когда появляются признаки разделения. Некоторые техники разделения были уже представлены ранее при обсуждении методик Роберта Монро (см. раздел «Методика выхода из тела») и Роберта Брюса (см. раздел «Метод астральной проекции»). Радуга акцентирует особое внимание на том, что ни в коем случае нельзя шевелиться после пробуждения. Однако пытаться разделиться все же стоит даже в том случае, если вы проснулись на движении или выключили будильник – в каждом третьем случае это все равно приводит к выходу из тела. Отбросьте мысль «Я пошевелился, поэтому ничего не получится. Попробую в следующий раз» и пытайтесь все равно!

Вставание. *Техника похожа на технику «Вращение тела сновидения» (см. раздел «Методика выхода из тела»), но в данном случае нужно представить, что ваше тело сновидения встает с кровати. Повторите все движения и ощутите все то же, что испытывает физическое тело, когда вы утром встаете с кровати. Чем подробнее вам удастся воспроизвести – тем лучше. И конечно, все движения выполняются телом сновидения, то есть в воображении. При этом физическое тело остается неподвижным.*

Лифт. *Воссоздайте ощущение легкой перегрузки, которое вы испытываете каждый раз при движении лифта вниз. Вспомните это ощущение и продлите его на пять секунд. Попробуйте воссоздать ощущение при спуске лифта или его подъеме. Как вам больше нравится? Используйте то, что вам удастся прощ.*

Прислушивание. *Прислушивайтесь к шуму, который звучит у вас в голове. Усиьте этот писк или «белый шум». Может быть, услышите разговор, сначала невнятный, только обрывки слов или даже бубнение. Сконцентрируйтесь на нем, прислушайтесь к беседе, и скоро вам удастся уловить суть беседы и разобрать предложения.*

Всматривание. *Всматривайтесь в образы, которые возникают перед закрытыми глазами. Нужно смотреть вдаль расфокусированным взглядом, не обращая внимания конкретно на отдельные элементы, которые могут возникать. Потом вас захватит возникающий сюжет, и вы окажетесь в осознанном сновидении.*

Визуализация рук. *С закрытыми глазами представьте свои руки. Постарайтесь почувствовать их вес, тепло или холод максимально четко и подробно. Потрите этими руками одну о другую, будто их моете, поднесите к лицу и постарайтесь рассмотреть линии на руках. Все это надо делать только в воображении.*

Напряжение мозга. Попробуйте сжать свой мозг. Не бойтесь его повредить – в черепе нет мышц, которые могут на самом деле сжать мозг. Не задумывайтесь, как именно это делать, просто как сделаете – так и будет правильно.

Взлет. Попробуйте взлететь телом сновидения. Взлетать можно с разной скоростью, выберите комфортную для себя. При этом ощущения должны максимально совпадать с теми, которые, как вам кажется, должен испытывать человек при таком полете. Можно представить, что от вашего физического тела отходит тепло или пар и вместе с паром поднимается и ваше тело сновидения.

Надеюсь, представленное краткое описание техники Михаила Радуги поможет вам инициировать осознанное сновидение. Более подробно об этом методе вы всегда сможете прочесть у самого Радуги в книге «Фаза».

Вероятно, это всего лишь совпадение, и отложенный метод выхода из тела открыли несколько человек независимо друг от друга, а может, здесь есть элемент заимствования, но техника SSILD, описанная ниже, напоминает технику Михаила Радуги. Но и отличия все равно есть, такие же, как отличие отложенного метода Радуги от техники МВОС Лабержа. Несмотря на то что техника SSILD сравнительно новая, стоит уделить ей внимание, так как она уже успела доказать свою эффективность.

Техника SSILD

Познакомимся с еще одной техникой осознанного засыпания – Senses Initiated Lucid Dream (SSILD), что на русский переводится как «Осознанное сновидение, вызванное ощущениями». Эту методику в 2011 году предложил персонаж с ником Cosmic Iron на одном из китайских форумов, а затем добавил ее и на другие англоязычные площадки, посвященные ОС (LD4All.com и DreamViews.com). Автор заявляет о высокой эффективности своей техники и уверяет, что она позволяет инициировать осознанное сновидение даже после многократного применения. Последнее утверждение – сомнительное преимущество над другими техниками, так как после того, как научишься правильно выполнять любую технику осознанного засыпания, она будет всегда приводить к осознанию. Это как езда на велосипеде – научившись однажды кататься, не нужно через несколько лет менять технику езды и изобретать что-то новое.

Основной элемент техники назван «циклом» и состоит из трех тактов. Именно в этих тактах и происходит работа с ощущениями, давшими название технике. Цикл нужно делать расслабленно. Не ждите сильных эмоций, не напрягайтесь и не расстраивайтесь, если ничего не почувствуете.

Такт 1: Внимание на зрение. Закройте глаза и смотрите в темноту, ловите возникающие образы, но не концентрируйтесь на них, смотрите как бы боковым зрением. Не двигайте глазами, чтобы что-то рассмотреть, просто расслабьте их и ждите. Очевидно, что под возникающими образами имеются в виду гипнагогические образы, возникающие в первую фазу сна.

Такт 2: Внимание на слух. Затем плавно переключитесь на слух и слушайте тишину. Возможно, вы услышите гудение, шорох, писк – неважно, не уделяйте этим звукам много внимания, следите за ними поверхностно, без напряжения.

Такт 3: Внимание на телесные ощущения. Теперь переключитесь на свое тело в целом и найдите в нем необычные ощущения: тяжесть, покалывание, боль, обратите внимание на пульсацию сердца и ток крови. На этом такте происходит остановка внутреннего диалога.

Методика выполнения SSILD.

Ложитесь спать в 23:00 и поставьте будильник, чтобы он разбудил вас после 4–5 часов сна.

Проснитесь по будильнику и бодрствуйте 5–10 минут.

Снова ложитесь спать. Быстро выполните «цикл» 4–6 раз, на каждый такт затрачивая всего по несколько секунд.

Теперь самый важный элемент техники: выполните 3–4 медленных «цикла». Нужно уделить не менее 30 секунд на такт (цикл занимает 1,5 минуты), а весь этап займет у вас 5–6 минут. Постарайтесь не отвлекаться на возникающие мысли, но и не боритесь с ними. Хорошо, если вы умеете применять технику ОВД, – используйте ее.

Засыпайте – и окажетесь в ОС.

Как вы заметили, эта техника похожа на технику МВОС Лабержа и отложенный метод Радуги – все они основаны на входе в осознанное сновидение после сна. Технику SSILD

рекомендуется делать в те дни, когда вы можете позволить себе выспаться, в выходные например. Не стоит выполнять ее перед сном, обязательно нужно поспать – после сна тело расслаблено, а за 5–10 минут бодрствования сон не успевает полностью рассеяться, что позволяет быстрее уснуть. Если не удастся уснуть, значит, в следующий раз делайте циклы менее активно.

Моя практика

С одной стороны, представленная «коллекция» упражнений для практики хороша – каждый сможет найти что-то интересное для себя. Но новичка она, наоборот, сбивает с толку – столько техник, надо ли пробовать все, да и вообще, с чего начинать? Многие так и пишут: «Дайте уже действенную технику, а то в Интернете их сотни, все перепробовал – ничего не работает». Поэтому я расскажу, что именно из всего этого списка практикую я и к каким это приводит результатам.

Первые сновидения, которыми я мог управлять, я увидел в переходном возрасте, лет в 13–14. Возможно, осознанные сновидения были и раньше, например, Лаберж пишет, что сновидит с пяти лет. Сложно поверить, что он помнит о таких снах, ведь возможно себе внушить подобные воспоминания. Самое раннее сновидение, которое я помню, относится к семилетнему возрасту – это был необычный сон о военном сражении. Я проснулся в страхе. Помню, что особенность этого сна меня тогда удивила, и возможно, эта странность как раз и заключалась в том, что я мог тем сном управлять. Конечно, я не вел никаких дневников и определяю свой возраст, только сопоставляя обстановку в квартире и воспоминание о сне. Я припоминаю, что, проснувшись после этого необычного сна, я увидел обстановку, расположение комнат и своей кровати, какими они были в квартире, где мы жили, когда мне было от шести до восьми лет, а потом мы переехали.

В переходном возрасте все парни гетеросексуальны, поэтому у нас часто возникают сновидения с сексуальными сценами. После очередного такого сюжета я подумал, что было бы неплохо увеличить частоту этих снов и менять сюжет. И я, как сейчас бы сказал, поставил якорь на секс: сказал себе, что когда будет сниться секс, то я пойму, что это сон. Удивительно, но мне удалось осознать сон уже в первую ночь! Некоторое время я мог часто осознаваться во сне в этом возрасте, но я не знал, как еще можно использовать возможность управлять своими снами, поэтому осознанные сновидения у меня постепенно прекратились. Но я никогда не терял интерес к снам в целом.

Второе знакомство с ОС у меня случилось уже в студенчестве. Я рад, что это произошло в том возрасте, когда у меня была уже устойчивая психика и устоявшееся мировоззрение. В то время только набирала популярность социальная сеть «ВКонтакте», но уже на этом молодом сайте существовала группа «Осознанные сновидения», насчитывавшая около 300 участников, под руководством в том числе и Руслана Елисовецкого. Я подписался на эту группу, но имеющейся в группе тогда информации мне было мало, поэтому я читал много книг по теме обычных снов, осознанных сновидений и астральной проекции. Меня интересовало все, что касается этой темы.

В 2007 году руководством группы «Осознанные сновидения» «ВКонтакте» впервые было организовано обучение ОС, на которое записался и я. Именно тогда я впервые почувствовал на себе, что желания имеют свойство сбываться, – сейчас, занимаясь осознанными сновидениями, для меня стало обыденностью, что исполнение желаний может быть приятным бонусом от практики ОС. Я до сих пор благодарен этим ребятам, которые организовали обучение и с которыми мы теперь хорошие друзья, время от времени переписываемся и встречаемся. Через несколько недель практики у меня случилось первое ОС, потом второе – и понеслось. Занятия проводились в группе, которая «входила в поток», – нас объединяла

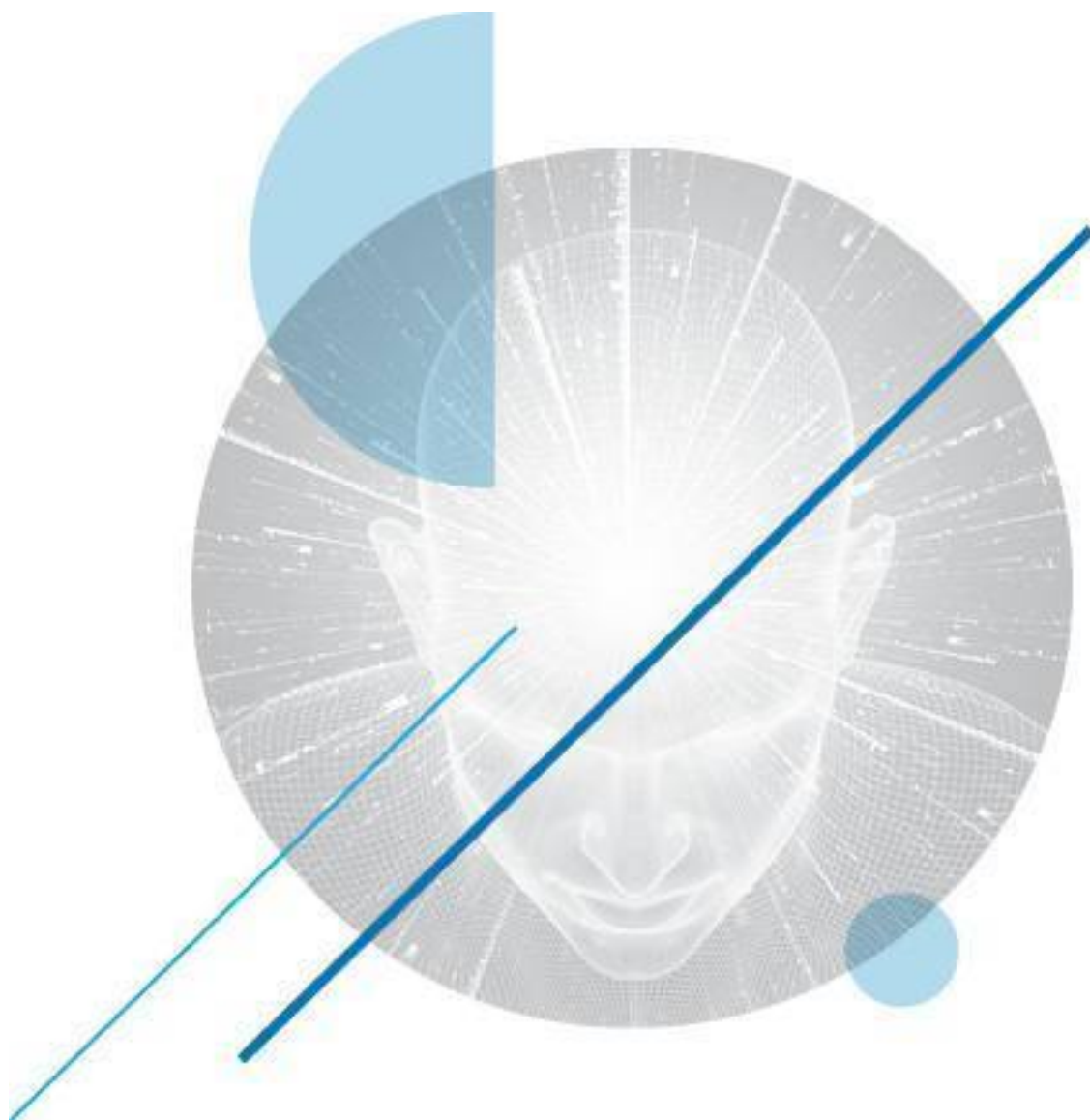
общая цель, все мы были приблизительно на одном уровне знания по этой теме и помогали друг другу. Такому формату обучения, а именно занятиям в группе, я благодарен за сравнительно быстрые и регулярные ОС.

С конца 2007 года я начал помогать вести обучение новичков, стал одним из администраторов группы. А через год-полтора практики и обучения был разработан новый курс, который назвали Universe. С этого времени начинается моя кураторская работа с новичками, желающими научиться управлять своими сновидениями и выходить из тела.

Интерес к осознанным сновидениям у меня возник благодаря книгам об астральной проекции, в частности книгам Лобсанга Рампы. Меня поразили открывающиеся возможности путешествия в астрале: от наблюдения за людьми и беседами с ними до чтения мыслей и предсказания будущего, это значило, что можно играть на «Форекс» или букмекерских ставках! Я уже видел себя богатым успешным человеком после того, как научусь входить в астрал. Долгое время я четко различал астральную проекцию и осознанное сновидение и считал себя выше других, так как вижу это различие. Если кто-то отличия не замечал, то я списывал на отсутствие опыта, решив, что у меня-то опыт больше, у меня уже больше 50 выходов из тела. Смешно. Даже Руслан Елисовецкий, который всегда говорил, что не видит различий АП и ОС, меня не смог убедить. Но когда я накопил действительно большой опыт осознания во сне и осознанных засыпаний, я наконец понял, что Руслан был прав, – различий нет и магии астрала, соответственно, тоже, ведь все происходит у нас в голове. Таким образом, я побывал в лагере эзотериков – яростно отстаивал различия астрала, приводил примеры и цитаты великих о таких различиях, а теперь я в лагере скептиков и уже не так яростно настаиваю на различиях – кто захочет, тот сам увидит разницу. Я рад, что так случилось, потому что теперь я могу понять и тех и других: юношеская вера в сказку, магию толкает людей в эзотерику, которая обещает им телекинез, материализацию, левитацию и даже всевластие, но с опытом понимаешь, что исследование возможностей своего мозга может быть куда интересней.

В начале своей практики я пробовал все техники, какие находил, но первые осознанные сновидения я увидел, можно сказать, по Кастанеде – практикуя перепросмотр, созерцание, неделание и сталкинг. А осознанно засыпал я по технике Р. Брюса. Жаль, что осознанные сновидения – это не езда на велосипеде, научившись которой в детстве ты будешь уметь ездить всю жизнь. Нет. Чтобы были осознанные сновидения, нужна постоянная практика, и, чуть снижая интенсивность, ты снижаешь частоту и качество осознания во сне. Так было и у меня. Практика проходила волнами по несколько лет. С 2009 по 2012 год осознанных сновидений у меня не было – много времени уходило на работу с диссертацией, которую я защитил в 2011 году. Потом я вспомнил об ОС и вернулся к практике. Теперь мне уже нравятся подход Лабержа с его тестами на реальность, техника МВОС и осознанное засыпание по Радуге и Монро. Сейчас я почти каждый день записываю сны в журнал сновидений, практикую сталкинг, тесты на реальность, медитацию и ОВД, неделание. Реже делаю перепросмотр и некоторые другие техники. Для осознанного засыпания я использую технику МВОС и отложенный метод Радуги. Частота осознанных сновидений у меня тоже меняется от месяца к месяцу, но в среднем составляет 2–3 ОС в неделю, что меня вполне удовлетворяет.

Но одно дело научиться осознать свои сновидения, и совсем другое – уметь задерживаться там надолго. Да и просто уметь что-то делать в ОС – этому, оказывается, тоже надо учиться. Именно таким действиям уже в осознанном сновидении посвящена следующая глава.



Глава 4

Встань и иди

*Есть город на Неве, я там еще ни разу не был.
Есть город на Неве, я там бываю во сне.*
7Б. «Город на Неве»

Вот, дорогой читатель, у вас и начались осознанные сновидения. «Так что же мне с этим делать? Почему опыт настолько короткий?» – спросите вы. На эти и многие другие вопросы я постараюсь дать ответ в данной главе книги, предназначенной в большей степени для тех, кто уже начал сновидеть. А пока разберемся с теми, кто пока так и не испытал ни одного осознанного сновидения, хотя уже неделю читает книгу и регулярно выполняет различные практики. И если вам ничего не подошло из упражнений, представленных выше, то у меня для вас осталась в рукаве пара козырей.

Внешние воздействия в практике осознанных сновидений

Людей всегда интересовала возможность вызывать определенный сюжет сновидения: вечером захотел увидеть сон о море, и оно тебе приснилось! А сновидящих такая возможность интересовала с другой стороны – зная, какой сюжет сна у тебя будет, можно к этому подготовиться и настроиться на осознание этого сюжета сна. Так возможно ли это?

Первые попытки вызвать определенный сюжет сновидения в научных целях проводил Демент в 50-х годах – при обрызгивании спящего водой ожидалось, что его сны будут связаны с водой. Никакого значимого результата исследователь не получил. Позже в СССР в 1970-х годах В. Н. Касаткин¹⁴² с коллегами провел куда более серьезные исследования о влиянии различных раздражителей на сюжет сновидения: света, звука, температуры или механического воздействия. Ему удалось доказать, что так можно не только вызвать определенный сюжет сна, но и увеличить частоту появления сновидений. Вот какую связь установил Касаткин.

- Мигание света или горящая свеча в комнате вызывали у спящего сюжет сна, в котором присутствовали мигание света, вспышки, яркое солнце и другие образы, связанные со светом.

- Сон в холодной комнате с температурой от 0 до +10 °С провоцировал сновидения о зиме, морозной погоде. Замерзшая нога, например, если она не была укрыта одеялом, может вызвать сюжет, в котором эта нога отмораживается, покрывается льдом или оказывается в ледяной воде.

- Сон в жаркой комнате вызывает образы, связанные с теплом: лето, солнце, выплавка металла, а прикладывание к стопам грелки с температурой 60 °С вызывало сны с хождением по углям, по жаркому песку или с пытками раскаленным железом.

- Сильный шум инициировал сюжеты снов, навеянные определенными ассоциациями спящего: шум ветра вызывал сон с морским штормом или разрушением дома в ураган, а звуки классической музыки – сновидения с посещением оперы. При этом исследователи заметили, что чем сильнее звук, тем чаще появлялись сновидения, конечно, если этот звук был не настолько сильным, чтобы разбудить.

- Запахи тоже вызывали определенные сюжеты: поднесенные к носу спящего духи провоцировали сны с выбором этих духов в магазине, свиданием, а вдыхание табачного дыма или запах спирта – сны с курением или застольем.

- Механическое воздействие, например перетягивание жгутом руки или ноги, вызывает сны с ампутацией или повреждением этой конечности. Если вы решили проверить это на себе, помните, что ученые не использовали тугие повязки, а перевязывали нитками или тесемкой, так как нельзя накладывать жгут более чем на час-полтора – к перевязанной конечности перестает поступать кровь, что может привести к отмиранию тканей.

- Сновидения у людей, которые испытывают сильный голод или жажду, всегда содержали сцены жадного поедания вкусных блюд и питья.

- Долгое сексуальное воздержание способствовало все более частому появлению сексуальных сцен во сне.

¹⁴² Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

Конечно, такие проявления внешнего воздействия в сновидении можно использовать в практике осознанных сновидений. Именно на этом основаны дискомфорт-техники осознания во сне, описанные ниже.

Не стоит ждать, что вам сразу удастся вызвать определенный сюжет сна, чтобы в нем осознаться. П. Гарфилд пишет¹⁴³ об исследовании, в котором дети пытались вызвать желаемое сновидение, – у них это занимало пять недель. Но дети более внушаемые, поэтому для взрослых это время может быть еще больше. Сложно судить об этих результатах, так как многое остается неясным. Например, мне удастся вызвать определенный сюжет сновидения, направленный на осуществление желания, уже на первую или вторую ночь, поэтому я считаю, что это несложно (если, конечно, помнить свои сны).

Неудивительно, что начинающие практики часто ищут легкие пути достижения осознанного сновидения. Такие новички ведут себя как некоторые культуристы (таких людей еще называют «качками»), которые едят протеин для быстрого наращивания мышечной массы – эффект есть, но возникают и опасные побочные эффекты. К сожалению, ситуация с осознанными сновидениями несколько иная – эффекта может и не быть, а вот негативные последствия будут обязательно. К счастью, не все средства, которые заявлены как способствующие осознанию во снах, вредны – некоторые все же оказываются полезными. Рассмотрим, как можно воздействовать извне на тело и состояние, а именно: что предлагают съесть, послушать, где уснуть, чтобы обязательно увидеть осознанное сновидение.

Дискомфорт-техники

Дискомфорт- или провокационные техники названы так, потому что они направлены на создание неудобства при засыпании. Дискомфорт будет мешать погрузиться в глубокий сон, а в некоторых случаях будет встраиваться в сюжет сна, что позволит сновидящему проще уловить нереальность происходящего и таким образом осознаться. Уже через 15–30 минут, правильно выполняя технику перед засыпанием, вы окажетесь в осознанном сновидении. Рассмотрим подробнее эти чудо-техники и разберемся, почему, если они так быстро приводят к ОС, я не рассказывал о них раньше.

Дискомфорт-техники проще выполнять при сильном желании спать. Поэтому в день выполнения техники лучше проснуться на 1–1,5 часа раньше, чтобы к вечеру сильнее хотелось спать. Будет лучше, если вы постараетесь за этот день устать больше, чем обычно, – сделайте генеральную уборку в квартире например, и для практики полезно, и в квартире будет чисто. В общем, нужно увеличить желание спать, чтобы уменьшить время засыпания. Вечером ложитесь в кровать так, как вы обычно это делаете, и переходите к технике – выберите себе что-то одно из предложенного.

Варианты дискомфорт-техник

Засыпание в необычной позе. Поза для сна должна быть неудобная, но не настолько, чтобы вообще не заснуть. Если вы решили заснуть в кровати, а не в кресле, то попробуйте следующее.

1) Ложитесь на спину и согните ногу или обе ноги в коленях. Найдите такое положение, чтобы они стояли относительно устойчиво, и засыпайте. Тогда при засыпании вы расслабитесь и колени упадут, что вас разбудит на 1–2 секунды – это напугает вас о необходимости осознаться.

¹⁴³ Гарфилд П. Творческое сновидение. – Евразия, 1996.

2) Другая необычная поза: лежа на спине, согните руку и поставьте ее на локоть. Принцип тот же – нужно удерживать руку, чтобы она не упала, и засыпать.

3) Положите руки вдоль тела и в одну руку возьмите любой нетяжелый, но ощутимый в руке длинный предмет, например, пустую пластиковую бутылку (палку, указку и т. п.). Возьмите ее за горлышко, чтобы она стояла вертикально только благодаря вашей поддержке. При засыпании мышцы руки расслабятся, бутылка начнет падать, вы слегка проснетесь, при этом сюжет сна некоторое время будет продолжаться. Вы вспомните, что вам нужно осознаться, и окажетесь в осознанном сновидении.

4) Сядьте в кресло или на табуретку и попытайтесь так уснуть с намерением осознаться. Когда голова начнет падать на грудь – это вас разбудит, что поможет осознанно войти в сон. В руку можно взять, к примеру, ложку – она упадет на пол после расслабления руки и таким образом вас разбудит.

Засыпание с музыкой. В качестве раздражающего фактора здесь выступает музыка – выберите такую, которая именно раздражает, а не убаюкивает, – это должна быть музыка с резкими звуками, громкая, но не слишком. Можно оставить включенным телевизор и попробовать уснуть.

Засыпание со светом. Попробуйте спать при включенном свете – это тоже может служить фактором, вызывающим дискомфорт при засыпании. Было бы лучше, если бы свет автоматически включался на несколько секунд через определенное время, к примеру, через 15–20 минут. Но я не знаю, как технически это можно реализовать. Разве что попросить кого-то, кто вам бы включал этот свет.

На этом принципе основана программа «Астральная катапульта». Суть ее заключается в том, что после ее запуска она воспроизводит определенные звуки или фразу, которая вас будит.

Желание пить. Эта техника и две последующие направлены на то, чтобы вам приснилось определенное действие, выполняя которое вы смогли бы вспомнить о необходимости осознаться. Чтобы вам приснилось, что вы пьете, необходимо весь день ничего не пить и исключить любую еду с большим содержанием воды (супы, фрукты и т. п.). Один день без воды никак не повлияет на ваше здоровье, поэтому не беспокойтесь на этот счет. Вечером перед сном поставьте на кухне стакан с водой, прочувствуйте момент, представьте, какая вода холодная и приятная, как вы жадно ее пьете. С этим желанием ложитесь спать. Во сне вам обязательно приснится, что вы пьете, возможно, что вы пьете именно из этого стакана, который остался на кухне. Дело за малым – вспомнить, для чего вы весь день терзали себя жаждой, а именно для того, чтобы осознаться во сне! Обычно на построение цепочки «вода – нельзя пить – практика ОС – осознание сна» уходит 1–2 секунды, поэтому успех практически гарантирован. Важно точно знать и повторять себе несколько раз, для чего вы отказываетесь от воды в течение дня.

Желание курить. Эффективная техника, но, понятное дело, только для курильщиков. Необходимо бросить курить на время, пока не

будет осознанного сновидения. Конечно, нужно твердое намерение не сдаваться и идти до конца, не закурить. Обычно ОС при правильном подходе случается в течение 3–5 ночей. Вам начинает сниться, что вы курите, что станет дополнительным сигналом для осознания нереальности происходящего – ведь вы сейчас не курите. После ОС, конечно, нужно отблагодарить свой организм и покурить.

Эта техника может сработать и с другими привычками, к примеру, с желанием пить кофе, сидеть в Интернете, играть в компьютерные игры. Однако именно с курением она максимально эффективна, но и сложна.

Желание секса. Техника основана на прогнозировании сновидения с сексуальной тематикой. Для этого вам перед сном надо возбудиться, но не эякулировать: поиграйте с женой или подругой, посмотрите порно. Важно настроиться на определенную сексуальную тему сновидения и подготовиться в этом сюжете осознаться.

Лишение (депривация) сна

Депривация – это недостаток или полное лишение сна, возникающее по причине расстройства сна или по принуждению человека при пытках и допросах. Практикуется также в православии и называется всенощное бдение – богослужение от захода солнца до рассвета. Часто лишены продолжительного сна солдаты во время боевых действий или учений, и это может привести к фатальным ошибкам, например стрельбе по своим.

Мы рассмотрим вариант сознательной депривации сна. При лишении сна возможно возникновение различных необычных ощущений: творческий подъем, повышение интеллекта, возможность вспомнить забытые вещи, изменение восприятия, ощущение нереальности окружения. Не следует забывать и о побочных эффектах, таких как галлюцинации, агрессия, головная боль, сонливость, дезориентация, снижение концентрации, головокружение, потеря памяти, тошнота, депрессия, расстройство зрения. Как положительные, так и отрицательные эффекты могут проявляться уже через 48 часов при отсутствии сна.

Сначала определитесь, как вы будете себя мучить, так как выделяют частичную и полную депривацию сна. При частичной депривации продолжительность сна сокращается до четырех часов в сутки на протяжении 2–3 недель. При полной депривации – практик совсем лишает себя сна на двое, иногда трое суток. Для того чтобы восстановиться после этого, потребуется несколько суток. Не стоит практиковать полную депривацию сна более двух раз в неделю, если не хотите закрепить побочные эффекты от нее.

Несмотря на все недостатки, этот метод рекомендуется потерявшим надежду для инициирования своего первого осознанного сновидения. Практики, которые таким способом входили в ОС, говорят об очень высокой эффективности этого метода. Это достигается благодаря более высоким концентрациям нейромедиаторов, которые начнут вырабатываться, когда человек наконец уснет, что приведет к ярким сновидениям и поможет осознаться. Предлагается следующий алгоритм.

Техника входа в ОС при депривации сна

1. Первые сутки не спите.

2. На вторые сутки ложитесь в 23 часа и просыпайтесь по будильнику в два часа.

3. Снова ложитесь спать в пять часов и прислушивайтесь к шуму в голове либо старайтесь уловить возникающие образы. Засыпая, вы попадаете в осознанное сновидение.

4. Если осознанный сон не наступил – повторите цикл 1–3 после пробуждения.

Вся сложность депривации сна в том, что нужно заставить себя не спать. Первое, что приходит на ум, – это кофе и энергетики, но ни в коем случае не употребляйте второе, да и первое сведите к минимуму. Лучше всего занять себя чем-то активным, например поиграйте в компьютерные игры, соберите пазл, покушайте и посмотрите телевизор, послушайте музыку или почитайте, поиграйте с Google Earth¹⁴⁴. Это займет вас на час-другой. Заранее подготовьтесь к бессонным ночам, соберите интересные статьи, которые вы давно хотели почитать, видеоролики, клипы, игры. Просто сидеть или лежать в неудобной позе не стоит – вы начнете проваливаться в сон на несколько минут, но будете думать, что не спали, – это нарушит практику депривации. Как только почувствуете, что засыпаете, резко смените деятельность. Взбодриться поможет и холодный душ, но не теплая ванна – она, наоборот, расслабляет. Не употребляйте алкоголь на протяжении всей практики. При проведении депривации сна спланируйте свои дни так, чтобы исключить важные дела – вы их можете провалить. Например, не надо проводить депривацию, если завтра-послезавтра экзамен или сдача важного отчета. Лучше всего начать практику в пятницу утром после пробуждения – таким образом, первая бессонная ночь будет приходиться на субботу. Погуляйте в этот день, сходите куда-нибудь, так как находиться дома вам еще надоест. Ни в коем случае нельзя садиться за руль или выполнять другие ответственные действия.

Не стоит часто повторять эту технику, даже если она и приведет к осознанному сновидению. Помните: депривация сна – это ненормальное состояние организма, имеющее множество негативных последствий. Лучше практикуйте классические методы входа в ОС.

Компьютерные игры

Увидев такой заголовок, геймер уже потирает руки: «То, что надо!». Верно, с помощью компьютерных игр можно увеличить шанс осознаться во сне. Профессор психиатрии Роберт Стикголд из Гарварда на примере видеоигр пытался понять, по какому принципу мозг отбрасывает информацию, которая затем проявится в сновидении. Он проводил исследования снов у тех, кто час до сна играл в «Тетрис». Разбуженные подопытные студенты в 60% случаев заявляли, что во сне они складывают фигурки, как в «Тетрисе». При этом почти все участники, игравшие в «Тетрис» впервые, увидели сновидения с игрой. Из тех, кто уже был знаком с этой игрой, только каждый второй говорил о таких снах. На вторую ночь сновидения с сюжетом игры были у большего числа участников. Мозг наконец понял, что это что-то важное и надо часть сна потратить на обучение и отработку действий в этой игре. Исследователи из Бразилии повторили эксперимент, но вместо «Тетриса» использовали DOOM – результаты оказались схожими. Такие результаты знакомы и мне – после нескольких часов игры в новую игрушку ее сюжет обязательно будет в сновидении.

На этих исследованиях основывается предлагаемый мной провокационный метод входа в осознанное сновидение.

Техника входа в ОС при помощи компьютерной игры
Выберите новый жанр компьютерной игрушки и играйте в нее вечером в течение 1,5–2 часов. Через каждые 15 минут делайте паузы для того, чтобы напомнить себе, что вы играете для осознания во сне. Перед

¹⁴⁴ Google Earth – проект компании Google, в рамках которого в сети Интернет были размещены спутниковые изображения всей земной поверхности. Фотографии некоторых регионов имеют беспрецедентно высокое разрешение.

сном еще раз прокрутите мысль: «Когда будет сниться игра, я пойму, что это сновидение».

Холотропное дыхание

Холотропное дыхание – метод психотерапии, разработанный американским психологом Станиславом Грофом (род. 1931) в 1970-е годы как замена запрещенному ЛСД. Основа метода – учащенное и более глубокое дыхание, в результате которого в крови понижается содержание углекислого газа, а гемоглобин начинает более интенсивно связывать кислород, что приводит к кислородному голоданию, из-за которого начинается торможение коры головного мозга. Такое влияние на мозг может быть опасно, на что не раз указывали критики метода. Несмотря на это, техника популярна, существует несколько видов дыхания, проводятся семинары и тренинги по этой теме. Холотропное дыхание вызывает много различных необычных эффектов – таких, например, как встреча с богом или отождествление с животным во сне – и интересно само по себе. Тем не менее к осознанному сновидению холотропное дыхание не приводит.

Будильник

Один из самых ненавистных для многих людей прибор может помочь войти в осознанное сновидение при засыпании. Технику удобно применять, если вы используете будильник в телефоне – там можно настроить мелодию звонка и добавить несколько будильников. Установите два или три будильника с промежутком в 10–15 минут, последний из которых должен быть особенный, например другая мелодия – после него вы должны просыпаться и идти на работу, если вы, конечно, работаете. Первые два будут использоваться для попыток входа в осознанное сновидение. Как только зазвенит первый будильник, нужно медленно его выключить, вернуть руку в исходное положение и сразу выполнять любую технику разделения из тех, которые приведены в разделах «Метод астральной проекции» и «Отложенный метод М. Радуги». Если на вашем телефоне возможно устанавливать дополнительные приложения, то можете установить программу, которая позволяет настраивать время звучания будильника. Это потрясающая функция снимет необходимость двигать рукой, что значительно повысит шансы на осознание, – ведь двигаться после пробуждения не рекомендуется. В этом случае, услышав мелодию звонка и пробудившись ото сна, сразу начинайте делать техники разделения.

Алкоголь и курение

Это факт, что алкоголь в любых количествах вреден, так как спирт разрушает организм. Все это понятно, но, может быть, употребление алкоголя влияет на сновидения и может привести к осознанным сновидениям? «В этом случае я, – думает начинающий сновидящий, – пару дней попой, испытаю осознанное сновидение, пойму, что это возможно, и дальше займусь практикой, чтобы управлять сном уже без алкоголя». Вспоминается Кастанеда, который не только пил текилу, но и употреблял наркотики – так, может, это дает некий толчок в практике? Давайте разбираться.

Алкоголь повышает сонливость и может помочь быстрее заснуть, особенно если выпито много, то есть стать своего рода снотворным. По этой причине возможно развитие алкоголизма: человек вынужден пить, чтобы заснуть. Засыпая, человек проскакивает фазу дремоты и вторую стадию сна, погружаясь сразу в фазу глубокого сна. В фазе глубокого сна, как мы выяснили ранее, происходит восстановление организма, но алкоголь вмешива-

ется в этот процесс. К тому же спирт нарушает и значительно сокращает количество циклов сна за ночь – вместо 5–6 их остается 1–2. Протрезвев, человек из глубокого сна переходит в дремоту, при этом стадия быстрого сна сокращается или вовсе пропадает, и легче проснуться. Алкоголь обладает мочегонным действием, усиливает храп и нарушает ритм дыхания. Все приводит к тому, что человек просыпается чаще. Да, есть методики осознания, которые основаны на пробуждении и выполнении ночью – осознанное засыпание, – но их сложно выполнять с похмелья.

Сновидения у пьяного часто странные, необычные, но утром, если дела позволяют поспать подольше, все же высока вероятность осознанных сновидений. Алексей Ксендзюк в книге «Осознанное сновидение и внетелесный опыт»¹⁴⁵ описывал осознанные сновидения монаха, который переживал такой опыт во время похмелья. Но этот монах пил редко, менее 10 раз за год. Осознаваться в сновидении с похмелья можно лишь в начале практики, потом, сколько бы вы ни пили – осознания во сне не будет.

Если рассматривать прием алкоголя как неделание, то в ощущении этого состояния, его осознания может быть польза, но такая практика должна быть редкой. Алкоголь не позволяет практиковать сталкинг, но если практик опытный, то сталкинг не позволяет напиваться – при опьянении нарушается координация, что недопустимо для сталкера. А если нет этого состояния, то и смысл употреблять алкоголь теряется – еще один плюс практики осознанных сновидений.

Я не рекомендую употребление алкоголя именно для того, чтобы добиться осознанных сновидений. Но если вы выпили на дне рождения или в Новый год, то прочувствуйте это состояние и будьте готовы к возможному осознанному сновидению.

Курение табака не оказывает сколько-нибудь существенного влияния на осознанность в снах. Стивен Лаберж писал¹⁴⁶, что в начале практики вообще выкуривал по две пачки в день, но после особого сна бросил. Конечно, курение может быть разным: кто-то выкуривает 5–6 сигарет в день, а кто-то пачку-полторы. Но в целом курение слабо влияет за частоту и продолжительность осознанных сновидений не больше, чем правильная диета.

Калея закатечичи и другие травы

Калея закатечичи, известная также как сон-трава ацтеков, горькая трава, ходжа-мадре, сакатечичи – кустарник высотой 1–1,5 метра, в диком виде растет в странах Центральной Америки от юга Мексики до Коста-Рики. Листья в длину 2–6 см и имеют зазубрины, чем напоминают листья крапивы. Это растение употребляют шаманы американских индейцев в духовных ритуалах, впрочем, как и пейот, псилоцибиновые грибы и многие другие растения. Но в отличие от пейота калея закатечичи законна во всех странах мира – ее можно выращивать, курить и есть. Считается, что это растение способно увеличить яркость сновидений, помогает добиться осознанности в них – шаманы-де поедят этой травы, осознаются в сновидении и общаются с духами, узнают будущее, лечат и делают другие магические вещи. Легальность растения и слух о его возможном влиянии на осознанность во сне привели к появлению множества интернет-магазинов, продающих калею. Сушеные листья калеи заваривают, курят, жуют перед сном, засовывают в капсулы и глотают, а иногда (видимо, когда все уже перепробовано, а осознанного сновидения все нет) просто кладут под подушку. Вкус чая из калеи, скажу я вам, отвратительный, поэтому есть даже особые ритуалы употребления этого «растения силы», чтобы как-то смягчить его горечь. Для практика, то есть

¹⁴⁵ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

¹⁴⁶ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.

человека, выполняющего комплекс упражнений, употребление этого растения может привести к необычным и продолжительным осознанным сновидениям, а может и не привести. Помните: что помогает мексиканскому шаману видеть осознанные сновидения, не всегда может помочь обычным людям – поведение шамана само по себе необычно, и, помимо калеи, он съедает салат из подобных трав и грибов, поэтому, что именно приводит его к осознанию сна, сказать невозможно.

Кроме калеи закатеичи на форумах, посвященных ОС, всплывают упоминания и о других травах, которые якобы способствуют осознанию во сне. По ожидаемому эффекту близок африканский корень сновидений, но есть и другие: анис, валериана, витания снотворная, гинкго билоба, готу кола (травя памяти), жасмин, жимолость, зайцегуб опьяняющий (дамиана), ибоген, кава, календула, кардамон, катнип, коричное дерево, лаванда, марихуана, мимоза, мускатный орех, падуб, перечная мята, пчелиная пыльца, римская (благородная ромашка), коровяк, серпуха Св. Джонса, вербена, скутеллария индики, солодовый корень, страстоцвет, тысячелистник, хмель, шалфей, ясенец белый с острова Крит.

Предупреждаю, что употребление этих трав может быть опасным и нанести вред здоровью. Я публикую этот список здесь, потому что, во-первых, вы должны знать, о каких травах для ОС упоминают некоторые сновидящие, и понимать, что эффект этих трав не исследован. Во-вторых, если вам предложат траву не из этого списка, якобы для повышения вероятности осознаться, то знайте, что об этой траве не знают даже сновидящие. И самое главное: никакая трава не может привести к регулярным осознанным сновидениям – они будут короткими и менее интересными, поэтому занимайтесь практикой и зря не травитесь.

Лекарственные препараты

Хочу сразу предупредить, что лекарственные препараты чаще всего имеют побочные эффекты, а влияние на ОС производители, конечно, не исследовали. Поэтому всю ответственность за возможные последствия после употребления нижеописанных лекарств вы полностью берете на себя. Раздел основан на описании препаратов и их влияния на ОС других практиков, медиков и ученых. Так как я скептически отношусь к такому способу инициирования осознанных сновидений, то ничего из описанного ниже сам не пробовал.

Среди искателей легких путей к осознанным сновидениям считается, что осознанности можно добиться после приема определенных лекарственных средств. Даже опубликованы книги по такой технике, например книга Томаса Ющак «Глубокое осознанное сновидение: как добиться глубоких осознанных сновидений и внетелесных переживаний медикаментозными средствами» (Thomas Yuschak. *Advanced Lucid Dreaming: The Power of Supplements*¹⁴⁷), выпущенная, к сожалению, пока только на английском. По мнению автора, необходимо подбирать такие препараты, которые оказывали бы воздействие на содержание нейромедиаторов (серотонина, ацетилхолина, дофамина и норэпинефрина), которые увеличат яркость сновидений, что приведет к осознанию. Для этого Ющак рекомендует применять следующую комбинацию препаратов: галантамин 4–8 мг + холина битартрат (или цитрат) 250–750 мг. Холина битартрат повышает синтез ацетилхолина, а галантамин не дает ему быстро распадаться. Прошу обратить внимание, что автор настоятельно рекомендует применять эти вещества после 3–4 циклов сна, чтобы не нарушить нормальное течение сна. Это значит, что через 5–6 часов сна нужно проснуться, минут 20–30 пободриться, принять таблетки и уснуть в надежде на ОС. Вам ничего это не напоминает? Конечно, это отложенный метод Радуги или МВОС Лабержа, только с добавлением таблеток. Так если эти методы и так работают, зачем таблетки?

¹⁴⁷ Yuschak T. *Advanced Lucid Dreaming: The Power of Supplements*. Lulu, 2006.

Дэнхольм Аспи из австралийского университета Аделаиды в 2015 году исследовал влияние витамина В6 на частоту осознанных сновидений. Этот витамин оказывает влияние на содержание серотонина – превращает аминокислоту триптофан в серотонин во время фазы быстрого сна, а увеличение концентрации серотонина повышает уровень осознанности сновидений. Испытуемые, которые принимали В6, заявляли о более ярких и эмоциональных снах. О том, добился ли кто-нибудь осознанности, не говорится – видимо, нет.

Другие вещества, которые иногда упоминаются в качестве стимуляторов осознанности, – это галантамин, глицин, мелатонин, пирацетам, пикамилон, фенибут, 5-НТР, хлороформ, янтарная кислота. Как и в случае с травами, я не рекомендую использовать любые психические стимуляторы для выхода в осознанное сновидение. О других веществах, относящихся к наркотическим и поэтому запрещенных в большинстве развитых стран, и говорить не стоит – уже давно утрачена культура правильного их употребления, поэтому их применение опасно для жизни. К таким веществам относятся ЛСД-25, ДМТ, псилоцибин, псилоцин, пейот и тому подобные психотропные вещества.

Снотворное, по уверению В. Н. Касаткина¹⁴⁸, влияет на частоту появления сновидений и их содержание по-разному, в зависимости от механизма действия и эффективности препарата. Однако независимо от типа лекарства любое снотворное снижает частоту сновидений, правда, в разной степени, а значит, и вероятность осознать такие сны тоже снижается. Стоит помнить, что самые распространенные снотворные – барбитураты, – подавляют быстрый сон, а сновидения упрощаются.

Приборы, основанные на световых сигналах

Как уже говорилось, ученые еще в 50-е годы прошлого века начали изучать влияние внешних воздействий на осознанность во сне, и хотя первые эксперименты не принесли ощутимых результатов, исследователи не оставляли попыток.

Светодиодные очки

Удача улыбнулась Стивену Лабержу, который вместе с инженером Даррелом Диксоном в 1985 году сконструировал первый рабочий прибор, вызывающий осознанные сновидения. Это были большие очки со встроенным акселерометром (датчиком, улавливающим движение глаз) и светодиодами, которые загорались, когда акселерометр улавливал движение глаз в фазе БДГ. По задумке, спящий замечает этот яркий свет во сне и вспоминает, что этот свет нужен для того, чтобы он осознал происходящее как сон. Сейчас после многократного усовершенствования этот прибор называется NovaDrimer. Есть несколько аналогов этого прибора, которые основаны на загорающихся светодиодах в ФБС: Rem-Dreamer, DreamStalker, СОН-5, и более простых и дешевых СОН-4, Remeo – без улавливания фазы быстрого движения глаз – световой сигнал в которых подается через определенное настраиваемое время. В Интернете есть схемы и инструкции, как такой прибор собрать самому.

Стивен Лаберж признается¹⁴⁹, что применение NovaDrimer предполагает определенную психологическую настройку и подготовку. Это необходимо для того, чтобы вы распознали световой сигнал в сновидении и вспомнили его значение и цель. Даже в этом случае эффективность прибора не превышает эффективности разработанной им методики мнемонического входа в осознанное сновидение (см. раздел «Мнемоническое вхождение в осознанное сновидение (МВОС)»). При испытаниях прибора спящие нередко вообще забы-

¹⁴⁸ Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

¹⁴⁹ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.

вали о значении сигнала и продолжали спать – у 80% испытуемых световые вспышки так удачно вплетались в сюжет сна, что требовалась высокая концентрация для распознавания этого сигнала. А со временем мозг сновидящего вообще научится игнорировать эти световые вспышки, мешающие спать, и прибор станет бесполезным.

Электронная повязка

Новый уровень приборов для осознанных сновидений воплотился в повязке на голову, названной Augoга¹⁵⁰, стоимостью \$300. Это электронная повязка, помимо датчиков, отслеживающих движение глаз, имеет датчики, регистрирующие электроэнцефалограмму. Прибор отслеживает фазу БДГ и подает световой сигнал, после которого человек осознает сон.

Тренер сна

Прибор «Zeo – персональный тренер сна» (The Zeo Personal Sleep Coach) по ЭЭГ и акселерометру фиксирует продолжительность фаз сна, составляет графики, что позволяет в баллах оценить качество сна. Он синхронизируется с телефоном или имеет свою приставку, которую можно поставить у кровати. Заманчиво, что у него есть функция умного будильника, позволяющая разбудить вас после фазы БДГ – наиболее благоприятное время для пробуждения. Единственный недостаток такого «тренера» – его цена \$399. Этому устройству отведено несколько абзацев в книге «Наука сна. Экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека»¹⁵¹ Дэвида Рэндалла, в которой автор лестно о нем отзывался. Однако отзывы в Интернете о Zeo не все положительные: по 5-балльной шкале пользователи этого прибора оценивают его на «4 с минусом».

Камера сенсорной депривации

В настоящее время набирают популярность камеры сенсорной депривации, или флоатинг-камеры (см. рис. 11).

¹⁵⁰ Гаджеты в царстве Морфея // Популярная механика. № 149, март 2015.

¹⁵¹ Рэндалл Д. Наука сна. Экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

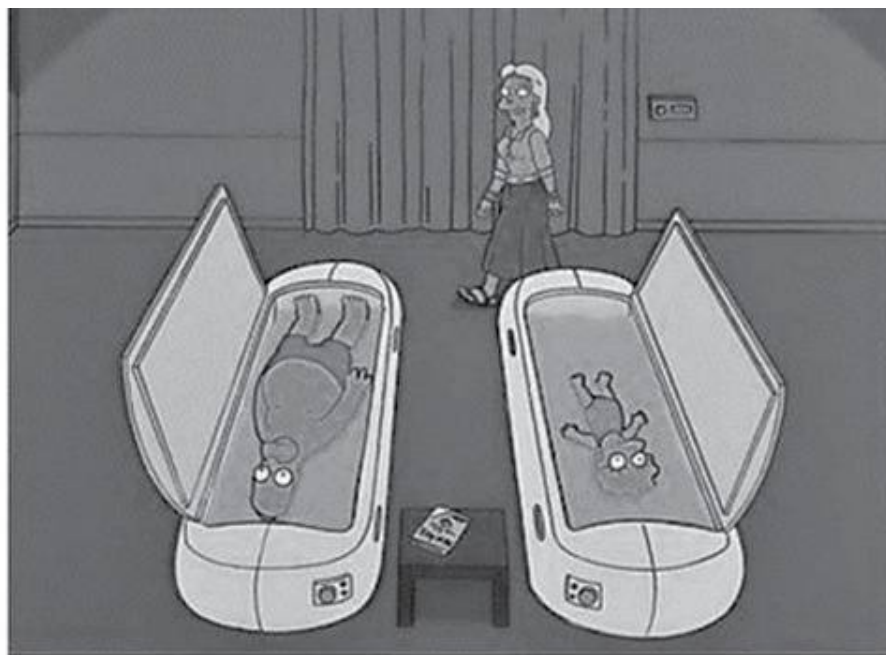


Рис. 11. Кадр из сериала «Симпсоны» 10-й сезон, 16-я серия.

Для сенсорной депривации необходимо полное прекращение воздействия на органы чувств, поэтому такие камеры представляют собой крытые бассейны со звуко- и светоизоляцией.

Камеру изобрел и впервые опробовал в лабораторных исследованиях Джон Лилли в 1954 году, собственно, для изучения эффекта сенсорной депривации. Бассейн в такой камере наполнен солевым раствором, который поддерживает тело на плаву, а температура раствора близка к температуре тела. Такие условия необходимы для блокирования внешних ощущений и концентрации на внутреннем самоощущении, что позволяет максимально расслабиться, помедитировать и даже войти в ОС. Однако для того чтобы испытать ОС в такой камере, необходима серия сеансов, более пяти – в первые сеансы происходит привыкание тела к камере и к своим новым ощущениям, что не позволяет расслабиться. К тому же такие камеры есть далеко не в каждом городе, а сама процедура – не из дешевых: цена одночасового сеанса в 2016 году составляла 1500–2000 рублей. Поэтому если вы действительно хотите испытать ОС и готовы заплатить за это более 5–10 тысяч рублей, то я рекомендую вам лучше потратить эти деньги на оплату курсов по обучению осознанию снов, а флоатинг-камеры использовать для медитации и расслабления.

Воздействия, основанные на звуковых сигналах

Инициировать осознанные сновидения возможно не только при помощи светового воздействия во сне, но и с использованием звука – звуковых приборов и речевых установок.

Астральная катапульта

Стивен Лаберж придумал еще одну систему внешнего инициирования осознанных сновидений – астральную катапульти. В 1978 году в Стэнфордской лаборатории сна он вместе с Линном Нэйджелом записал фразу «Стивен, ты спишь... ..Продолжай спать» и прокручивал ее в фазу быстрого сна. Такой метод сработал с первого раза! После того как про-

звучало «Ты спишь», Лаберж сразу же попал в осознанный сон, но, услышав через несколько секунд заключительную фразу «Продолжай спать», он проснулся. Это было начало серии экспериментов, которые продолжаются до сих пор.

В 1994 году на основе исследований влияния звука на осознание сна была разработана программа «Астральная катапульта». Астральной катапультой называется метод выхода из тела, основанный на прослушивании речевых установок. В первых версиях программы была записана только одна фраза «Ты видишь сон» или ее модификации, которая начинала проигрываться через час после запуска аудиотрека. На данный момент выпущена уже седьмая версия программы, которая представляет собой аудиотрек длительностью восемь часов. Трек нужно включать перед сном, а слушать можно как в наушниках, так и без них. Теперь файл наряду с оригинальными речевыми установками содержит бинаурально-кодированные звуки наподобие технологии Hemi-Sync. Трек содержит следующие компоненты (по описанию производителей):

- 30 минут — ритм, направленный на успокоение и засыпание;
- 4 часа — полная тишина, нормальный сон;
- 1 час — установки на оздоровление и накачку тела энергией;
- 2 часа — ключи выхода + дополнительная энергия;
- 30 минут — запоминание, пробуждение.

Как вам «накачка тела энергией» в течение часа, а затем и «дополнительная энергия»? Видимо, такое описание лучше продается, чем надпись, например, «отдых и расслабление тела». Программа может помочь осознаться во сне, но лишь при правильной настройке: нужно намереваться услышать подсказку, фразу, которая приведет к ОС. Если же сон глубокий или нарушен режим сна, услышать что-то будет сложно. К тому же при регулярном использовании этот метод вызывает привыкание, как и световые сигналы, описанные выше, то есть игнорируются любые голоса, услышанные сквозь сон.

Hemi-Sync

Роберт Монро придумал и запатентовал технологию Hemi-Sync (сокращение от hemispheric synchronization – синхронизация работы полушарий мозга), которая основана на прослушивании специальных звуковых сигналов через наушники: в правое и левое ухо подаются различающиеся звуки, а мозг пытается их объединить. По идее, при этом должна происходить синхронизация частот работы полушарий мозга, что обязано приводить к изменению его работы, увеличению концентрации, расслаблению, снижению стресса и выходу в измененное состояние сознания. На каждое из состояний придумана своя определенная комбинация треков, прослушав которые, вы достигнете желаемого результата. Но для получения необходимого эффекта нужны очень качественные наушники, способные воспроизводить нужные частоты.

Есть мнение, что Hemi-Sync может нанести вред мозгу и нарушить цикл сна, поэтому его использование не рекомендуют или предлагают проводить под присмотром врача или опытного ситтера этой практики (ситтером называют человека, который многократно

выполнял практику, но в данный момент лишь помогает новичку, присматривает за ним, следит, чтобы все прошло так, как должно).

Когда я в начале своей практики использовал эту технологию, никаких изменений качества и частоты осознанных сновидений не обнаружил. Конечно, можно списать на плохие наушники или некачественные треки – ну что ж, купите на сайте Монро лицензионный диск за 20 баксов, наушники за 50, и, может быть, вы испытаете ОС. Но я все же предлагаю эти деньги потратить на какой-нибудь курс по осознанным сновидениям.

Эзотерические помощники

В практике буддизма, у индейцев Северной Америки и шаманов Сибири и Дальнего Востока существуют свои способы инициирования осознанных сновидений.

Ловец снов

Ловец снов – это магический предмет, который якобы может влиять на сновидения. Он представляет собой паутинку из прочных ниток или жил, натянутую на круг из ивы, нередко на нитку надевают несколько перьев. Его вешают над головой спящего. Такие амулеты используют индейцы Северной Америки и шаманы Сибири, Алтая и Дальнего Востока. Примечательно, что индейцы и шаманы придавали разное значение этому предмету. Например, индейцы Америки считали, что ловец снов способен притягивать духов сновидений: «злые» духи запутывались в паутине и гибли на рассвете, а «добрые» духи могли просочиться через центральное отверстие, скользили по ниткам с перьями в голову спящему. «Добрые» духи приносили приятные, яркие и цветные сновидения. У шаманов Сибири этот предмет силы не делил духов на «добрых» и «злых» – он отлавливал всех духов, и ночью по главной свисающей нити они опускались в голову шаману, неся с собой различные образы и сюжеты, которые помогали шаману осознаваться в сновидении. Потом, в сновидении, шаман сражается с этими духами.

Я считаю, что вся помощь ловца снов основывается на эффекте плацебо – если будете считать, что этот амулет поможет вам избегать кошмаров или что он увеличит частоту и продолжительность осознанных сновидений, то так и будет. Не нужно быть шаманом, чтобы оценить силу этого амулета на себе, – сейчас ловцов снов изготавливают в промышленных масштабах, и они хорошо продаются. Конечно, это вызывает недовольство у тех, кто считает этот амулет предметом силы, поэтому они настаивают, что настоящий работающий ловец снов сновидящий должен изготовить себе сам – в Интернете полно сайтов с соответствующими описаниями и обучающими видеороликами. Причем иногда советы по изготовлению выглядят забавно. К примеру, пишут: этот очень важный амулет должен быть изготовлен из особого дерева с применением определенных энергоемких артефактов и висеть над головой, а если нет такой возможности – то подойдут и любые материалы, которые есть под рукой, и не беспокойтесь о месте размещения, но и эффективность будет ниже.

Это красивый предмет, который стоит в магазине от 300 рублей. Можете приобрести, если вам интересна тема снов, но не ждите значительных перемен в сновидениях.

Тульпа

Некоторые практики осознанных сновидений предлагают необычный метод входа в ОС с помощью тульпы. Создание тульпы – это тибетская буддистская практика. Тульпа – это своего рода воображаемый друг, сильная и реальная галлюцинация – насколько вообще приемлемо использовать слово «реальная» в отношении к галлюцинации, но сейчас вы поймете,

что я имею в виду. Это некий образ, человек, гуру или кто угодно другой, которого практикующий создает специально для себя самовнушением. На создание этого образа может уходить до года. Человек, который создал тульпу, видит ее совершенно отчетливо, может прикасаться к ней и чувствовать ее тело, тепло и оценивать другие свойства, присущие физическому телу. Обычно тульпа становится музой или собеседником, а значит, своими советами может помочь осознаться во сне – постоянно будет напоминать об упражнениях, таких как тест на реальность, stalking и пр. У всех, кто создал тульпу, осознанные сновидения всегда могут возникать по желанию, ведь создание тульпы требует высочайшей концентрации и осознанности – те качества, которые нужны и для практики осознанных сновидений. Прошу обратить внимание, что тульпа не является признаком шизофрении – это осознанно созданный образ, и создавший его понимает, что на самом деле тульпу видит только он. К примеру, в сериале «Декстер» тульпой был отец Декстера – Гарри Морган, который время от времени появлялся рядом с главным героем, давал советы, учил. Иное дело Карлсон, которого видел только мальчик, а потом стала видеть и его няня: это шизофрения, поскольку ни Малыш, ни Фрекен Бок не осознали, что видят галлюцинации. Тайлер Дерден, персонаж фильма «Бойцовский клуб», тоже не был тульпой – это раздвоение личности.

В худшем случае тульпа может выйти из-под контроля и начать вести себя не так, как предполагалось: оскорблять и унижать, бить своего создателя, что уже может привести к психическим расстройствам.

Хорошо, что создание тульпы – долгий и сложный процесс, поэтому многие желающие ее завести бросают раньше, чем что-то получается. Но если вы настроены решительно, то рекомендую найти хорошего учителя, который поможет вам как в создании тульпы, так и в контроле своего состояния.

Партнер-помощник

Метод входа в осознанное сновидение с помощником основан на том, что ваш партнер будет наблюдать за движением ваших глаз под веками, увидит, когда наступит ФБС, и поможет войти в ОС. Метод специфичен, не каждый найдет партнера, которому он настолько доверяет, сможет при нем быстро расслабиться и заснуть. Но такой способ входа в ОС существует и может быть эффективным. Иногда его используют пары, в которых один из партнеров хочет показать другому, что такое осознанное сновидение. Техника требует высокого доверия, поэтому может выступать в виде тренинга, который сблизит вас еще больше.

До попытки входа в осознанное сновидение с помощником желательно нагрузить себя больше обычного, чтобы чувствовать усталость и сонливость, – это поможет сократить время засыпания. В комнате должно быть тихо и темно, но видно лица друг друга – обстановка обязана располагать ко сну, ничего не должно вам помешать. Подготовьте комнату к выходу из тела, как описано в «Методике выхода из тела» Р. Монро. Ложитесь на кровать, а партнер пусть сядет рядом. Перед засыпанием настройтесь на осознанное сновидение, положитесь на своего партнера и поверьте ему, во время сна вы услышите его голос и так осознаетесь. Партнер должен наблюдать за вашими глазами во время сна и улавливать начало ФБГ, в которой глазные яблоки под веками начнут двигаться. Когда он заметит соответствующие движения глаз, он начнет осторожно вас будить, шепча: «Ты спишь» либо легонько касаясь вашей руки. Помощнику не следует излишне усердствовать, чтобы окончательно вас не разбудить. Находясь в сновидении, вы почувствуете касание помощника или услышите его голос, который может встроиться в сюжет сна. Но вы должны быть готовы к этому, чтобы не забыть осознаться. Можно договориться о сигнале (например, движениями глаза вверх-вниз три раза), который будет означать: «Я осознался – хватит меня будить!».

Как видите, помощник, как и повязка на глаза NovaDrimer или астральная катапульта, слегка будит вас в ФБС, и вы осознаетесь. Недостаток в том, что фаза быстрого сна может наступить через полтора часа, а за это время помощник может сам уснуть или устать и отвлечься. Но эта техника при правильном и терпеливом ее использовании часто приводит к ОС.

Дополнительные возможности в помощь практикующим

Помимо внешних факторов, описанных в предыдущем разделе, существуют и другие возможности для более эффективной работы с осознанными сновидениями.

Приложения и программы, помогающие практике ОС

Уже написано много приложений для смартфонов и планшетов, помогающих в практике осознанных сновидений. Я рекомендую их использовать, особенно если вы считаете их полезными.

Приложение Prospector (<https://goo.gl/08Eg8C>, см. рис. 12) автоматически выставляет якоря на каждый день.



Рис. 12

Вы можете нажимать в приложении на якорь, когда он случится, а в конце дня программа автоматически посчитает, сколько вы сделали тестов на реальность за день. Есть возможность выводить результаты в виде графика и добавлять свои якоря.

Приложение «Тест на реальность» (<https://goo.gl/aUpH9N>) сигнализирует, что нужно протестировать реальность через определенный промежуток времени.

Существует старенькая (2002 года) программа «Dreams – Первые врата», созданная группой людей, называющих себя «ХакерОС». Эта программа для картографирования снов. При этом карта имеет, помимо основной карты, два подуровня. На карту можно наносить различным цветом объекты, такие как горы, моря, реки, города, пустыни и т. п. В программу включен раздел «Дневник сновидений».

В ярком красивом приложении «Фазиленд» (<https://goo.gl/G9DCHl>, см. рис. 13) на основе книг Михаила Радуги в интересной форме в виде сказок рассказано об осознанных сновидениях, как не бояться кошмаров, как научиться осознавать себя во сне.



Рис. 13

Поклонникам группы «Пилот» будет особенно интересно, так как озвучил сказки лидер этой группы Илья Кнабенгоф (Илья Черт).

В другом приложении от Михаила Радуги «Фазер» (<http://aing.ru>) собраны вся наиболее важная информация и самые ценные рекомендации от автора. В нем представлены техника для непрямого выхода в фазу, книга М. Радуги «Фаза. Практический учебник», видеосеминар «Выход за 3 дня», документальный фильм «Фаза» и др. Рекомендую всем поклонникам фазы, тем, кто этого еще не сделал, установить это приложение, тем более что оно доступно на всех популярных платформах.

В приложении «Онейронариум» реализованы все важные моменты для практики ОС: дневник сновидений с поддержкой тегов, ночной режим для освоения входа в ОС на пробуждении, дневные и ночные подсказки для проверок реальности, также можно задавать цели для выполнения в сновидениях.

Существует много приложений, которые имитируют журнал сновидений, – поищите и выберите себе наиболее удобный. Для меня же более привычно записывать сны по старинке, ручкой в тетрадь.

Курсы, семинары и вебинары по обучению ОС

Со времен Карлоса Кастанеды и Роберта Монро существуют курсы и семинары, на которых рассказывают, как управлять своими сновидениями. Такая форма обучения наиболее эффективна. Чем бы вы ни интересовались и чему бы ни хотели научиться, самое эффективное и быстрое обучение – это индивидуальные курсы под руководством профессионального учителя. О пользе такого обучения написано во многих книгах: «Хочешь научиться этому (и название книги: игре на гитаре, торговле, иностранному языку, быстро бегать или плавать, играть в футбол, осознавать себя во сне и т. п.) – найди учителя и запишись к нему на обучение». Конечно, это будет стоить денег, но сэкономит вам время. К тому же учитель мотивирует вас и заставляет заниматься тем, чем вы хотите заниматься. Как это ни банально звучит, но заставлять заниматься нужно, и вы учителя за это потом будете благодарить. Наставник видит ваши ошибки и дает советы для их исключения, поэтому вы не заикливайтесь на одних неудачных попытках, а быстро прогрессируете.

Некоторых практиков возмущает именно финансовый вопрос – как вы можете брать деньги за ОС, ведь этому можно научиться самому? А иногда добавляют, что такие духовные знания должны быть бесплатными. Я тоже веду платные курсы по обучению ОС, поэтому ценю свое время и считаю, что это время должно быть оплачено. К тому же оплата стимулирует ученика заниматься, а значит, быстрее приводит его к осознанности. Поэтому меня всегда удивляла такая точка зрения. Ведь и любому иностранному языку, и игре на музыкальном инструменте можно научиться самому, но никто не упрекает обучающие школы за то, что они берут за это деньги. Другие новички, посмотревшись фильмов про монахов, карате и магию, считают учителя осознанных сновидений кем-то вроде духовного наставника или гуру из этих фильмов. А в кино такие гуру набирали себе учеников и обучали их бесплатно. Да, в прошлом такие учителя не брали денег, но ученик жил с учителем, покупал продукты и готовил еду, мыл посуду и убирал в доме, кормил домашний скот, ухаживал за садом – то есть все время обучения, а это несколько лет, ученик был слугой своего учителя, что является своего рода вознаграждением за переданные ему знания. Почему-то, когда я предлагаю выполнять такую работу вместо простой оплаты за обучение осознанным сновидениям, никто не соглашается.

К выбору семинара по практике осознанных сновидений (как и по любой другой теме) отнеситесь серьезно. Нужно узнать опыт ведущего: как давно он сам занимается тем, чему будет учить, и сколько у него было таких семинаров. Может быть, вы будете в его первой группе – такой вариант не обязательно будет плох, но справедливо ожидать меньшую стоимость курса, чем обычно, – ведь сам ведущий еще учится проводить обучение в таком формате. Обратите внимание на место проведения, сроки обучения, продолжительность каждой лекции, сайт с описанием – вам все должно нравиться. Было бы замечательно, если бы ведущий имел раздаточный материал по своему курсу – диски, книги, видео. Так вы сможете дома самостоятельно прочесть или просмотреть тему еще раз и вспомнить лекцию. На цену тоже стоит обращать внимание, конечно. Она не должна быть завышенной или, наоборот, низкой. В первом случае вы можете не получить того, что ожидали за эту сумму. Однако если ведущий известный, является автором нескольких книг, ведет семинары – тут придется платить выше среднего, но, я думаю, вы не разочаруетесь. Если вы решили сэкономить, то это может быть еще хуже – ужасный зал, много людей, а значит, вам не будет уделено должного внимания, ведь организаторы все же хотят получить прибыль, окупить аренду и рекламу, поэтому они и вынуждены набирать больше людей.

Другие сопутствующие факторы

Помимо вышесказанного есть и другие факторы, которые могут повлиять на осознанность в сновидении, но не настолько важные, чтобы им посвящать отдельный раздел книги. Поэтому я просто их перечислю.

Поза при засыпании. Некоторые практики настолько усложняют себе жизнь, что считают важным даже положение тела при засыпании. В йоге сновидения же положение тела при засыпании имеет большое значение: мужчины должны спать на правом боку, а женщины – на левом. Это связано с потоками энергии в теле, которые приоткрываются в зависимости от положения тела. При рекомендуемых позах открывается поток мудрости, проявляются более эмоциональные переживания и усиливается ясность сновидений. Никогда не считал положение тела при засыпании определяющим в практике и вам не советую обращать на это внимание. Поза должна быть удобная, а спальня и кровать – благоприятствовать крепкому сну. Жесткость кровати не оказывает существенного влияния на сон: лучшая кровать – та, на которой вы спите. Однако смена места сна, а значит и кровати, может спровоцировать осознанные сновидения – ведь это неделание!

Роберт Брюс считает, что иногда от того, какое положение тела занимает практик при проекции, зависит, какой опыт он испытает. Для проецирования в астрал он рекомендует лежать на спине или сидеть в кресле. Если поза иная, например на боку или на спине, то практик попадет в осознанное сновидение.

У Карлоса Кастанеды описана лучшая поза для осознанных сновидений: нужно «сидеть на тонкой мягкой циновке, сложив ступни ног одна к другой и положив бедра так, чтобы они касались циновки»¹⁵².

Время суток. Наиболее благоприятное время для входа в осознанное сновидение, по мнению, опять же, К. Кастанеды¹⁵³, – это поздний вечер и раннее утро. Так будет меньше мешать энергетика других людей, потому что в эти часы большинство из них спят. И еще один совет от К. Кастанеды¹⁵⁴: при осознанном засыпании необходимо концентрировать внимание на кончике грудины, на верхней части живота – энергия, необходимая для осознания, исходит из этой точки.

Секс. Патриция Гарфилд обнаружила¹⁵⁵, что секс среди ночи может инициировать осознанное сновидение. Этой же точки зрения придерживается и Алексей Ксендзюк¹⁵⁶, который рекомендовал «сексуально разряжаться» перед попытками осознанного засыпания, если такое напряжение есть. Скотт Спэрроу со слов С. Лабержа¹⁵⁷, наоборот, рекомендовал воздерживаться от секса и призывал к утренней медитации.

Спорт. Спорт напрямую не оказывает влияния на частоту осознанных сновидений, но он положительно влияет на общее самочувствие и помогает лучше засыпать. Здесь есть интересный момент, описанный Дэвидом Рэнделом в книге «Наука сна»¹⁵⁸: некоторые спортивные респонденты из любителей спорта пропадали на тренировках большую часть дня, считая, что занимаются недостаточно усердно. Эта озабоченность влияла и на их сон – они не высыпались. При этом те, кто считал себя спортивным, но занимался спортом 3–4 раза в месяц, спали гораздо лучше. В этой же книге описывается исследование, показывающее, что нет связи между изматывающими тренировками и качеством сна.

Фаза луны. На запоминание сновидений может оказывать влияние фаза луны. Патриция Гарфилд описывала¹⁵⁹ опыт Юлия Нельсона, американского психолога, подробно записывавшего свои сновидения в 1884–1887 годах. Так вот, он установил, что рост и уменьшение общего числа записанных снов были связаны с изменением фаз луны: максимальное количество сновидений запоминается в полнолуние.

На основании опытов Нельсона сама Патриция Гарфилд, проанализировав свой журнал сновидений, обнаружила связь снов со стадиями менструального цикла: лучше всего сновидения запоминаются в середине цикла (8–19-й дни). Конечно, чем меньше вероятность запомнить обычный сон, тем меньше запомнится и сон осознанный.

Есть некоторые фрагментарные предположения в литературе по теме осознанности, что гипноз может помочь увеличить частоту осознания. Однако подробных данных нет.

¹⁵² Кастанеда К. Дар Орла. – Киев: София, 2014.

¹⁵³ Там же.

¹⁵⁴ Там же.

¹⁵⁵ Гарфилд П. Творческое сновидение. – М.: Евразия, 1996.

¹⁵⁶ Ксендзюк А. Пороги сновидения. – М.: София, 2005.

¹⁵⁷ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.

¹⁵⁸ Рэндалл Д. Наука сна. Экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

¹⁵⁹ Гарфилд П. Творческое сновидение. – М.: Евразия, 1996.

Препятствия на пути к внетелесной проекции

Многие читатели, дойдя до этой главы, уже испытали осознанное сновидение, лишь читая книгу, без какой-либо практики. Я тоже переживал осознанные сновидения без дополнительной практики, только читая интересную книгу по этой теме. Но не стоит слишком радоваться своим успехам – для регулярных ОС придется постоянно работать. Если же вы до сих пор не осознались, несмотря на сильное желание попасть в ОС, необходимо устранить препятствия, мешающие воплощению мечты.

Да, хорошо знать техники, многие тоже их знают. И многие их делают, но почему-то не осознают сон. Потому что недостаточно слепо повторять то, что делал удачный практик, – нужно исключить то, что делает неудачный практик! Ведь именно из-за наших ошибок ничего не получается. А значит, нужно быть в курсе проблем, с которыми может столкнуться практик, и следовать рекомендациям по их устранению.

Отсутствие и забывание сновидений

Само собой, сначала нужно научиться запоминать сны, иначе не может быть и речи об осознанном сновидении – какой смысл в ОС, если вы его не запомните? А ведь некоторые практики неделями не могут вспомнить свои сны. Такое забытие возникает из-за нарушения режима сна, малой его продолжительности, а также может быть следствием физической или психической болезни. Засыпание и пробуждение в одно и то же время и как минимум семи-часовой сон – вот рецепт крепкого сна, дающего отдых. В выходные позвольте себе поваляться в постели подольше, насладиться продолжительной фазой быстрого сна и сновидениями, что повысит шанс как запомнить сон, так и в нем осознаться.

Старайтесь избегать конфликтов и стрессов, не смотрите фильмы перед сном, уменьшите время, проводимое за компьютером, ограничьте игры в шутеры и тому подобные «стрелялки». Больше читайте, в том числе художественную литературу – она учит визуализировать образы, поэтому, читая интересную книгу, вы как бы видите происходящее у себе в голове, а ведь это почти сон. Не переедайте перед сном – последний раз нужно есть за два часа до сна. Только при сильном голоде перед сном позвольте себе небольшой перекус, но не набивайте живот, как в обед. Помните, что все процессы, происходящие в организме во время сна, замедляются, в том числе и переваривание пищи. Поэтому все, что вы съедите перед сном, не успеет перевариться даже за восемь часов, и часть ужина к утру все еще будет находиться в желудке.

Перед засыпанием настройтесь на то, что вы сейчас увидите сон. Он будет ярким и интересным, и вы обязательно его запомните, ведь вы уже приготовили тетрадь, куда его запишете. О том, как вспоминать сновидения, мы уже говорили в разделе «Как вспомнить сон».

Бывает ситуация, когда вроде все получается, сны запоминаются, но вдруг через неделю или две после начала практики замечаешь, что сны полностью пропали. Такое случается, поэтому не стоит беспокоиться – значит, вы делаете все правильно. Нужно продолжать то, что делали до этого, – сны обязательно вернутся, и некоторые из них обязательно будут осознанными.

Еще одну особенность, которая влияет на запоминание снов у женщин, заметила Патриция Гарфилд. Она утверждает, что забывание снов связано с менструальным циклом: женщина меньше всего помнит снов в начале цикла, а больше всего – в середине цикла. Поэтому женщины могут списать ночи без сновидений на особенности цикла.

Низкая мотивация

Одно из основных препятствий на пути к осознанным сновидениям – это низкая мотивация или ее отсутствие. Как вы поняли, осознанные сновидения никаких сверхспособностей, талантов, успеха у противоположного пола или финансового благополучия напрямую не приносят, поэтому сложно заставить себя делать какие-то упражнения, которые через месяц-два иницируют ОС. К тому же для регулярных и продолжительных осознанных сновидений эти упражнения нужно делать всегда. К сожалению, новичок не может заглянуть в голову сновидящему, чтобы определить пользу от ОС, а если человек ни разу не осознавался в сновидении, то ему вдвойне сложнее мотивировать себя. Это в бодибилдинге видно как свой прогресс, так и намеченную цель.

Надеюсь, если вы купили и читаете эту книгу, то тема ОС вам интересна, вы захотели осознать сон, а значит, мотивации пока хватает. Возможно, вы уже начали делать, даже неосознанно, кое-какие упражнения из книги, а у некоторых счастливиц уже было осознанное сновидение. Я постараюсь еще больше подтолкнуть вас к практике и сильнее заинтересовать сновидениями. Вы ведь уже поняли, что это психологический навык, поэтому для него важна внутренняя работа.

Недостаточно сформированное намерение

На протяжении всей книги я пытался до вас донести, что именно намерение испытать ОС является наиболее важным фактором для достижения результата. Поэтому нужно поддерживать это намерение постоянно на высоком уровне. К примеру, попробуйте цель, которой вы хотите добиться в жизни, осуществить сначала в ОС – ведь это гораздо проще. Ощутите сначала там всю прелесть реализации мечты, испытайте радость и счастье, выслушайте поздравления друзей и любимых, вызовите гордость родителей за вас. Это поможет вам добиться поставленных целей в реальности!

Со страхом тоже можно справиться благодаря ОС: научитесь выступать перед публикой, общаться с девушками или незнакомыми людьми во сне. Просто смоделируйте ситуацию и проработайте ее так, как вам хочется. Вы же все равно в голове сто раз прокручиваете, что и как нужно говорить в определенной ситуации, а в ОС это можно прожить! Это гораздо лучше и интересней, и в реальности уже не будет страха. К тому же тема осознанных сновидений сейчас очень популярна, и вы, безусловно, будете интересным собеседником, если расскажете о возможности управлять снами.

И самая важная мотивация: хватит лежать на диване, просиживать целыми днями в «ВКонтакте» и «Одноклассниках», сутками играть в компьютерные игры, тем более в MMORPG, прокачивая себя в виртуальном мире, а не в реальном, хватит пялиться в огромный телевизор и залпом смотреть очередной сериал. Займитесь своим развитием! В практике осознанных сновидений не нужно поднимать тяжеленные железяки, бегать часами по улице или выходить на мороз с лыжами, которые с трудом помещаются в лифт. Практика ОС – это очень просто! Иногда нужно придумать что-то понаделать, посчитать тесты на реальность за день, посталкерить, утром записать сон (пять минут), помедитировать (5–10 минут), а вечером в постели прокрутить цели для осуществления в осознанном сновидении и сделать перепросмотр (10 минут). Вся практика делается сидя или лежа. Потом вы точно так же будете пялиться в монитор или телевизор, но уже осознанно, понимая, что сейчас вы занимаетесь практикой ОС, и когда увидите якорь даже в фильме – будете делать тест на реальность! Вперед!

Лень

Как бы ни были просты упражнения, лень все же иногда берет верх. Лень отпугивает многих начинающих энтузиастов – и не только в практике ОС. Запал и интерес к снам быстро пропадают, а если никакого результата за неделю-две не было (а добиться осознанного сновидения в такой короткий промежуток времени удастся далеко не каждому), то намерение снижается, а интенсивность выполнения упражнений падает и в конечном итоге сходит на нет.

Другой случай – когда сновидящий ленится переходить из предосознанного сна в осознанный: спящий понимает, что надо войти в осознанное сновидение, но не хочет сделать даже минимум усилий и продолжает спать. Ведь момент осознания сна предполагает некое усилие со стороны сновидящего, поэтому если ленивый сновидящий только лишь наблюдает за сюжетом сна и не хочет что-то менять, то ничего не получится. А при осознанном засыпании первые 2–3 секунды накатывает такая сильная тяжесть, что приходится чуть ли не на коленях отползать от физического тела, а это кажется невероятно трудно. Поэтому иногда сновидящий решает: «Ну его, это ОС, лучше сейчас поспать, а осознаюсь в следующий раз».

Предлагаю определенные меры для подавления лени. Первое, что надо сделать, – это начать размышлять о потрясающих возможностях реализовать свои мечты в ОС, испытать новые ощущения и побывать в новых мирах или древних эпохах, пообщаться (и не только) со своими кумирами и любимыми актерами, музыкантами и даже литературными героями. Для повышения интереса к данной теме читайте пересказы ОС других сновидящих и узнавайте, чем они занимались в ОС. Размышляя об ОС как о новом типе развлечений, вы заряжаетесь энтузиазмом, что еще больше вдохновляет вас на практику. Энтузиазм придает вам силы для занятий, вы начинаете уже не просто размышлять, но и действовать: вспоминать и записывать сны, медитировать, не делать, заниматься stalkingом. Все это принесет радость и удовольствие от практики, ведь вы увлечены любимым делом и вот-вот начнете видеть осознанные сновидения. Именно энтузиазм является тем фактором, который служит «волшебным пенделем» для занятий практикой ОС. Его нужно лишь разжечь.

О том, как победить лень, написано много книг и статей в Интернете, поэтому я не буду уделять этой теме большого внимания. Дам лишь один совет: выполняйте упражнение на протяжении 21 дня, чтобы ни случилось, всегда, у вас не должно быть и мысли, чтобы пропустить один день. Если вы все же пропустили день и не сделали упражнение, к примеру не записали сон, то счет дней нужно начинать сначала. Спустя 21 день ежедневного выполнения упражнения оно входит в привычку – вы уже не сможете не выполнить его. Всего 21 день – три недели, и все. Скажите себе, что это время нужно перетерпеть, а дальше оно не будет казаться таким сложным.

Длительность освоения практик

Пока одни ленятся выполнять упражнения, другие ничего не делают, так как их пугает долгое, по их мнению, обучение осознанным сновидениям. Ведь добиться регулярных ОС при усердной и правильной практике возможно не раньше чем через 3–4 недели, а Алексей Ксендзюк ставил сроки еще больше – месяцы и даже годы. Не стоит бояться этого срока. Во-первых, практика осознанных сновидений хорошо совмещается с учебой или работой – для нее не надо определенного времени, и большинство заданий совмещается с обычными делами. Во-вторых, для занятий практикой вам не надо ходить вечерами в какое-то определенное место вроде фитнес-центра или спортзала – ее можно делать даже сидя на диване. Максимум, что вам надо в начале практики, – это 15–30 минут в день находиться в тишине

для остановки внутреннего диалога или медитации. В-третьих, месяц – не такой уж и большой срок для регулярных, хоть и 1–2 раза в неделю, осознанных сновидений. Культуристам для придания своему телу атлетических форм требуется гораздо больше времени, и их практика значительно тяжелее. Поэтому начинайте и не спеша, с удовольствием занимайтесь практикой, а позже все пойдет автоматически, и вы увидите, как меняетесь вы и весь мир вместе с вами.

Отсутствие цели

Узнав о возможности управлять своими сновидениями, люди быстро загораются и хотят этому научиться как можно скорей. Но прогресс может идти медленно из-за отсутствия цели: для чего именно нужно осознание в сновидении. Это как учиться играть на гитаре, без цели научиться играть какую-то определенную мелодию: да, вы будете знать аккорды и расположение нот на грифе, но от этого вы не добавите веселья в компании. При обучении ОС нередко ситуация, в которой практик знает теорию, выполняет упражнения и ждет осознания, но не знает, что там будет делать. Осознание даже если и возникает, приносит больше разочарования, чем радости, – столько было затрачено усилий, а ОС какое-то неполноценное: короткое, тусклое, не получился ни полет, ни секс – так зачем мне это ОС? Такого быть не должно. Поэтому с первых дней практики вы должны четко сформулировать цель и составить план действий – что именно вы будете делать во сне, когда осознаетесь. Не меняйте его, пока не реализуете.

Первые цели должны быть простыми, легко выполнимыми, например, потерять руки одну о другую, посмотреть в зеркало, попробовать что-то съесть. Не думайте, что это скучно – даже просто попив воды в ОС, вы уже испытаете новые ощущения. Исследуйте мир сновидений и свое тело так же, как ребенок в первые годы жизни исследует физический мир. Ему приносит удовольствие и радость любой пустяк: дай ему пакет или пустую коробку – он будет играть с ней 15 минут, потому что это необычно и ново для него, ему нравятся текстура, звук и физика предмета. Такое же поведение должно быть и у вас в первые осознанные сновидения.

Если у вас кризис идей и вы уже не знаете, чем заняться в осознанном сновидении, то в разделе «Раскрываем потенциал возможностей в ОС» будут представлены примеры использования ОС.

Неуверенность в успехе

Скептик, узнавший о возможности управлять своим сном, не воспримет эту информацию всерьез, посчитает ее ложной, сказочной – одним словом, фейком! Потом при детальном изучении он уже начнет понимать, что осознаться во сне возможно, но теперь он может ошибочно полагать, что такое под силу только особым людям, гуру, практикующим ОС годами, а значит, он никогда таких успехов не добьется. Читайте больше книг по новой заинтересовавшей вас теме, а еще лучше общайтесь с такими же людьми на форумах или в социальных сетях в группах, посвященных осознанным сновидениям и выходу из тела. Читая посты других участников, вы узнаете, что первого осознанного сновидения достигнуть легко – об этом пишут такие же ребята, как вы. Общение с новичками и опытными практиками вселяет уверенность и помогает добиться результатов. Поэтому найдите себе единомышленников и подружитесь с ними, они помогут найти решение вашей проблемы, укажут на ошибки и подскажут, на что обратить внимание.

Только не кидайтесь в другую крайность и не превращайте общение в Интернете в так называемый обмен опытом в цель вашей практики. Помните, что люди в Интернете не

всегда искренни – они могут сбить вас с пути, поэтому не погружайтесь в такие форумы с головой. А лучше слушать одного-двух человек, мнению которых вы доверяете и знаете об их опыте и успехах, – ведите с ними переписку через личные сообщения, если, конечно, вы им будете интересны.

Страхи

Пришло время поговорить о страхах, которые могут возникнуть при практике осознанных сновидений. Но даже если вы не боитесь, то вам все равно будет полезен данный раздел – кто знает, что будет в следующем ОС? И первый страх, с которым сталкивается начинающий сновидящий, – это боязнь нарушить свое психическое состояние, то есть сойти с ума. Если такой страх возник – значит, вы уже психически зрелый человек, способный оценить свое состояние, и вам будет проще следить за своим внутренним психическим состоянием в процессе практики. А это хороший знак – вы выбрали правильное время для нового увлечения.

Боязнь нарушить психику

Этот страх может стать одним из самых реальных, с которым сталкивается начинающий практик сновидений. Кажется, это занятие может привести к проблемам с психикой – здесь идет игра с неким вторым телом, иногда его нужно «отделять», работать в некой второй реальности, в снах. Складывается впечатление, что это может запутать, и ты перестанешь различать реальность и сон. К тому же предостережение от В. Ковальзона (см. раздел «Опасна ли практика осознанных сновидений»), основанное на пока мало изученных процессах, которые протекают в мозге именно во время осознанных сновидений, может насторожить начинающих. И это правильно! Неокрепшие умы с неустойчивой психикой не должны заниматься ОС, как и дети до переходного возраста – у них еще не установились нормальные фазы сна и правильная активация мозга, так как мозг еще не сформирован. Все это говорит о том, что начинать заниматься практикой надо не раньше 18 лет. Конечно, есть исключение – если вы давно практикуете, то постепенно можете учить осознанным сновидениям своих детей. Но это должно проходить строго под вашим наблюдением, и вы всегда можете подкорректировать упражнения для ребенка.

Если же вы заметили у себя проявление необычного поведения (или на это указывают ваши близкие), которое вас беспокоит – нарушение сна и сновидений, страх, галлюцинации, парасомнии, странность мышления, речи и т. п., – нужно немедленно прекращать любую практику! Это говорит о том, что вы что-то делаете неправильно. Оставьте практику на несколько дней или неделю, перечитайте задания или делайте другие упражнения. Ищите совет опытного наставника, который разрешит вашу проблему. Помните: при правильном подходе практика ОС не может навредить. Если подходить без фанатизма, постепенно, то это увлечение может стать источником вдохновения и счастья для практикующего. Практика осознанных сновидений не только безвредна, но может быть и полезна. Об этом пишет А. Ксендзюк¹⁶⁰, ссылаясь на Благоува, Белла и Уилкинсона. Эти ученые в 2010 году установили, что многие сновидящие обладают определенными психическими способностями. Не радуйтесь – это не телепортация или телекинез, – у сновидящих сильная потребность в познании и желание творить, при этом у них высока ответственность за свои поступки и происходящие в жизни события. Само собой, эти качества вырабатываются у опытных

¹⁶⁰ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

практиков после многолетней работы, поэтому не стоит ждать любознательности и творческих способностей от каждого, кто назвал себя «сновидящим».

Будет лучше, если вы найдете единомышленников. Если их нет среди ваших друзей, то присоединяйтесь к нашей группе «ВКонтакте» – здесь всегда рады поделиться опытом и дать ценный совет. Причастность к группе поможет преодолеть второй страх – боязнь осуждения окружающих.

Боязнь осуждения

Если вы внимательно читали книгу, то понимаете, что этот вид страха основан на чувстве собственной важности – то есть вас волнует то, что о вас думают другие. Но одно дело знать, что мнение других неважно, а другое дело – действовать согласно этому принципу. Да и у каждого есть люди, мнением которых они дорожат, – родители, любимые, братья и сестры. Остальным чаще всего на ваши действия наплевать, пока вы не мешаете им заниматься своими делами. Если вас беспокоит, что о вас подумают они, что скажут, когда обратят внимание на вас, занимающегося неделанием, – то просто объясните, что именно вы делаете и для чего это. Не надо рассказывать подробно, вспоминать Кастанеду, который ел пейот для ОС. Во-первых, это не совсем так, во-вторых, ваши родители или любимый человек не одобряют это ваше новое хобби. И уж тем более не стоит рассказывать, что вы выходите в астрал, – ведь существование астрала не доказано, но у близких будет повод задуматься о вашем психическом состоянии. К примеру, вы решили понеделать и поесть суп из чашки – просто объясните, что это такое упражнение для того, чтобы изменить свои сновидения. Если кто-то обращает внимание на то, что вы часто смотрите на руки, то скажите, что хотите посмотреть на руки во сне, а для того, чтобы во сне об этом вспомнить, нужно посмотреть на руки наяву. Этого объяснения будет достаточно. В случае боязни за ваш журнал сновидений прячьте его или всегда носите с собой.

Ваши близкие могут заметить изменения в вашем поведении и выказать недовольство вашим новым увлечением, так как они вас полюбили другим и хотят, чтобы вы таким же и остались. Тогда будьте внимательны, не провоцируйте своих любимых на конфликт – в этом тоже может быть практика. К тому же упражнения по практике осознанных сновидений делают сновидящих и всех, кто их окружает, более счастливыми, а значит, в семье и с друзьями будут гармония и понимание. Конечно, это только в том случае, если вы делаете все правильно, в том числе обращая внимание на практику борьбы с ЧСВ, осознанность и остановку внутреннего диалога.

В 2008 году, во время моего увлечения Кастанедой, мы с друзьями решили провести тренинг «Похороны воина». Он заключается в следующем: нужно выкопать себе яму, лечь в нее, накрыть досками или ветками, и кто-то должен тебя засыпать. Так нужно пролежать в земле от нескольких часов до целой ночи. Мы решили все это провести в районе Красноярска у реки Мана, а до этого посетили место силы – «Столбы». Копаем мы втроем небольшими лопатками себе ямы, рядом валяются какие-то доски, черная пленка – ею мы решили накрывать доски, чтобы песок не просыпался, рядом ходят ситтеры, которые будут нас закапывать, фотографируют, смеются. Мимо, метрах в 50 от нас, по тропе проходит пожилой мужчина с классической русской бородой, подпоясанный шнурком и с перевязанными лентой волосами. За ним попевал, видимо, его внук. Прошли мимо, но долго и косо на нас смотрели. Через 10 минут, сделав все свои обряды или шаманские дела (дед уж больно походил на лесного жителя), они возвращались назад, но тут их любопытство победило, и они завернули к нам. «Ребята, что вы тут делаете?» – спросил дед. Неподготовленному человеку сложно объяснить, что мы тут делаем, – я с трудом друзьям-то объяснил, что я собираюсь делать и как проходят эти «Похороны воина». Но мы решили ничего не придумывать и рассказали

деду, что это тренинг на основе работ Кастанеды, заключается в том-то и том-то, никаких трупов мы не закапываем, дышать сможем и т. п. Деда эта информация удовлетворила, и они пошли дальше по своим делам. Поэтому и вам не стоит ничего придумывать для объяснения своих поступков во время практики – скажите правду.

Параллельно с возможным недопониманием со стороны окружающих у вас может возникнуть сомнение, которое при неправильном подходе перерастет в страх. Это боязнь того, что ваше тело кто-то может занять, пока вы будете во внетелесном путешествии, или что вы не сможете вернуться назад в тело.

Боязнь потерять физическое тело

Бывает, что люди боятся не найти после входа в ОС свое физическое тело или опасаются, что его займут во время путешествия в осознанном сновидении.

Эти страхи имеют одну и ту же причину и возникают из-за убежденности сновидящего в том, что некое второе тело действительно отделяется от физического во время внетелесного путешествия. Как мы с вами выяснили, это не так – весь опыт происходит лишь у нас в голове, и все сны и ощущения «вне тела» моделирует наш мозг.

Такой страх – серьезная проблема практики – встречается не только у новичков, но и у опытных практиков. Вот как описывает свой опыт Р. Монро¹⁶¹, рассказывая о трудностях с возвращением в физическое тело.

Как-то раз во время одной из своих нефизических экскурсий я на большой скорости мчался сквозь пустоту назад в физическое. Все как будто было в порядке. Вдруг совершенно неожиданно я врезался в какую-то прочную стену из непроницаемого материала. Я не ушибся, но испытал сильнейшее потрясение.

Стена была твердой и прочной, из чего-то похожего на листы стали, с краями, слегка заходящими друг за друга и сваренными между собой. Судя по небольшой кривизне, передо мной была часть сферы.

Я попробовал проникнуть через стену, но ничего не получилось. Я метался вверх, вниз, вправо, влево. Я был совершенно уверен, что мое физическое тело лежит за этой преградой.

Спустя примерно час, в течение которого я скребся, царапался и толкался в стену, я начал молиться. Я перепробовал все молитвы, какие знал, и сочинил несколько новых. В каждое слово я вкладывал столько искреннего чувства, как никогда в жизни. Настолько я был перепуган.

Не помогло. Распластавшись на стене, я был по-прежнему не в состоянии проникнуть через нее и попасть назад в свое физическое тело.

Тут я запаниковал. Я царапался, кричал и рыдал. Все было тщетно. Наконец я успокоился, но только из-за эмоционального изнеможения. Чувствуя, что пропал, я просто лежал, припав к холодной твердой стене. Не знаю, сколько прошло времени, прежде чем ко мне вернулась способность мыслить разумно. Но в конце концов я осознал, что нельзя же торчать здесь бесконечно, по крайней мере, мне этого совсем не хотелось. Ситуация казалась безвыходной. Я стал вспоминать все безвыходные ситуации, выпадавшие на мою долю.

Карлос Кастанеда писал, что его духовный учитель дон Хуан ушел навсегда во второе внимание – своего рода астрал или сновидение, и исчез из физической реальности. Хотя вся история «ухода» дон Хуана напоминает вознесение Иисуса Христа, для фанатов Кастанеды это чистая правда, а значит, из второго внимания тоже можно не вернуться. Байки о том, что

¹⁶¹ Монро Р. Путешествия вне тела. – М.: София, 2007.

кто-то слышал от того, кто застревал во втором внимании и чудом вернулся, очень живучи и время от времени всплывают на околокастанедовских форумах.

Вопрос о возвращении в физическое тело возникает только у тех, кто ни разу не был в ОС, – на самом деле опыт часто заканчивается намного раньше, чем хотелось бы. В редкие моменты, когда опыт длится долго, начинает появляться небольшой страх, который быстро усиливается. Возникают мысли, что пора бы уже просыпаться, но просыпаться не получается. Хотелось бы сказать: наслаждайтесь временем в ОС. Но тут уже не до развлечения – страх перерастает в кошмар. Чтобы этого не допустить, нужно помнить, что вы всегда сможете вернуться назад в физическое тело и проснетесь, когда закончится фаза быстрого сна.

В случае панического страха в осознанном сновидении для быстрого пробуждения представьте то место, где сейчас лежит ваше физическое тело, – представлять надо как можно подробней, пока ваше сознание не перейдет в физическое тело. Другие техники пробуждения из ОС будут описаны позже.

Помимо этого страха, несчастные эзотерики, верящие в настоящий астрал, боятся быть заживо похороненными или страшатся неполного возвращения астрального тела и связанных с этим расстройств, разрыва астрального шнура и следующей за этим смерти либо одержимости астральными сущностями. Конечно, основное противодействие этому страху – это отсутствие веры в то, что некая душа покидает физическое тело во время внетелесного опыта.

Страх, что ОС – реальность, а не сон

Эта боязнь кажется странной и глупой людям, которые не были в осознанном сновидении. Как можно принять сон за реальность? Очень легко! Осознанное сновидение настолько реально, что оно потрясающе точно повторяет законы реальности и вводит в заблуждение. Для подавления этого страха используйте следующее заключение: «Если я сомневаюсь в реальности – это точно сон!». Наяву не бывает сомнений о реальности происходящего, только во сне. Значит, если есть такие сомнения – вы во сне. Это почти всегда работает, если вы не употребляете никаких препаратов или наркотиков – они могут создавать искусственную реальность, вы будете думать, что вы во сне, но будете в реальности. Поэтому еще раз напоминаю: не принимайте наркотики и галлюциногенные препараты – вы можете навредить себе или своим близким.

Если даже после этого сомнения все же остались, тогда используйте любой тест на реальность из раздела «Тестирование реальности и якоря». А еще для большей уверенности используйте несколько тестов.

Страх нападения существ из осознанного сновидения

Мы уже говорили, что человек в сонном параличе часто пугается. Несмотря на то что осознанные сновидения в большинстве случаев – приятные переживания, иногда боязнь сонного паралича переносится в сновидение, в котором и формируются ужасные сюжеты снов с зомби, преследованием, убийствами, кровью и грязью. Если вы попали в такой сон и осознались в нем, постарайтесь изменить сюжет, уничтожьте преследователей, сжигайте или убивайте их. Даже простая беседа с ними (хоть она менее интересна, чем запускание во врагов огненных шаров) поменяет ваше отношение к преследователям.

Страх нападения основан на допущении, что кто-то в сновидении вам может навредить или даже убить вас. Это полнейшая чушь! Никакое существо из сна не способно убить ваше физическое тело. Я много раз умирал в осознанных сновидениях – ничего страшного не

случалось: я либо пробуждался, либо переходил в другой сюжет сна. Поэтому не бойтесь смерти в осознанном сновидении, ведь это не по-настоящему.

Но и тут не все так просто: впечатлительным людям, возможно с больным сердцем (хотя пульс и не меняется в ОС, но исследования пока поверхностные), страшные сюжеты сна могут навредить – сердце может не выдержать и остановиться. Поэтому если вы имеете проблемы с сердцем, отнеситесь очень серьезно к практике осознанных сновидений.

Надо добавить, что исследователи даже с чисто научным подходом к практике осознанных сновидений (например, М. Радуга и С. Лаберж) предостерегают от частого самоубийства в сновидениях или сознательного поиска смерти, когда сновидящий позволяет себя убить. Якобы такие сновидения притупляют инстинкт самосохранения, и человек перестает бояться смерти уже и наяву. Такая точка зрения может быть справедливой, ведь известно, что наше поведение в сновидении оказывает влияние на наши поступки в состоянии бодрствования, поэтому я стараюсь не умирать сознательно в ОС и не подставляться. Правда, несколько раз умереть все же стоит – хотя бы для того, чтобы принять безопасность этого трюка.

Замечено, что такой страх более типичен для эзотериков, которые много слышали о различных неорганических существах, полиции астрала и прочей чепухе. Люди умирают во сне, и кое-кто из эзотериков говорит, что это объясняется смертью второго тела в сновидении. Как вы понимаете, вскрытие покажет только причину смерти, например остановку сердца, инфаркт, но что именно стало причиной остановки сердца – сказать сложно, что и подкрепляет лженаучную теорию.

Оккультисты применяют различные защитные трюки, пытаясь обезопасить свое физическое тело, пока второе тело занято своими астральными делами. А в осознанном сновидении все реализуется мгновенно: ждешь нападения – получай! Поэтому они будут постоянно бояться в ОС, не всегда выигрывать в битвах с этими существами и чувствовать себя «лишенными энергии», усталыми, вялыми, грустными и больными. Страх проходит с пониманием того, что никаких ужасных существ на самом деле нет – все порождается деятельностью мозга. Но эзотерики в это не верят – они остались на первой стадии понимания сновидений, которую проходит каждый ребенок в возрасте 3–4 лет, и верят, что все происходящее во внетелесном путешествии реально. Поэтому они продолжают искать защиту от астральных и сновиденных существ.

Если вы считаете, что определенный ритуал, выполненный перед сном, поможет вам крепче уснуть и не бояться ужасов, то такой ритуал есть. Он описан Тендзином Вангьялом Ринпоче в книге «Тибетская йога сна и сновидений». Для борьбы со страшными снами автор рекомендует следующий трюк: закройте глаза и вообразите вокруг себя хранительниц – он называет их дакини (это женские духи, хранительницы знаний). Они должны выглядеть прекрасными богинями с зеленой кожей, излучающими любовь и защиту. Представьте, что дакини остаются в вашей комнате на всю ночь и, как мать, оберегают вас от злых демонов. Постарайтесь максимально отчетливо их представить и даже почувствовать. Создайте также для себя какой-нибудь амулет, сделайте или купите ловца снов, который станет хранителем ваших снов. В этом нет никакой научности – да она и не нужна, если выбранные способы работают.

Чем раньше вы поймете, что осознанное сновидение моделируется мозгом, тем быстрее перестанете бояться потеряться в сновидении или нападения существ. А значит, сможете по полной исследовать этот новый потрясающий мир, ставить все более серьезные цели, а практика будет проходить у вас легко. Потом стоит задуматься и о том, как продержаться в осознанности дольше. В этом помогают техники углубления, о которых речь пойдет дальше.

Повышение качества осознанного сновидения

Накопив с десяток осознанных сновидений, вы обнаружите, что эти сны отличаются как по ощущениям, так и по продолжительности. В плавающей стабильности мира сновидений – а значит, глубины осознания – проявляются разные ощущения. Но для того, чтобы сделать мир сновидения более стабильным и контрастным, есть специальные техники, которые называются техниками углубления и стабилизации. Эти же техники помогают дольше сохранять осознанность в сновидении. ОС происходит нечасто, поэтому нужно сразу стараться продержаться там как можно дольше и никогда не возвращаться в тело по своему желанию. Правда, О. Фокс предостерегает¹⁶²: волевое желание продлить осознанное сновидение вызывает сильную головную боль, которая может оставаться в течение следующего дня. Но я никогда не чувствовал этого даже после продолжительного осознанного сновидения.

Выход из ОС происходит не мгновенно, а продолжается до пяти секунд – за это время уровень осознанности падает до нуля. Когда вы будете определять близкую потерю осознанности, зная признаки скорого вылета из ОС, вы тут же будете углубляться в ОС, а значит, сможете дольше находиться в осознанном сновидении.

Признаки потери осознанности в сновидении

Отвлечение на сюжет сна. Это говорит о том, что вы перестали следовать своему плану, а плывете по течению сновидения. Не стоит заглядывать во все двери и разговаривать с персонажами сна, пока вы не выполнили задуманное, потому что лишние действия очень отвлекают.

Потеря зрения. Проявляется в замутнении видения, нечеткости границ предметов, смещении фокуса и потере цвета.

Вязкость. Так называется возникающая тягучесть и тяжесть в движениях, вы как будто двигаетесь в воде, и каждый шаг или движение рукой дается все сложнее.

Втягивание в тело. Это частое явление в начале осознанного засыпания, оно проявляется в сильном притяжении второго тела к физическому, вплоть до полного их «соединения» и пробуждения. Этот эффект возникает из-за того, что мозгу сложно быстро переключиться на видение из другой точки, ведь совсем недавно глаза смотрели в потолок. К тому же мозг еще помнит положение физического тела, встраивает его в сон – вы даже можете его увидеть. Чтобы избежать втягивания обратно в физическое тело, нужно как можно быстрее отойти от него метров на 7–10. В этом случае я сразу иду в гостиную или на кухню, в спальне не задерживаюсь.

Лаберж на основании лабораторных исследований установил¹⁶³, что осознанные сновидения длятся от одной до шести минут. Но чаще осознанное сновидение продолжается 1–2 минуты, и этого обычно бывает достаточно, особенно если учесть, что новичок воспринимает одну минуту в ОС как 5–10 минут в реальном времени. Подробнее об оценке времени в ОС поговорим позже.

При потере осознанности возможно три варианта развития событий дальше: человек просыпается, переходит в обычный сон или испытывает ложное пробуждение. Лаберж счи-

¹⁶² Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

¹⁶³ Лаберж С., Рейнголд Х. Исследование мира осознанных сновидений. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1995.

тает, что пробуждение наступает чаще у более опытных сновидящих, так как именно окончание ФБС и пробуждение после нее служит причиной окончания ОС. С опытом продолжительность ОС хочется увеличить, в идеале достигнуть бесконечности или выходить из ОС всегда только по собственному желанию.

Плохая стабильность мира ОС чаще проявляется после использования техник осознанного засыпания. Поэтому сразу применяйте техники стабилизации.

Техники углубления и стабилизации

Углубление в осознанном сновидении достигается при максимальном подключении органов чувств: всматривайтесь, трогайте все, принюхивайтесь и в целом будьте активными, не медлите. Эффективным методом могут быть stalking и остановка внутреннего диалога в ОС, но их сначала необходимо отработать в реальности. Как бы вам ни хотелось пуститься в путешествие сразу после осознания во сне, важно помнить о стабилизации сновидения и предпринять меры для удержания осознанности. Поэтому каждый ваш план действий после осознания должен начинаться с упражнений, направленных на это. Есть множество методов, которые позволяют стабилизировать, а значит, и продлить ОС, но не обязательно знать их все – так вы будете путаться, быстро менять их, растеряетесь и вылетите из ОС. Представленных ниже приемов достаточно. Выполняя эти упражнения, не торопитесь и добейтесь стабильного мира и глубокой осознанности. Даже если с первых секунд вы уверены в стабильности, потратьте 5–10 секунд на углубление – это увеличит в несколько раз время, проведенное в осознанном сновидении. Но если и через 10 секунд вы так и не добились нужной вам стабильности мира, можете отправляться выполнять свой план, при этом через несколько секунд повторяйте попытки углубиться и меняйте метод стабилизации.

Ощупывание

Как только вы осознались во сне, потрите руку об руку 5–10 секунд, будто их моете или пытаетесь согреть. Потом начинайте выполнять план ОС и по дороге старайтесь ощупывать все: касайтесь стен, дверей, столбов, людей – всего, что попадает на пути. Старайтесь через каждые 10 секунд чего-то касаться. Если попалось что-то интересное, возьмите в руки, оцените поверхность предмета, его вес. Это эффективный метод, так как тактильно-кинестическое восприятие мира всегда будет в ОС и это надо использовать. Зрения и слуха может и не быть в первые секунды осознания, но ощупывать мир вы сможете всегда. Это как в реальности – людей с потерей тактильного чувства, гипестезией, меньше, чем тех, кто лишен слуха или зрения.

Всматривание

Это более эффективный метод стабилизации осознанного сновидения, чем ощупывание, так как через зрение мы получаем большую часть информации. Но зрение в ОС нередко затуманено или его вообще нет. Часто такая проблема возникает после осознанного засыпания. Как только вы смогли что-то разглядеть, сразу же смотрите на руки, пытайтесь увидеть линии на ладонях. Совместите это с потиранием рук – у вас тут же увеличится четкость изображения.

В ОС не задерживайте взгляд на одной точке более 2–3 секунд, иначе начнете терять осознанность. Об этом говорил и К. Кастанеда¹⁶⁴. Постоянно перемещайте фокус, старайтесь увидеть и рассмотреть как можно больше всего, тем более что там есть на что посмотреть. Не смотрите вдаль и на горизонт – это нарушит ваш сюжет, может прервать план действий, и вы потеряете осознанность. Обращайте внимание на то, как вы смотрите. Тренируйтесь и наяву.

Сталкинг осознанного сновидения

Наиболее эффективный, но и самый сложный метод стабилизации сновидения – упражнение «Сталкинг» (см. раздел «Сталкинг – осознанность в реальности»), которое нужно выполнять в ОС. При этом старайтесь улавливать все чувства, которые испытываете, в том числе и ощущения движения, прикосновения к телу одежды, ее тяжесть и вес тела, запахи, эмоции. Когда вы добьетесь значительных успехов в сталкинге реальности, вы автоматически будете применять его в ОС. Эта практика обладает положительной обратной связью с осознанными сновидениями. Это означает, что сталкинг реальности увеличивает частоту и продолжительность осознанных сновидений, в которых вы начинаете заниматься сталкингом, что приводит к увеличению продолжительности ОС.

Техника вращения

Для стабилизации ОС нужно расставить руки в стороны и начать вращаться, как иногда делают дети. Лаберж считает, что это вращение воздействует на вестибулярный аппарат нашего внутреннего уха, который отвечает за равновесие. Это стабилизирует картину осознанного мира.

Техника падения

Нужно упасть на спину. Вы можете провалиться сквозь пол либо просто остаться на полу. Часто после падения начинается новое осознанное сновидение. Высока вероятность возникновения ложного пробуждения – будьте внимательны!

Второстепенные методы стабилизации

Напевайте песню или читайте стих в ОС – вы будете желать допеть или додекламировать произведение до конца, а значит, продержитесь в ОС дольше.

Заведите себе некий тотем, который постоянно трогайте и иногда посматривайте на него в ОС. Представляйте, что он всегда будет появляться у вас в кармане после осознания и вы легко сможете его достать. Это может быть что угодно: телефон, ключ, четки, часы – любой привычный для вас предмет.

Считайте и старайтесь досчитать до как можно большего числа. При этом нужно осознанно называть каждое число, чтобы вы помнили, как его называли. Для этого потренируйтесь в реальности – так вы узнаете, как долго сможете считать, пока не отвлекетесь. Это даст вам представление о том, сколько времени вы продержитесь в ОС: чем больше число, до которого вы дошли не отвлекаясь, тем дольше будет ОС. Когда научитесь считать с интер-

¹⁶⁴ Кастанеда К. Дар Орла. – Киев: София, 2014.

валом в одну секунду (для этого перед числом называйте «тысяча»), сможете в секундах оценить продолжительность вашего ОС.

Составляйте подробный план с множеством задач и прокручивайте его всегда перед засыпанием, чтобы ничего не забыть. Осознанность быстро прекращается, когда выполнены все пункты плана или если вы просто его забыли: план выполнен, значит, можно и проснуться. Строго следуйте плану, не отвлекайтесь на другие задачи, заманчивые комнаты и предметы, встречающиеся в ОС, – все это отвлекает, и вы теряете осознанность. Только выполнив план, можете расслабиться.

Постарайтесь отключать внутренний диалог – как только вы начинаете думать «Чтобы еще сделать?», мысли вас унесут из ОС, вы потеряете сюжет и проснетесь.

Будьте все время активны в ОС, не оставайтесь на одном месте долго, не задерживайтесь и все время двигайтесь.

Раскрываем потенциал возможностей в ОС

В сновидении есть только одно препятствие – ограниченность вашего воображения.

Тендзин Вангьял Ринпоче. «Тибетская йога сна и сновидений»

В осознанном сновидении возможно все, что вы можете себе представить. Но чтобы не тратить драгоценное время на раздумья, сновидящий уже днем планирует свое ОС – что нужно сделать, как использовать осознание, а осознавшись, начинает этот план выполнять. Более опытный сновидящий может проводить эксперименты и самосовершенствоваться в ОС, в том числе улучшать свое физическое тело. Поэтому ограниченность ваших возможностей в ОС определяется только вашим воображением. А для того чтобы развить воображение, начинайте мыслить так: «Отличная идея превратиться в ток или электрон и проехаться по проводам! А как чувствует себя червяк? А как будет выглядеть мир, если солнце станет светить зеленым? А если я буду размером с солнце? Надо это попробовать в ОС!» Развивайте свое воображение, чтобы проводить время в осознанном сновидении, развлекаясь и исследуя свои возможности. Ведь какая польза от продолжительного ОС, если вы не знаете, чем заняться?

Первые осознанные сновидения посвятите обычным действиям, например исследуйте свое тело: потрите руку об руку, пощупайте себя, найдите ноги, голову, живот, проведите руками по волосам, рассмотрите линии на ладонях, ногти. Потом найдите какую-то простую вещь – например, лист бумаги, газету, стул – и поиграйте с ней. Изучите ее поведение в вашем осознанном сновидении. Затем попробуйте что-то съесть или выпить, ощутите запахи. В общем, первые сновидения посвятите знакомству со своими чувствами и телом, но делайте это осознанно, как будто первый раз. С опытом поведение в ОС усложняйте – научитесь полету и магии.

План для начинающих

Представленный ниже план поможет вам не теряться в мире ОС в начале практики, найти занятие, обращая внимание на чувства и эмоции. Другой план предлагает Карлос Кастанеда, названный «Семь врат сновидений», который мы рассмотрим чуть позже.

Осмотрите в мире сновидения, разглядите детали, а затем посмотрите вдаль. Посмотрите на небо, горизонт, воду, траву и деревья.

Теперь обратите внимание на звуки: пение птиц, шуршание различных вещей, скрип двери – все ли звучит так же, как в реальности?

Ощупывайте все, как ребенок: потрогайте давно знакомые предметы, оцените их вес, температуру. Проверьте, насколько остры нож и вилка.

Попробуйте на вкус продукты, какие найдете в путешествии по ОС. Тащите в рот и несъедобные вещи: песок, камень, бумагу – ведите себя как ребенок!

Обратите внимание на запах. Вдохните полные легкие воздуха и оцените запах: он вам нравится или нет? Понюхайте цветы, фрукты, траву, кофе, различный алкоголь.

Теперь обратите внимание на свои эмоции: как вам здесь? Может быть, вам здесь не нравится, вы злитесь, испытываете гнев или страх? Или вы здесь счастливы и рады этому миру?

Одна из немногих традиций, которая выставляет рамки поведения в осознанном сновидении, – это йога сна. Несмотря на фантастические возможности, в сновидении необходимо сдерживать себя и не совершать плохих поступков – меняйтесь в лучшую сторону и

растите духовно. В осознанном сновидении, как и в реальности, ваши действия оставляют кармические следы, их вес меньше, чем в реальности, но все равно он есть.

Как относиться к этому – решать вам, но я считаю, что в ОС отсутствуют любые границы и табу, поэтому там можно делать все, что хочешь.

Делюсь с вами трюками, которые можно делать во сне. Но вы должны понимать: чем сильнее трюк отличается от привычных действий, совершаемых наяву, тем сложнее его выполнять в ОС.

Экспериментируйте с превращениями:

- в человека другого пола или возраста;
- в животное: птицу, тигра, червяка, мышь, дракона;
- в вирус или бактерию;
- в молекулу, атом;
- в ветер, воду, огонь;
- в чей-то сон;
- в зеркало.

Играйте со своим телом:

- станьте очень большим, как дом или вся планета, или станьте очень маленьким;
- оторвите руку, проткните голову, достаньте мозг или глаз;
- поплавайте в вене с кровью, окажитесь внутри клетки, посмотрите на передачу импульсов в нейронах;
- изменяйте переживаемые чувства: страх измените на любовь и счастье. Испытайте во сне радость победы, горе утраты, ревность, гнев, тупость. Попробуйте плохие чувства преобразовать в положительные;
- попробуйте опьянеть от алкоголя и оценить влияние наркотиков в ОС;
- залезьте в телефонную трубку и окажитесь в проводах. А потом проникните в водопроводный кран и поплавайте в трубе;
- войдите внутрь картины, телевизора, зеркала, фотографии, чтобы оказаться в том месте, которое там изображено;
- ходите по стенам и потолкам, летайте спиной вперед.

Поиграйте с миром сна:

- вызовите прилив, цунами, извержение вулкана, землетрясение и наводнение;
- измените цвет солнца, неба, моря, воздуха, размер солнца или планеты, оцените новую гравитацию;
- измените скорость происходящих явлений: увеличьте время роста дерева или замедлите полет мухи;
- создайте атмосферные явления: дождь, снег, смерч, бурю;
- увеличьте количество, размер окружающих предметов или персонажей сна, сделайте копию персонажа сна;
- отыщите другой населенный мир, непохожий на наш, и познакомьтесь с местными жителями;
- постарайтесь увидеть то, что невозможно, или то, что никогда не видели раньше: центр Земли или Солнца, Большой взрыв;
- отправляйтесь в ад, рай, в мир богов на Олимп, посетите мир египетских богов и любых других.
- слетайте на Луну, на другие планеты, посмотрите на другие звезды, галактики и вселенные.

Реализуйте самые невероятные достижения: пишите книги, сочиняйте стихи или музыку, прыгайте с парашютом, взбирайтесь на Эверест или погружайтесь в Марианскую впадину.

Взаимодействуйте с другими персонажами: смотрите карманы и сумки, спрашивайте имя, время, профессию. Задавайте им риторические вопросы «Есть ли Бог? Когда закончится вселенная? Как звучит хлопок одной ладони?» Можно и похулиганить: подожгите их, нападите, измените размер или пропорции тела.

Не стоит чересчур идеализировать осознанные сновидения – это все же сновидения, не реальность. Никакие техники не позволяют что-то «вытащить» из сновидения, то есть сделать так, чтобы увиденный во сне предмет оказался в реальности, несмотря на то что некоторые эзотерики заявляют, что это возможно.

При исследовании галлюцинаций, а затем и при исследовании снов, в том числе и Лабержем, установлено, что при галлюцинации, сновидении или реальном наблюдении чего-то активизируются одни и те же сенсорные области мозга. Это означает, что, во-первых, мы видим мозгом и, во-вторых, мозг не понимает различия в видении реальности и сновидения. В этом случае воспоминания о пережитом сновидении не отличаются от воспоминаний реальных событий. Помимо этого, через сновидение можно влиять на физиологические процессы, протекающие в организме, а значит, «нереальность» снов не столь однозначна. Научитесь моделировать во сне определенные ситуации, которые будут способствовать выработке дофамина, гормона удовольствия, – таким образом, несмотря на нереальность происходящего, удовольствие вы сможете получать вполне реальное. Например, избежите во сне того, кто вас подрезал или нахамил в очереди, – выплесните негатив и проснитесь с хорошим настроением.

Придумывайте другие упражнения, которые нужно реализовать в осознанном сновидении, – никакое ограничение не должно становиться преградой. Придумывайте возможности, нарушайте физические законы, табу, моральные нормы – отрывайтесь в сновидениях! Более подробно о возможностях будет рассказано после того, как рассмотрим план освоения навыков, которые Карлос Кастанеда назвал вратами сновидений.

Семь врат сновидений

В книге «Искусство сновидения» Карлос Кастанеда пишет о семи вратах сновидений, которые проходит практикующий, изучая осознанные сновидения. Не ищите некие врата в сновидении или наяву, так как под «вратами» понимается определенный уровень освоения сновидений, хотя дон Хуан и говорил о них как о реально существующих объектах, например, «Сейчас ты стоишь перед первыми вратами» или «Было бессмысленно рассказывать тебе о вратах сновидения прежде, чем ты уткнешься лбом в первые из них. Теперь ты знаешь: они реально существуют, и они являются препятствиями, которые необходимо преодолеть». Прохождение врат сновидений можно сравнить со школьным обучением и переходом в другой класс: в течение года учеников обучают по одним учебникам определенным навыкам, в конце года их работа оценивается, и если учитель решает, что курс освоен, то ученик переходит в другой класс – врата преодолены. В другом классе ситуация повторяется, но задания уже сложнее. Пропустить или перескочить через класс невозможно.

Карлос Кастанеда не был бы так знаменит, если бы он писал менее «магично» и эзотерично – во времена хиппи и популярности восточных традиций только так можно было привлечь читателя и заставить его что-то делать. Поэтому Кастанеда использовал в описании врат магические термины, такие как энергетический заслон, энергетическое тело, лазутчик

и прочее. Сейчас же мотивирующие книги пишут совсем иначе. Я постараюсь описать его взгляд на врата сновидений без использования этих новых терминов.

В самих вратах и их преодолении нет ничего магического. Это всего лишь план освоения определенных навыков в осознанном сновидении. Отмечу, что хотя Кастанеда и говорил о семи вратах сновидений, описал он всего первые четыре. Вероятно, с пятых по седьмые врата настолько сложны, что они не покорились даже Кастанеде, либо их невозможно пройти, так как они нарушают физические законы. Есть версия, что в высших вратах сновидения нужно, например, влиять на реальность или вытаскивать предметы из сна. Несмотря на это, вы все же сможете найти в Интернете описание и техники преодоления этих высших врат, например в книге Странника «Алмаз сознания». Но так как они не имеют отношения к Кастанеде и выглядят сомнительными, я их касаться не буду. Итак, рассмотрим, что же это за врата сновидений.

Первые врата – осознать процесс засыпания. Это означает, что вначале нужно научиться входить в осознанный сон и при этом задерживаться во сне относительно долго, чтобы можно было рассматривать обстановку сновидения и влиять на его ход. Преодолению этих врат как раз и посвящена данная книга.

Вторые врата – проснуться в другом сне. На втором этапе сновидящий учится просыпаться в другом сне и сразу контролировать этот сон. Как бы магически это ни звучало, под прохождением этих врат подразумеваются контроль и управление ложными пробуждениями. Дон Хуан нагоняет страху и говорит, что сновидящий может заблудиться в других сновидениях и вообще никогда не проснуться. Да, после 5–7 ложных пробуждений за одну ночь каждое последующее пробуждение будет пугать все больше. Тогда действительно появляется страх, что ты застрял здесь навсегда. Для контроля ложных пробуждений необходимо каждое пробуждение считать ложным, то есть, проснувшись, считайте, что вы все еще во сне и тестируете реальность.

Третьи врата – обнаружить в сновидении себя спящего. В осознанном сновидении несложно найти себя спящего. Но прохождение этих врат подразумевает то, что сновидящий должен научиться точно создавать мир в ОС, который повторял бы реальный. Этот мир в сновидении должен до мельчайших деталей копировать реальность и быть стабильным долгое время. После того как вы воссоздали свой дом в сновидении, можете добавить в спальню себя спящего, увидеть себя и так пройти третьи врата.

Четвертые врата – научиться перемещаться в конкретные места. Здесь все просто – на этом этапе вы должны научиться оказываться там, где вы хотите. И не только в месте из реального мира, но и в вымышленном мире, и даже во сне другого человека. Как оказываться в нужном месте, мы еще обсудим.

Прохождение каждой врат состоит из трех этапов:

1. **Понять необходимость преодоления врат.** На этом этапе сновидящий понимает, что он достиг определенного уровня практики и ему необходимо двигаться дальше.

2. **Понять сложность преодоления врат.** Выполнение определенных действий во сне уже происходит на автомате, а для обучения новому умению нужно приложить усилия, что нелегко. На этом этапе сновидящий учится новым навыкам, необходимым для преодоления врат.

3. **Преодолеть врата.** Закрепление навыка и выполнение его без сопротивления и всегда, когда это необходимо.

Время прохождения каждой врат индивидуально и зависит от личной заинтересованности сновидящего, а также от времени, уделяемого упражнениям: перепросмотру, стал-

кингу, созерцанию и другим, описанным ранее. Но есть некоторые общие временные рамки: на преодоление первых врат может уйти сколько угодно времени, а на проход каждого последующих уходит около трех лет. Известно также, что при работе под руководством наставника время на прохождение каждого врат значительно сокращается.

Ниже представлено подробное описание навыков, которым можно научиться в осознанном сновидении. Этот раздел книги напоминает текст брошюры, рекламирующей возможности нового пылесоса, или то, что слышат родители, которые впервые привели ребенка в школу рисования: «Научившись рисовать, ваш ребенок сможет стать как Сальвадор Дали, Илья Репин или Клод Моне, а также он легко сможет стать дизайнером, его работам не будет цены». Надо понимать, что ребенок все это, может, и осуществит, а может, и нет. С реализацией потенциала в осознанном сновидении ситуация похожа – вы можете делать очень многое, но, чтобы достигнуть мастерства, нужны годы практики. Я вас предупредил, чтобы вы не считали меня обманщиком, который пообещал излечение от рака через ОС, воспроизведение ярких событий из вашей жизни или путешествия по неведомым мирам, но вы так ничего из этого не получили. К тому же ОС интересно многим людям, потому что каждый находит себе то, чем ОС полезно именно для него.

Полет

У многих осознанное сновидение ассоциируется именно с возможностью полета, поэтому учиться летать нужно уже в первых осознанных сновидениях. Кстати, Фрейд считал, что желание летать во сне связано с неудовлетворенностью в сексе (ну а с чем же еще?), и полагал, что после таких снов человек получает своего рода сексуальную стимуляцию и разрядку. Сам Фрейд во снах не летал.

В ОС можно летать так же, как это делают супергерои, а можно придумать свой метод. Если такой способ полета вам кажется трудным, то используйте подручные средства или приспособления, специально созданные для полета: герои фильмов о Гарри Поттере летали на метле, а у Железного Человека был специальный костюм – создайте его себе во сне. Вы можете летать как Хэнкок – пикировать с небоскреба вниз и перед самой землей резко свернуть и полететь параллельно земле. Некоторые практики взлетают, делая легкие гребные движения и наклоняясь назад, как при гребле в лодке, или взлетают как ракета – из вертикального положения, держа руки по швам. В осознанном сновидении можно летать на большой скорости между зданиями, резко меняя направления и избегая столкновений. Можно облететь Землю или полететь в космос и увидеть нашу голубую планету целиком. Покорите небо вместе с другими сновидящими!

Обучение полету не занимает много времени – обычно уже в третьем ОС летает каждый сновидящий. Если с первой попытки взлететь не удалось – не отчаивайтесь, пробуйте другой способ.

Для того чтобы взлететь во сне, есть несколько способов. Первый способ: просто спрыгнуть с высокого здания и при падении вниз полететь. И второй способ: идя по земле, начните двигаться вприпрыжку, и каждый последующий прыжок делайте все выше, а спускаясь, постарайтесь парить и падать медленнее, пока не полетите.

Поиск необходимых людей

Второй по важности навык, необходимый практику, – это умение находить нужных вам персонажей (людей, животных, мультяшек и т. п.) во сне, чтобы с ними взаимодействовать. Встретаться можно с друзьями и любимыми, с которыми сейчас в разлуке, и даже с теми, кто уже умер. Вы можете побывать на концерте вашего кумира, а ученый, музыкант или писатель

сможет вас вдохновить на творчество. Конечно, с этими людьми можно не только говорить, но и танцевать, летать или заниматься сексом. Встретив во сне человека, который накануне вам нахамил, можете выпустить пар и сделать с хамом все, что пожелаете. Попадая к шаману или лекарю, поправьте у него свое здоровье или попросите указать на проблему, требующую лечения. Надо понимать, что я говорю о поиске воображаемых людей, то есть речь не идет о поиске реального человека, а о моделировании его образа в сновидении. Манипуляция с образом человека в сновидении никак не повлияет на реального человека, и он не сможет узнать о ваших снах, так что не беспокойтесь.

Для поиска человека есть несколько способов, которые основаны на сильном намерении встретиться. Перед сном представьте того, с кем хотите встретиться, его образ, одежду, голос, вообразите, что вы будете делать вместе. Засыпайте и, осознавшись, ищите его в сновидении одним из способов:

- проходя через дверь или стену, представьте, что человек уже в той комнате;
- закройте глаза и представьте, что человек будет стоять рядом, когда вы откроете глаза;
- отправляйтесь в сновидении в дом, где, как вы думаете, будет этот человек, – к нему домой или на работу;
- телепортируйтесь к нужному вам человеку;
- спросите у персонажей сна, где можно найти человека, и летите туда;
- используйте аффирмации и выкрикните имя нужного человека.

Чаще я пользуюсь первым способом из этого списка, но вам может понравиться и другой метод. Важно быть уверенным, что нужный вам человек будет за стеной. Если с первого раза не получилось, ищите другую дверь – теперь-то наверняка все получится! Повторяющиеся неудачи говорят о том, что сновидящий не верит в возможность встречи, а неверие – основное препятствие для реализации задуманного в осознанном сновидении.

Встреча с кумирами

В осознанном сновидении интересно встречаться с кумирами. Это могут быть живущие сейчас или давно умершие и даже вымышленные. Хотите понять теорию относительности? Спросите об этом самого Эйнштейна! Обсудите дедуктивный метод с Шерлоком Холмсом и возьмите пару уроков вокала у Фредди Меркьюри. Любой человек вам будет доступен для беседы в ОС и обсуждения интересующего вас вопроса.

Не обязательно искать кумиров. Вы можете встречаться с близкими людьми, с которыми сейчас в разлуке. Такие сны уменьшают тяжесть расставания, ведь во сне ваша любимая будет выглядеть и действовать как в реальности.

Секс

Против инстинкта передачи своих генов не попрешь, поэтому уже с 13–14 лет нам начинают сниться сексуальные сцены. По результатам исследования Касаткина¹⁶⁵, максимальное количество таких снов, когда каждое третье сновидение – эротическое, достигается в возрасте 25–35 лет, затем снижается, и к 70 такие сцены пропадают вовсе. Это говорит о том, что у нас не каждый сон связан с сексом, как писал Фрейд (хотя, как мы выяснили, Фрейд считал снами о сексе даже те, которые не содержали сексуальных сцен, например, сновидение о поезде, въезжающем в тоннель). Интересно, что в возрасте 40–45 лет происхо-

¹⁶⁵ Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

дит некоторое учащение эротических снов, которое более выражено у женщин. Сорок пять – баба ягодка опять! Видимо, у женщин это связано с предклимактерическим повышением полового влечения. Не стоит удивляться тому, что у людей воздерживающихся частота эротических снов в 2–3 раза выше, – так спящий получает сексуальную разрядку хотя бы во сне. Ну и, конечно, если супругам все чаще начинают сниться сексуальные сцены, то это говорит о низкой удовлетворенности наяву, поэтому надо эти сны обсудить и что-то поменять – может, супругам стоит такие сны воплотить в реальность? Ведь в сновидениях нет табу, там раскрываются истинные желания подробно и откровенно, так как ослабляется сознательный контроль и освобождаются все желания. А ваши желания с желаниями супруги или супруга могут и совпадать.

Сексуальные сцены во сне редко приводят к оргазму, особенно у женщин. У мужчин только случайная стимуляция члена во время сна на животе может привести к поллюции и оргазму. Но, научившись контролировать сон, вы сможете контролировать и оргазм. К тому же секс во сне является блестящим якорем для осознания, особенно если такие сцены снятся часто. Настройтесь на эротический сюжет, и когда он вам будет сниться, вы поймете, что все происходит во сне.

На опрос Уильяма Дементы (это тот самый ученый, который в конце 50-х годов выделил фазы сна) среди студентов «Что бы вы хотели видеть во снах, если бы умели ими управлять?» 95% парней проголосовали за «секс» – и почему такой результат среди студентов меня не удивляет? Среди девушек за этот вариант проголосовали 5%, у них на первом месте романтика и приключения. Секс – одно из самых ярких переживаний, которое можно испытать в осознанном сновидении. При этом занятие сексом в осознанном сновидении не влияет на либидо в реальности, влечение не пропадает, иначе бы сновидящих совершенно перестал бы интересовать секс в реальности, так как он не может сравниться по ощущениям и возможностям в ОС.

Однако для новичков заниматься сексом в осознанном сновидении может быть сложно – им трудно продержаться достаточно долго, поскольку эмоции захлестывают и они вылетают из ОС. Поэтому секс в осознанном сновидении у новичков обычно заканчивается быстрым вылетом, иногда слишком быстрым – эмоции от предстоящего события настолько захватывают сновидящего, что он даже не успевает снять штаны. Отложите это занятие, пока не накопите больше опыта, чтобы задерживаться в ОС достаточно долго. Но, накопив опыт, вы сможете заниматься сексом в ОС часами, а у мужчин даже не будет поллюций – значит, постель останется сухой. При этом в осознанном сновидении отсутствуют любые запреты – вы будете делать все, что хотите и с кем хотите, без последствий – вы никак не повлияете на реального человека, если он существует. Вам нравится киноактриса, спортсмен, музыкант, политик? Найдите ее или его во сне, поговорите с ним или сразу переходите к сексу. В осознанном сновидении можно найти и вымышленных персонажей: героев мультфильмов, книг, компьютерных игр, и, опять же, можно с ними взаимодействовать так, как вы считаете нужным. При этом ощущения будут такими же, какими бы они были в реальности, или даже ярче: вы будете чувствовать прикосновения губ, поцелуи, поглаживания, покалывания, ощущать запах, и, конечно, вы все это будете видеть и все запомните. А также вы сможете вернуться туда же еще в следующем осознанном сновидении и повторить, если вам понравилось.

Михаил Радуга делился своими впечатлениями от секса в ОС в книге «Вне тела»:

Все, начиная с тактильных ощущений и заканчивая оргазмом, включая все сопутствующие этому чувства наслаждения, было как в реальности. Впервые смог превратить эти ощущения в процедуру удержания состояния. Раньше секс означал близость выхода из состояния, потому что я не мог параллельно концентрироваться на чем-либо. Оказыва-

ется, можно сосредоточиваться на чувстве наслаждения. По этой причине впервые хватило времени на испытание нескольких оргазмов. Еще заметил, что можно регулировать скорость возникновения оргазма. На один из них у меня ушло всего несколько секунд, и это не отразилось на его качестве. Невозможно забыть и реальность осязательных ощущений, которые позволили испытать весь спектр подобных действий. Однако после выхода, который произошел из-за потери внимательности от новых достижений, либидо было не удовлетворено, что замечал и раньше.

У Стивена Лабержа к сексу в осознанном сновидении был научный подход – нужно было выяснить, как проявляется секс на физическом теле. Первые эксперименты были проведены на женщинах, так как, по мнению Лабержа, женщины чаще мужчин сообщали об оргазмах во сне. Испытуемая была подключена к приборам, регистрирующим ЭЭГ, ЭОГ, ЭМГ, частоту дыхания, пульс, вагинальную ЭМГ и амплитуду вагинальных сокращений. Последние два показателя считывались с зонда, введенного во влагалище на время сна. Ранее было установлено, что в момент сексуального возбуждения при бодрствовании амплитуда вагинальных сокращений заметно возрастает, а значит, сравнивая эти данные с полученными во время осознанного сна, можно оценить реакцию физического тела на секс во сне. Эксперимент показал, что в момент занятия сексом в осознанном сновидении, который закончился оргазмом, у женщины частота дыхания, активность вагинальных мышц и вагинальное кровообращение достигали наивысшего уровня. Эти результаты полностью совпадают с данными, полученными при оргазме во время бодрствования. Единственное отличие – это слабое возрастание пульса при занятии сексом в осознанном сне, а это значит, что сердечники и другие бедолаги, которым секс противопоказан, могут наслаждаться им в полной мере во сне.

Вдохновленные удачным результатом эксперимента, ученые провели опыты и с мужчинами. Только теперь использовался эректомер – прибор для измерения эрекции, представляющий собой кольцо из гибкой трубки, наполненной ртутью, которое надевается на основание члена. Прибор определяет увеличение диаметра кольца, а значит, и силу эрекции. В настоящее время этот прибор (например, RigiScan) имеет два кольца – второе надевается на верхушку члена. Ночью эрекция наступает 4–6 раз по 10–15 минут (до 1,5 часа за ночь), и кольцо у основания должно увеличиваться более чем на 3 см, а у верхушки – более чем на 2 см. Лаберж надеялся, что если будет эротическое осознанное сновидение, то эректомер на это укажет, несмотря на эрекцию во время каждой ФБС. Как и с женщиной-сновидящей, показатели у мужчины, занимающегося сексом в ОС, полностью совпадают с показателями в состоянии бодрствования: учащалось дыхание, усиливалась эрекция, а пульс так же значительно не изменился. При этом у сновидящего не было эякуляции, хотя он и испытывал оргазм во сне. Данные эксперименты подтвердили вывод, что оргазм во сне оказывает такое же сильное влияние на физическое тело, как и в реальности. Отсутствие эякуляции натолкнуло Лабержа на мысль, что ночные поллюции возникают не по причине эротических снов, а из-за простой стимуляции члена и рефлекса эякуляции. Если он прав, то лишь за время эякуляции мозг формирует эротический сон. Было бы интересно узнать, как влияет частый сексуальный опыт во сне с оргазмом без эякуляции на либидо, потенцию и общую физиологию мужчины.

Встреча с умершими

Случается, в дом приходит беда, а вы не успели к ней подготовиться, не смогли попрощаться с человеком, сказать ему последние слова. Теперь вы сможете найти умершего человека в осознанном сновидении, поговорить и попрощаться. Вы будете навещать его так

долго, как вы сами этого хотите, он навсегда останется в ваших снах. В осознанных сновидениях вы сможете вместе путешествовать и исследовать вселенную ОС, а можете просто говорить, сидя друг перед другом. И этот человек будет абсолютно таким же, каким он был при жизни. Такие встречи в ОС помогут пережить утрату и быстрее смириться с потерей.

Замена компьютерным играм

Геймеры часы и даже сутки проводят за компьютером, играя в различные игры. При этом они не запоминают их и меняют через месяц-два. Другие играют в MMORPG типа World of Warcraft, World of Tanks или Dota 2 и там «прокачивают» своего персонажа. Цель такого развития совершенно прозрачна и понятна только таким же геймерам. Остальные не понимают, о чем говорят геймеры, что значит «золотой лут» или 50-й уровень развития – это хорошо или плохо?

Освоив практику осознанных сновидений, вы будете прокачивать уже себя! Прокачивать своего персонажа в ОС, свое тело сновидения! Учиться запускать огненные шары из рук, создавать различное оружие – мечи, автоматы, лазеры, лазерные мечи, – во сне гораздо интересней. Учитесь изменять свое тело сновидения, осваивайте новые интересные навыки: прохождения сквозь стены, полет, превращения в животных, магию. Вы будете в одиночку охотиться на «плохих парней» в осознанных сновидениях или на инопланетян или можете встать во главе целой армии для осады городов. Вы ведь можете делать в осознанном сновидении все то, что вы делали в играх, но при этом сами будете участвовать в этом, управлять процессом и не будете ограничены никакими рамками или картами мира игры.

Превращения

Добившись первых успехов в сновидениях, научившись летать и уже попробовав заняться сексом с любимой актрисой или актером, начинайте играть с превращением и изменением своего тела сновидения. Эти трюки помогут понять, как чувствуют себя другие существа – от человека другого пола или возраста до насекомого, бактерии или дракона. С двухлетнего возраста мы уже можем поставить себя на место другого человека и посмотреть на ситуацию его глазами, а в ОС это умение доведено до совершенства: вы будете ощущать себя как любое, даже вымышленное, существо, будете чувствовать крылья дракона, а огонь будет обжигать горло. Очевидно, что нельзя проверить, являются ли переживаемые ощущения принятого вами существа во сне такими же, какие это существо испытывает на самом деле. С большой долей вероятности ощущения не будут совпадать. Но это и неважно, так как почувствовать крылья или хвост уже интересно, поэтому сновидящему все равно, совпадают эти ощущения с реальными или нет. Можно вообще превращаться не только в живых существ, но и в абстрактные понятия или физические явления, к примеру в молекулу, ветер, вирус – тут не может быть и речи о сопоставлении ощущений.

Сверхспособности

Миры осознанных сновидений – это как раз то единственное место, где вы можете научиться сверхспособностям и благополучно их там применять. Освойте в ОС пирокинез – поджигание на расстоянии, телепатию – чтение мыслей, телекинез – умение двигать предметы на расстоянии и многие другие магические способности. Подсмотрите суперсилу героев фильмов или комиксов вроде Людей Икс и откройте такие же способности у себя. Магия наполняет путешествие в ОС особой мифичностью и сказочностью, что делает сно-

видения еще интересней. Теперь, когда кто-то посмеет на вас напасть, вы спокойно сможете использовать магию против врага и испепелить его.

А теперь небольшое отступление, которое разочарует новичков, уверенных, что именно осознаться во сне – самое сложное, а дальше все пойдет как по маслу. Любому умению нужно учиться, а такому необычному – тем более. Вполне вероятно, у вас возникнут проблемы с проявлением сверхспособностей, но это не потому, что вы не наделены каким-то особым даром, а лишь из-за того, что вы не поверили в то, что в ОС возможно все. Но это и интересно! Теперь вы будете развивать свое второе тело так, как развивали персонажа игры – постепенно открывать новые навыки, позволяющие все эффективней действовать в мире ОС. Для того чтобы научиться какой-то новой необычной способности, нет общего для всех правила. Но есть несколько трюков: посмотрите, как получают дар в фильме, и повторите это же в сновидении или найдите учителя, гуру, место силы, которые вас наделят или научат новой способности.

Совершенствование физического тела

На основании множества экспериментов известно, что для выполнения разных задач активизируются разные участки мозга. Хотя утверждение о том, что за аналитическое мышление в большей степени отвечает левое полушарие, а правое активно при абстрактном мышлении, неверно – оба полушария активны почти в равной степени. Стивен Лаберж решил проверить, будут ли совпадать активные участки мозга, выполняющие одни и те же действия наяву и в сновидении. В осознанном сновидении он подавал сигнал глазами, что готов к началу опыта, и начинал во сне петь. Затем опять подавал условный сигнал и начинал считать. В это время его коллеги регистрировали активность мозга. Такие же эксперименты проводились и с участием других сновидящих. Результаты были потрясающие: активность мозга при выполнении творческих или аналитических задач в осознанном сновидении соответствовала активности мозга при выполнении таких же задач в реальности!

Стивен Лаберж с коллегами провел еще один необычный эксперимент, в котором он установил связь дыхания тела сновидения и физического тела. Опять же с помощью сигнала глазами он указывал на начало ОС, затем в осознанном сновидении начинал дышать определенным образом: задерживал дыхание, изменял ритм, интенсивность. Конечно, телу сновидения не надо дышать, поэтому ему приходилось как бы моделировать и создавать этот процесс. Эксперимент был удачным: физическое тело подстраивалось под изменение ритма дыхания, что было видно на полиграфе. Это наравне с другими экспериментами Лабержа свидетельствует о реальной возможности влияния из осознанного сновидения на физиологию человека.

Селия Грин приводит¹⁶⁶ описание эксперимента с участием Алана Уорсли, в котором стояла задача отправить сигнал из ОС в реальность другим способом, без движения глаз. Несмотря на то что мышцы ног парализованы во время БДГ-фазы, сновидящему было дано указание делать определенные комбинации шагов наподобие азбуки Морзе во время осознанного сновидения. Да, движения ног у сновидящего ученые не увидели, но им удалось зафиксировать нервные импульсы в ногах, которые соответствовали количеству сделанных в сновидении шагов.

Все это говорит о том, что в осознанном сновидении можно влиять на физическое тело, например оттачивать упражнения, и они будут становиться лучше наяву! Один из первых, кто развил эту тему и работал над своим телом в ОС, был Михаил Радуга: по его словам, через сновидение он излечился от астмы и улучшил прыжок назад через себя. А Лаберж,

¹⁶⁶ Грин С., Маккрири С. Осознанное сновидение: парадокс сознания во время сна. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

выкуривая две пачки в день, в одном сне увидел себя больным раком и испытал ужас от скорой смерти. Проснувшись, он больше никогда не курил. Давайте посмотрим, на что еще способно сновидение.

Борьба с фобиями

Бывает, что на протяжении нескольких ночей, а в худших случаях и нескольких лет, вас мучает один и тот же кошмарный сон. Научившись осознаваться во сне, вы забудете о кошмарах. Ведь кошмар – это сцена с плохим завершением, но в осознанном сне только вы управляете сюжетом и сами решаете, чего бояться, а чего – нет. Теперь вы всегда сможете убирать кошмарные сны или, наоборот, включать их в сюжет – с этого момента все зависит именно от вас.

А вот как Лаберж помог племяннице избавиться от кошмаров.

Однажды, навещая племянницу, я подарил ей свою любимую деревянную лошадку и спросил: «Что тебе снится в последнее время?» Мадлен, которой было тогда семь лет, взволнованно рассказала мне об ужасном кошмаре. Ей снилось, как она плавала в пруду. Рядом с домом действительно был пруд, и она часто туда ходила. Однако на этот раз малышку напугала акула, поедавшая маленьких девочек! Я посочувствовал ее страху и добавил: «Но ты же знаешь, что в Колорадо вообще не водятся акулы?» «Конечно!» – ответила она. «А если ты знаешь, – продолжал я, – что там, где ты плаваешь, нет акул, то, когда снова их там увидишь, ты сразу поймешь, что спишь. Во сне акула не может причинить никакого вреда. Она кажется страшной, только когда не знаешь, что видишь сон. Но как только ты это поймешь, ты сможешь сделать все, что захочешь. Ты сможешь даже подружиться с этой акулой. Почему бы тебе не попробовать?» Мадлен очень увлеклась этой идеей и вскоре доказала это. Через неделю она позвонила мне и гордо заявила: «Ты знаешь, что я сделала? Я прокатилась на спине той акулы!» Не знаю, все ли дети способны достигнуть подобных результатов, однако этот феномен безусловно заслуживает дальнейшего изучения¹⁶⁷.

Шлифовка спортивных навыков

Ученые только недавно установили, что можно улучшить спортивные навыки, лишь упражняясь в сновидении или в мечтах, хотя в йоге сновидений это давно знали и применяли веками. Хорошо освоив осознанные сновидения, каждый может отрабатывать любые навыки во сне. И это будет гораздо продуктивнее, чем в реальности, так как во сне вы делаете все правильно, вам показывают и учат так, как должно быть. Во сне можно отрабатывать спортивные приемы, к примеру броски в кольцо, удары по воротам с различной сложностью, подкруткой, отодвигать или уменьшать цель для усложнения. А можно совершенствовать игру на музыкальных инструментах, движения, которые нужно доводить до автоматизма. Тело сновидения не чувствует усталости, при этом все движения, выполненные им, вы будете запоминать, и все будет переходить в «мышечную» память.

Важно понять, что в осознанном сновидении сложно, а может и невозможно, научиться чему-то принципиально новому, но возможно улучшить почти любой навык. Для этого вначале наяву изучайте его: как он выполняется, на что обратить внимание, пробуйте его повторить. Затем продолжите свое обучение уже в ОС. О своем опыте оттачивания трюка «сальто

¹⁶⁷ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София. 2008.

назад» делился М. Радуга в книге «Вне тела»¹⁶⁸. Тренировавшись приему всего один день, на второй он повредил ногу. Но не бросил попытки научиться сальто и тренировался во сне – 6–8 ОС он уделил этому трюку. После восстановления ноги еще потренировался наяву, научился выполнять этот прием, и, как говорит Радуга, на это у него ушло гораздо меньше времени, чем уходит у других спортсменов.

Самолечение

Как вы знаете, многие болезни можно вылечить, лишь пожелав этого, а иногда нужно поверить в лекарство, чтобы запустить механизм самовосстановления. Сейчас я говорю о плацебо. Вероятно, вам знаком этот эффект – человек получает таблетку, которая не содержит лекарственных компонентов, но тем не менее эта таблетка помогает больному и он выздоравливает. Именно так работают гомеопатические средства – в них нет веществ против болезни, от которой они принимаются. Несмотря на это, покупатели таких «лекарств» нередко удовлетворены их эффективностью – из-за их популярности и великолепных отзывов. Может, гомеопатия и помогает, но, возможно, организм сам справился с болезнью. Никаких научных испытаний гомеопатические средства не проходят, так как они не лекарство, а сахар, который не нуждается в дополнительной сертификации. В «Популярной механике» была опубликована статья¹⁶⁹, в которой говорится о беспокойстве британских ветеринаров о животных, которых лечат гомеопатическими средствами: людям такие средства помогают, а собаки и кошки не могут себе внушить, что таблетка – это лекарство, и умирают от болезни.

Чтобы вы реально поняли силу плацебо, я расскажу историю из книги Д. Смита¹⁷⁰ о лекарстве кребиозен. Некий мистер Райт в 50-х годах прошлого века страдал раком лимфатических узлов, из-за которого на шее, в подмышках, на груди, животе и в паху у него выросли опухоли размером с апельсин каждая, а селезенка, печень и грудь наполнялись жидкостью, которой ежедневно откачивали по два литра. Традиционное лекарство не помогало, жить ему оставалось немного, поэтому Райт настоял на использовании разрекламированного в то время кребиозена – лекарства из лошадиной крови. Вариантов особо-то не было, и врач согласился. Уже после первой дозы лекарства опухоли уменьшились наполовину, а через 10 дней Райт практически выздоровел и на два месяца вернулся к своим обычным занятиям. Он бы и дальше жил спокойно, но в СМИ сообщили, что кребиозен, возможно, не работает. После этих новостей к Райту вернулась его болезнь. Но врач решил пойти на небольшую хитрость. Он сказал Райту, что кребиозен работает, а шумиха в СМИ связана с некачественной первой партией лекарства, но ему удалось получить новую очищенную партию. И доктор торжественно ввел лекарство (а на деле – обычную воду) пациенту. И опять опухоли у Райта исчезли, и он вернулся к бессимптомной жизни. Но, опять же, через два месяца уже Американская медицинская ассоциация официально объявила, что кребиозен бесполезен. Рак Райта вернулся, а через два дня он умер.

По утверждению Д. Смита, эффект плацебо зависит от формы таблетки: большие цветные таблетки эффективней маленьких белых, а капсулы эффективнее таблеток. Но лучше всего работают инъекции, которые нужно делать часто. И конечно, чем дороже «лекарство», тем оно эффективней. Плацебо – не обязательно лекарство, это может быть и процедура, которая, по вашему мнению, должна помочь вам излечиться. Проводить такие процедуры легко и в осознанном сновидении, ведь именно там вы сможете найти лучшего доктора, кото-

¹⁶⁸ Радуга М. Вне тела. Теория и практика астральных путешествий. – СПб.: Весь, 2011.

¹⁶⁹ <http://www.popmech.ru/science/240145-gomeopatiya-ubivaet-koshek-i-sobak/>

¹⁷⁰ Смит Д. Псевдонаука и паранормальные явления. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

рый излечивает все болезни, или найти какую-нибудь капсулу из фантастического фильма для заживления ран и воспользоваться ею.

Плацебо работает благодаря нескольким факторам, но на первом месте по значимости – это простое внушение. Вы говорите себе, что вам становится лучше от этой процедуры, и вам действительно становится лучше. Это действует не только при болезни, но и вообще – помните это. Если вы будете повторять, что вам плохо, то получите соответствующий эффект. Плацебо работает и потому, что у вас вырабатывается нужный рефлекс на определенные действия: вы в больнице, к вам заходит врач в белом халате, вскрывает капсулу, наполняет лекарством шприц и вводит вам его. Но вы начинаете ощущать эффект от лекарства уже в тот момент, когда врач только зашел – ведь раньше он делал все то же самое, и вам становилось лучше, значит, и сейчас будет так же. Помните собак Павлова, у которых слюна выделялась по звонку? Не стоит забывать и о нейромедиаторах, способных избавить от боли, страха и депрессии.

Внушать себе, что необходимо более быстрое заживление раны или избавление от кашля, можно и нужно наяву, но в осознанном сновидении это будет гораздо эффективней. Плацебо работает, потому что наш мозг – прекрасный инженер, а тело – отличная лаборатория, в которой инженер может создавать все нужные вещества для работы и лечения тела. Я уже писал, что в ОС возможно создать свою больницу или определенную капсулу, в которой вы получаете лечение. Проснувшись, вы увидите, что наяву вы стали чувствовать себя лучше. Если вас беспокоят боли в ногах или спине, в ОС нужно найти доктора или целителя, который вылечит вам ногу, – и это реально будет работать. Кровотечение будет останавливаться, а перелом срастаться быстрее, если вы будете это воображать в осознанном сновидении. Не ставьте себе рамки и не внушайте себе заранее, что какую-то болезнь невозможно победить, – пробуйте работать с иммунной системой вашего тела и верьте в успех! Люди наяву могут изменить температуру тела, давление и пульс, а значит, наши возможности по управлению телом недооценены. Думаю, вам известны случаи, что даже рак и опухоли исчезали: представляйте лейкоциты или выдумайте другие вещества, которые наполняют вашу кровь и разрушают рак или опухоль, сами превратитесь в такой лейкоцит и разберитесь с болезнью! Нужно только в это поверить, а если вы находитесь в осознанном сновидении, в реальности происходящего сомневаться не приходится.

Мы уже обсуждали сюжеты сновидений, возникшие под влиянием болезни. В этих снах могут возникать существа, которые присасываются к голове, если болит голова, или печени – если проблема с печенью. Бывают сновидения, в которых вы попадаете в пустыню или в огонь при *жаре*, или сюжеты, в которых вы вмерзаете в лед при ознобе. Такие сновидения можно изменять, осознавшись в них. А убив во сне животное, которое сосет энергию из вашей головы, вы избавитесь от головной боли наяву. Так, изменяя сюжеты сновидений, возникших из-за болезни, вы будете влиять на течение этой болезни и способствовать быстрейшему выздоровлению.

Получение достоверной информации через ОС

Надеюсь, к этому моменту книги вы уже поняли, что вытащить стопку банкнот из осознанного сновидения не удастся. Но настырный практик не сдастся: ведь в ОС можно узнать место, где спрятана эта стопка, и прийти туда в реальности! К сожалению, в большинстве случаев вы не найдете это место наяву (вам может присниться место из книги или фильма). Если же вам удастся найти похожее место, то никакой стопки денег вы не обнаружите.

В ОС возможно получить только информацию, которая непосредственно связана со сновидящим. Некоторые ученые предполагают, что человек запоминает все, что видел, слышал, чувствовал или мыслил на протяжении всей жизни. Подтверждением этого якобы

служат воспоминания, вызванные под гипнозом. Это лишь предположение, с которым не соглашается большинство нейрофизиологов, так как объем памяти хоть и большой, но не бесконечный, да и гипноз сейчас используют все реже – признают, что его эффективность была переоценена. Вполне ясно, что нельзя помнить ничего раньше двух-трехлетнего возраста, так как мозг еще не способен откладывать информацию в долгосрочную память.

Рассмотрим открывающиеся возможности, если бы люди помнили все. Мы не можем что-то вспомнить из-за ненужности этой информации в жизни, ведь мы работаем только с определенным блоком данных: имена друзей, адрес, работа, что есть в холодильнике, что ел на завтрак. Остальное записано у нас в памяти, но эта информация нам сейчас не нужна, к примеру, что мы ели 10 лет назад на обед, что при этом чувствовали, о чем была беседа за столом и с кем разговаривали. Если провести аналогию с компьютером, блок нужных данных хранится в оперативной памяти, а все остальное, что мы знаем, записано на жестком диске. Известны случаи, как у Джилл Прайс, – это женщина может вспомнить абсолютно все, что происходило с ней в течение жизни. Таких людей в мире около 80, и они привлекают повышенное внимание ученых и журналистов. Однако часто сложно или даже невозможно проверить то, что говорит Прайс, поэтому многие специалисты пока с осторожностью относятся к этому феномену – остаются подозрения, что женщина все выдумывает, при этом, возможно, сама верит в правдивость истории. Либо это нарушение правильной работы мозга, к примеру, к «помнящим все людям» относятся некоторые аутисты, которые не могут оценить эмоциональную составляющую беседы, хотя помнят диалог и мимику.

Войдя в осознанное сновидение, можно заглянуть в архив, на жесткий диск со всеми нашими воспоминаниями и «узнать» (а на самом деле просто вспомнить), где вы оставили телефон, как зовут одноклассницу, с которой вы не виделись уже 15 лет, и даже кличку ее собаки. Вы сможете вспомнить даты сражений, фамилии полководцев, истории стран, математические формулы, законы эволюции – все то, что вам рассказывали в школе или вы когда-либо видели по телевизору. И вам может показаться, что именно вы это изобрели или узнали во сне, но вы это лишь вспомнили, что несколько не умаляет такой способ получения информации. Именно так, кстати, объясняются «воспоминания» о прошлых жизнях – человек рассказывает о событиях, которые якобы произошли с ним, но на самом деле он о них читал или смотрел фильм, но забыл. Так даже возможно «вспомнить» язык или заговорить с акцентом.

Принимая официальную точку зрения, что мы не можем вспомнить все, это не умаляет возможностей работы с памятью в ОС. В этом случае, желая попасть в детство и вспомнить какой-нибудь яркий и интересный день, вы смоделируете и переживете его так, как вы этого хотите и, как вам кажется, он прошел. А разве такой опыт вас не удовлетворит? Осознанный сон о вашем пятом дне рождения будет почти таким же, каким он был наяву, – ваши воспоминания и рассказы родителей и гостей, фотографии, видео – все это проявится в осознанном сне.

Во время сна мозг работает по-другому, и он может охватить сразу всю имеющуюся у нас информацию и весь опыт или оценить информацию с другой точки зрения. А значит, во сне проще получить помощь в решении сложного вопроса. Если вас беспокоит какая-то серьезная жизненная проблема или перед вами стоит серьезный выбор, к примеру в каком районе покупать квартиру или какую работу выбрать, то сделать правильный выбор вы сможете в ОС. Для этого засните с мыслями о насущном вопросе, войдите в осознанное сновидение и спросите там мнение у авторитета в нужной вам области. Этот авторитет – персонаж сна – не существует в реальности, но наделен всеми качествами, которыми, как вы считаете, этот человек наделен в реальности. Позвольте себе положиться на его мудрость, доверьтесь его словам и в конечном итоге примите правильное решение. Попросите у него показать фильмы с каждым из возможных сценариев, а после просмотра примите решение в соответствии с понравившимся сценарием. Это будет верно, потому что вы неосознанно

просчитываете различные варианты развития событий и останавливаетесь на том, который вам наиболее интересен, – вам нужно лишь решиться, и в этом поможет ОС. К тому же, вероятно, в ОС минимум когнитивных искажений, которые влияют на наш выбор. К сожалению, пока нет исследований когнитивных искажений в ОС. Остановившись на выборе, сделанном во сне, вы будете уверены, что этот выбор правильный, а иногда для счастья нужна именно такая вера.

Узнавать ответы на вопросы, да и вообще что-то интересное, в осознанном сновидении проще следующим образом.

Поговорите с тем, кто знает ответ. Это может быть ваш знакомый, учитель, ученый, а может быть и животное или вымышленный персонаж.

Спросите у эмиссара. Эмиссар – помощник, который иногда появляется в ОС и сопровождает человека во время его практики. Это может быть только голос или материализовавшаяся сущность. Эмиссар является достаточно опытным практиком.

Прочтите о вашем вопросе. Можно найти книгу и представить, что в этой книге дан ответ на ваш вопрос, и прочесть его. Точно так же можно использовать телевизор или компьютер.

Найдите Хроники Акаши. Неважно, существуют Хроники Акаши на самом деле или нет – вы все равно сможете во сне смоделировать такой объект, с присущими ему свойствами, а значит, сможете получить оттуда информацию.

Переместитесь в нужное место. Найдите во сне нужное вам место и время и посмотрите то, что вам необходимо, собственными глазами.

Вопрос, который вы хотите задать во сне, должен быть максимально коротким и простым. Задавая несколько вопросов, делайте между ними паузы, давая возможность ответить. На риторические вопросы вы получите риторические ответы, поэтому не усложняйте. Не стоит искать ответ на «Главный вопрос жизни, вселенной и всего такого» – ответ на него дан в книге Дугласа Адамса «Путеводитель для путешествующих автостопом по галактике» и звучит «42». Не мудрите с вопросом. Не придавайте большого значения ответу, вы не должны показывать персонажам сна, что вас это очень беспокоит. Не стоит надеяться узнать счет завтрашнего матча или место на карте, где зарыт клад, – чаще всего такой информацией с вами не поделятся, либо она будет неверной. Но если вы профессионально занимаетесь игрой на ставках или кладоисканием, правильный ответ вы все же сможете получить. Дерзайте! Все в ваших руках.

Для подтверждения информации, полученной в ОС, добейтесь ответа на ваш вопрос несколькими способами, представленными выше, желательно в несколько заходов в ОС, к примеру, через ночь. В разговоре с информатором нужно задать вопросы, на которые вы точно знаете ответ: «Какой сейчас год? Кто у нас президент? Как меня зовут? Сколько мне лет?». Попросите доказательства его слов. Если информатор уклоняется от ответа, лукавит, задает наводящие вопросы или как-то отшучивается, то лучше его ответ не принимать во внимание, так как он, скорее всего, неправильный.

У эзотериков не возникает проблем с объяснением возможности получения информации через астральную проекцию. Во-первых, сами Хроники Акаши придуманы или найдены эзотериками. Во-вторых, некоторые эзотерики считают, что Земля окутана информационным полем – это своего рода Хроники Акаши, но существующие в физическом мире, – куда, как на жесткий диск, записывается все происходящее в мире. К этому полю можно подключиться, так как мозг может использоваться как передатчик. О такой возможности писал Р.

Брюс¹⁷¹. Экстрасенсы, по мнению оккультистов, подключаются к этому информационному полю и считывают прошлое и будущее. В-третьих, любая информация доступна благодаря тому, что память всех людей объединена в некую сеть наподобие Интернета. Значит, научившись, можно получить доступ к любому человеку и узнать то, что знает он и о чем он думает.

Но это всего лишь попытки объяснить непонятное теми, кто почему-то не удовлетворен научными ответами либо отсутствием таковых. Поэтому знайте, что существование этих трех феноменов не доказано, никакие приборы пока этого не зафиксировали, а значит, такой взгляд лженаучный. Но это не значит, что он неправильный, – взгляды Галилея о вращении Земли вокруг Солнца или Хаббла о расширяющейся вселенной тоже некоторое время считались лженаучными. Однако этим ученым удалось достаточно быстро доказать истинность своих теорий, чего уже веками не удается сделать эзотерикам.

В качестве научного доказательства возможности получения информации на расстоянии оккультисты любят приводить эксперимент, который называется «эффектом сотой обезьянки». Впервые этот эффект был описан Лоуренсом Блэром в книге «Ритмы виденья» в 1975 году, а затем Лайаллом Уотсоном в 1979 году. Они описывали эксперимент японских ученых, проведенный на японском острове Якусима в 1952 году. Ученые давали макакам измазанный в песке батат, и через некоторое время некоторые обезьяны научились его мыть и научили этому других. Спустя еще какое-то время, после того как обучится условно сотая обезьяна, этот навык начнут применять все обезьяны, в том числе и на соседних островах, – спонтанное «открытие» всеми обезьянами того, что батат нужно мыть, должно указывать на экстрасенсорную связь между животными. Ученые якобы не знают, как объясняется такое паранормальное поведение, а значит, обезьяны могут подключаться к общему информационному полю и учиться на расстоянии – это же так очевидно для эзотерика. Как выяснил Рон Амандсон из Общества Скептиков, все не так однозначно: «внезапность» возникновения навыка у обезьян преувеличена – иногда проходило несколько лет между визитами ученых на остров, а значит, за это время успевало подрасти новое поколение, которое научилось мыть батат у родителей. Кроме того, расстояние между островами было таким, которое позволяло хотя бы одной обезьяне доплыть до соседнего острова и научить соседей мыть батат.

Творческие сновидения

Не менее важна для человека возможность создавать что-то новое в сновидении, творить и изобретать. Помимо выдуманной истории о Менделееве, который якобы увидел свою таблицу во сне, есть множество других историй о полученном во сне вдохновении. История с Менделеевым хоть и красива, но лжива, так как ни в его дневниках или письмах, ни у его современников эта история не упоминается, и сам великий ученый никогда этого не утверждал. Есть лишь сообщение друга Дмитрия Ивановича, профессора, геолога Александра Александровича Иностранцева о том, что Менделеев увидел свою таблицу во сне, но эта фраза могла быть вырвана из контекста либо была произнесена химиком в шутку. Над своей таблицей ученый работал много лет и имел несколько ее вариантов.

Несмотря на это, есть другие примеры творческих прорывов во сне. Вот только несколько таких случаев.

Фридрих Кекуле увидел схему бензольного кольца в образе змеи, которая кусала свой хвост.

Отто Леви увидел во сне принцип передачи нервных импульсов.

¹⁷¹ Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – Киев: София, 2014.

Элиас Хоув увидел во сне копье с дыркой на конце, что вдохновило его на создание иглы для швейной машинки.

Идея романа «Франкенштейн, или Современный Прометей» пришла Мэри Шелли во сне.

Песню Yesterday Пол Маккартни услышал во сне.

Нильс Бор увидел структуру атома во сне в образе Солнечной системы.

Знаменитый игрок в гольф Джек Никлое во сне открыл удар, позволяющий выигрывать соревнования.

Открытие в сновидении возможно, так как во сне происходит анализ информации, полученной за день. Информация структурируется и сортируется, а благодаря тому, что мозг во сне работает по-другому, это позволяет взглянуть на информацию под другим углом. И именно этой точки зрения и не хватало для творчества. Не обязательно ждать творческих сновидений, даже решение повседневных задач быстрее происходит во сне. Поэтому в народе укрепилось высказывание «утро вечера мудренее».

Михаил Радуга приводит пример своего творческого или созидательного осознанного сновидения. Но здесь он сомневается – является ли услышанное во сне действительно творчеством или все же это воспоминание.

Двое мужчин начали петь песни, до этого они тихо-мирно сидели в сторонке и распивали неизвестную мне жидкость из бурдюка. По тону их голоса и внешнему виду можно было легко догадаться об алкогольной причине их вокального концерта. Спев какие-то отрывки из всем известных песен, они перешли на матерные частушки и анекдоты. Вот тогда и началось самое интересное. Следовало ожидать, что они будут произносить только известные мне вещи, но, к моему сильнейшему удивлению, это было не так. Я стоял и все очень внимательно слушал, хоть частушки и были смешные, но мне было не до смеха, ведь раньше никогда их не слышал. А это значит, что в этот момент мой мозг буквально на ходу создавал вполне качественные вещи без всякого моего вмешательства в процесс. Может быть, все, что я слышал в этом мире, когда-то где-то случайно было услышано в реале, но не заслужило моего внимания по какой-либо причине, а теперь в такой необычной форме представлялось мне¹⁷².

Путаница в памяти, когда человек не может вспомнить, где именно происходило событие – во сне или наяву, называется криптомнезией, мы подробно рассмотрели этот феномен в разделе, посвященном вещим снам (см. раздел «Вещие сны и сны с предсказанием»).

Чтобы сновидения были творческими, нужно желать этого, ждать, что вам приснится музыка, стих или сюжет картины. Поэтому пишите музыку или стихи – во сне вы найдете свое вдохновение! Пишите картины – в ОС множество невероятных сюжетов. Вы ведь знаете о многих творческих людях, которые черпали вдохновения из снов: Дали, Ван Гог, Чайковский, Моцарт и многие другие. Вы тоже можете прикоснуться к этому источнику и стать частью нашей истории!

В осознанном сновидении также можно оказаться в любой стране, а значит, это позволит вам поддерживать или изучать разговорный язык этой страны. Вас будут окружать персонажи, которые говорят на иностранном языке, и так вы сможете его учить!

¹⁷² Радуга М. Вне тела. Теория и практика астральных путешествий. – СПб.: Весь, 2011.

Анализ информации

От сессии до сессии живут студенты весело, но вот через несколько дней – экзамен. Вы как хороший ученик подготовились, перечитали лекции и учебник, но все равно есть некоторые сомнения, что вы успешно ответите билет. Войдите в осознанное сновидение и смоделируйте экзамен. Это придаст вам уверенности наяву и уменьшит волнение при встрече с преподавателем или учителем. В ОС можно еще раз проанализировать весь изученный материал! Можно побывать в нужном месте или пообщаться с персонажем, который вам доходчиво объяснит, если вы что-то не поняли: спросите у автора теоремы наконец, пусть он ее объяснит! Осознавшись, покопайтесь в своей памяти, разложите все по полочкам. А возможно, в ОС вам удастся увидеть билет, который вы вытянете на экзамене, – и это не шутка, такие случаи бывали, в том числе и у меня, – повторите ответы еще раз утром, чтобы быть полностью уверенным в успехе.

Путешествия по реальному и вымышленным мирам

Вы давно хотели побывать в каком-то городе или стране, но пока вам это не удастся? Пока вы копите деньги и подбираете время отпуска, можете слетать в любой город, который вам нравится, уже сегодня ночью. Нужно лишь войти в осознанное сновидение, сделать несколько упражнений для перемещения в выбранное место – и вот вы уже гуляете по Парижу или у Ниагарского водопада или бродите внутри египетских пирамид. Слово «реальный» в заголовке раздела означает, что это место не вымышленное, а существует наяву, но это не значит, что во сне вы попадаете именно в это место. Нет, вы попадаете в то место, как вы его себе представляете, с чем это место у вас ассоциируется и как его идентифицирует ваш мозг. Когда вы в реальности побываете в этом месте, то детали с большой вероятностью будут отличаться от увиденного в вашем сновидении. Но не стоит расстраиваться – ощущения счастья и удовлетворения будут настоящими. Правда, астралетчики считают, что они бывают в реальном месте физического мира, но пока они не могут представить доказательств такой возможности.

Осознавшись, вы сможете побывать в тех местах, куда вас наяву никогда не пустят, посетить другую эпоху или вымышленный мир. Место будет таким, как в реальности! У каждого есть какое-то представление об известном ему месте, при этом детали не важны, мозг сам их смоделирует. Даже если вы хотите побывать в другой временной эпохе, к примеру в Древней Греции, это возможно в осознанном сновидении! Ассоциации, которые возникают при упоминании Древней Греции, схожи – это колонны, белые дома, брусчатка, повозки, все ходят в «простынях» – и все, вот вам и Греция. Вы можете оказаться в выбранном вами месте: мозг вспомнит книги, фильмы, статьи про Грецию и построит мир на основании этой информации. Такое произойдет с любым местом, о котором вы слышали и куда собрались отправиться в осознанном сновидении. А если вы давно мечтали там побывать, то уж наверняка много о нем знаете, и для вас это будет просто.

Для того чтобы оказаться в нужном вам месте, необходимо сильное намерение там побывать. В целом, как вы заметили, возможности в осознанном сновидении определяются вашей верой в то, что это осуществимо, и желанием это испытать. А поиск нужного места очень похож на поиск человека, описанный в разделе «Поиск необходимых людей». Создайте сильное намерение оказаться в определенном месте еще до сна, лежа в кровати, подробно его представьте, ощутите запах, потрогайте стены или растения, вообразите, как вы там гуляете. Засыпайте и, осознавшись, перемещайтесь туда одним из способов:

- проходя через дверь или стену в другую комнату, представьте, что за стеной необходимое вам место;
- закройте глаза, а открыв, представьте, что вы уже в нужном месте;
- отправляйтесь туда на поезде;
- телепортируйтесь;
- влезьте в телевизор, картину или книгу, где показано необходимое вам место,
- попросите кого-нибудь во сне вас туда отвезти;
- выкрикните название места, куда хотите попасть, и повинуйтесь возникшему потоку.

В осознанном сновидении можно попасть в своего рода параллельные миры, которые существуют независимо от нашего. К примеру, есть мир, существующий по стилю стимпанк, где нет электричества и все работает на механике. Подробно этот мир описал Роберт Монро – там очень интересно, и этот мир совсем не похож на наш. При этом вы можете приходить туда, взаимодействовать с ним и его жителями, исследовать механизмы. Люди там живут своей жизнью, и, возможно, кто-то из того мира через осознанные сновидения тоже исследует наш мир.

Как я уже говорил ранее, рай и ад тоже можно считать одним из таких параллельных миров. И есть люди, которым удавалось там побывать: об этом пишут Р. Монро и Р. Брюс. Вот как описывает свое путешествие Р. Монро в книге «Путешествия вне тела».

Каждый из трех раз, когда я попадал Туда, я возвращался назад не по своей воле, с грустью и большой неохотой. Кто-то помогал мне вернуться. И каждый раз после возвращения я в течение многих дней страдал от глубокого одиночества и ностальгии. Я чувствовал себя чужеземцем, оказавшимся в незнакомой стране, где все «не так», все по-иному и все плохо по сравнению с родиной. Острое одиночество, ностальгия и что-то похожее на тоску по дому были так сильны, что я не мог решиться отправиться Туда вновь. Может, это Небеса?

Можно искать и совершенно незнакомый мир или найти мир, о котором вы узнали из фильмов или книг. Вы можете побывать на планете Пандоре, где живет коренной народ на’ви, и познакомиться с ним. При этом вы, конечно, увидите много такого, чего не было в фильме. Исследуйте вселенную «Звездных войн» и примите одну из сторон в конфликте либо займите нейтральную позицию и только путешествуйте по планетам. Любая вселенная вам будет доступна благодаря возможности осознаваться во сне. При этом вы каждую ночь сможете возвращаться в свой любимый мир и продолжать жить там. Теперь для вас будут открыты две, три или сколько угодно параллельных жизней! А находясь в ОС по нескольку местных дней, вы сможете достаточно исследовать тот мир.

Вот рассказ Марии Серегиной – участницы группы «Осознанные сновидения», в котором она делится опытом путешествия в одну из параллельных вселенных.

Ночью попыталась делать техники, поймала сонный паралич, вибрации, потом ощутила разделение, ну, думаю, сейчас ОС словлю, круто. Вдруг проснулась, думаю, странно, что не получилось. Выхожу в коридор, а там не моя квартира. У меня, конечно, были реалистичные ОСы, но не настолько. Прекрасно помню, что уснула в другом месте и что это место – сон. Только у меня в голове в огромном количестве постоянно появлялись ложные воспоминания об этом месте, и они были частью мышления. Так вот по этим ощущениям, это место – типа параллельный мир, одна из вариаций развития событий на Земле. Тут живет копия меня и моей семьи. Каждый второй человек тут владеет телепатией, предметы изготавливают из материала, облегчающего телекинез, который тоже у каждого

второго, еще тут идет синий снег. В той квартире у меня на каждом шагу случалось дежавю, постоянно вслух говорила, мол, откуда я знаю, что синий снег тут норма и т. д. Хуже стало, когда я попыталась проснуться, но не смогла. Пошла делать ТНР, нашла часы, время на них шло 1-4-17-29, типа того, но я запомнила положение стрелок, отвернулась, а когда опять глянула – оно не изменилось. И ничего вообще не менялось, будь оно неладно. Тут копия моего мужа, я ему сказала, мол, это сон, на часах цифры не так идут. Он говорит: а это не часы, у тебя с головой все в порядке? Похоже, там точно не в порядке было. Оказалось, в этом мире люди видят души друг друга, это как бы норма. Так вот этот типа мой муж начинает меня сканировать мысленно, потом удивленно молчит и говорит, мол, забавно получилось, я в своей реальности уснула одновременно со своей копией из этой реальности, и пока ее не было, меня втянуло в тело моей копии. Смотрю на себя в зеркало, в нем мое тело, но чужое, сложно объяснить. Он, моя бабушка и мама расспрашивают меня о том, как в моем мире развиваются события, как мы живем и т. д. А я все жду, когда же мое тело проснется, чтобы поскорее свалить отсюда, слишком много реализма. А потом еще опять ложное воспоминание пришло, что я до рождения свою энергию разделила и отправилась получать опыт одновременно в двух мирах. Мы вышли на улицу, она такая же, как у нас возле дома, только вот ощущение, что все чужое и непонятное. Жуть. Проснулась, и первое время голова кружилась, и такая каша в мыслях. Капец, как будто чужой жизнью жила. Большие никогда не буду сладким на ночь объедаться...

Эзотерики несколько по-другому относятся к путешествию по различным мирам астрала. Мы уже знаем, что Роберт Брюс подробно описывает различные уровни астрала, чем они отличаются и кем населены. А Роберт Монро выделяет несколько миров, каждый из которых имеет определенные свойства. Если принять, что эти миры стабильны, значит, разные люди, попадая в один и тот же астральный мир, должны видеть его одинаково. Теоретически это означает, что так можно оставлять послание другим путешественникам. Эксперимент мог бы выглядеть так: один астралетчик говорит координаты, где он оставил послание, например астрал №3, населенный белыми большими великанами, замок в центре острова, в комнате на самой высокой башне лежит записка от меня. Другие участники должны найти эту записку и прочесть. Пока об успешности таких экспериментов или похожих мне неизвестно.

Нужно сказать еще об одном месте, так как его часто упоминают сновидящие. Оно называется Закатным городом. В этом городе много высоких красивых стеклянных зданий с быстрыми лифтами. В середине города находится центральное здание, отличающееся от остальных своей красотой, высотой и необычной архитектурой. Особенность этого города – необычный бордовый закат, который и дал название этому городу. Там отсутствует какой-либо транспорт, и все летают или перемещаются на лифтах. После опроса¹⁷³ в группе «Осознанные сновидения» выяснилось, что в этом городе были всего 14% сновидящих. Те, кто там был, тут же заявляют, что Закатный город доступен не всем и, чтобы туда попасть, нужен определенный духовный уровень и опыт в практике ОС. Одним словом, до этого надо дорасти. Я же считаю, что это такой же воображаемый мир, как и любой другой, а значит, в нем может оказаться каждый сновидящий. Даже то, что разные сновидящие его видят одинаково, не является доказательством реальности этого города. Во-первых, часто туда попадают уже после того, как узнают о нем в реальности и услышат его описание, а следовательно, сновидящие могут смоделировать это место. Во-вторых, сновидящие описывают лишь общие черты города. Да и сам закат в любом месте в осознанном сновидении отличается от заката в реальности, так как в ОС цвета намного ярче, чем наяву. Побывавшие

¹⁷³ https://vk.com/wall-179907_282138

в Закатном городе не отличаются какой-то избранностью, тем не менее необходим определенный опыт для визуализации этого Закатного города, как и любого другого места.

Выход из ОС в астрал

Я старался дать понять, что ОС и астрал – очень близкие феномены. Близкие, да не совсем – ведь опыт происходит в разные фазы сна, а значит, и ощущения будут разными. А как быть, если мне приятней ощущение осознанности именно в фазе медленного сна, то есть мне интересней больше астрал? Как попасть из ОС в астрал?

Для этого есть простой способ: после осознания во сне нужно проснуться из ОС по любой технике из представленных в разделе «Техники выхода из ОС». После этого тут же войти в астрал уже любой из вышеописанных техник. Правда, нужно начинать сразу с разделения тел, так как физическое тело расслаблено. После выхода из тела вы переживете все то, что свойственно астральной проекции. Далее мы как раз и рассмотрим эти свойства, а также существ, населяющих астрал, и узнаем, можно ли из астрала или из осознанного сновидения повлиять на вещи физического мира.

Мир осознанных сновидений

– Я сплю?

– Нет.

– Так и знал... Во сне был бы ром.

Пираты Карибского моря 2: Сундук мертвеца

У вас прошли небольшой страх и волнение от первых осознанных сновидений? Теперь начните постепенно, как ребенок, исследовать открывшийся новый мир. Тут спешка не нужна – вы же не пытаетесь танцевать, еще не умея ходить? Обратите внимание на свое тело, а затем осмотритесь вокруг. В осознанном сновидении даже люди со слабым зрением видят великолепно, но иногда приходится прилагать усилия для создания четкого **ви**дения. Часто мир сновидений похож на нашу реальность – это и понятно, ведь так нам привычней. Но иногда мир может быть совсем другим. Некоторые более опытные сновидящие начинают договариваться о встречах в осознанных снах. Возможно ли это? А можно заглянуть к своей подружке, пока мы будем спать, и вытащить ее в свое осознанное сновидение? Вот будет здорово! Но обо всем по порядку.

Ощущение времени в осознанном сновидении

Вопрос, как соотносится время, проведенное в осознанном сне, с временем в реальности, интересует многих сновидящих. Уже первые исследователи пытались замерять время и продолжительность осознанного сновидения. Например, О. Фокс¹⁷⁴ рекомендовал длительность опыта определять по изменению положения Луны, звезд или Солнца, отмечая, что это возможно только в том случае, если сценарий развивается на Земле. Конечно, такой метод вряд ли будет эффективен.

Перед каждой БДГ-фазой и после нее мы просыпаемся, поэтому очевидно, что осознанное сновидение не может длиться дольше одного цикла сна и не может быть длиннее одной фазы сна. Напомню, что фаза быстрого сна, в которой проще осознаться, длится от 15 минут в первый цикл сна до часа под утро. Даже час в осознанном сновидении некоторым практикам кажется неудовлетворительным результатом, а нередко появляются сообщения об ОС продолжительностью два часа и более, что физиологически невозможно. Несмотря на это, осознанное сновидение может по ощущению длиться несколько часов, дней или даже лет. Это похоже на фильм, который хоть и длится наяву полтора-два часа, по сюжету может охватывать всю жизнь героев!

Если же вы хотите правильно оценить длительность вашего осознанного сновидения, поступайте так. После подробной записи ОС разбейте его на эпизоды, в которых вы совершаете определенные действия, и прикиньте, сколько времени у вас займет выполнение этих действий наяву. Так, оценив и суммировав время каждого действия, вы сможете составить продолжительность вашего ОС. Разберем такой пример: вы осознались и прошли от одного конца дома до другого, сохраняя осознанность, но затем вылетели из ОС. Утром по дороге на работу вы можете засечь, сколько времени у вас уходит на этот путь, и так оценить продолжительность ОС. Надо быть объективным и не обманывать себя: если вы осознались у подъезда, захотели быть у остановки и тут же там оказались, то здесь время перемещения в ОС и в реальности не будет равно, ведь способы перемещения разные: телепортация в ОС и пешком – в реальности. Этот эффект всегда встречается в фильмах, когда человек садится в

¹⁷⁴ Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

машину и тут же из нее выходит – в фильме прошло три секунды, но на весь путь в реальности может уйти 30 минут. Сновидящий с таким сюжетом сна будет ошибочно думать, что его осознанное сновидение длилось 30 минут. Эти моменты иногда вводят в заблуждение даже опытных сновидящих, которые заявляют о многочасовых ОС, хотя, если разобраться, оказывается, что осознанность была 10–15 минут. Но этого времени более чем достаточно! А из первых 100 ОС большинство у вас будут менее пяти минут.

Другим способом оценки продолжительности ОС может быть простой счет после осознания – считайте секунды, проведенные в ОС. Перед применением этого упражнения лучше потренироваться в реальности – до какого счета вы сможете дойти, не потеряв осознанность и не сбившись, в реальности.

Интересны опыты Стивена Лабержа, посвященные оценке времени в ОС: сновидящий после осознания во сне подавал сигнал глазами (двигал вправо-влево три раза), считал до 10 и подавал второй такой же сигнал. Ученые фиксировали время между сигналами для сравнения ощущения времени в ОС и наяву. Результаты эксперимента показали, что течение времени в ОС почти совпадает с ходом времени в реальности, – пока сновидящий в ОС считал до 10, наяву прошло 13 секунд. Лаберж объясняет это психофизиологическим ограничением на скорость обработки информации. Другими словами, мозгу нужно время для моделирования сновидения, ведь скорость передачи импульсов в нервной системе не бесконечна.

Существа осознанных сновидений и астрала

Тут читатель имеет полное право спросить: «Если сон происходит только у нас в голове, то о каких существах может идти речь?» Что касается осознанных сновидений, то он прав. А если говорить об астрале, то эзотерик заметит, что существ астрала великое множество, они стабильны и реальны. Как относиться к представленной ниже информации, каждый решит сам: кто-то посчитает это реальной классификацией видов, населяющих астрал (хоть и далеко не полной), а кто-то отнесется как к магической зоологии, например, мира Гарри Поттера. Я напоминаю, что анализ сновидений большого числа респондентов показал, что в снах на нас часто кто-то нападает или преследует. Значит, этих агрессоров можно классифицировать. Таким делом, конечно, занимаются те, кто верит в их реальность. Остальным могут быть интересны описание и возможности таких существ. Ведь нас интересуют орки, эльфы и хоббиты. Некоторые прослеживают их эволюцию и учат язык, но все (я надеюсь) понимают, что это вымышленные существа. Я не буду говорить об астрале, о его мирах и населяющих его существах так, как если бы это все существовало, несмотря на то что это, вероятно, увеличило бы продажу книги, буду опираться на научные факты, а не на суеверия.

При подготовке этого раздела я основывался на своем опыте и рассказах других практиков, а также на описании существ авторами, впервые их идентифицировавшими, в частности Кастанедой или Монро. В большинстве случаев эти авторы считали таких существ реальными и обитающими в другом, нефизическом мире, в астрале. Некоторые существа к тому же могут пробираться и в наш мир. Я уже утомил читателей фразой, что ОС и астрал – то же яйцо, только в профиль, но, осознав это, вы поймете и то, что к населяющим астрал и ОС существам стоит относиться соответственно, а именно – как к вашей фантазии.

Все существа мира сновидений делятся на тех, которых создает мозг сновидящего, и на реальных существ, местных обитателей этого мира. Реальных в том смысле, в котором оно может быть отнесено к сновидениям или мирам астрала. Если считать астрал реальным миром, то, очевидно, этот мир может быть населен реальными существами. Например, астральный мир, который мы называем адом, населен чертями, демонами, грешниками и сатаной.

Существа, которые созданы нашим мозгом и являются плодом нашего воображения, называют «спрайтами» или «мыслеформами». Мыслеформы не умеют мыслить или принимать решения, они просто заполняют ваше сновидение, своего рода NPC (Non Player Character) – персонажи многопользовательской компьютерной игры, которыми не управляют другие игроки (они подчиняются определенному программному алгоритму от создателей игры). Спрайты разнообразны и выглядят как люди, животные или любые другие «живые» существа: призраки, мультяшки, говорящие и двигающиеся предметы и т. п. Они пассивны, часто начинают вести себя как зомби, если на них обратить внимание (опускают руки, смотрят в пол, замирают, у них пустой тупой взгляд, на вопросы не отвечают или отвечают нелогично), их легко убрать, преобразовать по желанию, они выполняют любые приказы сновидящего. Если практик не может повлиять на спрайта, то это только из-за неопытности и неверия в то, что это возможно. Многие сновидящие за всю жизнь и многолетний опыт так и не увидят ни одного другого существа помимо Спрайтов, – настолько спрайтов больше, чем всех других существ. Спрайта силой намерения можно наделить необходимыми качествами. На этом принципе основана возможность встречи с нужными вам людьми – вы наделяете спрайта человека теми качествами, которыми обладает этот человек в реальности, и ждете от спрайта соответствующей реакции – и эта реакция возникает!

Двигаемся дальше и пытаемся не запутаться в реальных и воображаемых мирах и существах. Реальные существа я разделил на две группы: это астральные тела других сновидящих, а также персонажи, созданные другими сновидящими, и существа, населяющие астральный мир. Двое или больше практиков могут одновременно войти в астрал и там встретиться. Либо один астралетчик может найти спящее тело второго и помочь ему войти в астрал. Астральные тела других сновидящих отличаются необычной светимостью по сравнению со спрайтами, и их легко идентифицировать. Роберт Брюс в «Астральной динамике» пишет, что все люди проецируются в астрал во время сна и либо путешествуют в нем, либо их астральные тела парят над физическим телом. Думаю, если бы это происходило так, то в астрале было бы не протолкнуться, особенно в популярных и известных местах. Сновидящие могут создавать других существ, отдавая им часть своей энергии, поэтому созданные существа могут быть видимы другими сновидящими.

Переходим к самой запутанной теме и попробуем классифицировать существ, населяющих астрал. Эти существа совершенно разные, поэтому я предлагаю их разбить по наиболее вероятному отношению к самому сновидящему: хорошие, плохие и нейтральные. В этом случае хорошие существа чаще всего будут помогать вам в путешествиях, а плохие – попытаются вам навредить или убить вас. Иногда поведение существ может меняться в зависимости от ситуации и отношения к ним сновидящего. Люди больше внимания уделяют плохим существам в ОС и астрале, чем хорошим или нейтральным, именно из-за того, что снов с их участием больше. К тому же, если вы будете думать, что каждое встречаемое в астрале существо плохое, и избегать его, то проживете дольше, чем если будете думать, что все существа добрые и безопасные. Большинство видимых существ имеют светимость, но меньшую, чем светимость другого сновидящего, и отличаются возможностью вызывать определенные эмоции у спящего. К хорошим существам относятся ангелы, бодхисатвы, эмиссары, союзники, духовные учителя. Ангелы – это именно те светящиеся красивые существа, рассказы о которых нам знакомы с детства, с крыльями и нимбом. Они тоже классифицируются, но не будем так углубляться. Бодхисатва – это уже существо из буддизма, которое стремится к благу всех других существ, то есть бодхисатва по своему поведению очень похож на ангела. Эмиссар – это голос в сновидении, который может давать нужные советы, помогать. Союзник или духовный учитель – существо, которое также вам помогает в путешествии по астралу и принимает различные формы.

Нейтральные существа не обращают на вас внимания или просто наблюдают за вами и никак не пытаются с вами взаимодействовать. Это, например, элементарии, лазутчики, призраки.

И последний класс существ – это плохие существа, к которым относятся неорганические существа (неорганы), черти, летуны, сатана, полтергейст. Эти существа питаются энергией и светимостью сновидящего, поэтому, проснувшись после встречи с ними, человек чувствует себя уставшим, разбитым, больным – верный признак потери энергии. Большинство этих существ не хотят уничтожать именно вас, но такая у них природа, и по отношению к сновидящим они ведут себя агрессивно, так же как тигр ведет себя агрессивно по отношению к антилопе. Светимость у неорганов слабая, но действуют они решительно, ваше намерение как-то повлиять на них не принесет эффекта. При встрече с ними сновидящему страшно. Хорошая новость для новичков практики осознанных сновидений: уровень энергии у новичков так мал, что они неинтересны самым опасным неорганическим существам. Хотя с опытом вероятность встречи с ними возрастает, но все равно остается очень низкой. Иногда на форумах сновидящие хвастаются или делятся байками о встречах с неорганами и как им чудом удалось унести ноги. В одной из книг о такой встрече писал и Карлос Кастанеда. Но мне больше нравится описание одной из первых встреч с существом из астрального мира от Р. А. Монро. В книге приводится несколько опытов, в которых Монро сражается и смиряется с такими существами.

18/IV-60 г. Утро.

Часов около десяти утра, лежа на кушетке, начал почленную релаксацию. Комната была освещена ярким утренним светом. Когда дошел до середины второго круга, начались вибрации. «Настроившись» (с помощью челюсти), открыл физические глаза, чтобы проверить, не прекратятся ли вибрации. Не прекратились. Решил «подняться» с открытыми физическими глазами, чтобы посмотреть, что будет со зрением. Часы стояли на виду, и, судя по ним, с ориентацией во времени все было в порядке. Едва поднялся дюймов на восемь над физическим телом, как краем глаза заметил какое-то движение. К моему телу приближалось существо, с виду похожее на человеческое. (Я видел только его нижнюю часть, так как моя голова была повернута вбок, и мне было неудобно глядеть направо.) Оно было голым, без одежды, мужского пола. Возраст – на вид лет десять, рост – фута три, ноги – тонкие, волос на лобке мало, половые органы недоразвиты.

Спокойно и привычно, словно мальчика, садящийся на любимую лошадь, он забросил ногу мне на спину и уселся верхом. Я ощущал его ноги у себя на пояснице и тельце, прижавшееся к моей спине. Я был настолько ошарашен, что даже «забыл» испугаться (возможно, свою роль сыграли и его небольшие размеры). Весь напрягшись, я ждал, что будет дальше. Скосив глаза вправо, я мог разглядеть с расстояния не менее двух футов его правую ногу, свисавшую вниз. Она выглядела как совершенно обычная нога десятилетнего мальчика.

Я по-прежнему парил поблизости от своего физического тела и осторожно размышлял, кто или что это такое. «Он», по-видимому, не догадывался о том, что я знаю о его присутствии, во всяком случае никак на это не реагировал. У меня не было никакого желания вступить в конфронтацию с этим существом, кем бы оно ни было, поскольку в той среде оно явно чувствовало себя куда увереннее меня. Поэтому я поспешил спрятаться в свое физическое тело, прервал вибрации и сел писать эти записки.

Что это было, не знаю. Теперь я понимаю, что в тот момент у меня просто не хватило смелости обернуться и как следует рассмотреть «его» (если только это было возможно). По облику это, бесспорно, гуманоид, но, поразмыслив, я пришел к выводу, что присутствия человеческого разума у него не ощущалось. Оно (он) ближе к животному или где-то посередине между животным и человеком. Я чувствовал себя оскорбленным тем, с какой

уверенностью он забрался ко мне на спину. Похоже, это существо имело немалый опыт общения с людьми, для которых оставалось невидимым и было уверено, что его не обнаружат. Если это галлюцинация, то необычайно реалистичная: среди бела дня, подтверждаемая двумя органами чувств, сопровождаемая наблюдением часов¹⁷⁵.

Не забывайте, что «сущности» могут оказаться существами и из нашей реальности. Прочтите об опыте А. Ксендзюка.

Однажды в осознанном сновидении мне явилась «сущность», природа и поведение которой мне показались нетипичными. «Сущность» выглядела как наглый подросток. Он глупо ухмылялся, таращился на меня и все время пытался дотронуться до моего носа. Я уже подумал, что в очередной раз столкнулся с неорганическим существом, понять которое никогда не смогу. Но его прикосновения были настолько навязчивы, что разбудили сознание полностью. И что же я обнаружил? Стоило мне шевельнуться, и с моего лица взлетела самая обыкновенная муха¹⁷⁶.

Следующие приемы помогают избавиться от страха при виде ужасного существа или при нежелании общаться с ним.

1. **Вернитесь в тело, то есть проснитесь.** Самый эффективный способ избежать страшной ситуации. Техники выхода из ОС приведены ниже. Правда, чудовище может вернуться в следующем сне, поэтому по возможности используйте второй метод.

2. **Поговорите с существом.** Нужно понять, что ему надо. Так мы учим детей взаимодействовать со своими страхами: «Подружись с драконом, сынок!». При этом часто сами убегаем в страхе, когда видим этого дракона во сне. В виде дракона может материализоваться нерешенная проблема – хватит от нее бегать, решите ее раз и навсегда. Заранее настройтесь на беседу и постарайтесь не испугаться.

3. **Нападайте первым.** Страшно? Нападите и уничтожьте врага! Это естественно. Мозг человека, находящегося в сложном и опасном положении, анализирует ситуации на реакцию «бей или беги» и чаще выбирает «беги». Приучите себя выбирать «бей» в сновидении – это решит многие ваши проблемы и избавит от страхов.

4. **Не обращайтесь внимания.** Наиболее сложная техника, требующая много внимания и сдержанности. Но чем больше драконов вы убьете, тем чаще будете пользоваться этой техникой.

Эти приемы напоминают реакцию при игре, например, в The Elder Scrolls V: Skyrim. Там как раз один из самых сильных и страшных врагов – дракон. В первые часы игры при встрече с драконом в этой игре самое верное решение – это бежать как можно быстрее, иначе вы погибнете. Набравшись опыта, вы уже будете искать встречи с драконами, убивать их. А если вы «прокачаете» своего персонажа еще лучше, драконы вас перестанут интересовать, так как победа над ними будет простой задачей. Поэтому вы будете следовать вашему плану в игре. Прокачивайте себя в осознанном сновидении!

¹⁷⁵ Монро Р. Путешествия вне тела. – М.: София, 2007.

¹⁷⁶ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

Техники выхода из ОС

Некоторые начинающие практики боятся испытать осознанное сновидение, так как опасаются остаться там надолго. Пока опытные практики все усилия направляют на то, чтобы научиться как можно дольше задерживаться в ОС, новички ищут техники пробуждения и выхода из ОС в опасной ситуации. Обычно пробуждение наступает через 2–10 минут после осознания сна, но если человек начинает паниковать и бояться, что останется здесь навсегда, можно предпринять попытки для пробуждения раньше. Для того чтобы проснуться, есть несколько трюков.

1. Поразмышляйте над чем-нибудь, отвлекитесь от сюжета.
2. Сфокусируйтесь на какой-нибудь точке на 10 секунд. В течение этого времени точка начнет расплываться, и вы проснетесь.
3. Вспомните, где сейчас ваше физическое тело, придите к нему – приближение к физическому телу заставит вас проснуться.

Помните, что нередко в таких случаях может быть ложное пробуждение. Будьте готовы к этому.

Вам снился «Этот Человек»?



Рис. 14

Посмотрите на рисунок 14. Вам знакомо это лицо? Вы видели его во сне? А может быть, вы решили заняться практикой осознанных сновидений, чтобы с ним поговорить? С этим портретом связана интересная легенда. В 2006 году пациентка одного нью-йоркского психиатра нарисовала это лицо и сказала, что часто видит его в снах, этот персонаж разговаривал с ней и давал советы. При этом женщина была уверена, что в реальности этот человек ей незнаком. Рисунок остался на столе доктора, где его увидела другая пациентка. Она была удивлена, что у доктора есть рисунок человека, который часто приходит к ней в снах. И он тоже не был ей знаком в реальной жизни. Такое совпадение заинтересовало доктора, и он разослал этот рисунок своим коллегам, у которых были пациенты с повторяющимися снами. Через месяц людей, которые узнали этого человека, было уже четверо, и все называли его «Этот Человек» (This Man). В 2009 году в Сети появился сайт Thisman.org, на котором люди делились снами с участием этого человека. Людей, которые видели его в своих сновидениях, было уже более 2000 – жителей городов со всего мира: Лос-Анджелеса, Берлина, Сан-Пауло, Пекина, Рима, Барселоны, Парижа, Москвы и других. Фото с этого сайта распространилось и по другим форумам и социальным сетям. До сих пор новость «Вы видели этого человека?» время от времени появляется в «ВКонтакте» или на «Фейсбуке».

Есть несколько теорий, объясняющих такую популярность «Этого Человека». Некоторые из них приведены в том числе и на сайте Thisman.org.

1. Этот Человек является собирательным образом коллективного бессознательного. Поэтому он появляется в сновидениях во время черной полосы в жизни, стресса, депрессии, трагедии. В снах он дает советы, что нужно делать и как справиться со сложной ситуацией.

2. Этот Человек является образом Бога или одной из его форм. Так объясняется то, что Этот Человек всегда говорит и называет себя одинаково у разных сновидящих.

3. Следующая теория понравится сновидящим, ведь она предполагает, что Этот Человек – реальный сновидящий. Этот Человек научился осознанно сновидеть и путешествовать по снам других людей.

4. Психосоциологическая теория предполагает, что Этого Человека узнают, потому что его видели другие люди. Суеверные и мистики хотят верить в некое загадочное и непознанное и быть его частью, поэтому они уверяют себя и других, что тоже видели Этого Человека.

5. Узнавание Этого Человека случайно. Кто-то узнал лоб, кто-то глаза, нос, а говорит, что видел Этого Человека во сне.

6. Это шумиха вызвана рекламной кампанией фильма ужасов «Этот Человек» (This Man) от студии Ghost House Pictures, а создало мистификацию рекламное агентство Italian Guerriglia Marketing. Если это так, то реклама затянулась, так как фильма до сих пор нет.

Думаю, после того как вы прочли об Этом Человеке, вы тоже увидите его во сне. Я его во сне не встречал и придерживаюсь четвертой и пятой теорий из перечисленного списка.

Совместные сновидения

Рано или поздно каждый сновидящий понимает, что ему необходимо развиваться дальше и переходить на новую ступень практики осознанных сновидений. Такой ступенью могут стать совместные осознанные сновидения. Совместное сновидение – это сновидение с одинаковым сюжетом, которое увидели одновременно два или более человек. При совместном осознанном сновидении (СОС), соответственно, участники такого опыта понимают, что они – во сне, то есть осознанны. Попробуем углубиться в эту тему и понять, существует ли такое явление, и если да, то как его можно объяснить.

О существовании таких снов сновидящие узнают из книг Карлоса Кастанеды – в «Даре Орла» он описывает свое первое такое сновидение и как ему удалось войти в совместное ОС – и художественных произведений А. Реутова и Л. Рампы. Стивен Лаберж тоже упоминает о совместных снах и признает возможность видеть такие сны, а в некоторых случаях его поражает схожесть сюжетов. Каких-либо других более или менее внятных данных о совместных сновидениях до последнего времени не было, хотя сайты об ОС не обходят эту тему стороной, обрисовывают техники для встречи во сне, а самые находчивые проводят платные курсы по этой теме. В этом разделе я охвачу все имеющиеся данные по совместным снам, и мы попытаемся понять, возможен ли такой феномен. Я сознательно исключил цитирование в этом разделе спорных книг Кастанеды и других явно художественных произведений. При этом я не берусь утверждать, что цитируемые мной авторы были искренны и не приврали или, наоборот, чего-то не утаили.

В 2015 году вышла книга Линды Лейн Магаллон «Совместное сновидение»¹⁷⁷, в которой рассматривается этот феномен на основе 124 таких снов. Именно эта работа вдохновила меня на написание данного раздела книги. Линда Лейн Магаллон указывает, что совместные сновидения не всегда являются признаком экстрасенсорных способностей человека, а по большей части они основаны на дневных воспоминаниях. Поэтому такие сны могут быть объяснены в рамках научной картины мира. Несмотря на это, в книге есть несколько при-

¹⁷⁷ Магаллон Л. Совместное сновидение. – М.: ПОСТУМ, 2015.

меров сновидений, которые, по мнению автора, невозможно объяснить только с помощью научного подхода. Например, при работе в группе в попытках увидеть определенный объект или побывать в конкретном месте выполнить эту задачу удавалось близким участникам группы. То есть выбранный объект находила не сама Линда, а ее муж или сын. Такое случалось и с другими участниками. Но есть и легкообъяснимые совместные сновидения. Однажды в группе Магаллон одна из участниц временно отказалась участвовать в исследованиях, так как у нее на днях должна была состояться свадьба. Тогда группа решила навесить подругу во сне, местом встречи и временем была выбрана ее свадьба. По возвращении в группу подруга рассказывала, что видела их, пришедших на свою свадьбу, во сне. Странно, но Магаллон не обратила внимания, что перед свадьбой у женщины, вероятно, все сны про свадьбу, на которой гуляют все друзья и подруги, в том числе и из группы.

Проведенные исследования позволили Магаллон установить основные сюжеты совместных снов: секс (5%), общение и наблюдение (12%), исследование (13%), творчество (11%), фантастические умения и образы (11%) и отдых (12%). При этом она обращает внимание, что при совместном сновидении не обязательно должны совпасть все детали, а в некоторых снах «совместность» очень сомнительна, поэтому велика вероятность, что и вы тоже видели такой сон. Автор вполне справедливо утверждает, что как каждый участник встречи описывает ее несколько иначе, так и совместные сновидения для каждой стороны несколько отличаются. Поэтому чем точнее запись сновидений, тем больше различий можно найти. При этом она не настаивает на том, что совместные сны должны сниться одновременно – в этом моменте вообще теряется какая-либо логика. Даже наяву как могут встретиться два человека, если один на встречу придет сегодня, а второй – через несколько недель? А некоторые приведенные в книге совместные сновидения настолько различаются, что только человек, увлекающийся именно такими сновидениями, найдет в них сходство. Особенно если учесть, что такие «совместные» сны приснились с разницей в 2–3 недели. Вот пример.

Карен Доул, 15.06.85. Я в темном доме, похоже на башню с лестницей снаружи... Я решаю упаковать вещи и тихонько уйти. Отчего-то я принесла с собой бесчисленные коробки своих вещей. Желая уйти незамеченной, я понимаю, что могу взять с собой только несколько вещей... На огромном расстоянии я могу видеть пейзаж с обширным темным лесом.

Кейт Белко, 06.07.85. Собираю вещи, чтобы ехать домой из университета. Слишком много одежды. Хожу по прекрасным магазинам с отличной одеждой, но решаю не покупать ничего, раз у меня и так слишком много вещей. Мне снится что-то вроде саги о людях и событиях, а под конец я оказываюсь на высоком парапете и гляжу вниз на невероятно великолепный пейзаж¹⁷⁸.

К сожалению, схожих примеров сновидений со слабыми совпадениями сюжета, которые автор называет «совместными», в книге очень много. Она не отрицает, что совместный сон можно увидеть, пережив вместе какое-то яркое необычное событие. Я думаю, что через несколько месяцев службы все солдаты начинают видеть совместные сны, в которых они выполняют упражнения, приказы, стреляют или участвуют в учениях в военной форме.

Вот прекрасный пример от В. Н. Касаткина, который даже не представлял, что он с племянницей увидел совместный сон. Конечно, их сны основаны на услышанном по радио.

В ночь на 4.11.51 у меня было такое сновидение: Я присутствую на опере «Евгений Онегин». Ясно вижу сцену дуэли Ленского с Онегиным, зимний пейзаж (похожий на тот,

¹⁷⁸ Магаллон Л. Совместное сновидение. – М.: ПОСТУМ, 2015.

который я видел последний раз в театре несколько месяцев назад). На сцене – Ленский; вначале я вижу, как он открывает и закрывает рот, затем понимаю, что он поет: «Куда, куда...», а потом, мне кажется, слышу звук голоса. Но поет он долго, растягивая одно и то же слово, – это меня удивляет и во сне.

Проснувшись утром, услышал слово «Куда» из арии Ленского, которая передавалась по радио. Через несколько секунд проснулась племянница, спавшая в соседней комнате, и рассказала, что только что ей снилось, будто она слушала оперу «Евгений Онегин», ясно видела знакомые сцены, связанные с дуэлью, и даже слушала арию Ленского¹⁷⁹.

Совместный осознанный сон (СОС) – еще более редкое явление, так как для его реализации необходима синхронность в моменте осознания. Но именно о таком сне пишет Каста-неда, который в СОС даже работал со своими учениками. СОС маловероятен, так как оба практика должны иметь хороший опыт осознанных сновидений и осознаваться в одно и то же время. Этого добиваются при использовании техник осознанного засыпания в одно и то же время. К тому же оба должны уметь удерживать ОС достаточно долго, чтобы увеличить время пересечения ОС у обоих сновидящих. И самое главное, как это физически осуществимо? На данный момент нет доказательств возможности телепатической связи между людьми, а именно так можно было бы объяснить настоящие совместные сновидения, то есть такие сновидения, в которых можно обмениваться информацией, а не просто видеть общий сюжет. Тем более впечатляющим кажется опыт О. Фокса.

Я провел вечер с двумя друзьями, Слейдом и Элкингтоном, и наша беседа поверну-лась к предмету сновидений. Прежде чем расстаться, мы договорились встретиться этой ночью, если удастся, в сновидении на пустыре. Мне приснилось, что я встретил на пустыре Элкингтона, как было условлено, но Слейда там не оказалось. Мы оба знали, что спим, и сделали замечания по поводу отсутствия Слейда. После чего сновидение закончилось, ока-завшись очень коротким. На следующий день, когда я увидел Элкингтона, я поначалу ничего не сказал об эксперименте, а спросил его, не снилось ли ему что-нибудь. «Да, – ответил он, – я встретил тебя на пустыре и знал, что это сон, но старика Слейда не оказалось. Нам хватило времени только на приветствие и замечание по поводу его отсутствия, затем сон окончился». Расспрашивая Слейда, мы выяснили, что он не видел снов вообще, что, воз-можно, объясняет его неспособность прийти на встречу.

Фокс сразу обращает внимание, что оба участника опыта не увидели третьего друга и оба понимали, что спят. Почему он отсутствовал? К сожалению, автор пишет, что ему не удалось повторить такой опыт.

Проводились эксперименты¹⁸⁰ с участием музыкантов, играющих в оркестре, для выяс-нения причин их одновременной реакции, то есть воспроизведения определенной ноты в определенную долю секунды. Было установлено, что при исполнении произведения у музыкантов синхронизируется мозг, а значит, электрические импульсы происходят одно-временно. Можно ли синхронизировать мозг у разных людей, спящих на разных кроватях, чтобы они увидели один сон? Пока что этот вопрос остается открытым. Не исключено, что именно поэтому и возникают совместные сновидения – из-за синхронизации мозга, и чем выше синхронность, тем меньше различия в снах. Для изучения этого феномена нужны лабораторные исследования. Когда-то и простой осознанный сон казался невозможным. Кто

¹⁷⁹ Касаткин В. Н. Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.

¹⁸⁰ Невидимая вселенная / Invisible Universe. Режиссер: Луиза Вагнер. Германия, 2013.

знает, может, кто-то из вас так же достоверно докажет реальность совместного сна, как это сделал Стивен Лаберж в отношении осознанного сновидения.

Несколько совместных сновидений в коллекции есть и у меня. В первом и наиболее запомнившемся сновидении я был в незнакомом двухэтажном доме, в котором были и мои друзья-сновидящие. Один из этих друзей позже описал свой сон, в котором находился со мной и другими людьми в двухэтажном доме. Мы даже обменялись планом этого дома, который оказался схож. У нас совпали сюжет сновидения и некоторые его участники, но детали были различны, и у обоих этот сон был неосознанным.

Познакомимся с различными видами совместных сновидений.

Сон о встрече – сновидение, в котором вы встречаетесь со своим знакомым, а наутро узнаете, что этот знакомый видел во сне вас. Часто такие сновидения бывают у членов одной семьи, хороших друзей или коллег. Магаллон упоминает и о сексуальных совместных снах, которые были у одного из участников ее группы после свидания, а также о совместных снах-кошмарах.

Сцепленный сон – сновидение с одинаковым сюжетом или схожими деталями сна. По сути, это один и тот же сон, но увиденный разными людьми. Для двух людей, которые живут вместе, имеют схожие интересы и проводят вместе вечера, такие сновидения не редкость. Вы с близким человеком вечером посмотрели впечатливший вас фильм, и ночью вам приснился похожий сон, который переплетается с сюжетом фильма. Схожие сюжеты сновидений могут быть при смене места жительства, совместном отпуске и при резком изменении режима дня – в этом нет ничего удивительного.

Так как же добиться совместного сна? Есть несколько способов. Во-первых, совместный сон возможен только для людей, которые желают этого, а значит, закрывшись, вы сможете предотвратить вмешательство в ваши сновидения. Поэтому практика совместных снов предполагает доверие между участниками и делает совместное сновидение более вероятным у близких людей. Во-вторых, начните обсуждать свои сновидения с людьми, с которыми вы хотите встретиться во сне, – это вас сблизит, и вы начнете больше доверять друг другу. Обращайте внимание на сходство снов и элементов в снах, то есть подталкивайте друг друга к общему сюжету во сне. Ищите похожие детали, пусть и самые незначительные. Не пытайтесь анализировать сны партнера. В-третьих, совместный сон можно вызвать так же, как и любой другой сон на заказ, – просто думать перед сном о нужном человеке и намереваться с ним встретиться в определенном месте. О встрече с вами должен думать и второй участник сновидения. В случае тщательно спланированного сна вы увидите общий сюжет или внушите себе, что увидели. Спать рядом не обязательно, но проведенный вместе день повышает шанс увидеть совместный сон.

Как видите, для объяснения совместных снов не подходит слово «случайность», так как часто такие сны не случайны. Сюда подойдет термин «синхронность», предложенный К. Юнгом. При синхронности возникают примечательные совпадения, но они вызваны не случайными событиями. Два человека, думая друг о друге в течение дня, увидят друг друга во сне, это будет совместный сон, и он не случаен, а синхронен. Именно при помощи мыслей друг о друге и сильного намерения вызвать определенный условленный между сновидящими сюжет можно увидеть совместный сон.

Влияние из астрала на реальность

Сложилось мнение, что через астрал можно как-то влиять на реальный мир, собственно, этим он и хорош. Такое свойство астрала привлекает все больше новых последователей – именно возможность в будущем через астрал влиять на реальный мир толкает людей заниматься практикой. Они уже спланировали, что, войдя в астрал, будут подсматривать за

людьми, смогут узнать, где зарыт клад или секретный код от сейфа с деньгами, конечно, смогут узнать все секреты государства, которые хоть и тщательно защищают, но для астралетчика защита – не помеха. Такие люди верят в существование специальных бюро и баз по всему миру, в которых изучают возможности астрала, вспоминают «Аненербе» – просуществовавшую в Германии с 1935 по 1945 год организацию, занимавшуюся оккультными знаниями и эзотерикой. Конечно, по их мнению, именно подобные организации вербуют самых сильных астральщиков, которые потом выведывают сведения о возможных противниках, шпионят. Но не все так просто – ведь такие ребята, которые в астрале защищают от похищения важные данные и не дают влезть в мозг к президенту, есть и в Европе, и в США. Масло в огонь подливает генерал-майор Борис Ратников, который в 2006 году в интервью «Российской газете» заявил, что изучение других миров ведется спецслужбами разных стран очень давно, и они пытаются научиться использовать оккультные знания в своих целях, порой вступая в «астральные битвы» с врагами. Евгений Борисович Александров, академик РАН, член комиссии по борьбе с лженаукой, подтверждает¹⁸¹ тот факт, что во времена Ельцина Б. Н. были такие исследования и Ратников играл в них не последнюю роль. Деньги получали, но ни отчетов, ни результатов не было. Программа по «исследованию астрала», на которую только в 1991 году Ельцин потратил более 200 миллионов долларов (данных по другим годам нет), в России закрыта в 2003 году. Похожие программы были и в США.

Бесспорно, возможностью влиять на реальность практика астральной проекции выигрывает перед практикой осознанных сновидений. Для астралонавтов ОС – детские шалости по сравнению с астралом. Это экстрасенсорика и магия! Я занимаюсь темой осознанных сновидений около 10 лет, и за это время я общался со многими людьми, называющими себя опытными практиками, приписывающими себе колоссальные достижения в астрале. Некоторые утверждали, что им удавалось что-то «вытащить» из астрала – мастерство наивысшего уровня, заключающееся в том, что астралетчик хватается некий объект в астрале и пробуждается в реальности, держа этот объект. Так вот, за 10 лет не нашлось ни одного человека, который бы успешно прошел простой тест, доказывающий его способности. Тест заключается в следующем: на листе пишется слово либо что-то рисуется, часто простой символ или фигура. Астрал несколько искажает изображение, поэтому, например, сложно будет уловить разницу между нарисованным слоном и собакой, поэтому используются простые символы. Этот листок кладут на шкаф или на стол изображением вверх. Задача астралонавта: в астрале увидеть, что изображено на листе. Пока никому не удалось пройти тест. Объяснения были самые разные: сложно найти меня, мою квартиру или листок, сложно увидеть или разобрать символ, а некоторые сразу отказывались, ссылаясь на недостойность теста и меня для их внимания, либо уверяли, что этот опыт требует колоссального объема энергии, который они не могут себе позволить так расходовать.

Если вы хотите проверить свои возможности, а друзей пугать не хочется, так как нет желания объяснять, зачем им нужно что-то писать на листе, то этот тест можно проделать и самому. Возьмите колоду карт, вытащите, не глядя, одну карту и приклейте ее на окно рубашкой к себе. Таким образом, другая сторона карты вам не видна, но, оказавшись в астрале, вы сможете вылететь через окно и посмотреть на карту с улицы. Для тех, кто живет в частном одноэтажном доме, этот тест не годится – вы можете подсмотреть карту наяву с улицы. В этом случае карту, не глядя, положите рубашкой вниз на шкаф – в астрале также не составит труда взлететь к потолку и увидеть ее. Если у вас есть время и желание, то можете сделать себе карты Зенера – специальные карты с пятью повторяющимися рисунками (круг, крест, три волнистые линии, квадрат, пятиконечная звезда). Эти символы в 1930-х годах предложил Карл Зенер для изучения экстрасенсорных способностей человека.

¹⁸¹ <http://academcity.org/content/dyrka-ot-bublika-bolshoy-nauki>

Есть еще один интересный момент, который никак не могут объяснить эзотерики. Почему из астрала можно подсмотреть то, что происходит в реальности? И почему астрал вообще должен быть похож на нашу реальность? В теории Роберта Брюса есть Проекция реального времени – уровень астрала, похожий на физический мир. Роберту Брюсу посчастливилось даже увидеть астрального двойника своего ученика. Но куда попало астральное тело ученика, если оно было видно в реальности? Получается, что наяву можно видеть астральное тело другого практика, которое сейчас якобы в астрале. Очень запутано. Технику выхода из тела, которую использует Брюс, я уже приводил в разделе «Метод астральной проекции» – может быть, и вам удастся подтвердить реальность выхода из тела. А вот и описание самого опыта.

Как пример опыта Проекции Реального Времени, я могу рассказать о двухнедельном посещении моего племянника Матта в 1991 году. В это время, кроме прочего, я тренировал Матта проекции. За несколько дней до того, как он был должен уехать, во время медитации поздно вечером я ясно видел проецированного реалтаймного двойника Матта, который проплыл через стену и вошел в комнату, в которой я сидел. Он радостно помахал мне, и я медленно помахал ему в ответ, не выходя из своего трансового состояния, – значительный подвиг, по сути – мне очень понравилось, что Матт наконец сумел выйти из тела. Матт, летающий по комнате, по-видимому, имел некоторые трудности с движением и контролем направления, но очевидно был очень доволен. Он скоро уплыл у меня из виду, и это было в ту ночь, когда я последний раз его видел.

Следующим утром Матт был очень возбужден своей первой проекцией сознательного выхода. Он отчетливо вспомнил, как использовал мою технику, и чувствовал тяжелые колебания, затем, оставив тело, прошел через стену и увидел меня и нас, махающих друг другу. Он потерял контроль над опытом вскоре после того, как поплыл назад через стену. Обратите внимание: несколько секунд спустя после того, как Матт пропал из виду, я услышал отчетливый стон и движение, исходящие из его спальни. Видимо, Матт сразу проснулся тогда и таким образом закончил свою первую проекцию сознательного выхода. Короткая продолжительность его проекции (после моего совета сделать ее короткой) стала, видимо, ключевым фактором, позволившим легко вспомнить опыт после выполнения¹⁸².

Продолжим рассуждения. По логике, астрал – некий нематериальный мир, отличный от нашего, от нашей реальности, так почему из мира астрала можно влиять на реальный мир? Все эти трюки с картами не могут быть выполнены, потому что нельзя из астрала увидеть реальность – это разные миры, которые не пересекаются. Но Роберт Монро приводит несколько своих опытов, в которых он влиял на реальность и взаимодействовал с ней. Вот несколько потрясающих примеров, взятых из его книги.

5/III-59 г. Утро.

Мотель в Винстон-Сэleme. Проснулся рано и в семь тридцать вышел позавтракать. Примерно в восемь тридцать вернулся в номер и лег. Когда расслабился, начались вибрации, затем возникло ощущение движения. Немного спустя остановился, и первое, что увидел, – мальчик на ходу подбрасывает и ловит бейсбольный мяч. Быстрый сдвиг, и я увидел человека, пытающегося засунуть что-то на заднее сиденье большого «седана». Предмет был похож на какой-то громоздкий аппарат, мне показалось, что это маленький автомобиль с колесами и электромотором. Человек вертел его так и этак, наконец уместил на

¹⁸² Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – Киев: София, 2014.

заднем сиденье и захлопнул дверцу. Опять быстрый сдвиг, и я стою у какого-то стола. За ним сидят люди, стол заставлен посудой. Какой-то человек раздает сидящим за столом нечто вроде больших белых игральных карт. Мне показалось странным, что игра в карты идет за столом, заставленным посудой, а сами карты удивили своим необычно большим размером и белизной. Снова быстрый сдвиг, и я оказался над улицами города, на высоте футов пятьсот, в поисках «дома». Тут я заметил радиобашиню, вспомнил, что мотель расположен поблизости от нее, и почти мгновенно очутился в своем теле. Сел и огляделся. Все, кажется, в порядке.

Важное добавление. В тот же вечер я был в гостях у своих друзей – м-ра и миссис Агню Бэнсон. Они отчасти были в курсе моих «занятий». Ни с того ни с сего, по какому-то внутреннему наитию я понял, что утреннее происшествие неким образом связано с ними. Я спросил их о сыне, они позвали его в комнату и спросили, чем он занимался между восемью тридцатью и девятью утра. Он ответил, что шел в школу. Когда его расспросили подробнее, что он делал по дороге, он сказал, что подбрасывал и ловил бейсбольный мяч. (Мальчика я знал хорошо, но мне не было известно, что он увлекался бейсболом, хотя, впрочем, это можно было предположить.) После этого я решился заговорить о погрузке в машину. М-р Бэнсон был поражен. В точности в это самое время он, по его словам, грузил на заднее сиденье своей машины генератор Ван де Граафа. Он показал мне его. Генератор оказался большим громоздким аппаратом с колесами, электромотором и на подставке. (Охватывает ощущение сверхъестественности, когда физически видишь то, что наблюдал только из Второго Тела.) Затем я рассказал о столе и больших белых картах. Теперь заволновалась жена м-ра Бэнсона. Оказывается, именно сегодня утром впервые за два последних года, потому что все встали позже обычного, она разбирала утреннюю почту за завтраком, раздавая каждому его корреспонденцию. Вот они – большие белые игральные карты! Хозяйева были очень взволнованы этим случаем и, я убежден, не подыгрывали мне.

Время посещения м-ра Бэнсона и его семьи совпадает с реальными событиями. Самовнушенная галлюцинация исключается. Сознательное намерение нанести визит отсутствовало, хотя подсознательная мотивация возможна¹⁸³.

Описание следующего опыта Роберта Монро, ставшее классическим подтверждением возможности влиять из астрала на реальность, выглядит еще более впечатляющим.

15/VIII-63 г. После обеда.

Очень удачный эксперимент после долгого перерыва! Р. У., женщина-бизнесмен, которую я давно и хорошо знаю по совместной работе, мой близкий друг, осведомленная о моих «занятиях» (до сих пор, правда, настроенная скептически, хотя и принимала в них невольное участие), уехала на этой неделе в отпуск на побережье Нью-Джерси. Точных координат ее местопребывания не знаю. Об эксперименте ей тоже не сообщал, по той простой причине, что решение провести его принял только сегодня (в субботу). Сегодня после обеда лег с намерением возобновить экспериментирование и приложить все силы, чтобы попробовать «навестить» Р. У., где бы она ни находилась. (Правило номер один, выведенное мною из опыта, состоит в том, что чаще всего успех приходит тогда, когда я хорошо знаю того, к кому отправляюсь, а такая возможность представляется не слишком часто.) Около трех часов дня я лег в спальне, применил модель релаксаций, почувствовал тепло (вибрации высокого уровня), затем настойчиво принялся мысленно вызывать у себя желание «отправиться» к Р. У.

¹⁸³ Монро Р. Путешествия вне тела. – М.: София, 2007.

Появилось знакомое ощущение движения через светло-голубое затуманенное пространство, затем я оказался в каком-то помещении, похожем на кухню. Р. У. сидела в кресле справа, в руке она держала стакан. Взгляд ее был обращен влево от меня, туда, где сидели две девушки (лет семнадцати-восемнадцати, одна – блондинка, другая – брюнетка) и пили что-то из стаканов, которые держали в руках. Все трое беседовали, но о чем, я не слышал.

Сначала я подошел к двум девушкам, остановившись прямо перед ними, но так и не смог привлечь их внимания. Затем повернулся к Р. У. и спросил: знает ли она, что я здесь?

– О, да! Я знаю, что ты тут, – ответила она (мысленно или через сверхсознательную коммуникацию, так как вслух она в это время беседовала с двумя девушками). Я спросил, запомнит ли она, что я был здесь.

– Ну, конечно, запомню, – последовал ответ.

Я сказал, что на этот раз хочу убедиться, что она не забудет.

– Запомню, я уверена, – ответила Р. У., одновременно продолжая беседовать вслух.

Я сказал, что мне нужно подтверждение, и поэтому придется уцепиться за нее.

– О, не надо, – поспешно отозвалась Р. У., – я запомню.

Я сказал, что мне нужно подтверждение, протянул руки и, как мне показалось, легонько уцепился. Я уцепился за бок, между бедром и грудной клеткой. Она довольно громко вскрикнула: «Ой!», а я в некотором удивлении отшатнулся назад, потому что вообще-то не ожидал, что смогу на самом деле уцепиться за нее. Довольный, что мне по крайней мере удалось произвести какое-то впечатление, я повернулся и покинул их, подумав о физическом. Почти мгновенно вернулся назад. Встал (физически!) и сел за машинку, где и нахожусь в данный момент. Р. У. вернется только в понедельник, и тогда я смогу установить, состоялся ли контакт или же я еще раз промахнулся мимо цели, попав непонятно куда. Время возвращения – три тридцать пять.

Важное добавление. Вторник после субботы, когда состоялся эксперимент. Р. У. вернулась на работу вчера, и я спросил ее: что она делала в субботу между тремя и четырьмя часами дня? Зная, для чего мне это нужно, она сказала, что ей надо повспоминать, а во вторник (сегодня) она даст мне ответ. Вот что она сегодня сообщила: в субботу именно между тремя и четырьмя в пляжном коттедже, где она жила, как раз не было, как обычно, толпы народа. Впервые она оказалась одна со своей племянницей (темные волосы, около восемнадцати лет) и ее подругой (примерно того же возраста, блондинка). Приблизительно с трех пятнадцати до четырех они сидели в кухонно-обеденной части коттеджа, она потягивала спиртное, девушки пили коктейли. Они ничего не делали, просто сидели и разговаривали.

Спросил Р. У., помнит ли она еще что-нибудь. Она ответила: «Нет».

Стал расспрашивать подробнее, но она так ничего больше и не вспомнила. Наконец, потеряв терпение, я спросил, помнит ли она щипок. На ее лице отразилось глубокое изумление.

– Это был ты? – какое-то время она не могла отвести от меня взгляд, затем шагнула в мой кабинет, где никто кроме меня не мог ее увидеть, повернулась левым боком и приподняла (чуть-чуть!) край свитера там, где он касался юбки. Точно в том месте, где я уцепился за нее, виднелись две коричнево-синие отметины.

– Я сидела и разговаривала с девушками, – сказала Р. У., – как вдруг почувствовала этот ужасный щипок. Я подскочила, наверное, на целый фут. Мне подумалось, что это вернулся муж сестры и подкрался сзади. Я обернулась, но сзади никого не было. Мне и в голову не пришло, что это мог быть ты! Знаешь, больно!

Я извинился за то, что уцепился так больно, и пообещал в случае повторного визита попробовать что-нибудь другое.

В этом эпизоде время совпадает с реальными событиями. Самовнушенная галлюцинация не исключена, так как имелось произвольное желание и предварительное знание о примерном местонахождении Р. У. в это время¹⁸⁴.

Алексей Ксендзюк тоже делится¹⁸⁵ своим опытом подсматривания за реальностью после выхода из тела. Он пишет о 15 таких случаях. Но сразу признается, что «во внетелесном состоянии я мог увидеть мелкие, ничего не значащие вещи – банку на подоконнике, перевернутый контейнер для мусора, посуду, книгу, открытку и т. д. После возвращения в физическое тело я всегда проверял, насколько точным было мое видение». При этом такие случаи были возможны, только если он наткнулся на предмет случайно.

И не менее впечатляет описание опыта Оливера Фокса¹⁸⁶, который он назвал «Проекцией Элси». Привожу его полностью, чтобы исключить сокрытие возможно важных деталей.

Итак, Элси смотрела на мои эксперименты с крайним неодобрением. Она чувствовала, что это грешно, и Бог будет серьезно сердиться на меня, если я буду продолжать. В любом случае, ей это не нравилось, и было так!

Тогда я, со всей «серьезностью», присущей молодости, любезно объяснил ей, что она не более чем узколобая маленькая невежда и даже не знает, о чем говорит. Знала ли она, что называется астральной проекцией?

«Да, – с ударением сказала Элси, – я знаю! Я знаю больше, чем ты думаешь. Я смогла бы прийти к тебе этой ночью, если б только захотела».

От таких слов я рассмеялся ей прямо в лицо, так как она знала об оккультизме, теоретически или практически, не больше, чем я знал о вышивании. Элси потеряла самообладание.

«Очень хорошо, – закричала она, – я докажу! Это грех, но так уж и быть. Я зайду в твою комнату этой ночью, и ты увидишь меня там».

«Ну хорошо, – ответил я, несколько не смутившись, – приходи, если сможешь».

Мы закончили нашу ссору, и некоторое время спустя я отправился к себе домой, что более чем в миле от дома Элси, и сразу же забыл о ней за подготовкой к экзаменам. В постель я отправился поздно и очень уставшим. Ее хвастовство казалось таким ребяческим, что я не придавал ему никакого значения.

В какое-то время ночи, когда было еще темно, я проснулся, но это оказалось Ложным Пробуждением. Я слышал тиканье часов и смутно видел предметы в комнате. Я, с трепетом в сердце, лежал на левой половине своей кровати в ожидании. Что-то должно было произойти. Но что? Даже тогда я не думал об Элси.

Внезапно появилось большое яйцеобразное облако интенсивно сверкающего бело-голубого света. В середине него находилась Элси с распущенными волосами в ночной пижаме. Она казалась совершенно телесной, стоя возле комода с правой стороны от моей кровати. В таком положении она и оставалась, глядя на меня спокойными, но грустными глазами и перебирая своими пальцами по верхнему краю чертежной доски, что стояла на комоде. Она молчала.

В течение того времени, что мне показалось несколькими секундами, я не мог ни пошевелиться, ни слова вымолвить. Снова я испытал странное оцепенение, упомянутое ранее.

¹⁸⁴ Монро Р. Путешествия вне тела. – М.: София, 2007.

¹⁸⁵ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

¹⁸⁶ Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

Меня переполняло удивление и восхищение, но страха к ней не было. Наконец я преодолел чары. Приподымаясь на локте, я позвал ее по имени, и она исчезла так же внезапно, как и появилась. Теперь мне казалось, что я был полностью пробужденным.

«Нужно записать время», – подумал я, но меня переполняла непреодолимая сонливость. Я упал назад и проспал до утра без сновидений.

На следующий вечер мы встретились, Элси была очень возбужденной и вся сияла от радости.

«Я таки пришла к тебе! – встретила она меня возгласом. – Я действительно сделала это. Я отправилась спать с решимостью сделать это, и вдруг я оказалась там! Этим утром я знала почти все о твоей комнате, но днем я понемногу забывала».

О, какой ненаучный склад ума! Почему она не сделала записей? Итак, несмотря на ее нетерпение, я не вымолвил ни слова о том, что я видел, пока она не рассказала мне все, что смогла вспомнить. Хотя этот эксперимент никогда не был полностью убедительным для нее или кого бы то ни было еще, но по крайней мере для меня это было так.

Итак, она описала в подробностях следующее.

Относительное положение двери, кровати, окна, камина, умывальника, комода и туалетного столика.

То, что окно состояло из числа небольших секций вместо более обычных больших секций.

То, что я лежал с открытыми глазами на левой половине двуспальной кровати (я никогда не говорил ей, что она двуспальная) и выглядел потрясенным.

Старомодную подушечку для иголок – необычный предмет в мужской комнате.

Черную японскую шкатулку, облицованную красными резбленными фигурками.

Обшитую кожей чертежную доску, наверху с позолоченной вдавленной пластиной для ручки, которая располагалась на комод. Она описала, как она пробежалась пальцами вдоль выступающей планки на лицевой стороне доски.

А у нас в группе каждый пятый может рассказать похожую историю, случившуюся с ним лично или с его знакомым. Я привел эти цитаты, чтобы внимательный читатель не подумал, что я что-то от него утаиваю, – да, некоторые авторы говорят о своих опытах в астрале. Ни за один опыт я не ручаюсь, что он описан автором корректно, без лжи, но, зная выкрутасы нашего мозга и возможности нашей памяти, я не исключаю, что автор, сам того не зная, мог приукрасить. Предположим, что авторы говорят так, как было, и эти опыты реальны, – они все равно не доказывают существования астрала. Все это может свидетельствовать *лишь* о появлении некоторой материи, аватара, дубля, второго тела, души в нашем реальном мире, при этом аватар связан с физическим телом и может ему подчиняться. Здесь мы подходим к вопросу о влиянии на реальный мир с другой стороны: возможно ли отделение (или создание) некоторой нематериальной субстанции от физического тела, которой можно управлять как аватаром или персонажем компьютерной игры? При этом этот аватар должен присутствовать в реальном мире, взаимодействовать с ним и использовать те же чувства, что и физическое тело – видеть, ощущать, слышать разговор, – но при этом быть способным проходить сквозь стены и уметь летать. Многие думают, что это возможно, а Каста-неда и Ксендзюк считали квинтэссенцией практики выхода из тела именно создание такого второго тела, которое они называли дублем. Возможность создания дубля подтверждает, по их мнению, наличие призраков, которые и являются такими дублями, – хотя наличие призраков не доказано. Интересная цепочка: наличие призраков (не доказано) демонстрирует возможность отделения души или второго тела (наличие не доказано) от физического тела (даже наличие души не доказывает возможность разделения), если использовать определен-

ные техники. Вполне вероятно, что те, кто заявляет о положительном результате создания дубля, создали лишь тульпу – стабильную галлюцинацию.

Может ли аватар вытолкнуть аватар другого человека и занять его место и управлять другим физическим телом? Наверное, нет, ведь сознание остается в физическом теле, или оно также отделяется вместе с аватаром? Да и что является аватаром – отделяющееся второе тело или наше физическое тело? На этом я закончу размышления о возможностях – мы и так отклонились от основной темы. Может быть, я кого-то сейчас разочарую, но в книге нет техник, которые позволяли бы отделять аватар от физического тела и взаимодействовать в реальном мире. А также в книге нет достоверных доказательств, которые предполагали бы такую возможность, а описанные выше опыты Монро, Брюса и Ксендзюка требуют научного обоснования и воспроизведения.

Выше я писал о тестировании некоторых астралонавтов. Но почему, скажете вы, они должны мне что-то доказывать? Да и далеко не все сильные практики входят в вашу группу «ВКонтакте», может, они вообще не сидят в Интернете? Все верно, может, и не сидят. Но есть другой путь тестирования возможностей, с денежными премиями. Получить деньги, продемонстрировав и доказав всему миру наличие у себя паранормальных способностей, можно с 1922 года – в этом году журналом Scientific American было учреждено две премии по 2500 долларов США каждая. Сейчас таких фондов, которые обещают премию, более 25, и полный список вы без проблем сможете найти на странице Википедии «Список премий за демонстрацию сверхъестественного». Максимальный приз с 1996 года обещает Фонд Джеймса Рэнди (премия отменена в 2015 году), который «выплатит премию в сумме \$1 000 000 любому лицу, которое продемонстрирует какие-либо экстрасенсорные, сверхъестественные или паранормальные способности в условиях корректного эксперимента. Такая демонстрация должна быть проведена в рамках правил и ограничений, описанных в этом документе»¹⁸⁷. С 2015 года видеоканалом Sci-One учреждена Премия имени Гарри Гудини – один миллион рублей достанется тому, кто докажет свои экстрасенсорные способности. Несмотря на внушительные призы, особенно Фонда Джеймса Рэнди, ни одна из премий не была выплачена.

Ну и, наконец, может быть, слова М. Радуги о его путешествии в астрале перед камерой вас убедят. Была такая передача с 2005 по 2009 год, «Необъяснимо, но факт», в которой ее харизматичный ведущий Сергей Дружко рассказывал о различных паранормальных и эзотерических феноменах, расследовал интересные случаи проявления полтергейста, НЛО, привидений или карликов, которые говорили задом наперед. Конечно, продюсер этой передачи не мог обойти вниманием тему астрала и людей, хорошо знакомых с этим феноменом. В то время в России, и даже за ее пределами, уже был известен Михаил Радуга – популяризатор внетелесного опыта и осознанных сновидений, ведущий семинаров, на которых блестяще и с успехом обучал всех желающих практике внетелесного опыта. На несколько передач Михаил Радуга был приглашен в качестве эксперта или подопытного кролика, который должен был подтвердить или опровергнуть возможность получения достоверной информации из астрала. В выпуске №132, «Власть огня», в 2008 году М. Радуга поджигал бумагу, находясь в астрале. В 2011 году ведущие программы «Теория невероятности – выход в астрал. Непридуманные истории» предложили такой эксперимент Михаилу Радуге: он должен был, лежа на диване в студии, войти в астрал, найти объект, выбранный ведущим, и описать его как можно подробней. Объектом была выбрана дача Сталина, причем ведущие с полной уверенностью утверждали, что дача никогда раньше не была показана на телевидении и не описывалась (что уже, если честно, подозрительно). Радуга благополучно вышел в астрал и достаточно подробно описал дачу. Эксперимент завершился успешно.

¹⁸⁷ Официальное заявление о премии Фонда Джеймса Рэнди, опубликованное на сайте JREF.

У меня еще тогда была масса вопросов по корректности постановки эксперимента и выводам, поэтому я считал, что это чистой воды надувательство. Но даже зная заранее, что придется слукавить в передаче, Михаил Радуга не мог отказаться от приглашения поучаствовать в съемках популярной в то время передачи и лишний раз рассказать о себе и феномене внетелесных переживаний. Поэтому этот поступок несколько не умаляет заслуг Радуги перед его поклонниками. Впоследствии Михаил раскаялся и признался, что все это было постановкой.

Обычно приезжала съемочная группа и просила за два часа показать какое-нибудь чудо. Несмотря на то что фаза – вероятно, самое необычное из того, что человек может испытать, показать на камеру нечего... Кому интересно смотреть на спящего человека? Поэтому приходилось участвовать в различных постановках. Однажды съемка в студии одной из популярных передач закончилась радостным возгласом ведущего: «Ура! Мы опять обманули миллионы людей!» Но я не мог отказаться от съемок, так как нужно было поддерживать продажи книг и как можно больше быть на экранах¹⁸⁸.

Эти слова еще раз подтверждают, что не стоит доверять передачам, открывающим в людях сверхъестественные способности, ищущим и находящим паранормальные феномены. Лучше лишний раз перепроверить.

Стивен Лаберж рассказывает¹⁸⁹ об экспериментах Карлиса Осиса, латвийского парапсихолога, руководителя Американского Общества психических исследований, большую часть жизни посвятившего исследованию околосмертных переживаний. Я удивлен, что Лаберж ссылается на эксперименты человека, исследовательская деятельность которого подпадает под категорию «лженаучной». Да и само Общество психических исследований имеет сомнительную репутацию, так как исследует, например, жизнь после смерти или призраков. Но ко всему прочему Карлис Осис интересовался феноменом выхода из тела и возможностью побывать в этом состоянии в определенной комнате и ее описать. Вопреки ожиданиям исследователю не удалось получить доказательств возможности влиять на реальность или видеть физический мир, находясь вне тела, так как, кроме нескольких случаев описания практиков внетелесных проекций, было продемонстрировано полное отсутствие связи с реальной комнатой. Все это говорит лишь об одном – находясь вне тела, нельзя каким-либо образом влиять на физический мир и даже его наблюдать.

Помощь через ОС начинающим

Ребята, которые только что узнали о возможности внетелесных путешествий, часто просят более опытных практиков вытащить их в осознанное сновидение. Новичок считает, что, пока он будет спать, к нему придет осознанный двойник опытного практика и поможет ему осознаться. Некоторые новички даже предлагают деньги за такой трюк и находят своих «вытаскивателей в ОС». Я считаю, что такое явление невозможно. Нельзя кого-то вытащить в ОС по той простой причине, что ОС происходит только у нас в голове и нет связи с другими участниками, тем более малознакомыми. Да, есть действия, которые синхронизируют частоты мозга нескольких людей, но это не значит, что возможно осознать другого человека. Роберт Брюс писал, что ему много раз удавалось находить нужных людей во время астральной проекции. Часто астральный двойник этих неосознавших людей висит над физическим телом, повторяя его позу. Если попытаться осторожно разбудить астральное тело, то

¹⁸⁸ Радуга М. Фаза. Взламывая иллюзию реальности. – М.: АСТ, 2015.

¹⁸⁹ Лаберж С. Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.

это чаще всего получается, и можно теперь путешествовать вместе. Однако утром никто из этих людей не мог вспомнить об опыте выхода из тела. Я тоже проводил много раз такой опыт, и у меня был аналогичный результат: ни один человек, которого я вытаскивал в ОС, утром не смог вспомнить об этом ОС. Может быть, я и Роберт Брюс недостаточно опытные маги? Ну что ж, эзотерики, дерзайте!

Возможные проблемы в практике осознанных сновидений

Ниже приведены основные проблемы, с какими могут столкнуться люди, практикующие осознанные сновидения. Раскрываемые сложности не обязательно должны проявиться у вас, и, конечно, не нужно ждать их появления. Но если вы что-то обнаружите, то должны знать, что есть решение проблемы. Я сознательно не касался таких абсурдных заявлений, которые иногда делают участники программы «Необъяснимо, но факт», например, что в астрал нельзя выходить в грозу или наводнение, так как в этом случае можно навредить астральному телу, – такие заявления пусть рассматривают эзотерики.

Невозможность осознаться

Иногда некоторые люди жалуются на эту странную для меня проблему – говорят, что они не могут осознаться. Некоторые при этом пишут, что занимаются практикой уже многие годы, но результата так и не добились. В группе «ВКонтакте» «Осознанные сновидения» был проведен опрос «Сколько времени прошло с того, как вы начали пытаться увидеть ОС, но его пока еще нет?»¹⁹⁰, в котором приняли участие 1012 человек. Результаты опроса для меня оказались очень неожиданными – почти каждый пятый респондент практикует более года, но так и не увидел ОС:

- меньше недели – 7,7%;
- 7–14 дней – 4,7%;
- 14–30 дней – 4,1%;
- от месяца до двух – 6,4%;
- от двух до полугода – 5,1%;
- от полугода до года – 7,1%;
- более года ничего не получается – 18,7%;
- уже видели ОС – 46,1%.

Да, кто-то считает умение осознаваться неким даром, который либо есть с рождения, либо нет. Другие считают – а попросту находят оправдание своей лени, – что для практики осознанных сновидений необходимо разрешение какого-то духовного проводника или полиции астрала. Это полная чушь! Результата нет только из-за недостаточной или неправильной практики – человек ничего не делает для ОС, а хочет, чтобы осознание во сне у него было. Такое невозможно. Поймите, умение осознаваться – это не дар, а обычный навык, которому надо учиться, и постоянно заниматься, чтобы этот навык у вас появился – это не магия и не экстрасенсорика. Упражнения для выработки этого навыка я привел выше. Лишь после знакомства с этими упражнениями, возможно, у вас и будет одно осознанное сновидение из-за сильного намерения его испытать, но дальше надо будет заниматься. Прочтя книгу об игре на гитаре, вы не научитесь играть. Вы также не научитесь играть, если потренируетесь несколько дней по 20–30 минут – это невозможно. Лишь регулярная практика в течение месяца приведет к первым результатам. А если записаться на курсы игры – первого успеха вы добьетесь еще раньше. С практикой осознанных сновидений так же – эта книга не вол-

¹⁹⁰ https://vk.com/wall-179907_319986

шебная, прочтя которую вы сразу научитесь осознаваться – нужно выполнять упражнения, которые в ней приведены.

Не стоит бросать практику, если ничего не происходит: не получается – пробуйте, ищите совета, читайте все по этой теме, и вы обязательно добьетесь регулярных осознанных сновидений. Иногда, выполняя упражнения по контролю над сновидениями, практик не видит результата и поэтому бросает. Но результат не так заметен, как при том же освоении игры на гитаре. Вы не будете сначала сновидеть пять секунд, а через неделю – 10 и дальше по нарастающей, хотя некоторая зависимость продолжительности и навыков от опыта все же есть. Вы сразу сможете делать многое в осознанном сновидении, но сначала нужно осознаться. Практика осознанных сновидений основана на психологическом воздействии, а значит, нужно верить в то, что выполняемые упражнения полезны для осознания. Если ваша цель – добиться «кубиков» на прессе, то поднимайте туловище, лежа на полу. Вы можете не верить в эффективность этого упражнения, но все равно оно сделает вас более атлетичным. Но если вы не будете верить в пользу, допустим, намерения и тестирования реальности и станете делать эти упражнения не вполне серьезно и осознанно – это ни к чему не приведет. Поэтому я уверен, что все, кто занимается правильно, начинают видеть осознанные сновидения. Я убежден в этом, так как веду курс, в котором обучаю желающих видеть ОС и сам контролирую выполнение упражнений своих учеников. В этом курсе из тех, кто прошел его до конца, осознаются в сновидении от 70 до 100% практиков за первый месяц обучения, а те, кто не испытал ОС, добиваются своего на втором месяце. Поэтому мне смешно читать такие жалобы – на то, что не получается. Не получается, потому что ты ничего не делаешь.

Еще одна возможная причина неудач – это сверхсильное помешательство и заикливание на осознанном сновидении. Практик настолько сильно желает осознать свой сон, что отпугивает его – сны вообще пропадают, человек разочаровывается в себе, в практике и опускает руки. В этот момент пыл спадает, и часто осознание приходит. Не стоит фанатеть от ожидаемого ОС, относитесь проще. Любая сверхсильная привязанность – это плохо для практики. Приведенные в книге упражнения хороши сами по себе, и они без осознанных сновидений делают нас лучше. Да и сами осознанные сновидения не должны стать основной целью жизни, а лишь приятным бонусом в ней. Радуйтесь и живите в каждом мгновении и наяву!

Недостаточно энергии для ОС

Очень удобное оправдание своих неудач, которое часто используют новички. Вроде как и не поспоришь: «Нет энергии, что я могу поделать?» Совершенно очевидно, что они не имеют понятия, что за «энергия» и почему ее не хватает, но уверены, что именно из-за этого ничего не получается. Тут еще А. Ксендзюк нагнетает: «Осознанное сновидение и внетелесный опыт – состояния, которые требуют большого объема энергии, а потому приходят к сновидцу лишь в тех случаях, когда в них есть реальная потребность»¹⁹¹. Конечно, все это с большой вероятностью не так. Если вы высыпаетесь, работа вас не утруждает, нет стрессов, а значит, вы ведете совершенно обычную жизнь, то энергии для осознания вам более чем хватает. Этот процесс требует меньше энергии, чем многие думают. А в фазе быстрого сна наш мозг работает активней, чем в реальности, – значит, и энергии потребляет больше, следовательно, ему хватает энергии на формирование сновидений.

Бытует мнение, что для входа в астрал нужно больше энергии, чем для осознания сновидения. Если учесть, что вход в астрал – это осознанное засыпание, а это более сложное

¹⁹¹ Ксендзюк А. Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.

упражнение, – такое мнение вполне оправданно. Но я не знаю, как и кто это измерял и сравнивал объем затрачиваемой энергии на вход в астрал и в ОС, а субъективные оценки «по ощущениям» не могут быть полезны другим практикам. С опытом и осознанное засыпание, и осознание во время сновидения происходят регулярно, и на следующий день практик чувствует себя одинаково хорошо.

Близкие мешают спать и осознаться

Долгие недели или месяцы неудачных попыток осознать сон толкают практикующего на поиск внешних причин отсутствия осознанных сновидений («плохому танцору...», как говорится). Одной из них может стать ни в чем неповинная спящая рядом супруга или любимая (или любимый, если практикующий – женщина). А что, это удобно: «Осознаться мне мешает жена, и с этим я ничего не могу поделать». Но это не так! Во всех ваших неудачах виноваты только вы, и не стоит винить окружающих. Это, кстати, касается не только практик осознанных сновидений. Большую часть ночи люди спят тихо, не двигаются и не толкают друг друга, а значит, и не будят. Если вы очень чувствительны к движению в кровати и сразу пробуждаетесь, то возьмите это на вооружение – после пробуждения сразу применяйте техники осознанного засыпания, описанные в предыдущей главе, и количество ОС значительно возрастет. А лучше привлечите супругу вместе заняться осознанными сновидениями. Исчерпав все варианты, попробуйте поспать отдельно – вероятно, вы не заметите значительной разницы в количестве осознанных сновидений, и это убедит вас в том, что в снах без осознания не виноваты ваши любимые. Хотя сон на новом месте – это неделание, которое может спровоцировать ОС.

Некоторые сомнологи уверены, что супруги должны спать раздельно. В 2009 году Нил Стенли, уважаемый сомнолог из Университета Суррея, заявил, что спать с кем-то в одной постели вредно – так спать тесно, часто партнер храпит, пихается и пинается, что приводит к частым пробуждениям и нарушениям сна. Поэтому он рекомендует супругам иметь раздельные кровати.

И тут мы слышим голоса тех практиков, которые, увлекшись чтением сомнительной литературы, заявляют, что спящий рядом человек крадет их осознание и энергию, необходимую для осознанных сновидений. Другие считают, что дыхание партнера может как-то повлиять на их тело: вызвать тошноту, рвоту, или они могут задохнуться, и этот страх мешает им спокойно спать. Надеюсь, вы не относитесь к их числу, ведь мы достаточно подробно разобрали, как и почему возникают сновидения, и рассмотрели техники осознания – нигде не говорится, что спящий рядом человек может как-то навредить осознанию во сне.

В спальне бывает еще одно прекрасное существо, которое может мешать спать, – это ваш ребенок. Он может просыпаться несколько раз за ночь, кричать и плакать, поэтому любой ваш сон тут же улетучивается. Здесь ничего нельзя поделать, придется подождать, пока сон у младенца более-менее нормализуется, он начнет соблюдать режим и просыпаться один раз за ночь. Иные родители так беспокоятся за своего малыша, постоянно прислушиваются к его дыханию и движениям, что в конечном итоге малыш оказывается у них в кровати – так родители спокойно могут уснуть. Каждая пара сама решает, где должен спать их малыш, но, если он спит с вами в одной постели, вы можете задушить ребенка во сне своим телом или одеялом. Понимая это, родители спят чутко, их сон неглубокий, что приводит к постоянному недосыпанию, усталости, апатии, депрессии и даже возможным конфликтам в семье. Это из-за того, что при постоянном поверхностном сне у вас нарушаются режим и циклы сна, и как следствие о практике осознанных сновидений можно забыть.

Домашние животные, такие как собаки и кошки, тоже могут нарушать сон: собак нужно выгуливать рано утром, кошки могут бегать по квартире всю ночь, а утром улечься

у лица и разбудить. Поэтому постарайтесь организовать свой режим сна так, чтобы они вас не беспокоили и давали высыпаться.

Проблемы, возникающие в осознанном сновидении

Вот спустя некоторое время вы наконец осознались в сновидении. Находясь в эйфории от достигнутого успеха, вы счастливы, а осознанное сновидение настолько прекрасное, яркое и необычное, какое вы и представить себе не могли. Через 5–10 секунд вы проснетесь от переполняющего вас волнения. Первый день после ОС вы будете парить, весь мир будет казаться вам прекрасным, люди – добрыми, и вам как можно скорее захочется поделиться своим первым осознанным сновидением. Сделайте это!

Пережив 3–5 осознанных сновидений, вы осмелились сделать что-то невозможное. Но оказывается, что вас обманули – в ОС нельзя делать того, что вам обещали: где полеты, где походы сквозь стену, где созданные города – где это все? Не расстраиваетесь, все это есть, только этому нужно учиться. Раньше вы жили в рамках определенных физических законов и уже привыкли к ним. Нормы морали и табу, которые вам прививали с детства, сильны даже в мире сновидений, хотя здесь все иначе – этот мир нереальный. Из-за этого у сновидящего формируется определенное поведение в осознанном сновидении, которое похоже на поведение наяву, возникают границы дозволенного и возможного: в реальности нельзя летать и проходить сквозь стену, поэтому для вас и в осознанном сновидении это невозможно. Трансформация таких убеждений требует времени. В итоге вы должны понять, что в ОС возможно все. С первых осознанных сновидений учитесь и изучайте мир снов! Придумывайте для себя необычные занятия, воображайте странные вещи и выдумывайте новых существ – развивайте свою фантазию и наращивайте свой потенциал. С опытом вы с улыбкой будете вспоминать эти первые нелепые ОС и умиляться ими. Дальше несколько подробнее остановимся на основных проблемах, с которыми сталкивается большинство сновидящих.

Отсутствие зрения

Уже после первого осознанного сновидения вы увидите, что зрение тут лучше, чем в реальности. Оно появляется само, без каких-либо усилий. Но иногда сразу после входа в ОС могут быть слепота, нечеткость изображения, размытость границ предметов, туман – это осложняет выполнение намеченного плана. С такой проблемой чаще сталкиваются практики, которые используют технику осознанного засыпания. А используя такую технику, особенно прямой метод, осознанное сновидение начинается в фазе медленного сна. Как мы ранее выяснили, мозг по-разному активен в эти фазы, и сновидения в фазе медленного сна отличаются от снов в фазу быстрого сна – они менее яркие, более тягучие и медлительные. Вероятно, из-за этого и возникают проблемы со зрением чаще у практикующих осознанное засыпание. А нужно лишь время для активации зрения. Слепота напугает сновидящего, он может подумать, что ослеп по-настоящему, а страх запускает механизм пробуждения – нежелательный итог для любого сновидящего. Поэтому подготовьтесь к слепоте в ОС и узнайте приемы восстановления зрения.

В случае возникновения проблем с изображением надо успокоиться и начать действовать так, как будто зрение есть, не обращать внимания на слепоту – зрение приходит автоматически через 3–4 секунды. Если вы никак не можете отвлечься от плохого изображения, затуманенности, то первый прием не сработает. Тогда поднесите руки к глазам на расстояние 10–15 см и попытайтесь всеми силами разглядеть линии, морщины и царапины на руках. Смотрите на руки, пока зрение не восстановится. И последняя техника, помогающая обре-

сти зрение после выхода из тела, – прокричать: «Зрение, появись!» с сильным желанием его обрести.

Невозможность летать

Все говорили, что ОС прекрасно из-за того, что в нем можно летать, но у вас не получается. Проблема, которая возникает из-за незнания и непонимания процесса взлета, решается очень просто. Именно неправильные действия при попытках оторваться от земли делают полет невозможным.

Перед сном настройтесь на то, что сегодня в осознанном сновидении вы будете учиться летать. Осознавшись, сделайте упражнения для углубления ОС (см. раздел «Техники углубления и стабилизации») и осмотритесь. В зависимости от места, где вы осознались, выберите один из двух основных способов взлететь. В первом случае, осознавшись в квартире, башне, на дереве, то есть в месте, которое находится на высоте нескольких метров над землей, подойдите к краю этого места, например на балкон, и прыгните. Так учатся летать птенцы – в определенный момент они просто бросаются из гнезда, а значит, так научитесь летать и вы. В осознанном сновидении я несколько раз подходил к балкону, но все равно боялся прыгнуть и разбиться, поэтому для меня такой способ не подходил. Если у вас такая же ситуация, то используйте второй способ. Осознавшись на земле или в большом здании с высокими потолками, начинайте бежать и подпрыгивать. При этом каждый прыжок делайте все выше и выше, а падая, замедляйте скорость, парите и старайтесь продержаться в воздухе как можно дольше даже на небольшой высоте. Второй способ взлета мне так нравился, что, даже осознавшись в квартире, мне приходилось спускаться по лестнице и уже с земли взлетать. Не расстраивайтесь, если у вас не получается набрать высоту и взлететь выше деревьев или небоскребов. Мы – земные обитатели и редко видим местность с высоты, особенно если живем на первых этажах, поэтому нам сложно смоделировать вид земли с высоты. Набирайте высоту постепенно, больше смотрите фильмы с полетами, читайте впечатления парашютистов и летчиков – все это поможет сделать ощущения полета в осознанном сновидении более реальными. Набравшись опыта, для вас не будет проблемой даже подняться в космос и слетать хоть на Луну, хоть на Солнце.

Невозможно пройти сквозь стену

Полет и проход сквозь твердые объекты – основные навыки, которым практик должен обучиться в первую очередь. В ОС нет времени искать дверь или обходить стену – нужно двигаться напрямик. Но в начале практики может возникнуть проблема – человек в прямом смысле упирается в стену. Опять же, это из-за того, что вы никогда раньше через стены не ходили. Для прохода сквозь стену или любой другой твердый объект используют следующие трюки.

1. Медленно подойдите к преграде, воткните палец и продолжайте давить, пока вся рука не окажется за стеной, а следом протащите через стену и все тело целиком.
2. Закройте глаза и попытайтесь не задумываться и пройти через стену быстро.

У опытных практиков могут возникнуть сложности с проходом через условно плотные объекты, например через металлическую сетку, забор, провода, стеклянные двери, зеркало. Вспоминайте, как вы поступали, обучаясь проходу через стены, и действуйте так же.

Не пытайтесь анализировать сам проход, иначе вы можете задержаться в стене и забыть, куда вы хотели попасть. Вначале вы можете ощущать необычное покалывание,

холод, шероховатость, тяжесть, тесноту при проходе через стену – с опытом это проходит. Как вы понимаете, эти ощущения моделирует мозг на основе его представления о том, каково было бы, если бы мы проходили сквозь стену.

Отсутствие серебряного шнура

Серебряный шнур – это оккультный термин, которым называют некую видимую нить, которая соединяет второе тело и физическое тело. Эта нить также может быть в виде линии, каната, цепи, струны или ленты. Я думаю, что это некий образ пуповины. Во время путешествия вне тела мы не хотим терять связь со своим физическим телом, домом, поэтому такая связь выражается в своеобразной нити Ариадны. Чаще шнур видят те, кто считает астрал реальным миром, правда, О. Фокс видел шнур лишь однажды, когда экспериментировал с хлороформом. Эзотерики, например Р. Брюс, С. Мульдон и другие, часто пишут о серебряном шнуре и исследуют его свойства. Прочитав это, практик, конечно, находит такой шнур и у себя. А его отсутствие пугает, тем более если практик ожидал его увидеть, он думает, что связь с физическим телом потеряна и он не сможет вернуться назад.

Не стоит этого пугаться: это лишь визуализация связи вашего второго тела с физическим – в виде шнура. Эта связь не обязательно должна проявляться визуально. Большинство практиков его никогда не видят и спокойно возвращаются в свое тело – опросы, проведенные в группе «ВКонтакте», показывают, что менее 10% практиков видят серебряный шнур.

Невозможно назвать свое имя

Впервые об этом явлении сказал Петр Успенский: он заметил, что как только он начал произносить свое имя в осознанном сновидении, то тут же пробуждался. Этот миф подтвердили сначала Селия Грин, а затем Патриция Гарфилд. Последняя описывает, что при попытке назвать свое имя «вся атмосфера сна тогда начинает вибрировать и грохотать так, что сон немедленно прерывается»¹⁹². Это интересный миф, который действует, только пока в него веришь. Он возник из-за того, что человек пробуждается, когда слышит свое имя, – ведь мы с детства привыкли просыпаться от голоса мамы или папы, когда они, будя нас, тихо окликают по имени. Поэтому, произнося свое имя в ОС, мы будим себя ото сна. Стивен Лаберж опроверг этот миф, заявив¹⁹³, что никаких проблем у него не возникло. Я сам, как только узнал об этом, решил проверить: мне удалось назвать свое имя, фамилию, вспомнить, где я живу, назвать имя дочери, жены, и ничего не произошло, мир оставался стабильным. Поэтому не ставьте себе рамки – в ОС возможно все!

Что касается работы памяти в осознанном сновидении, то именно из-за того, что мы можем вспомнить намеченные цели, осознание так интересно. В ОС возможно вспомнить не только свое имя, но и другую информацию. С. Грин описывает¹⁹⁴ эксперимент по проверке возможности памяти в ОС, проведенный Маркотом в 1987 году. Сновидящий запомнил число π до шестнадцатого знака и попытался вспомнить его в осознанном сновидении. Осознавшись, он вспомнил о своей цели, мысленно представил цифры и про себя их проговорил. Когда дошел до седьмого десятичного знака, он его вспомнить не смог. Было сделано предположение, что количество цифр, которое вспомнил сновидящий (всего их было семь), равно стандартному количеству цифр, которые могут удержаться в уме в состоянии

¹⁹² Гарфилд П. Творческое сновидение. – М.: Евразия, 1996.

¹⁹³ Лаберж С., Рейнголд Х. Исследование мира осознанных сновидений. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1995.

¹⁹⁴ Грин С., Маккрири С. Осознанное сновидение: парадокс сознания во время сна. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

бодрствования. Справедливости ради С. Грин отмечает, что никто не мог проверить сновидящего, правильно ли он вспоминал цифры или ему только так казалось.

Другие возможные проблемы в ОС

Некоторые практики пишут о проблемах с чтением в осознанном сновидении. Стивен Лаберж даже предлагает на основе этого тест на реальность: посмотреть на текст, отвернуться и посмотреть еще раз – текст в ОС изменится. Часто вообще невозможно разобрать символы и написанное, но приходит интуитивное понимание текста. Такая же проблема возникает, если смотреть на электронные часы – время на них указано совсем неправильное, например, 132:85, и опять же, видя такие цифры, вы можете понять, что вы во сне. Этот феномен объясняется активностью мозга во сне, отличной от его работы в реальности, а точнее – для понимания текста и цифр нужна активность того участка мозга, который сейчас спит, отсюда и такая белиберда. Но даже такую сложность можно преодолеть – более опытные практики говорят, что могут достаточно долго читать книгу в ОС, не теряя осознания и без нарушения текста.

Еще одна сложность, которая иногда возникает, – невозможность включить свет в ОС: вы подходите к выключателю, щелкаете им, но ничего не происходит. Опять же такое свойство предлагают использовать как тест на реальность: каждый раз наяву, включая свет, нужно щелкать три раза – включить, выключить и опять включить свет, и если какое-то нажатие не сработает так, как должно, значит, вы во сне. Селия Грин описывает¹⁹⁵ эксперимент, проводимый доктором Кейтом Хирном в 1981 году, в котором участвовали восемь сновидящих: им нужно было во сне попробовать включить свет. Единственной, кому удалось это сделать, была девушка, которая, перед тем как щелкнуть выключатель, закрывала глаза, а когда открывала – свет уже горел. По первой гипотезе такой феномен связан с тем, что сновидящий не может смоделировать освещение в комнате, похожее на освещение от лампы. Однако это не объясняет того, что во сне попадают комнаты, в которых горит свет, и освещение такое же, как наяву. По другой версии, мозг не успевает переключить изображение с темного на светлое, поэтому при нажатии кнопки выключателя ничего не происходит. Опять же опытные сновидящие говорят, что у них такой свет в ОС включается почти всегда, а значит, и этот феномен свойственен не всем практикам. Попробуйте и вы удачу: найдите выключатель рядом с источником света, например настольную лампу – так будет проще выполнить этот трюк, – нажмите выключатель. Получилось выключить свет?

Отношение религии к осознанным сновидениям

Отношение к человеку формируется на основе его внешнего вида, поведения и увлечений. Всю практику осознанных сновидений, какое бы вы упражнение ни выполняли, можно отнести к социальному феномену, который называется нью эйдж (New Age – новая эра). Поэтому для понимания отношения религии к сновидящим надо разобраться в отношении религии к нью эйдж.

В начале XX века на Западе начался духовный и культурный кризис из-за утраты доверия к церкви: религия (точнее, христианство) *уже* не могла удовлетворить интересы нового поколения, а наука *пока* этого не могла. Активные молодые люди начали искать что-то новое и находили ответы в восточных традициях, эзотерике, теософии, уфологии, мистицизме и других течениях, которые не относились ни к христианству, ни к науке. Такое социальное направление, которое зародилось в начале XX века и наибольшую популярность набрало

¹⁹⁵ Грин С., Маккрири С. Осознанное сновидение: парадокс сознания во время сна. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

к 70-80-м годам, называли нью эйдж – новая эра. Это была не религия и не философия, так как нью эйдж объединял громадную область интересов, таких как: йога, восточные единоборства, спиритизм, реинкарнация, духовное развитие, рэйки, целительство, массаж, психоделические практики, медитация, бытовая магия (ритуалы, суеверия, заклинания, гадания), секты, мантры, похищения пришельцами, общения с ангелами и т. д. Это включало в том числе занятие астральными путешествиями и осознанными сновидениями. Последние набирали популярность после публикаций книг Кастанеды, которые регулярно издавались с 1968 года, – о хиппи, фанатеющих от Кастанеды, я уже писал. Книга Роберта Монро тоже сыграла большую роль, тем более в ней автор пишет, что именно люди из нью эйдж помогли ему разобраться, что с ним происходит и как это называется.

В настоящее время популярность нью эйдж снизилась – наука за XX век далеко шагнула и может объяснить многое. Но все же большая часть людей, увлекающихся осознанными сновидениями, пришла к этой практике со стороны эзотерики. К сожалению, то, что осознанные сновидения относили к нью эйдж, негативно сказалось на их изучении – хотя первые публикации, описывающие этот феномен, были еще в XIX веке, лишь Лабержу в 1981 году удалось убедить научное сообщество в реальности таких сновидений. Ошибочное приписывание осознанных сновидений эзотерике и мистике до сих пор может вылиться в некое табуирование этой темы. Поэтому, основываясь на отношении ко всему течению нью эйдж, которое христианство, естественно, не одобряло, отношение к осознанным сновидениям тоже негативное. Вывод церкви о людях, которые практикуют осознанные сновидения, похож на вывод, который делают бабушки, сидящие у подъезда: видят человека с татуировкой – наркоман, красивую накрашенную девушку – проститутка. Так же и в этой ситуации: практикуешь ОС – наркоман, эзотерик, сумасшедший, и тебе нужно покаяться. При этом неважно, о какой именно конфессии мы говорим. Только буддизм относится к практике осознанных сновидений как к духовной и полезной – неудивительно, ведь именно в буддизме ОС практикуют тысячи лет.

Заключение

После издания первой книги, написанной в соавторстве с Русланом Елисовецким, у меня осталась некая недосказанность – сроки написания были сжаты, а сказать хотелось многое, и мы не успевали. После сдачи в печать той книги я начал писать эту уже не спеша, стараясь ничего не упустить и рассказать здесь уже обо всем. Несмотря на то что на написание книги у меня ушло больше года, я все еще многие темы не успел раскрыть так, как хотел, и не смог рассказать еще о многих интересных авторах, пишущих об осознанных сновидениях. В любом случае формат книги (а именно ее толщина) не позволяет охватить их всех – пусть будет задел на будущее. А реализуется ли это – будет зависеть уже от моего намерения.

Основной целью книги было показать, что осознанные сновидения – это не мистика и не магия, а феномен, который доступен каждому (ну, почти каждому), кто готов выполнять упражнения и оттачивать этот навык. Тень астрала уже несколько веков висит над осознанными сновидениям, и я понимаю, что мне не удалось полностью ее убрать, но, надеюсь, многим читателям эта книга помогла понять, что астрал – это вымышленный мир, а выход из тела – это лишь ощущение выхода из тела, никуда и ничто из нас не выходит.

Я старался сделать так, чтобы вы уже в процессе чтения книги пережили хотя бы одно осознанное сновидение. Если вам этого не удалось, выполняйте упражнения и занимайтесь. Если же у вас возникли вопросы, пишите мне – постараемся найти ответ: clubos2007@ya.ru.

Хочу дать последнее, но не менее важное упражнение, которое полезно не только сновидящему.

Радость жизни

Чем бы вы ни занимались, это действие должно приносить вам радость. Казалось бы, какая может быть радость от мытья посуды или бритья – это действия, которые нужно сделать. Такой подход неправильный – относитесь к обыденным нелюбимым делам по-другому, пусть это будет практика радости. Скажите себе, что это время для того, чтобы быть счастливым, – и будьте таким. Ищите радость каждый день и будьте счастливы в данную минуту, не откладывая это на вечер, на выходные или на отпуск. Будьте счастливы уже сейчас! Научитесь радоваться тому, что уже у вас есть. Живите в каждом мгновении!

Приложения



Статистика группы «Осознанные сновидения»

Я захожу в администрацию самой большой группы «ВКонтакте», посвященной осознанным сновидениям, астральной проекции, выходу из тела, фазе, – «Осознанные сновидения» (<https://vk.com/clubos>). Эта группа существует с 2007 года, и на момент написания книги (2016 год) в группе состояло более 63 000 человек. Возможности сайта «ВКонтакте» позволяют провести статистический анализ такой большой аудитории, интересующейся темой осознанных сновидений. Вот что он показывает.

Мужчин в группе 61%, женщин, соответственно, 39%.

Распределение по возрасту:

- школьники (до 18 лет) – 21,3%;
- студенты (18–23 года) – 34%;
- люди среднего возраста (24–34 года) – 30%;

- зрелый возраст (35–44 года) – 6,1%;
- состоявшиеся люди (от 45 лет) – 8,6%.

Пятерка основных стран-участников:

- Россия – 71,19%;
- Украина – 11,35%;
- Франция – 5,05%;
- Казахстан – 3,61%;
- Беларусь – 3,59%.

Пятерка основных городов-участников:

- Москва – 23,05%;
- Санкт-Петербург – 13,94%;
- Киев – 4,30%;
- Новосибирск – 3,25%;
- Екатеринбург – 3,17%.

Каждый день группу посещают около 1000 человек. Из них 57,2% просматривают группу на компьютере, остальные – с мобильных устройств.

Краткий словарь

Ниже приведены принятые сокращения и терминология, которые могут встречаться в книге и на различных форумах, посвященных теме осознанных сновидений.

SSILD – техника входа в осознанное сновидение, основанная на осознанном засыпании.

Астрал – параллельный мир, отличный от реальности.

Астральная катапульта – программа для инициирования осознанных сновидений, основанная на прослушивании звукового трека с записью фразы «Ты спишь».

Астральное тело – тело, которым вы управляете в астрале.

Астральный шнур – нить, связывающая астральное и физическое тело.

Вещие сны – сны с сюжетами, которые произойдут наяву.

БДГ-фаза – фаза быстрого движения глаз.

Вибрации – этап осознанного засыпания, сопровождающийся легкой дрожью во всем теле.

Внетелесная проекция – нахождение в астрале.

Внетелесные переживания (ВТП) – то же, что и внетелесный опыт.

Внетелесный опыт (ВТО) – любой опыт, полученный во время нахождения вне тела.

Второе внимание – синоним астрала и осознанного сновидения.

Выход из тела – ощущение нахождения своего сознания вне физического тела.

Вылет, выход из ОС – потеря осознанности сновидения.

Вход в астрал – метод инициирования осознанного сновидения при засыпании.

Гипнагогические образы – образы, возникающие непосредственно перед сном.

Гипнопомпические образы – образы, возникающие сразу после пробуждения.

Дежавю – ощущение, что происходящее уже было и происходило ранее.

Дискомфорт-техники – техники осознания сновидения, которые направлены на создание неудобства во время сна.

Дон Хуан (ДХ) – герой серии книг Карлоса Кастанеды.

Журнал сновидений (ЖС) – тетрадь или файл, куда записываются сновидения.

Измененное состояние сознания (ИСС) – состояние, отличное от обычного.

Калей закатычи – трава, помогающая испытать яркие и осознанные сновидения.

Камера депривации (флоатинг-камера) – камера, изолирующая человека от любых ощущений.

Ловец снов – амулет, защищающий от кошмаров.

Ложное пробуждение – сон, в котором вам снится, что вы проснулись.

Неделание – делание чего-либо необычным способом, а также делание бессмысленных вещей осмысленно.

Непрямой выход из тела – осознанное засыпание, при котором практик выходит из тела после пробуждении от ночного или дневного сна по прошествии не более часа.

Осознание во сне – вход в осознанное сновидение, при котором понимание того, что вы во сне, происходит посреди сюжета сновидения.

Осознанное засыпание – вход в осознанное сновидение непосредственно при засыпании. При этом вы осознаете сон уже с первых его секунд.

Осознанное сновидение – сновидение, в котором человек понимает, что он во сне, может вспомнить, где он засыпал, и выполнить сознательные действия.

Остановка внутреннего диалога (ОВД) – отсутствие болтовни и мыслей в голове.

Предосознанное сновидение (полуос, недоос) – иллюзия нахождения в осознанном сновидении.

Проекция реального времени – уровень астрала, который повторяет физический мир.

Проприоцепция – ощущение положение своего тела в пространстве.

Прямой выход из тела – осознанное засыпание, при котором практик выходит из тела до ночного или дневного сна.

Сновидящий – человек, практикующий осознанное сновидение.

Совместные сны – сновидения с одинаковым сюжетом, которые одновременно видят несколько человек.

Сонный паралич (СП) – пробуждение с невозможностью пошевелиться из-за паралича мышц.

Спрайт – персонаж сновидения.

Сталкинг – поведение, при котором каждое действие совершается осознанно, с высокой концентрацией на самом действии.

Сталкер – человек, занимающийся сталкингом.

Сталкинг-техники – техники, повышающие осознание в реальности, что напрямую сказывается на осознании во сне.

Тело сновидения – тело, которым вы управляете во сне, в отличие от физического тела, которое лежит в кровати.

Тест на реальность (тестирование реальности, ТНР) – действие, которое показывает, где вы сейчас находитесь: в реальности или во сне.

Тестовые техники – техники, формирующие привычку сомневаться в реальности мира и происходящего, которая переносится в сновидение.

Транс – измененное состояние сознания с пониженным сознанием, дремотой и ОВД.

Тульпа – искусственно созданная галлюцинация.

Углубление в ОС – повышение четкости и контрастности осознанного сновидения.

Фаза – синоним осознанного сновидения и астральной проекции.

ФБС – фаза быстрого сна, синоним БДГ-фазы.

Хакеры сновидений – группа ребят, занимавшаяся осознанными сновидениями.

Хроники Акаши (ХА) – хранилище всех знаний в астрале.

Чувство собственной важности (ЧСВ) – чувство превосходства и возвышения над другими.

Эмиссар – голос в сновидении, отвечающий на ваши вопросы, берущий информацию из вашего опыта.

ЭМГ – электромиография – метод регистрации электропотенциала, возникающего в мышцах.

ЭОГ – электроокулография – метод регистрации движения глаз и исследования глазных мышц.

ЭЭГ – электроэнцефалография – метод регистрации электрического потенциала мозга.

Якорь (событие-мишень) – событие, которое напоминает о необходимости сделать тест на реальность.

Литература

Рекомендуемый для прочтения минимум

Ксендзюк А. «Осознанное сновидение и внетелесный опыт» – теория и практика выхода из тела и ОС, работа с энергией, особенности ОС и астрала.

Рок А. «Мозг во сне» – теория о том, что происходит в мозгу, пока мы спим, история науки о снах.

Касаткин В. Н. «Теория сновидений» – причины возникновения сюжетов снов, толкование снов.

Кастанеда К. «Искусство сновидений» и «Дар Орла» – много теории о мире второго внимания (астрала, ОС), много упражнений, которые приводят к выходам из тела, работа с энергией.

Радуга М. «Фаза» – минимум теории, максимально подробно описана техника выхода из тела.

Гарфилд П. «Сновидения» (Творческие сновидения) – теория и практика ОС, научный подход, описание применения ОС как источник вдохновения.

Монро Р. А. «Путешествие вне тела» – прямая техника выхода из тела, описание различных миров, существ, эксперименты по влиянию на реальность из астрала.

Брюс Р. «Астральная динамика» (10-е издание) – много теории об астрале, техники, описание миров и все, что связано с астралом: работа с энергией, шнур, ветер, СП, существа, Хроники Акаши и т. п.

Лабержэ С. «Осознанное сновидение» – теория и практика ОС (осознанное засыпание и осознание во время сна), научный подход.

Ринпоче Т. В. «Тибетская йога сна и сновидений» – теория и практика ОС, работа с энергией.

Список использованной литературы

DeMille R. E. Casteneda's Journey. The Power and the Allegory. Santa Barbara. Capra Press, 1976.

Tholey, P. Techniques for inducing and maintaining lucid dreams. Perceptual and Motor Skills. 57, 1983.

Аристотель. О сновидениях. Пер. О. А. Чулкова. Академия. Вып. 6. – СПб., 2005.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Эксмо. 2008.

Блаватская Е. Тайная доктрина. Т. 2. – М.: Эксмо-Пресс. 2015.

Брюс Р. Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта. – Киев: София, 2014.

Вейн А. М. Сон – тайны и парадоксы. – СПб.: Эйдос Медиа, 2003.

Гарфилд П. Путь к блаженству. – Издательство Трансперсонального института, 1998.

Гарфилд П. Творческое сновидение. – Евразия, 1996.

Геше Джампа Тинлей. Шаматха. Основы тибетской медитации. – Ясный свет, 1995.

Грин С. Внетелесные переживания. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

Грин С. Осознанное сновидение. – Старклайт, 2003.

- Грин С., Маккрири С.* Осознанное сновидение: парадокс сознания во время сна. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.
- Далай-лама XIV.* Традиция Махамудры Гелуг и Кагью. – ИД Сугата, 2005.
- Далай-лама XIV.* Сострадание и индивидуальность.
- Далай-лама XIV.* Свобода в изгнании. Автобиография Его Святейшества Далай Ламы Тибета. – СПб.: Нартанг, 1992.
- Де Сант-Денис Г.* Сновидения и способы ими управлять: практические наблюдения. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.
- Зеланд В.* Трансерфинг реальности. – СПб.: Весь, 2008.
- Казанцева А.* Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости. – М.: Corpus, 2014.
- Каку М.* Гиперпространство. Научная одиссея через параллельные миры, дыры во времени и десятое измерение. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 502 с.
- Касаткин В. Н.* Теория сновидений. – Л.: Медицина, 1983.
- Кастанеда К.* Дар Орла. – Киев: София, 2014.
- Кастанеда К.* Искусство сновидения. – Киев: София, 2016.
- Кастанеда К.* Колесо времени. – Киев: София, 2014.
- Кастанеда К.* Отдельная реальность. – Киев: София, 2015.
- Кастанеда К.* Путешествие в Икстлан. – Киев: София, 2015.
- Кастанеда К.* Учение дона Хуана: Путь знаний индейцев Яки. – Киев: София, 2014.
- Ксендзюк А.* Осознанное сновидение и внетелесный опыт. Двадцать лет эксперимента: может ли осознание существовать за пределами биологического тела? – М.: ПОСТУМ, 2014.
- Ксендзюк А.* Видение нагуаля. – Киев: София, 2002.
- Ксендзюк А.* Пороги сновидения. – Киев: София, 2005.
- Лаберж С., Рейнголд Х.* Исследование мира осознанных сновидений. – М.: Изд-во Трансперсонального института, 1995.
- Лаберж С.* Осознанные сновидения: сила понимания и бодрствования в своих снах. – Киев: София, 2008.
- Ледбитер Ч.* Астральный план. – Амрита, 2016.
- Леви-Брюль Л.* Первобытный менталитет. – СПб.: Европейский Дом, 2002.
- Магаллон Л.* Совместное сновидение. – М.: ПОСТУМ, 2015.
- Монро Р.* Далекие путешествия. – М.: София, 2008.
- Монро Р.* Окончательное путешествие. – М.: София, 2008.
- Монро Р.* Путешествия вне тела. – М.: София, 2007.
- Моуди Р.* Жизнь после жизни. – Киев: София, 2004.
- Млодинов Л.* (Нео)сознанное. Как бессознательный ум управляет нашим поведением. – М.: Livebook, 2013.
- Непомнящий Н.* XX век. Хроника необъяснимого. Год за годом. – М.: АСТ, 1997.
- Пенман Д., Уильямс М.* Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
- Пиаже Ж.* Речь и мышление ребенка. – Римис, 2008.
- Радуга М.* Вне тела. Теория и практика астральных путешествий. – СПб.: Весь, 2011.
- Радуга М.* Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений. – СПб.: Весь, 2011.
- Радуга М.* Фаза. Взламывая иллюзию реальности. – М.: АСТ, 2015.
- Рампа Л.* Третий глаз. – Киев: София, 2007.
- Реутов А.* Хакеры сновидений – СПб.: Весь, 2008.
- Рэндалл Д.* Наука сна. Экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека. – Манн, Иванов и Фербер, 2015.

Сакс О. Человек, который принял жену за шляпу (и другие истории из врачебной практики). – СПб.: Science Press, 2006.

Сартр Ж.-П. Тошнота. – М.: АСТ, 2016.

Смит Д. Псевдонаука и паранормальные явления. – Альпина нон-фикшн, 2016.

Тарт Ч. Измененные состояния сознания. – М.: Эксмо, 2003.

Тендзин Ринпоче. Тибетская йога сна и сновидений. – М.: София, 2013.

Уоллес А. Пробужденные сновидения. Тибетская йога сна. – Ганга, 2016.

Успенский П. Д. Новая Модель Вселенной. – Издательство Чернышева, 1993.

Фокс О. Астральная проекция: Хроники внетелесных переживаний. Пер. И. Харун. – Самиздат, 2011.

Фрейд З. Толкование сновидений. – М.: АСТ, 2011.

Хаксли О. Двери восприятия. Рай и ад. – М.: АСТ, 2016.

Хокинг С. Мир в ореховой скорлупке. – Амфора, 2011.

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

