# Кеннет Келзер

# Солнце и тень

«Солнце и тень»: Издательство Трансперсонального Института; Москва; 1997

ISBN 5-88389-025-3

## Аннотация

Осознаваемое сновидение есть сновидение, в котором спящий во время сна осознает, что видит сон. В таком сновидении спящий, достигая полной ясности сознания, с абсолютной уверенностью понимает, что все зримое и ощущаемое — сон, и эта необычная убежденность дает такой уровень свободы и личной силы, который недостижим в обычном сне. Эта книга уже является классическим произведением в области изучения сновидений и, наверное, еще долго будет оставаться одним из главных руководств для тех, кто следует по пути самопознания.

# Кеннет Келзер

# СОЛНЦЕ И ТЕНЬ:

# МОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ С ОСОЗНАВАЕМЫМ СНОВИДЕНИЕМ

Эта книга посвящается

Джорджу Вашингтону

Томасу Джефферсону

Джону Адамсу

Джону Джею

Бенджамину Франклину

... и всем остальным основателям этой великой нации, которые трудились, порой в относительной неизвестности, дабы создать страну, где свобода духа стала бы реальной возможностью.

... Эта книга посвящается им всем, а также всем провидцам и пророкам грядущих времен...

## От автора

Автор хотел бы с благодарностью отметить помощь, поддержку и профессиональное содействие многих людей, которые сделали возможным выход этой книги в свет. Я благодарен своим коллегам, Фрэнсису Воону и Ричарду Горринджу, за те долгие часы, которые мы провели, слушая и обсуждая сновидения друг друга, и за их ясное понимание сокровенной жизни души. Я благодарен Патриции Гарфилд за личные беседы на тему осознаваемых сновидений и за готовность поделиться своими переживаниями в процессе исследования этой сокровенной области, всегда такой новой и неизведанной для нас обоих. Я испытываю величайшую благодарность к своей помощнице Нетти Хэммонд за многие часы квалифицированной и добросовестной работы за компьютером и за дотошное внимание к мелочам: к библиотечным справкам, к библиографии и к сотням других вещей, которые зачастую могут способствовать успеху или провалу книги. Она была для меня сотрудником, о котором, по моему разумению, мечтает каждый автор: отличным исполнителем, умеющим видеть всю картину целиком. Хочу также выразить благодарность дорогому другу Полли Кеттенхофен, на время работы великодушно предоставившей мне свой дом на побережье — в этом райском уголке многие идеи этой книги впервые обрели свое воплощение на бумаге. Я благодарен Марку Тэрстону, редактору АРЕ[[1]](#footnote-1) Пресс, за удивительный дух сотрудничества и множество волнующих взаимных открытий в тот период, когда книга начала обретать свой окончательный вид. Скотту Спэрроу я благодарен по многим причинам: во первых, как наставнику, а потом как новообретенному другу и брату по духу, который продемонстрировал глубокое понимание моей работы и познакомил меня с сотрудниками АРЕ Пресс. Я благодарен Мери Энн Шаффер за то, что она открыла для меня мир издательской деятельности и руководила мной, когда я делал в этом мире первые шаги. Я выражаю огромную благодарность Джулии Поппи за безграничный энтузиазм и воодушевление, с которыми она с самого начала относилась к моему проекту. Прекрасно помню день, когда она, глядя мне в глаза, сказала: «Вы просто *обязаны* написать эту книгу!» Я также благодарен Джону Поппи: отеческие советы, исходившие из уст этого опытного писателя, часто вселяли в меня уверенность и помогали двигаться к цели. Благодарю Маргарет Фрингз Киз, Лорну Катлер, Джеда Даймонда, Джеймса Конвински, Джулию Поппи, Николаса Паппаса, Марджи Паппас и других за то, что они читали рукопись моей книги на разных стадиях ее подготовки и высказывали искренние критические замечания, которые принесли мне огромную пользу. Джорджа Маклэйрда, Боба Троубриджа, Джереми Тэйлора и Додди Доннели я благодарю за дружескую поддержку и техническую помощь, которые сделали это путешествие возможным.

Еще я хочу поблагодарить многочисленных учеников и пациентов, которые не один год делились со мной своими снами на семинарах, занятиях и сеансах групповой терапии. Я чувствую необходимость выразить вам всем свою благодарность за те просторы и бездны человеческой природы, которые вы раскрыли передо мной. Я не могу назвать здесь ваши имена, поскольку обязан хранить профессиональную тайну, но большинство из вас знает, кого я имею в виду, а имена многих из вас запечатлены в моем сердце.

Я особо благодарен отдельной группе людей — друзьям, старым и новым, членам семьи, коллегам и ученикам, которые любезно позволили мне использовать их настоящие имена в автобиографическом разделе этой книги. Уверен, их великодушие и открытость сообщили моей работе то измерение подлинности, которого мне иначе не удалось бы достигнуть.

И, прежде всего, я благодарен своей жене Чарлин Коол Келзер и нашему сыну Эрику. Они переживают мой эксперимент вместе со мной с самого его начала, на всем его протяжении помогая сохранить присущий ему дух приключения, и теперь они продолжают следовать за ним в будущее, столь же неведомое, каким в свое время было прошлое. Я ценю множество жертв, которые они принесли в угоду моему писательскому графику, ценю их растущее понимание того, что значит жить под одной крышей с человеком, который зачастую одним ухом слушает свою Музу, ценю их постоянную поддержку в этот период, такой напряженный для всех нас.

И, наконец, я благодарен Всевышнему и Свету, Богу и Богине в нас и вне нас, которые посылают нам сон — бесценный дар, откровение, вестник, пророк, источник людей, ищущих выхода, и миров, ожидающих рождения.

## Вступление

Двадцать лет назад термин «осознаваемое сновидение» вряд ли был кому-то знаком. Осознаваемое сновидение, которое можно определить просто как понимание во время сна того, что мы видим сон, осталось незамеченным большинством теоретиков и исследователей сна. Сегодня же мы видим множество книг, в которых затрагивается эта тема, есть и ряд исследований, посвященных исключительно ей. А теперь Кен Келзер предлагает нам видеть в осознаваемом сновидении ничто иное, как путь к просветлению и целостности. Кто-то может спросить: как же получилось, что до сих пор этому явлению не уделялось должного внимания? Если оно действительно так важно, как считают Келзер и другие, почему же мы встречаем так мало упоминаний о нем в трудах великих теоретиков сна или в многочисленных лекциях психиатра Эдгара Кэйса, а то и вовсе не встречаем?

Большинство людей, если их расспросить, сможет припомнить состояние осознаваемости, пусть даже мгновенное, в конце обычного во всех прочих отношениях сна. Несмотря на то, что для большей части людей такое переживание бывает редким и мимолетным, тем не менее, само явление можно назвать универсальным. Одна из причин, по которой осознаваемое сновидение *кажется* чем-то новым, заключается в том, что сам термин только недавно получил всеобщее признание. Хотя английский психиатр Фредерик ван Эден в 1913 году использовал термин «осознаваемое сновидение» в своем новаторском исследовании этой темы [38], это явление долго фигурировало под самыми разными именами, пока современные исследователи, в том числе Селия Грин [23] и Чарльз Тарт [36], не привлекли внимание к основополагающей работе ван Эдена. В конце 20-х годов Оливер Фокс [17] назвал такие переживания «снами мудрости», но это краткое определение не смогло передать различия между осознаваемыми сновидениями и обыкновенными. Одна из статей, напечатанных в психологическом журнале в 1936 году, была озаглавлена «Сны, в которых сновидец знает, что он спит» [6], но даже это, столь красноречивое заглавие не привлекло большого внимания публики. К сожалению, в нашем лексиконе нет готового слова, которое могло бы уловить сущность данного переживания. Поэтому многим явление осознаваемого сновидения может *казаться* новым, в то время как новинкой является только введение этого термина.

Есть несколько причин, почему ученые, ориентированные на психологические исследования, до недавних пор игнорировали явление осознаваемого сновидения до такой степени, что даже предоставили ему оставаться безымянным. Нужно помнить, что начало современных исследований в области сновидений совпало с началом нашего века. Таким образом, когда Фрейд и Юнг обратили свой гений к теории психологии, сновидение оставалось областью, еще в основном неизученной. Поэтому, прежде чем рассуждать об аномальных или редких разновидностях сновидения, необходимо было понять явление *в целом.* И хотя некоторые исследователи обычного сна упоминали осознаваемое снов*и* дение еще до 1960 года, они были склонны пренебречь им как явлением, не относящимся ко сну, как неким «артефактом», возникающим после пробуждения от сна.

Еще одна причина того, что осознаваемым сновидением так долго пренебрегали, состоит в том, что обычное сновидение как субъективное переживание, происходящее в глубинах сна, до недавнего времени выпадало из сферы эмпирических научных исследований. Сновидение приобрело статус вполне законного объекта научных интересов только после того, как в 50-х годах были открыты *измеримые* психологические параметры сновидений. Добавьте к этому редкость осознаваемых снов, и вам станет ясно, почему осознаваемое сновидение до последнего времени не вызывало пристального интереса исследователей.

Прежде всего, осознаваемое сновидение опровергает ставшие давно привычными представления о здоровых отношениях между сознательным и бессознательным. Фрейд, к примеру, так низко ставил содержимое бессознательного, что полагал, будто наше эго едва ли способно полностью осознавать то, что происходит во сне. Исходя из такой точки зрения, осознаваемый сон может показаться начальной стадией безумия, поскольку открывает возможность свободного диалога и взаимодействия между сновидцем и всем, что предстает ему в сновидениях.

Тот факт, что люди действительно видят осознаваемые сны, дает веское основание предположить: сознание меньше привязано к телу, чем хотелось бы думать некоторым. Те, кто видит осознаваемые сны, утверждают, что когда тело пребывает во сне, сами они продолжают бодрствовать. Они говорят, что видят внутренний мир, ни в чем не уступающий тому, который наблюдают при свете дня, и утверждают, что переживают исполненные глубочайшего смысла духовные и межличностные впечатления, которые в обычном состоянии им недоступны. Для большинства психологических теорий сновидений осознаваемое сновидение действительно было и остается, хотя уже и в меньшей степени, той областью, в которой, как говорится, сам черт ногу сломит. Традиционные теории сновидений в большинстве своем просто не в состоянии объяснить феномен осознаваемого сновидения. Поэтому нет ничего удивительного в том, что при наличии стольких затруднений интеллектуального свойства осознаваемое сновидение так долго игнорировали.

Тем, кто изучает лекции Эдгара Кэйса, возможно, будет интересно узнать, есть ли в них что-нибудь о явлении, которое мы теперь называем «осознаваемым сновидением». За исключением четырех общих лекций, прочитанных о сне (5754-1 — 5754-4)[[2]](#footnote-2), Кэйс редко высказывал положения из области теории сновидений. Почему? Потому что после того, как Кэйс стал широко известен, его стали осаждать просьбами о тематических лекциях, из-за чего у него оставалось относительно мало времени на лекции общего характера. Таким образом, его лекции, вместо того, чтобы *положить начало* исследованиям общего характера, главным образом *отвечали на вопросы* отдельных людей об их личных переживаниях, и как следствие многие интересные темы так и остались незатронутыми. Хотя во многих случаях ответы оказывались применимы для всех, затронутые в них темы как правило определялись людьми, которые стремились получить личные советы.

Что же говорится в лекциях Кэйса о явлении осознаваемого сна и говорится ли о нем вообще? Как минимум в двух случаях Кэйса попросили истолковать осознаваемые сновидения. В ответ на один вопрос (195-51) он дал толкование сна, ничего не сказав об осознаваемом состоянии сновидца. Истолковывая же второй сон — на этот раз свой собственный, — он заявил, что это переживание было видением, «которое нельзя назвать сном» (294-94). В этот сне Кэйс видел себя — он читал лекцию своей бабушке. Она снова была жива, но находилась в морге и была вся оплетена побегами вьющихся растений. У Кэйса возникло чувство, что прежде, чем начать лекцию, нужно убрать вьющиеся плети. Когда он сделал это, появились какие-то собаки, которых тоже нужно было убрать из помещения. Кэйс рассказывает, что начав гоняться за собаками, он «понял, что все это сон и как его истолковать. Сон означал, что мы ... позволяем своей работе идти к чертям собачьим...». В лекции, где говорится об этом сне, мы встречаем дополнительный вывод, что данное сновидение *«не* является результатом взаимодействия тела/сознательного ума [эго] с ментальным телом [бессознательное]». Это загадочное утверждение к тому же неоднозначно и оставляет широкий простор для построения более сложной теории.

При всем при том лекции Кэйса вносят более ценный вклад в исследование теории осознаваемых сновидений, нежели просто признание их значимости. Они задают необходимую философскую предпосылку, или парадигму, используя которую можно понять, что осознаваемое сновидение — не больше не меньше, как сокровенный путь к просветлению и мистическому единству, «йога сновидений», если воспользоваться терминологией тибетского буддизма (12). Несмотря на то, что в последнее время осознаваемое сновидение было признано некоторыми специалистами по экспериментальному исследованию сновидений в качестве их важной разновидности, отличной от обыкновенных снов, а некоторыми психотерапевтами — в качестве способа исцеляющей встречи со своим внутренним «я», осознаваемые сны несут в себе гораздо больше, чем кажется, или, точнее, больше, чем способны вместить рамки, в которые их ставят.

Каковы же выдвигаемые в лекциях Кэйса философские предпосылки, которые дают основание рассматривать осознаваемое сновидение как мистическое переживание? Во-первых, в лекциях говорится, что высшее достояние души — удел, которого всем нам в конечном итоге суждено достичь — это *осознание своего единства с Богом.* Он высказал эту мысль как парадокс, утверждающий, что при таком слиянии личность сохраняется:

Именно с этой целью Он и пришел на землю — чтобы мы, одушевленные существа, смогли осознать себя как самих себя и в то же время как единое целое с Ним... (3003-1).

Утверждая, что единство с Богом — удел каждой души, лекции Кэйса отходят от традиционного иудейско-христианского мышления (в противоположность некоторым мистическим сектам, существующим в русле этих религий). Как правило, и христиане, и иудеи считали, что гармония с отдельным от человека Богом — высочайший тип отношений, на который мы можем надеяться. Пример тому — Моисей, получивший от Бога Десять Заповедей. Хотя мы можем надеяться заключить с Богом союз, на этом наши отношения с ним заканчиваются. Бог продолжает оставаться на горной вершине, и только Его заповеди входят в нашу жизнь.

По сути, лекции Кэйса продолжают путь эволюции души за тот предел, на котором, по утверждению иудейско-христианских религий, он заканчивается. Кен Уилбер, специалист в области трансперсональной психологии, выражает согласие с этой мыслью, утверждая, что развитие христианства в том виде, как его обычно практикуют, было затруднено и ограничено [40]. По мнению Уилбера, оно не приемлет главного учения Иисуса: что единение с Богом обещано нам всем как конечная цель. Хотя Иисус «не считал воровством» объединение себя с Богом и утверждал: «Я и Отец едины» (за что и погиб), мы привыкли думать, что максимум, чего мы можем ожидать от отношений с Богом — это заключить некий с добрым, но совершенно отдельным от себя божеством.

В противоположность этому, некоторые (но не все) восточные учения возводят постижение единства с Богом в ранг вершины человеческой эволюции. Проявляя с ними единодушие, великие мистики Запада понимали, что всем нам обещано единство, а не просто союз. Тем не менее, разные источники — от тибетского буддизма до лекций Кэйса — сходятся в том, что такое единство есть состояние, в котором у искателя сохраняется чувство индивидуальности. Искатель не просто растворяется в бессознательном единстве, но сохраняет обостренное чувство осознания самого себя. Подобным же образом, осознаваемое сновидение представляет собой обостренное состояние осознаваемости, при котором сохраняются индивидуальность и ответственность.

Лекции Кэйса не только открывают более широкие возможности для признания и поощрения устремленности отдельных людей к мистическому переживанию и конечному единению с Богом они активно призывают нас осознать то постоянно пополняемое досье, которое мы сами создаем своими мыслями и поступками, и взять ответственность за него на себя. Наряду с прочим, это предполагает завершение незаконченных дел, начатых в прошлых существованиях. И еще это предполагает необходимость понять, что наш ум постоянно творит текущую реальность, поскольку такое понимание дает возможность с большей ответственностью участвовать в творческом процессе здесь и сейчас.

Сложность же заключается в том, что досье, содержащее прошлые творения нашей мысли, остается в большинстве своем неосознаваемым. В лекциях Кэйса несколько раз подчеркивается: важно, чтобы сознательный ум осознавал бессознательное — тогда сможет проявиться сверхсознание (этим термином в лекциях обозначается осознание своего единства с Богом).

*B-1. Объясните и проиллюстрируйте различия между такими способностями человека, как ум, бессознательное и сверхсознание.*

*O-1. Сверхсознательный ум есть ум духовного существа; он начинает действовать только когда бессознательное становится сознательным умом (900-31).*

Вполне возможно, что здесь в лекциях речь идет об осознаваемом сновидении. Действительно, осознаваемое сновидение может быть одним из *лучших* примеров того, на что здесь намекается. В конце концов, после того, как сновидец «пробуждается» во сне и обретает полную осознаваемость, он может внезапно встретиться и соединиться с тем, что ранее обитало за гранью бодрствующей осознаваемости (т. е. в бессознательном) и что проявляется в образах сновидений. Чему же соответствует сверхсознание? Мы помним, что высшее состояние сознания характеризуется пониманием *единства.* По сути, осознаваемость сновидений знаменует рождение такого понимания единства в состоянии сна, поскольку заключение «я вижу сон» означает не больше не меньше, как постижение того, что все зримое сновидцем есть часть его самого. Тогда осознаваемость *и есть* начинающее проявляться сверхсознание![[3]](#footnote-3)

Начиная пробуждаться к восприятию созданного нами на бессознательном уровне, мы неизбежно встречаемся с тем, что Келзер и его предшественники называют «тенью». Это понятие выступает в качестве ключевого слова в заглавии книги. Мы сталкиваемся с олицетворением тех своих внутренних сил, которых мы боялись или которыми пренебрегали и которые нужно понять и включить в сознание. Благодаря готовности Келзера рассматривать неприглядные стороны собственной личности, а также важнейшие в своей жизни мистические переживания, ему удается передать, наверное, самую главную идею своей книги: к тем своим внутренним качествам, которые мы считаем неприемлемыми, нужно подойти с полной осознаваемостью, нужно изменить их путем диалога и взаимного сотрудничества и соединить со своим сознательным «я». Келзер не только охотно повествует об испытаниях, связанных с теневой стороной собственной личности, но и показывает, что такая встреча служит посвящением, которое, если воспринять его правильно, дарует сновидцу переживание блаженства и Света.

Большинство из нас теоретически может согласиться с таким подходом. Но когда Келзер говорит, например, о том, как превратить свою ранее подавляемую силу в творческую агрессию, здесь легко может возникнуть неприятие: ведь разнообразные духовные учения побуждают искателей избегать гнева как разрушительного начала. Какими же обстоятельствами можно оправдать свои отношения и поступки, способные оскорбить других?

Интересно, что в лекциях Кэйса не раз говорится:

«...бесхарактерный человек немногого стоит, но тот, кто не умеет держать свой характер в узде, стоит еще меньше».(2284-1) Поэтому, хотя в лекциях и подчеркивается необходимость обуздывать свой нрав, гнев считается ценным качеством. В другом месте в них утверждается:

*Что ближе к истине — любовь к собратьям, проявленная в Сыне, Спасителе, или сущность любви, которую можно усмотреть даже в самой низменной страсти? Они суть одно (254-68).*

Это высказывание созвучно словам поэта Рильке, который говорил: «Возможно, все ужасное, если понять его самый сокровенный смысл — это то, что взывает к нашей любви». Думаю, что из всех принципов, с которыми Келзер знакомит нас в своем повествовании, этот читателю будет принять труднее всего. Но работая консультантом, я обнаружил, что принять тень — это самый важный шаг к исцелению и преображению.

Еще одно ключевое слово в заглавии книги — эксперимент. Те, кто знакомится с лекциями Эдгара Кэйса, порой удивляются, обнаруживая, какое значение в них придается исследованиям и как настоятельно в них подчеркивается, что само это слово вошло в название основанной Кэйсом организации — Общество Исследования и Просвещения. Легко истолковать этот акцент как поддержку традиционных исследований. Но просмотрев фрагменты лекций, в которых говорится о ценности исследований, можно убедиться, что в них большая ценность придается *личным* экспериментам и практике, а не лабораторной практике и количественному анализу.

Характерная для Келзера трактовка внутренней работы как «эксперимента» созвучна тому пониманию исследований, которое сформулировано в лекциях. Подзаголовок его книги, «Мой эксперимент с осознаваемыми сновидениями», отражает принцип: к своим внутренним переживаниям можно применить объективный экспериментальный подход, тогда результат такого эксперимента может иметь смысл и для других. Хотя в современной науке прослеживается склонность отдавать предпочтение таким экспериментам, в которых сам исследователь держится от поля эксперимента в стороне, тем не менее, личная экспериментальная работа сыграла ключевую роль в расширении научного знания и зачастую приводила к решающим открытиям. Эксперименты Жана Пиаже над собственными детьми едва ли можно отнести к разряду «санкционированных», однако его работа представляет собой важнейший вклад в психологию развития. Эксперимент Кена Келзера как летопись одиссеи человека в поисках целостности тоже является исследованием, причем исследованием на редкость важным и содержательным.

Хотя книга «Солнце и тень: мой эксперимент с осознаваемым сновидением» посвящена осознаваемому сновидению, Келзер часто высказывает мысль, что этот термин — всего лишь метафорическое выражение того, как можно, а, быть может, и должно прожить всю жизнь, чтобы вступить с Богом в отношения сотворчества. Поэтому, независимо от того, бывали когда-нибудь у читателя осознаваемые сновидения или нет, это повествование может привить ему такое отношение к жизни в целом, которое внесет в нее новый смысл и гораздо более сильное ощущение «сотворчества».

Эта книга несомненно станет классическим произведением в области сновидения. И, что еще важнее, она долго будет оставаться одним из главных руководств для следующих по мистическому пути.

Скотт Спэрроу, доктор педагогики,

исследователь осознаваемого сновидения

## Предисловие автора

Когда несколько лет назад я впервые заговорил об осознаваемых сновидениях на специальных конференциях и семинарах, я часто называл осознаваемый сон «передним краем сознания». Тогда я считал эту метафору точной и удачной и до сих пор придерживаюсь такого же мнения. Передний край обозначает расширяющийся рубеж страны или цивилизации.

Такой рубеж по самой сути своей относителен и изменчив. То, что сегодня было передним краем, в завтрашнем обществе может стать главной устойчивой тенденцией. У нас в Америке этот процесс понимают особенно хорошо: ведь мы такая молодая нация, что в коллективном сознании еще свежа память о городах переселенцев на берегах рек и в далекой глуши. Эта память оживает на страницах современных романов, в фильмах и телесериалах. Америка и поныне во многом остается «страной переселенцев».

Что же такое передний край *сознания* ? Само это выражение предполагает, что человеческое сознание может рассматриваться как пространство, что его можно сравнить с территорией. Это подразумевает, что сознание можно исследовать объективно и что вокруг него можно сформировать некий объем знаний. Это и есть те профессиональные предпосылки, которых я придерживаюсь в своей психотерапевтической практике и в серьезном исследовании состояния сновидений. Тем не менее, поспешу добавить, что эти термины — аналогии и не более того. В психологических кругах, когда речь идет об умственных процессах или чрезвычайно субъективных переживаниях, все большую популярность приобретает термин «внутреннее пространство».

Эта книга — о человеческом сознании. Строго говоря, она близка к таким категориям, как парапсихология, исследование сознания, метафизика или мистицизм. Я мог бы также отнести ее к гуманистической или трансперсональной психологии. В этом качестве книга представляет собой вклад в растущий объем познаний о человеческом уме. Это попытка осознать сознание, использовать человеческий ум для исследования человеческого ума. Живший в восемнадцатом веке поэт Александр Поуп писал: «человек есть надлежащим образом познанное человечество». Я уверен, в мгновения глубочайшего покоя большинство из нас знает, что это утверждение — правда. Просто на протяжении веков многим не доставало свободного времени, метода и мотива, чтобы использовать этот принцип в повседневной практике. С развитием культуры цивилизация начинает осознавать многие обширные области исследования — назову лишь некоторые из них: медицина, физика, астрономия. Но только в последние десятилетия мы увидели в нашем обществе все больше людей, стремящихся поднять сознание *per se.* Книга доктора Чарльза Тарта «Измененные состояния сознания», вышедшая в свет в 1969 году, сыграла для этого устойчивого процесса эволюции роль важного стимула. Заглавие этой книги, как и ее содержание, изменило отношение многих из нас к широкому диапазону человеческого сознания и многим разновидностям связанных с сознанием переживаний, которые встречаются у людей.

Я бы без колебаний отнес осознаваемое сновидение к измененным состояниям сознания. Кроме того, я рассматриваю его как уникальное измененное состояние в том смысле, что оно происходит в рамках обычного сна со сновидениями. Постольку поскольку обычный сон со сновидениями уже есть измененное состояние сознания, мне не остается ничего другого, как сказать, что осознаваемое сновидение — это «измененное состояние в квадрате».

В десятой главе этой книги я предлагаю длинное *описательное* определение осознаваемого сна — в опубликованных на сегодняшний день материалах я таких попыток пока не встречал. Это описательное определение и привожу потому, что часто наблюдал на лицах слушателей недоумение, когда заводил речь об осознаваемых сновидениях — предмете, говорить о котором довольно сложно. Осознаваемое сновидение — это субъективное переживание, и, как и многие другие субъективные переживания, его невозможно полностью передать словами. Эти неизбежные трудности передачи, хотя и тяготившие меня поначалу, стали вызовом и стимулом, со временем побудившим меня углубить собственное понимание феномена осознаваемых сновидений и попутно позволившим открыть для себя новые и новые его уровни. При работе над этой книгой преграды стали пробой сил, а трудности — благоприятными возможностями.

Я бы хотел предложить здесь вводное рабочее определение осознаваемого сновидения, чтобы сориентировать читателя и обеспечить некоторое начальное понимание этого сложного явления. Согласно определению, общепринятому сегодня у теоретиков и исследователей сна, *осознаваемое сновидение есть сновидение, в котором спящий во время сна осознает, что видит сон.* Этот процесс отличается от обычного сновидения, в котором спящий зачастую бывает полностью погружен в переживания сна — настолько, что часто верит, что происходящий сон совершенно «реален». В противоположность ему, осознаваемому сновидению присущ второй уровень осознаваемости, который возникает из первого, то есть из развертывающегося содержания и процесса мира сновидений, и существует одновременно с ним. На втором уровне осознаваемости спящий, достигая полной ясности сознания, с абсолютной уверенностью понимает, что все зримое и ощущаемое — сон, и эта необычная убежденность дает такой уровень свободы и личной силы, который недостижим в обычном сне. Бывает много случаев, когда одновременное переживание двух сознаний в состоянии осознаваемого сна может иметь важное значение для жизни наяву, и в своей книге я подробно останавливаюсь на таких случаях.

Во многих осознаваемых снах спящий отчетливо ощущает некий переходный момент, когда его сознание переключается с обычного сна в осознаваемое состояние — момент, который исследователи осознаваемых сновидений теперь называют началом осознаваемости. Такое переключение сознание иногда ощущается очень четко — похожее чувство бывает, когда летишь на самолете: облака вдруг рассеиваются, и в глаза ударяет ослепительный свет солнца. Порой же оно наступает так медленно и постепенно, что проходит для сновидца почти незамеченным. Состояние осознаваемого сновидения также часто характеризуется чрезвычайно чистыми энергиями, которые струятся сквозь тело и ум спящего, оставляя приятное ощущение покалывания, часто сопровождаемое великолепными яркими цветами, острым ощущением блаженства или восхитительной небесной музыкой, которая как будто доносится из иных сфер. Короче говоря, осознаваемые сновидения могут переносить человека в мир совершенно новых для него возможностей.

Тем читателям, которые хотели бы сразу получить более полные теоретические сведения по осознаваемым сновидениям, предлагаю прочитать десятую и одиннадцатую главы этой книги, прежде чем обратиться к изложению моего эксперимента, содержащемуся в Части I. Тем же, кто предпочитает прочитать отчет об эксперименте прежде, чем перейти к формулировке понятий, я рекомендуя прочитать книгу в обычном порядке, от начала до конца. Здесь мы находимся как бы на перекрестке: как быть — сначала описать нечто почти неопределимое или сначала попытаться определить нечто почти неописуемое? У меня есть только одно предложение: пусть каждый читатель сам выберет свой путь, зная, что каждая из дорог в итоге приведет к одной и той же цели.

Эта книга не является общим или вводным руководством по сновидению или толкованию снов. Отдав много лет этой области психотерапии и преподавательской работе, я вполне удовлетворен несколькими прекрасными вводными трудами, которые уже вышли в свет, и не хочу повторять или копировать эти более ранние издания[[4]](#footnote-4). Я же намерен, обратясь к жанру личного, субъективного, автографического повествования, глубже исследовать одну из самых интересных и многообещающих сторон мира сна — состояние осознаваемых сновидений. Насколько мне известно, до сих пор написана только одна похожая книга автобиографического характера — «Путь к экстазу: метод мандалы сновидений» Патриции Гарфилд. Я в большом долгу у доктора Гарфилд за эту ее работу и за личное общение на тему осознаваемых сновидений, которое связывает нас уже несколько лет. По сути моя книга и мой опыт подтверждают многие ее переживания, а кроме того, отмечают некоторые субъективные отличия, неизбежные у осознаваемых сновидцев просто потому что два сновидения не могут в точности повторять друг друга.

В этой книге я использую слово *эксперимент* в личном и символическом, а не в строго научном смысле. В моем случае его можно легко заменить словом *переживание,* потому что эта книга — мой личный рассказ о том, как я проводил эксперимент, о необычных снах, которые стали его результатом, и комментарии к этим снам. Она еще и рассказ о многочисленных эмоциональных откликах, возникших в ответ на эти осознаваемые сновидения; в нем изображены некоторые психологические препятствия, которые я в себе обнаружил, а также сопутствовавшие им ступени роста.

Размышляя о заглавии для книги, я выбрал «Солнце и тень», чтобы сделать акцент на взаимодействии света и тьмы в собственной душе, а быть может, и в душах всех остальных людей. Это взаимодействие возникло и стало развиваться в разных направлениях по мере развертывания моего эксперимента с осознаваемым сновидением. Сейчас я вижу, что это было неизбежно: по мере того, как в состоянии осознаваемого сна я открывался Свету и общался с ним, я стал яснее осознавать неразрешенные в прошлом эмоциональные конфликты и те отрицательные личные черты и тенденции, которые мне все еще присущи. Вникая в самые сокровенные подробности своего эксперимента, я оценил слова Юнга «Чем ярче солнце, тем чернее тень». Обнаружив, насколько это высказывание верно по отношению ко мне самому, я достиг понимания, которое временами страшило, временами отрезвляло, и в конечном итоге даже несколько успокаивало. Под занавес я ощущал безмятежную удовлетворенность, которая возникла из моей готовности исследовать и понять это вечное взаимодействие.

Разумеется, заново просматривая свой дневник сновидений за последние десять лет, я обнаружил, что мои сны постоянно рассказывали о таком взаимодействии. Требовалось только время и желание, чтобы осознать гораздо более широкую и всеобъемлющую картину такого скрытого и в то же время универсального положения вещей. Я же, со своей стороны, уверен, что вывел, по крайней мере для себя, один более широкий духовный и психологический принцип: проникая в какое-либо измененное или «высшее» состояние сознания, человек скорее всего попутно обнаружит некоторые дотоле скрытые аспекты темной стороны своей души. Или же, на самый крайний случай, искатель заново обнаружит эти скрытые темные аспекты на более глубинном уровне, нежели когда-то прежде. «Чем ярче солнце, тем чернее тень». Если это действительно один из законов психического развития, я уверен, что было бы полезно исследовать эту аксиому более глубоко.

При изучении подобного автобиографического произведения важно, чтобы читатель по мере знакомства с ним постоянно задавал себе два главных вопроса: Какие аспекты проведенного автором эксперимента свойственны осознаваемым сновидениям *самим по себе,* а, значит, будут общими для переживаний других сновидцев?

Какие аспекты проведенного автором эксперимента уникальны и скорее всего не случатся у других сновидцев? В тексте я стремился помочь читателю разобраться в этом вопросе, в меру своих возможностей выделяя те составляющие моего эксперимента с осознаваемым сновидением, которые берут начало в моей собственной биографии.

В наши дни на Западе все больше психологов и исследователей в области эволюции сознания начинают уделять осознаваемому сновидению особое внимание. Большинство из них относится к этой новой форме энергии с великим энтузиазмом и трепетом. В то же время, создается впечатление, что большинство ученых не совсем уверено, в чем же заключается конкретная польза и выгода осознаваемого сновидения. Эти вопросы подробно рассматриваются в одиннадцатой главе. Лично я склонен согласиться с аналогией, использованной Стивеном Лабержем: современное понимание силы осознаваемого сновидения можно сравнить с тем обиходным пониманием электричества, которое было у людей во времена Бенджамина Франклина. В середине восемнадцатого века многие знали о существовании электричества, а кое-кто даже знал, как, прибегнув к несложным экспериментам, продемонстрировать его действие.

Но большинство людей той эпохи все еще не знало, как можно будет использовать электричество, даже если его энергию удастся как-то обуздать. Но для дерзкого человеческого разума неизвестность никогда не была помехой — напротив, именно она гонит нас на поиски новых открытий. Можно сказать, что Бенджамин Франклин действовал от лица всех нас, когда, прихватив воздушный змей и ключ, он в разгар грозы отправился искать собственное понимание взаимосвязи между молнией и новым явлением, которое назвали «электричество».

Я испытываю особую гордость, посвящая такую книгу основателям нашей страны. Обычно я не думаю о государственных деятелях и парапсихологии в одном контексте.

Однако, заканчивая первый набросок текста, я ощутил, как во мне вздымается огромное чувство благодарности к этим людям из прошлого нашей страны. Я отчетливо понял, как мне повезло, что у меня есть свободное время, образование, профессиональный багаж и все, культурное достояние — все, на что я могу опираться в работе над такой книгой, которая кому-то может показаться непонятной и даже заумной. С глубокой признательностью я понял, что такое поле приложения усилий, как осознаваемые сновидения, могло возникнуть только в стране, где веками высоко ценятся и ревностно оберегаются интеллектуальные, социальные и академические свободы.

Повышенная психологическая *свобода,* присущая состоянию осознаваемого сна, есть следствие *свободы* американского общественного и политического устройства. Свобода — наверное, одно это слово, больше чем любое другое, передает сущность американской мечты и сущность осознаваемого сновидения.

Закончив рукопись, я увидел в ней еще один вклад в современное культурное течение, ныне широко известное как движение за раскрытие способностей человека. Я увидел, как это движение или течение, стремительно набирая силу, идет параллельно многим другим возникшим в наше время движениям. Я увидел движение за гражданские права, антивоенное движение, движение за освобождение женщин, движение за охрану окружающей среды, движение против ядерного оружия и всемирное движение за мир — все они возникают, как множество бьющих из-под земли ключей, стекают по горным склонам и сливаются в огромный грохочущий поток, Ниагарский водопад человеческой энергии, которая обрушится на нашу страну, а в конце концов и на весь мир, принося с собой решительные перемены. Все эти течения мысли так или иначе взаимосвязаны. И хотя одна книга может быть лишь каплей в общем потоке, сам поток черпает силу и ощущение цели из *видения.* Работая над книгой о *видении, я* почувствовал необходимость еще раз выразить признательность видению, которое содержится в Билле о правах и в Конституции Соединенных Штатов, потому что уверен: подлинное видение наших отцов-основателей нации по-прежнему воодушевляет современный поток человеческой свободы и творчества, который носит имя Америка, страна, равной которой нет в истории человечества. Я испытал непреодолимое желание выразить личную признательность тем людям прошлого, которые рисковали всем, лишь бы расширить свое видение, которые объясняли его усталому, скептически настроенному миру, которые трудились и боролись, чтобы утвердить его в конкретных образах.

Я был особенно рад возобновившемуся интересу к социальному измерению, которое наблюдалось в 80-х годах нашего века в области психологии. Чем больше специалистов в этой области выступает на конференциях и семинарах, говоря об огромных экономических проблемах в мире, тем скорее мы сможем ликвидировать разрыв между «внутренним» миром и «внешним», между «внутренней» реальностью и «внешней». За последние десятилетия этот разрыв стал слишком велик. Стремление к все большей и большей специализации, отмечающееся в профессиональной среде, слишком легко может привести к ограниченности в мышлении. На мой взгляд, для многих из нас большое облегчение — видеть, как эта тенденция уступает место противоположной и все больше специалистов активно участвует в процессах, обещающих принести социальные и политические перемены.

Позвольте мне привести несколько слов, объясняющих некоторые технические особенности текста. По всей книге я последовательно использовал абзацный отступ и более мелкий шрифт для всех описаний подлинных сновидений. Это поможет читателю отличать сновидческие материалы от комментариев, в особенности в тех случаях, когда сны бывают довольно длинными. Названия сновидениям я обычно давал сам, опираясь на собственную интуицию. Даты, указанные в тексте, — это те даты, когда мне снились конкретные сновидения. Еще я хотел бы попросить читателей терпимо отнестись к моей склонности использовать употребление местоимений мужского рода для обозначения обоих полов. Хотя кое-где я использовал обороты «он или она» или «его или ее», они кажутся мне довольно громоздкими и в интересах литературного стиля и предпочитаю употреблять их в минимальном количестве. К сожалению, грамматическая задача создания в английском языке единого местоимения, которое могло бы относиться и к мужчинам, и к женщинам, до сих пор еще не решена.

Я уверен, что переживание осознаваемых сновидений предлагает людям конкретный путь увеличения психологической и интеллектуальной свободы в сфере, которая для многих остается неведомой. Эта сфера, пусть в большинстве своем и неизведанная, действительно существует, а ее потенциал и возможности беспредельны. В Части I этой книги дано подробное всестороннее изложение моего личного путешествия в эту «измененную реальность», предпринятое без помощи галюциногенных химических препаратов или каких бы то ни было других веществ. Я верю, что мой рассказ поможет другим искателям, которые интересуются миром осознаваемых сновидений и хотят побольше узнать об этом переднем крае нашего сознания. Этот рубеж еще только начинает раскрываться перед парапсихологами и исследователями сознания. Я полагаю, что уже обладаю достаточными знаниями в этой области, чтобы поделиться своими первыми открытиями с читателем, и в то же время уверен, что мне предстоит узнать еще очень многое. Я с радостью и готовностью приглашаю всех, кто хочет исследовать этот новый внутренний мир. Может быть, вместе мы сможем предстать еще перед одними «воротами на Запад», и если нас будет много и мы будем настойчиво стремиться к цели своего путешествия, то эти ворота широко распахнутся перед нами, я в этом уверен.

## Часть I.

## Мой эксперимент с осознаваемым сновидением: личная одиссея

### Глава 1. Стычка с антилопой-гну

«Не ожидай ничего,

Будь готов ко всему».

— Джордж Леонард

*СТЫЧКА С АНТИЛОПОЙ-ГНУ*

8 июня 1983

Я прогуливаюсь где-то за городом, в гористой местности. Начинаю взбираться по огромным гранитным плитам. Пригнувшись, упорно карабкаюсь по массивным крутым серовато-белесым громадам. Наконец вылезаю на самый верх, на высокое плато, и вижу вереди бескрайнюю равнину. Она простирается передо мной, насколько может видеть глаз, и поросла травой и редкими купами деревьев. На некотором расстоянии вижу большое животное, покрытое длинной белой косматой шерстью и напоминающее козу или африканскую антилопу гну. Верхом на ней едет первобытный человек — голый, похожий на американского индейца. Вдруг антилопа с угрожающим видом направляется прямо ко мне. Я вижу, что дикарь не имеет над животным никакой власти — это оно властвует над ним! Во мне просыпается тревога. Я отчетливо вижу, что у антилопы короткие острые изогнутые рога, точь в точь как у американского бизона.

Внезапно я понимаю, что вижу сон, и чувствую, как сильный прилив энергии пронизывает все мое тело и останавливается во лбу. Говорю себе, что бояться абсолютно нечего, потому что я *знаю:* все, что я вижу — это сон. Я стою, готовый встретить нападение животного и чувствую, как из моих рук выходят пучки огромной энергии. Чувствую, что руки у меня гораздо более сильные и мускулистые, чем обычно, и каждую окружает мощное энергетическое поле в форме цилиндра диаметром дюймов в восемь — оно начинается от плеча и полностью охватывает руку, доходя до кончиков пальцев. Ощущаю в себе невероятную силу. Думаю о том, как улучив удобный момент, схвачу гну за рога и повалю на землю — так делают ковбои на родео. Совершенно уверенный в себе, жду приближения антилопы с голым дикарем на спине, наблюдая, как она во весь опор мчится прямо на меня.

В самый последний миг, когда я уже готов к схватке, гну резко останавливается как раз передо мной. Несколько минут я спокойно смотрю на животное, прямо в его налитые кровью глаза — антилопа тем временем, вздымая облачко пыли, нервно роет копытом землю всего в нескольких футах от того места, где я стою. С большим удовлетворением думаю: «Вот и не нужно меряться с ней силой». Голый дикарь тихо и неподвижно сидит на косматой спине животного. Я властно смотрю на него и вижу, что взгляд у него пустой, отсутствующий. Тогда я снова смотрю на антилопу, и мы несколько долгих секунд глядим прямо в глаза друг другу, при этом она снова беспокойно роет копытом землю. Ощущаю в себе полную уравновешенность и самообладание, ясность мыслей и большое удовлетворение. Сновидение медленно рассеивается, и я возвращаюсь к обычному сну.

Приведенный выше рассказ представляет собой запись одного из самых памятных для меня осознаваемых сновидений. Этот сон — дар, который я бережно храню и к которому постоянно возвращаюсь, потому что он заключает в себе множество особых черт и качеств, делающих осознаваемые сновидения уникальными и отличными от других снов.

Начальный эпизод сна «Стычка с антилопой-гну» рисует меня одиноким путником: я карабкаюсь по огромным гранитным глыбам, похожим на стены или отвесные скалы. Когда я выбрался наверх и ступил на гостеприимное плато, передо мной во всех направлениях открылась невероятная панорама. Этот эпизод — точное и типичное отражение того, как я нередко ощущал себя в осознаваемых сновидениях, которые зачастую были отмечены невыразимой ясностью. В осознаваемом сновидении[[5]](#footnote-5) человек, как говорится в популярной песне, может узреть вечность.

Свой эксперимент я проводил в основном в одиночку, и в этом сне нашла отчетливое отражение именно эта особенность моей работы. Хотя я обсуждал эксперимент с коллегами и учениками и нередко делился с ними его результатами, я очень часто ощущал, что нахожусь с ним наедине, потому что по самой своей сути эта работа в высшей степени интроспективна. Разумеется, в ходе эксперимента я не раз достигал «плато», что будет подробно описано в последующих главах. В этом же сне изображена интересная и важная динамическая картина: едва я выбрался на плато, как сразу столкнулся с обрушившейся на меня ошеломляющей силой примитивной враждебной энергии. Что же символизировали злобная косматая антилопа гну и голый дикарь? Вскоре я обнаружил, что их примитивная враждебная энергия — это страх.

Во многих осознаваемых сновидениях присутствует своеобразная магия. Этот сон мог превратиться в кошмар, но в момент осознаваемости я пережил полное внутреннее преображение. Весь страх мгновенно исчез, и я почувствовал, что душа моя полна отваги. В этом сне совершенная ясность видения вызвала мгновенное преображение. Это и стало одним из важных принципов, который я усвоил из данного конкретного сна. Видеть *полно —* значит быть отважным. Видеть *полно —* значит не знать страха. Но если мы приглядимся к своему миру, нам станет совершенно ясно, что мы, люди, пребывая в обычном состоянии сознания, редко видим что-то полно. Гораздо чаще мы, выражаясь словами апостола Павла, «видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же — лицом к лицу»[[6]](#footnote-6). Его загадочное слово «тогда» многие века было источником споров среди философов и духовных учителей. Наступает ли ясное видение или просветление только после смерти, когда достигается слияние с Богом или неким вселенским разумом? Или же можно ощутить вкус просветленного видения прямо сейчас, пережить мгновения, когда мы видим полно, в этой жизни, все еще обладая бренным телом? Этот вопрос, ключевой для развития нашей иудейско-христианской культуры, будет неоднократно затрагиваться в этой книге как один из важнейших аспектов состояния осознаваемого сна.

В тот миг, когда я с абсолютной уверенностью понял, что все видимое — сон, мною овладела странная смесь эмоций: полное, заряженное энергией присутствие в сочетании со спокойной отстраненностью. Это было именно то волшебное сочетание, которое так необходимо при встрече с какими-то экстремальными обстоятельствами — чувство полного присутствия и в то же время полной отстраненности. Достигнув осознаваемости, я ощутил полную уверенность: я знал, что сумею найти благополучный выход из опасной ситуации. Волшебник — повелитель подчиненных ему стихий. Мастер осознаваемых сновидений — повелитель всех стихий сна, какими бы они ни были.

Сейчас я убежден: одна из задач осознаваемого сновидения — дать человеку переживание, пусть даже мгновенное или мимолетное, духовного и психологического господства. Именно эти ощущения господства и мгновенного преображения побуждают нас продолжить нашу внутреннюю одиссею.

Итак, грозная антилопа с дикарем на спине, стремительно приближаясь, мчалась прямо на меня. Я же после обретения осознаваемости не испытывал ни малейшего страха: исход поединка был мне совершенно ясен. Я не был уверен только в последних точных подробностях своей победы. Энергии, окружавшая мои руки толстым слоем, так что они приобрели сходство с огромными окороками, было более чем достаточно, чтобы свалить антилопу на землю. Минуты, пока я непоколебимо стоял на месте, ожидая приближения животного и не спуская с него глаз, слились в один безмятежный и даже вневременный миг. Там, во сне, я стоял вне времени, в состоянии полной ясности, и ничто во мне не изменилось и не дрогнуло, когда злобная тварь вместе со своим голым седоком наконец очутилась прямо напротив меня. И вдруг атака прекратилась. Внезапная остановка этого первобытного дуэта вызвало совершенно неожиданное преображение. «Не ожидай ничего, будь готов ко всему». Таков был девиз доджо[[7]](#footnote-7) зала для занятий боевыми искусствами, где я когда-то изучал и практиковал японское боевое искусство айкидо. Эта часть сна стала для меня уроком, который я никогда не забуду: иногда проекции собственной внутренней силы, основанной на полной внутренней ясности, бывает достаточно, чтобы остановить нападение противника. В этом осознаваемом сновидении моя сила ощущалась как вибрация, наподобие окружавшего меня со всех сторон энергетического поля. Этой силовой вибрации, которой сопутствовали уверенность и ясность мыслей, оказалось достаточно, чтобы остановить атаку антилопы. В понятие «быть готовым ко всему» в этом сне входит готовность мгновенно приспособиться к любому внезапному повороту событий и принять любые неожиданные изменения, позволив, чтобы сновидение закончилось само собой и по-своему достигло мирного исхода.

Поразмыслив немного, я в конце концов пришел к выводу, что это осознаваемое сновидение дало мне очень многое для понимания страха. Страх — наверное, самая первобытная из человеческих эмоций, и в душе каждого из нас полно этого добра. Чтобы благоденствовать и преуспевать в этом мире, всем нам надо научиться правильно вести себя, сталкиваясь с объектами и истоками своих страхов. И еще я понял: в том сне заключалось адресованное лично мне послание, которое напоминало, что у меня тоже много внутренних страхов, которые порой угрожают завладеть моим сознательным умом. Я связывал антилопу гну не с каким-то конкретным страхом, а скорее со страхом вообще. Этот сон напомнил известное изречение Франклина Д. Рузвельта: «Единственное, чего нужно страшиться — это сам страх». Теперь я думаю: не подразумевало ли то осознаваемое сновидение, что я мог бы освободиться еще полнее и отбросить даже страх перед страхом? Отсутствие боязни самого страха предполагает готовность встретить лицом к лицу все свои страхи, какими бы они ни были, независимо от того, каких высот я уже достиг в своем личном развитии.

В этом сновидении угрожающие образы являли собой причудливую смесь американского и африканского. У африканской антилопы гну были рога американского бизона, а голый дикарь напоминал американского индейца. Я часто дивился по поводу этой загадочной комбинации образов, берущих начало как в моем родном континенте, Америке, так и в Африке, которую называют «черным континентом». Размышляя об этом странном смешении образов, я пришел к нескольким открытиям. Любая по-настоящему духовная и психологическая работа приводит человека к более глубокой оценке темной, первобытной стороны человеческой природы в себе самом. Получается, что целостный человек — это тот, кто общается с Богом *и* сражается с дьяволом.

Одна из моих любимых историй — о знаменитом французском священнике восемнадцатого века Жане Вианни, который стал широко известен под именем Кюре из Арса. В те времена Арс был маленьким провинциальным городком. За годы пребывания в должности тамошнего кюре, или пастора, отец Вианни приобрел репутацию человека мудрого, отважного и честного. Со всех концов Франции к нему приезжало множество людей, чтобы в трудной ситуации получить совет и наставление. И это при том, что Арс считался Богом забытым местом, а вовсе не синекурой для приходского священника. К тому же в городе была тюрьма, и, как было заведено в те времена, осужденных в день казни проводили по улицам к виселице, где их ожидала публичная казнь. И вот кюре взял за обычай выходить на крыльцо, когда осужденных вели мимо, и давать каждому последнее благословение. Домочадцы кюре часто слышали, как, благословив преступников, он тихо и задумчиво произносил:

«Этим же путем, не будь на то милости Божьей, шел бы и я».

В юности и ранней молодости я долго не принимал всерьез этого и других подобных высказываний, приписываемых великим людям прошлого. Я всегда подозревал, что такие слова — лишь показное проявление смирения, лишь некая рассчитанная на публику уловка, цель которой — создать достойный восхищения имидж.

И только много лет проработав со своими сновидениями и столкнувшись с множеством темных закоулков собственной первобытной души, я по-настоящему осознал в себе глубочайшие потенциальные наклонности к злу, разрушению, агрессии и ненависти и начал понимать, что слова Кюре из Арса выражают чистую правду о душе — своей собственной и всех других людей. Человек, которого многие почитали за святого, по-видимому, настолько глубоко заглянул в собственную душу, что без сомнения узрел там способность творить зло. Как я подозреваю теперь, его смирение было истинным и буквальным, основанным на глубинах самопознания, которыми я не перестаю восхищаться.

Осознаваемое сновидение «Стычка с антилопой гну» углубило во мне такое понимание. Оно на опыте познакомило меня с гораздо более глубоким уровнем знания, нежели то, которое я смог бы получить из книг или понаслышке. Антилопа стала одним из моих спутников, постоянным напоминанием о темной стороне моей души. Такое напоминание необходимо, потому что эта темная сторона всегда остается с нами, каких бы «плато» ни достигал в этой жизни в своем личном странствии. Все мы похожи на Кюре из Арса: как кюре было необходимо глядеть на осужденных преступников, чтобы видеть в них напоминание о своей темной стороне, так и нам необходимо иметь в жизни сходную подсказку. В этом и заключается одна из главных духовно-психологических задач сновидения — служить вестником тени для сознательного ума. Выступая в этом качестве, сновидение обладает способностью заново пробуждать в нас смирение и искренность. Оно неумолимо напоминает сновидцу о том, что в его душе постоянно присутствует и всю жизнь будет присутствовать темная, первобытная сторона.

Самые примитивные человеческие инстинкты являются общими для всех: это страх, инстинкт самосохранения, стремление выжить, власть, половое влечение, собственнический инстинкт и т. д. Эти основные «животные» стремления можно обнаружить в каждом мужчине, женщине и ребенке, в каждом обществе, в любую историческую эпоху. Утверждать, что «другие» страдают от этих первобытных побуждений, а «я» — нет, можно разве что в состоянии временного помрачения ума. Такое помрачение составляет сущность игры в показное самодовольство, и в те мгновения, когда человек в эту игру играет, можно с уверенностью сказать, что им движет страх — как правило, боязнь ощутить, что он в чем-то уступает другим. Одним из самых комичных примеров нашей склонности перекладывать собственные темные стороны на другого является легендарный поиск виноватого, там где дело касается сифилиса: русские называют его немецкой заразой, немцы — французской, французы — английской и так далее...

Смешение в моем сне афро-американских образов навело меня на мысль о странном взаимодействии между «первобытным человеком» и «цивилизованным». Похоже, эти традиционные различия совершенно случайны и целиком зависят от точки зрения человека. Не только американцы и европейцы порой называют Африку «черным континентом» — африканцы, в свою очередь, тоже ввели в обиход эквивалентные выражения: «Белый человек — дьявол» или «В белом человеке сидит дьявол». Похожее выражение есть и у китайцев, которые называют представителей белой расы «белыми дьяволами».

Несколько выше я размышлял о теории Карла Юнга, касающейся темного измерения человеческой души, которое он называл «тенью». По сути он сказал, что не только каждый отдельный человек склонен переносить свою темную сторону на других, но и каждая этническая группа или раса склонна коллективно переносить их на другие этнические группы, которые в этом случае начинают восприниматься как чуждые и враждебные собственной группе или в корне отличные от нее и уступающие ей. Такие коллективные представления, рождающиеся в душах людей, позволяют нам коллективно ненавидеть, убивать во времена войн и вообще считать другие народы примитивными, варварскими или в чем то менее человечными и благородными, нежели наш собственный. Без основательного понимания этого механизма сознания (который исследователи в области глубинной психикологии называют «проекцией») у нас мало шансов установить истинный мир в межличностных отношениях или истинный и прочный мир в отношениях между народами. Достигнув же такого понимания и сознательного господства на темной стороной души, — как на личном уровне, так и на коллективном — мы перейдем на совершенно новую стадию развития человечества, где подлинный мир становится осуществимой реальностью.

Сегодня, в восьмидесятые годы двадцатого столетия, наша белая американско-европейская цивилизация в попытке публично отречься от своей темной стороны зашла в полный тупик. Глядя на мировые запасы ядерного оружия и на гигантские армии, готовые устремиться с Запада на Восток и с Востока на Запад, мы яснее чем когда-либо видим собственную склонность к саморазрушению. Постоянное накопление оружия в сочетании с официальными публичными заявлениями, в которых каждая сторона перекладывает вину на другую, могут привести только к уничтожению нашей цивилизации или, что еще страшнее, к гибели всей планеты. Мы должны задать себе вопрос, такие ли мы цивилизованные люди, каковыми себя воображаем, и такие ли просвещенные, как нам хотелось бы думать. Вклад глубинной психологии Фрейда и Юнга в область международных отношений не менее важен, чем ее вклад в понимания межличностных отношений. Сердце тьмы таится как в душе белого человека, так и в душе черного, как в душе американца, так и в душе русского.

Затратив изрядное количество времени и энергии на то, чтобы постичь темные, грозные образы своего осознаваемого сновидения, я попутно раскрылся для восприятия его просветляющего и вдохновляющего послания. Я задал себе несколько чистосердечных вопросов: Готов ли я вести жизнь, исполненную радости? Готов ли я ощутить в себе способность испытывать блаженство, которая открылась мне в осознаваемом сновидении? Готов ли я приблизиться к переживаниям психической осознаваемости в ясных сновидениях, прекрасно понимая, что они когда-нибудь перейдут из состояния осознаваемого сновидения в состояние яви? Ведь чтобы такой переход произошел, нужны только время и открытость. Стоит человеку испытать вкус блаженства, как он скоро захочет ощущать его постоянно. Этот и другие вопросы будут рассмотрены в этой книге по мере развертывания моего эксперимента.

Осознаваемое сновидение — это путь к мистическому переживанию. Описывая свой опыт осознаваемого сновидения, писательница и психолог Патриция Гарфилд заканчивает свою книгу такими словами: «Я поняла! Наконец-то я поняла! У моих осознаваемых снов та же сущность, что и у периодов медитации, потому что и то, и другое — часть мистического процесса: *осознаваемые сновидения — это микрокосмы мистического опыта»* [20, с. 213]. Мои личные находки совпадают с ее опытом. Осознаваемое сновидение — это действительно путь к переживанию мистического состояния, «путь к блаженству», как утверждает заглавие ее книги.

В сновидении «Стычка с антилопой гну» я в очередной раз пережил колоссальное расширение сознания и внутренний прилив энергии. И хотя обретенную мной тогда невероятную ясность видения невозможно выразить словами, я счел своим долгом как можно лучше описать этот осознаваемый сон и сопутствовавшие ему чувства. Заключительная часть сновидения дала мне незабываемое ощущение и подлинный образ собственного «я». И теперь я часто вспоминаю этот образ, полный осознаваемости, бдительности и ясности мыслей: руками, которые так и лучатся силой, я готов схватить грозную антилопу за рога и швырнуть наземь. Во время неоднократных периодов медитации и спокойных раздумий я умышленно сосредотачивался на этом образе, полном непоколебимой уверенности. Используя самогипноз, я все глубже укоренял его в своем сознании. Я предпочитал носить его при себе месяцы и годы, прошедшие после того, как я увидел этот сон впервые. И теперь, сталкиваясь наяву с любой проблемой, с любой пугающей ситуацией, я часто вновь рисую себя таким, каким я был в заключительной сцене того сна: полный бдительности и энергии и силы, я готов встретить противника так же, как тогда встретил антилопу и дикаря. Размышляя над этим образом своего «я» и позволяя ему снова заполнить мое сознание, я ощущаю прилив смелости и уверенности в себе и готовность к отважному поступку. В критический момент я могу сказать себе: *«Вот* кто я такой. *Вот* как я поступаю».

«В доме Отца моего обителей много...»[[8]](#footnote-8). Финал этого осознаваемого сновидения даровал мне иную обитель, иное пристанище для мыслей. Каждому человеку нужно место, куда бы он мог поместить свои благородные символы, место где бы могло обитать его высшее «я», ибо в итоге мы становимся тем, о чем мыслим.

А сейчас позвольте мне вернуться к началу моего рассказа. Как зародился во мне интерес к осознаваемым сновидениям? Когда и от кого я впервые услышал об этой уникальной разновидности переживаний во сне? Чтобы ответить на эти вопросы, придется повернуть время вспять и пролистать календарь на два с половиной года назад, к осени 1980 года. Мое странствие началось именно в тот год, напоенный свежими ощущением начала нового десятилетия, когда я сам тоже почувствовал, что в нашей культуре наметилось некое коллективное духовное возрождение.

### Глава 2. Эксперимент начинается

«Единственный тиран, которого я признаю в этом мире, — это голос совести».

— Махатма Ганди

Ранней осенью 1980 года я стал замечать, что в моем отношении к сновидениям наметилась незаметная и в то же время глубокая перемена. Медленно и постепенно я стал более восприимчив к идее развить в себе способность к осознаваемому сновидению. К этому времени я восемь лет старательно вел дневник сновидений и накопил уже несколько томов снов. Работая психотерапевтом и проводя занятия по сновидениям, я на протяжении многих лет уделял много внимания снам своих учеников и пациентов. До того, как во мне возникло это растущее чувство внутренней готовности, осознаваемые сновидения, которые у меня порой бывали в среднем один раз в год, посещали меня спонтанно и непредсказуемо, без какого бы то ни было желании или намерения с моей стороны. В этих удивительных психических взрывах была особая красота и сила, и всякий раз, когда они случались, я придавал им очень большое значение. По сравнению с обычными снами и обычными воспоминаниями, принадлежащими состоянию яви, их отзвуки сохранялись в сознании гораздо дольше яви. Понимая, что эти сны — некий особый дар, я еще несколько лет не знал, как на них реагировать.

Первое соприкосновение с осознаваемым сновидением в литературе произошло, когда я прочитал книгу Карлоса Кастанеды «Путешествие в Икстлан» [8, сс. 88-155][[9]](#footnote-9). Хотя я и был заинтригован той аурой тайны, которая окружает большинство произведений Кастанеды, в то же время мое отношение к автору было несколько критическим и даже недоверчивым: у меня было такое впечатление, будто он прячется а каком-то тайном укрытии и оттуда дразнит читателя. Я никогда не встречал имени Кастанеды в списках выступающих на конференциях и не слышал ни о ком, кто бы беседовал с ним лично. Я был совершенно не уверен, кто же такой его учитель-колдун из племени яки: реальная личность, литературный образ или придуманное сочетание нескольких реальных и вымышленных персонажей. Пребывая в такой нерешительности, я в течении нескольких лет отказывался от попыток вызвать осознаваемые сновидения, используя метод дона Хуана — для этого нужно во сне смотреть на свои руки.

Однако в тот период, когда я стал ощущать в душе растущее стремление самостоятельно вызвать осознаваемое сновидение, стали разрешаться и мои сомнения и внутренние споры относительно реальности дона Хуана. Я понял, что для меня подлинность существования дона Хуана менее важна, чем его психологическая проницательность, понял, что его метод вызывания осознаваемых сновидений может стать очень действенным *для меня,* независимо от того, существовал ли дон Хуан на самом деле. Именно сила этого открытия, сопровождаемая чувством внутренней, позволила мне начать эксперимент.

Где-то около 25 декабря 1980 года, сидя в тишине у себя дома, я впервые выполнил практику вызывания осознаваемого сновидения, используя описанный у Кастанеды метод. Я посидел несколько минут, пребывая в спокойном, расслабленном состоянии ума, пока не почувствовал полное умиротворение и ум мой не очистился от всех посторонних мыслей. Тогда я поднял руки, и, держа ладони перед собой, сосредоточил на них свой взгляд — пристально и в то же время не напрягаясь. Используя зрение так, будто оно — фотокамера, я сформировал ясное, отчетливое зрительное впечатление о своих руках и сказал себе спокойно и серьезно: «Я вижу свои руки во сне; я *знаю,* что сплю». Эти слова я повторил вслух несколько раз, пристально глядя на свои ладони. Затем я перевел взгляд на стену в дальнем конце комнаты и несколько мгновений нейтрализовал взгляд, просто сосредоточившись на стене. Потом, снова вернув, взгляд к ладоням, целеустремленно и спокойно сосредоточился на них и снова несколько раз повторил те же слова внушения: «Я вижу свои ладони во сне; я *знаю,* что сплю... Я вижу свои ладони во сне; я *знаю,* что сплю». Потом я снова стал смотреть на пустую стену, чтобы нейтрализовать взгляд. Этот процесс я повторил пять или шесть раз, поочередно сосредотачивая и нейтрализуя взгляд. Потом несколько минут посидел спокойно. После этого я встал и вернулся к обычным повседневным делам. Весь процесс расслабления, вызывания сна и сосредоточения занял около пяти минут.

Я старательно повторял весь этот процесс шаг за шагом четыре-пять раз в день, день за днем, в течение следующих двух недель. С волнением посвящал я этому занятию время и энергию, продолжая ощущать все то же легкое, смутное, едва заметное чувство, будто предвещавшее, что должно случится что-то прекрасное, что впереди меня ожидает осознаваемое сновидение. Каждый раз, когда у меня выдавалось несколько свободных минут, я выполнял практику его вызывания, иногда действительно глядя на свои ладони, иногда — живо рисуя их в своем воображении. Такую же практику вызывание сновидений я почти каждый день выполнял вечером, перед тем как лечь спать. Наконец, 7 ноября 1980 года, после двух недель упорной практики этого метода самогипноза, я получил первое из серии прекрасных и вдохновляющих осознаваемых сновидений. Вот он, первый из этих снов:

*ОСОЗНАВАЕМОЕ СНОВИДЕНИЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ*

7 ноября 1980 года

Какое-то недолгое время я спал, после чего осознал, что сплю. Ощущаю необычайно приятное легкое головокружение и, глядя на картину сновидения, изображающую какие-то здания на обыкновенной городской улице, очень осторожно говорю себе: «Это осознаваемое сновидение». В тот же миг передо мной неожиданно возникает моя левая ладонь, и я говорю себе: «Ага, я вижу во сне свои руки — значит, метод Кастанеды действительно работает». Мысленно приказываю своей правой руке появиться тоже, и она повинуется.

Решаю выполнить практику режиссирования представшего передо мной сновидения. Сосредотачиваюсь на дереве, являющемся частью пейзажа, и мысленно приказываю ему превратиться в дом. Дерево медленно дематериализуется и исчезает, а на его месте появляется белый домик. Радуюсь своему могуществу и новым достижениям, и мне приходит в голову мысль, что практика самогипноза и визуализации, которой я занимался последние две недели, явно возымела свои плоды.

Просыпаюсь, ощущая волнение, и понимаю, что продолжив практику, смогу развить психическую и интуитивную осознаваемость в состоянии сновидений. Это как раз то, чего бы мне хотелось достичь и чем я собираюсь заняться.

В этом сновидении присутствовали некоторые интересные элементы, которые я считаю нужным прокомментировать. Во-первых, я достиг подлинной осознаваемости *еще до того,* как в сцене сновидения появилась моя левая рука. Появление левой руки послужило скорее подтверждением осознаваемости, нежели стимулом для ее наступления. Во-вторых, после наступления осознаваемости я сразу стал практиковать во сне разные формы мыслетворчества: взял на себя режиссуру сна и мысленно задал его дальнейшее развитие. Я приказал правой руке появиться — она повиновалась. Потом приказал дереву превратиться в дом — это тоже осуществилось.

Когда сегодня, четыре года спустя, я пишу об этом, я понимаю, что такое переживание, в котором человек воздействует на содержание своего сна, предшествует проявлению некой психической и интуитивной силы. Эта творческая сила может проявляться как во сне, *так и наяву* благодаря направленной телепатической связи и визуализации. Приведу один весьма интересный недавний пример, относящийся к переживанию, которое все чаще случается в моей жизни наяву.

Итак, недавно, проводя сеанс группового лечения сном, я заметил, как одна женщина положила использованный одноразовый мешочек с заваркой на подушку рядом с тем местом, где сидела. Я почувствовал легкое недовольство: ведь влажный мешочек может испачкать подушку — и все же предпочел ничего не говорить. Тут я задумался: Не слишком ли я волнуюсь из-за мелочей? Может быть, стоит просто расслабиться и оставить все как есть? Разумеется, мне хотелось бы, чтобы эта дама сама подобрала мешочек и выкинула его в стоящую поблизости урну. Я представил, как она делает это, уделив какую-то часть своего сознательного внимания этой визуализации. Оставшуюся часть внимания я направил на того пациента, который в тот момент что-то говорил. Я продолжал представлять себе, как женщина убирает мешочек с заваркой, и не прошло и минуты, как она подняла его и выбросила в урну. Я сразу же ощутил, как во мне вздымается настоящий прилив энергии! Избавляясь от своего мешочка, женщина выглядела совершенно спокойной и уравновешенной. До чего же здорово, — подумал я, — если можно осуществить телепатическую передачу малейшего своего желания, не прибегая к словам, затрачивая для этого лишь самую малость энергии! И еще, чем больше людей сможет положиться на интуитивную и телепатическую связь, тем больше энергии высвободится для куда более важных дел! Таким образом, моя работа с осознаваемым сновидением с самого начала повела меня в этом направлении — дюйм за дюймом, намек за намеком, а порой и стремительными скачками.

Через девять дней после сна «Осознаваемое сновидение возвращается» меня посетило второе осознаваемое сновидение, которое я назвал «Волшебный кролик».

*ВОЛШЕБНЫЙ КРОЛИК*

16 ноября 1980 года

Некоторое время я спал, и вдруг понял, что сплю. Обретя осознаваемость, я сразу почувствовал, как в теле вздымается звенящий поток энергии. Достигнув головы, он остановился во лбу. Образы сна внезапно изменились, и вот передо мной поразительно красивое вечнозеленое дерево. Его ветви припудрены снегом — каждая мягко и изящно прогибается, пружиня под тяжестью чистого, сверкающего белого покрывала. Вся картина отличается удивительной красотой и ясностью.

Я решаю заняться режиссурой сна и мысленно приказываю дереву превратиться в... (пауза) ...кролика! После этой короткой паузы мне в голову приходит мысль: «Кролик? А почему бы и нет? Чем, собственно, плох кролик?» В тот же миг дерево исчезает — передо мной лишь пустой коричневый экран. Ощутив разочарование, решаю настойчиво представлять себе кролика. Скоро на коричневом экране возникает белый контур зверька. Вижу его сначала сбоку, потом сзади. Он начинает прыгать, как персонаж мультфильма.

Вдруг картина меняется. Запрокинув голову, я гляжу в небо. Вижу, как надо мной парит величавый орел или, может быть, ястреб: раскинув крылья, он неподвижно висит в воздухе. Небо абсолютно ясное, синее, и лучи солнца медленно и торжественно просвечивают сквозь перья распростертых крыльев птицы. Солнечные блики медленно падают на меня, как мелкий теплый душ. Находясь под радостным впечатлением изумительной красоты этой сцены, не спеша впитываю ее до мельчайшей подробности. Внезапно просыпаюсь и лежу в постели с закрытыми глазами — мое полностью пробудившееся сознание наслаждается приятными воспоминаниями об увиденном.

Слова бессильны передать прекрасное зрелище, представшее передо мною во сне. Эта картина — снег, слегка пригибающий ветви вечнозеленого дерева, — являла собой верх утонченности, а великолепные лучи солнца, просвечивавшие сквозь орлиные перья, были неправдоподобно яркими. Эти образы оставили у меня в памяти неизгладимое впечатление, которое я могу ясно восстановить даже сейчас, через много лет после того, как мне привиделся этот сон. Благодаря этому сну и ряду других последовавших за ним осознаваемых сновидений я все больше убеждался в той неограниченной способности к переживанию блаженства, которая становится нам доступна в состоянии осознаваемого сна. Я воочию увидел невероятную красоту этих картин, о которых пишет в своей книге Патриция Гарфилд [20], и на основе собственных переживаний стал понимать, что такие видения нам действительно доступны.

Это осознаваемое сновидение также отмечало то, что сновидец (то есть я) сознательно решил заняться режиссурой картины сна и видоизменить исходные образы, присутствовавшие в сновидении. Дерево подверглось дематериализации, а потом снова материализовалось, но уже в облике кролика. Когда я рассказывал об этом сне на разных занятиях и семинарах, ученики часто задавали мне вопрос: «Почему именно кролик?» Просто в этом сне кролик был первым забавным персонажем, который пришел мне в голову. Полагаю, что мой бессознательный разум выбрал кролика произвольно. Здесь подошел бы любой образ, потому что, на мой взгляд, в этом эпизоде главная цель сновидца состояла в том, чтобы ощутить себя сознательным творцом своего сна. Во всем эпизоде сновидения присутствовал ощутимый оттенок забавы, игривости и фантазии, напомнивший мне что творчество неразрывно связано с игрой. После «Волшебного кролика» я почувствовал, что моя уверенность в успехе эксперимента еще больше возросла. Было здорово получить во сне такой ответ на свое сознательно выбранное намерение.

В это время я находился под сильным влиянием книги Скотта Спэрроу «Осознаваемые сновидения: проблеск Ясного Света». В тот день, 16 ноября, еще раньше утром я экспериментировал с одним из рекомендованных в этой книге методов вызывания осознаваемых сновидений. Я проснулся около пяти часов утра и поскольку уснуть мне больше не удалось, я встал и с 5.30 до 6.30 занимался медитацией. В конце периода медитации я, следуя совету Спэрроу, мысленно внушил себе, что снова засну и увижу осознаваемый сон. Около 6.30 я снова лег и в 7.30 проснулся после осознаваемого сновидения. Меня очень обрадовало, что я мгновенно получил результаты, притом такие обнадеживающие!

После сна «Волшебный кролик» я несколько раз ранним утром занимался медитацией и часто получал хорошие результаты: медитация способствовала приходу осознаваемых сновидений. Конечно, это получалось не автоматически и не каждый раз. К таким экспериментам нужно приступать с некоторой долей авантюризма и в то же время отстраненно и вдобавок обладать тем, что Спэрроу называет «отказом от собственнических желаний» [34]. Тайны психики нельзя открыть силой, настойчивостью или упорством — тут скорее подействуют ласковые уговоры и неотступная вера.

В то время меня необычайно занимал такой вопрос: Как можно продлить или сохранить осознаваемость после того, как она наступит? Из книг Спэрроу и Гарфилд я знал, что эта проблема возникает потому, что наступление осознаваемости часто вызывает у сновидца мощный скачок энергии. Бывает, что этот скачок заставляет его проснуться. Со мной до сих пор этого не случалось. Порой осознаваемость снова выталкивает сновидца в мир обычного сна, порой же он беспомощно наблюдает, как его осознаваемость постепенно угасает, будто зарево заката. У меня до сих пор получалось, что осознаваемое сновидение просто заканчивалось само собой и я просыпался, когда наступало время проснуться. Другая сходная проблема, по мнению Спэрроу и Гарфилд, заключается в том, что иногда мощные силы, присутствующие в самом эпизоде сновидения, могут вытолкнуть сновидца из осознаваемого состояния обратно, в обычный сон. Продолжая экспериментировать, я скоро познакомился со всеми этими случаями на собственном опыте. Поэтому теперь я сосредоточился на том, чтобы сохранять осознаваемость во сне и стараться продлить тонкое равновесие, возникающее из этого измененного состояния.

Следующее осознаваемое сновидение, третье из этой серии, случилось через десять дней после «Волшебного кролика». Оно стало хорошим примером того, как осознаваемости могут помешать отрицательные силы, действующие в самом сне.

*НАЗОЙЛИВОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО*

26 ноября 1980 года

Вижу во сне, что сплю один в своей постели. Ощущаю наступление необычного состояния сознания и прикидываю, во сне это или наяву. Чувствую свои руки: в них струится какая-то непривычная и в то же время приятная энергия. Желая проверить, сплю я или нет, осторожно потираю друг о друга пальцы правой руки. Из кончиков пальцев быстро вытекает легкая, чистая энергия и устремляется вверх по телу. Это сопровождается столь удивительными ощущениями, что я сразу понимаю: мне это снится. Состояние осознаваемости приводит меня в восторг, и я принимаюсь исследовать ощущения, возникающие в руках, в лице, в груди. Тело наполняется легкой, приятной истомой.

Решаю, что раз уж я нахожусь в осознаваемом состоянии, можно попробовать сочинить стихотворение. И сразу же из некоего Источника, который, как мне кажется, находится где-то глубоко внутри, возникают такие строки:

*«Господь, ты создал человека*

*И с самого начала знал,*

*Все те страданья, что от века*

*Ему...»*

Тут я слышу громкий стук в парадную дверь. Моя жена Чарлин идет открывать. За дверью стоит мужчина со злобной мохнатой мордой зверя. Одет он как типичный бизнесмен — на нем новый, с иголочки, темно-синий костюм. Стоя на пороге, он что-то говорит низким, хриплым басом. Его неразборчивое бормотанье звучит очень настойчиво. Я не понимаю ни единого слова, но ясно улавливаю в его тоне что-то назойливое и непристойное. Его голос звучит так громко и навязчиво, что слушая это хриплое рычанье и бурчанье, я начинаю терять осознаваемость. Внезапно просыпаюсь. С волнением понимаю, что только что видел осознаваемый сон.

Это сновидение показывает, что вмешательство некой неприятной или назойливой силы в осознаваемое сновидение может легко нарушить творческий процесс. В моем случае такое нарушение было двояким: творческий процесс стихосложения прервался, а вскоре после этого состояние осознаваемости вовсе утратилось и я проснулся. Образ назойливого и неприятного посетителя живо напомнил мне выражение «волк в овечьей шкуре». Это грубое существо с неразборчивой речью, щегольски одетое в темный костюм современного цивилизованного человека, навело меня на мысль: прежде чем творческий процесс сможет пойти дальше, необходимо разобраться с какими-то отрицательными чертами собственной личности. От чудовища исходил ощутимый эмоциональный оттенок назойливости, смешанный с кротостью и безучастностью, но вовсе не враждебность или агрессия. Это напомнило мне об отношениях между Красавицей и Чудовищем из всем известной волшебной сказки — там Чудовище с самого начала было другом Красавицы, хотя и очень требовательным. Щегольски одетые чудовища из снов и народных сказок несут нам весть, что даже темная сторона собственной личности может оказаться для нас полезной, если мы разберемся в ней и выслушаем ее настойчивые откровения. Они иллюстрируют основной принцип Юнга: «тень» для сновидца — это в конечном итоге союзник и источник силы.

К сожалению, в этом сне мне не удалось сохранить осознаваемое состояние настолько долго, чтобы получить и разгадать принесенную чудовищем весть. Здесь неразгаданные слова вполне могут означать, что я не был готов встретить лицом к лицу и осмыслить некие отрицательные силы, которые в это время «постучались ко мне в дверь», тем самым нарушив процесс творчества. Такова двойственность человеческой жизни: хочешь не хочешь, а «тень» тут как тут! Хочешь не хочешь, а твой покой и творческий порыв в любой момент может быть нарушен. Сомнения нет, в этом осознаваемом сновидении я едва не узнал что-то важное о природе страдания: ведь в стихотворении, которое я сочинял во сне, речь шла именно о нем. Но в тот миг моя темная сторона не была готова произнести свое откровение достаточно членораздельно, поэтому ее урок, как и урок, заключенный в стихотворении, остался непонятым. Какими бы ни были эти уроки, они несомненно сохранятся на будущее и когда-нибудь позже будут преподаны мне снова. Бессознательное — в высшей степени терпеливый учитель, оно будет обращаться к нам с тем, что мы должны выучить, до тех пор, пока мы не усвоим его уроки.

Еще один интересный элемент, проявившийся в этом сне, — трехступенчатый переход сознания от обычного сновидения к предосознаваемому и, наконец, к полностью осознаваемому. «Ощущая» наступление необычного состояния сознания и «прикидывая», во сне я или наяву, я входил в пред осознаваемое состояние. Из этого сна я узнал, что в пред осознаваемом состоянии сновидец часто задает себе вопрос, прикидывает, догадывается или сомневается, спит он или нет. Сновидец может спрашивать себя: «Интересно, сон это или нет?» Или же он может уверять себя: «Нет, скорее всего это не сон». В каждом случае он поставил важный вопрос, но еще не сумел окончательно и определено разрешить его в своем сознании. Преодолев смятение, сомнения и догадки и достигнув совершенной ясности («Я *знаю,* что это сон»), сновидец входит в состояние полной осознаваемости. Из этого сна и последующих сновидений я узнал, что бывают разные степени осознаваемости и стал считать полностью осознаваемым такое состояние, в котором сновидец обладает *полной убежденностью,* что в этот момент он видит сон. Все, что не достигает уровня полной убежденности и осознаваемости я решил считать предосознаваемым сном. Еще я обнаружил, что не все предосознаваемые сновидения развиваются в полную осознаваемость. Тем не менее, это тоже ценные и волнующие признаки — они дают нам почувствовать, что мы продвигаемся по пути к развитию осознаваемого сновидения.

В тот период я записал в своем дневнике сновидений, что сну «Назойливое вмешательство» тоже предшествовала выполненная рано утром, между пятью и шестью часами, практика медитации. В конце практики я снова внушил себе, что заснув, увижу осознаваемый сон. Проснулся я около 9.00, довольный тем, что новый метод снова принес мне успех.

Четвертое осознаваемое сновидение из этой серии случилось около двух с половиной недель после «Назойливого вмешательства. Оно токе ознаменовало интересный шаг вперед в развитии моего эксперимента: на этот раз я сумел сохранить уравновешенность и остаться в осознаваемом состоянии несмотря на то, что во сне подвергся несправедливому обвинению строгого начальства.

*ОБЛЕГЧЕНИЕ ПОД НАЖИМОМ*

14 декабря 1980 года

Я нахожусь в маленьком загородном строении — это уборная в летнем лагере для юношей. Стоит прекрасный солнечный день, и чистый горный воздух напоен ароматом сосны. Вспоминаю, что кого-то из нашего отряда несправедливо обвинили в гомосексуализме и ощущаю озабоченность, поскольку из-за этого в лагере установилась атмосфера подозрительности и нездорового любопытства. Смотрю на себя в зеркале и вижу, что моя борода исчезла. «Когда это я сбрил бороду?» — недоуменно спрашиваю я себя. Думаю, что раз я этого не помню, дело, скорее всего, происходит во сне. Сразу же вытягиваю руки перед собой и пристально смотрю на них. Ощущая в теле знакомый прилив приятной энергии, уже без всяких сомнений понимаю, что это сон, и обретаю полную осознаваемость. Продолжаю пристально смотреть на свои руки и вижу, как они, постепенно становясь прекрасными и бесплотными, начинают искриться ярким светом. Скоро они становятся ослепительно яркими и кажутся прозрачными, потому что состоят в основном из света.

В этот миг в уборную входит Отец Джордж С., директор лагеря. Он строго спрашивает, что я здесь делаю. Стоя к нему спиной, отвечаю, что просто-напросто мочусь. Расстегиваю ширинку и собираюсь отлить в странного вида писсуар. Вижу, что Отец Джордж ощущает явное облегчение, и сам чувствую уверенность: я могу поступать «как все» и таким образом убедить его, что я не «голубой» и ничего плохого не сделал. Стараясь сохранять спокойствие, умудряюсь помочиться. Директор выходит, явно довольный тем, что все обошлось нормально. Чувствую облегчение: наконец-то пришел конец несправедливым подозрениям и слежке.

Сюжет этого сна представляет для меня большой интерес сразу по нескольким причинам. В нем докучливое вмешательство извне олицетворяет Отец Джордж, католический священник, отвечавший за дисциплину в семинарии, где я учился много лет назад. Помню много забавных случаев, когда он ловил меня и других семинаристов за невинными забавами в коридоре или умывальной, хотя нам было давно пора быть в постели. Во сне я снова ощутил властную строгость, с которой он проводил свои разбирательства. Тем не менее, на этот раз, в отличие от прошлого сна, мне удалось сохранить выдержку и равновесие, несмотря на давление извне. Я продолжал действовать правильно *и* сохранил осознаваемость до конца сновидения.

Кроме того, этот сон наглядно продемонстрировал еще один простой метод, которым можно пользоваться, чтобы вызвать осознаваемость: нужно заметить, что во сне присутствует какая-то несуразность. Это случилось, когда я посмотрел в зеркало и заметил, что моя борода исчезла. Эта несуразность заставила меня обратиться к опыту и в итоге навела на мысль, что, должно быть, дело происходит во сне. В этот момент, держа ладони перед собой и пристально глядя на них, я получил полное подтверждение своего осознаваемого состояния. Увидев свои руки, я обрел полную осознаваемость и был очень доволен и счастлив, потому что из них, заливая сиянием все вокруг, струился сверкающий, поистине неземной свет. Когда я поглощал и впитывал глазами это яркое сияние, на этот раз исходившее из моих рук, меня снова охватило уже знакомое пьянящее чувство головокружения. Я начинал свыкаться с состоянием осознаваемости: мне стало ясно, что я снова попал в него — в то состояние сознания, которое, притягивая как магнит, воодушевляет и приглашает оставаться в нем как можно дольше.

На этой стадии эксперимента я задал себе вопрос: Как сохранить и продлить осознаваемое равновесие в состоянии осознаваемого сна? Самый удачный ответ на этот вопрос — сравнение осознаваемого сна с опытом детства, когда мы учимся кататься на велосипеде. Помню, как шатко и неуверенно я себя ощущал, когда впервые попробовал объехать школьную спортивную площадку. Сколько раз я терял равновесие и падал, в кровь сбивая коленки! А один раз даже умудрился врезаться прямо в дерево. Однако, упорно тренируясь, я постепенно увеличивал дистанцию, которую мог проехать, не свалившись с велосипеда. В конце концов я научился бесконечно носиться по кругу, никогда не теряя равновесия.

Однако второй аспект обучения искусству сохранять равновесие в состоянии осознаваемого сна явно отличался от езды на велосипеде. Он ощущался скорее как состояние пассивности, совершенно не похожее на велосипедную езду или какое бы то ни было другое занятие или действие. Этот аспект скорее напоминал предельно развитое состояние восприятия, ощущение глубокой чуткости, открытости и готовности к тому, чтобы эти осознаваемые энергии возникли и потекли своим чередом. Пожалуй, *принятие —*  подходящее слово для описания второго аспекта равновесия. Спэрроу использовал для него слово «смирение». Другие авторы говорят об «освобождении» или о «преодолении своего „я“». Когда в осознаваемых сновидениях наступало такое состояние полнейшего принятия, у меня возникало ощущение, будто образы этих снов и чистейшие тонкие энергии, пронизывающие все мое тело, *просачиваются* в мою осознаваемость. Эти образы возникали не потому, что я их создавал, а потому что в эти редкие, драгоценные мгновения я был готов принять их возникновение. Для меня увеличение осознаваемости означало увеличение принятия этого уникального состояния сознания, его сохранение подразумевало сохранение благодаря такому состоянию принятия, а его продление — готовность принять его продления.

Для меня самого и для большинства моих соотечественников такая степень принятия — явление относительно редкое. Я думаю, причина этого очевидна для большинства читателей. Мы, американцы, живем в обществе, где во главу угла ставятся совсем иные человеческие устремления. Деловитость, вкус к власти, господству, влиянию, накоплению, настойчивость, целеустремленность, напористость и боевитость — вот черты, ставшие характерными для американской нации в целом. Когда-то эти черты были необходимы, чтобы помочь обществу первопроходцев освоить бескрайние, а зачастую и опасные новые земли, на которые пришли наши предки. Сегодня мы задумываемся о возможности сбросить груз этих качеств и раскрыть нашу коллективную душу совсем иной системе ценностей. Так получилось, что мое собственное развитие в процессе осознаваемого сновидчества шло параллельно развитию нашего общества. В своем эксперименте я начал исследовать возможность открыться для восприятия более глубоких чувств и впечатлений, более глубоких радостей и восторгов, которые можно пережить в состоянии осознаваемости.

Следующее осознаваемое сновидение из этой серии совершенно ясно демонстрирует такой сдвиг мысленного равновесия. В нем я несколько раз перемещался между предосознаваемым состоянием и осознаваемым. Вот этот сон:

*СПЛЮ Я ИЛИ НЕТ?*

20 декабря 1980 года

Я сплю и при этом смутно осознаю, что наверное, нахожусь во сне. Осознаю, что лежу в своей постели лицом вниз и слышу, как в спальню вбегает мой сын Эрик[[10]](#footnote-10). «Папа, папа!» — зовет он и легонько теребит меня. Решаю сохранять неподвижность, чтобы не нарушить состояние, и Эрик скоро уходит. Его голос и прикосновение кажутся мне такими реальными, что я начинаю думать: должно быть, это вовсе не сон.

Обстановка меняется. Передо мной прекрасный весенний пейзаж. Кажется, прошло некоторое время, и я думаю, что снова нахожусь во сне. Вижу ярко-красный цветок необычайной, ослепительной красоты и сразу же понимаю, что это сон. Начинаю ощущать знакомый поток чистейшей энергии — он поднимается по груди к голове. Говорю себе: красота этого цветка настолько совершенна, что я уверен в своей осознаваемости. Теперь передо мной высокое розовое дерево, усыпанное тысячами великолепных ярко-красных цветов — похожие на ершики для мытья бутылок, они свисают с конца каждой ветки. Мягко оттолкнувшись от земли, мое тело настойчиво и целеустремленно плывет по воздуху прямо к дереву. Очень пристально и внимательно начинаю рассматривать красные цветы, необычайно чутко впитывая сознанием их облик до мельчайшей подробности. Красота цветов наполняет мое сердце огромной радостью. Потом сознательным волевым усилием я медленно вздымаюсь в воздух и очень осознаваемо и целеустремленно продолжаю рассматривать дерево до самой макушки, находящейся на высоте футов шестидесяти от земли.

Внезапно обстановка снова меняется. На этот раз передо мной красивый молодой человек с тщательно и аккуратно подстриженной каштановой бородкой. Лицо его сияет. На нем серые брюки и опрятный темно-зеленый пуловер. Вдруг он исчезает, и мне хочется чтобы он остался подольше.

Снова слышу, как в спальню вбегает Эрик. Осторожно дотрагиваясь до моей руки, он говорит: «Папа, пора вставать», и старается меня разбудить. Я снова предпочитаю лежать неподвижно, и он скоро уходит. Теперь я не уверен, во сне я или нет. В качестве проверки старательно и сильно моргаю глазами. Ощущение в глазах настолько живое и правдоподобное, что я делаю вывод: должно быть, я Вовсе не во сне. Ощущаю некоторое разочарование.

Обстановка в очередной раз меняется. Теперь я вместе с каким-то хорошо одетым мужчиной лет пятидесяти нахожусь в административном блоке элегантно меблированного фешенебельного отеля. Слышу звуки радио. Думаю, что это стереодиапазон, потому что темп замедлен, а слова и музыка слышны очень ясно. Звучит навязчивый мотивчик, и звучный мужской голос читает рекламу кофе. Думаю, что я менеджер по рекламе, занимающий высокий, хорошо оплачиваемый пост, и в то же время я совершенно уверен, что все это происходит во сне. Прекрасно ощущаю себя в роли менеджера по рекламе, хотя ясно сознаю, что это вовсе не моя сфера деятельности. Я понимаю, что не испытываю ни малейшего интереса к этой работе, и прихожу к решительному выводу, что наверняка нахожусь во сне.

Решаю покончить со всеми этими эпизодами и, сохраняя осознаваемость, умышленным усилием воли просыпаюсь.

Проснувшись, я понял, что все пережитое действительно было сном и что я несколько раз переходил из осознаваемого состояния в предосознаваемое и обратно. Это меня поразило. Сон был довольно длинным, и навряд ли я запомнил его полностью. И все же никогда не забуду ослепительной красоты тысяч мохнатых цветков, усыпавших высокое розовое дерево. Я ощущал невероятную радость оттого, что мог так близко их разглядывать, целиком погружаясь в них и произвольно перемещая тело сновидения в любую точку этой картины.

Благодаря обретенной во сне способности летать и свободно передвигаться и мог разглядывать изумительные цветы под любым углом и с любого расстояния, пока их красота меня совершенно не ошеломила. Перемещаясь из предосознаваемого состояния в осознаваемое и обратно, я приобрел ценный опыт — умение сохранять уравновешенность во сне, точно так же, как в детстве приобрел умение сохранять равновесие при езде на велосипеде. По мере развития эксперимента, повторяя эту практику снова и снова, я понял, что ощутимо продвигаюсь вперед.

В этом сне мое сознание несколько раз перемещалось из обычного сна в предосознаваемое состояние, из него — в осознаваемое и обратно. Такая склонность сознания к перемещению стала для меня источником интригующих вопросов. Проснувшись, я поговорил с Чарлин и Эриком, и оба заверили меня, что в течение последнего часа Эрик ни разу не входил в мою спальню. На самом деле все это время дверь спальни оставалась закрытой, и он не мог бы ее открыть, потому что над дверной ручкой находился специальный пластмассовый предохранитель, не дающий маленькому ребенку повернуть ручку. Поэтому, пребывая в состоянии бодрствования, я был вынужден сделать вывод, что в действительности Эрик не входил в спальню и что мне это только *приснилось.* Отсюда вытекала интересная дилемма: эта часть сна была столь яркой и подробной, что я был убежден (находясь во сне), что сынишка входил в спальню и пытался меня разбудить. Проверка, которую я для себя придумал (во сне сильно моргнуть глазами), тоже не смогла дать ответа на вопрос «Сплю я или нет?» Ведь мне просто *приснилось,* что я моргнул! Хотя я находился в теле сновидения, ощущение было точно таким же, будто я моргнул глазами, находясь в обычном, физическом теле. Этот маленький эксперимент лишний раз подтвердил слова Скотта Спэрроу, что экспериментирующему с осознаваемым сновидением «не следует делать попытки измерить осознаваемый сон мерками яви» [34, с. 47]. Обретенный опыт показал мне, насколько просто сновидец может обмануться, если для того, чтобы определить, спит он или нет, пробует во сне ущипнуть себя, моргнуть глазами или выполнить какое-то другое простое действие: ведь любое из этих действий можно живо и правдоподобно совершить и находясь в теле сновидений.

Прочитав запись в дневнике сновидений, относящуюся к тому времени, я обнаружил, что в то утро с 5.30 до 6.30 занимался медитацией. Эту раннюю утреннюю медитацию я тоже закончил самовнушением — заснув, достичь состояния осознаваемости. Теперь я понял, что для меня этот конкретный метод оказался вполне действенным, поскольку около 7.30 я пробудился после осознаваемого сновидения.

У меня не возникло желания анализировать это сновидение или применить к нему какие-то психотерапевтические методы. Я испытывал чувство завершенности, обычное для многих сновидцев — будто мой сон являл собой произведение искусства. Такое чувство завершенности и целостности — одна из особенностей, четко отличающих многие осознаваемые сновидения от обычных снов. Большинство школ психотерапии обычно базируется на основной идее Фрейда, согласно которой сновидение выражает содержимое бессознательного разума и обычно ставит перед сновидцем некую проблему, которую ему предстоит решить. Однако многие из осознаваемых сновидений совершенно не проблематичны: кажется, что они являются порождением иной категории или области сознания. В этом качестве они не только помогают сновидцу разрешить свои личные проблемы, хотя это, безусловно, тоже может быть одной из их функций, но и служат многим другим важным целям.

Фриц Перлз, отец гештальт-терапии, часто говорил о том, что сновидения изображают «незавершенные дела» из прошлого самого сновидца, таким образом давая ему возможность довести до конца некую неразрешенную психологическую проблему [31, с. 69]. Выступая с позиции психотерапевта, я не нахожу никаких существенных противоречий между работами Фрейда, Юнга, Перлза и других психотерапевтов и результатами осознаваемых сновидений. Однако я твердо уверен, что одна из наиболее сложных задач, с которой могут столкнуться психотерапевты при подходе к осознаваемым сновидениям — это необходимость отступить от традиционного проблемно-ориентированного взгляда. Только в этом случае им удастся понять, что осознаваемые сновидения скорее всего служат сновидцу на совсем ином уровне. Осознаваемое сновидение скорее знакомит с чистой природой сознания, нежели открывает перед сновидцем конкретные нарушения в его сознании. Оно скорее повествует о чем-то имеющем отношение к общей эволюции сознания, нежели изображает нечто связанное с конкретной «остановкой развития» у конкретного сновидца. В качестве своей первейшей функции осознаваемое сновидение вероятнее всего проявляет внутреннюю радость и творческую способность *сновидца,* обращение же к его эмоциональным проблемам есть функция второстепенная. Короче говоря, осознаваемое сновидение — носитель скорее добрых вестей, нежели дурных.

Если продолжить размышления в том же русле, можно предположить, что любителю, интересующемуся сновидениями, скорее всего придется сделать такую же поправку в своем подходе к осознаваемым снам. Возможно, он поддастся искушению задать расхожий вопрос: «Что же означает этот сон?» Стремление *толковать* сны настолько глубоко укоренилось в современной культуре, что у некоторых людей могут возникнуть трудности в формировании иного подхода к сновидениям. Тысячи лет мы были настолько обусловлены культурой, подталкивающей нас к поиску смысла снов, что некоторым новичкам в области осознаваемых сновидений придется коренным образом изменить свою позицию, чтобы научиться подходить к ним творчески. Просто-напросто ценить осознаваемое сновидение, наслаждаться им, окунуться в его свет, в его яркие образы и краски — вот, наверное, главный творческий отклик, который должно рождать большинство осознаваемых сновидений. Я не хочу сказать, что осознаваемые сновидения не несут нам вести или откровения. Так тоже бывает, хотя эти вести часто обладают гораздо более высокой или гораздо более тонкой природой, чем обыкновенные сны. Осознаваемое сновидение — искусный учитель. В ходе своего эксперимента я неоднократно убеждался в этом.

Я часто с восхищением размышлял об огромном творческом потенциале состояния осознаваемого сновидения. Сколько блестящих открытий, прозрений и гениальных произведений могло бы появиться, умей сновидец сохранять тонкое внутреннее равновесие достаточно долго! Если бы сновидец мог продлевать состояние осознаваемости так долго, чтобы его хватило на сочинение стихотворения или песни от начала до конца или, может быть, на анализ и решение какой-то экономической проблемы, которая принесла бы выгоду наяву, это позволило бы ему очень высоко подняться над миром обычных сновидений. Любого человека, настолько овладевшего своими внутренними ресурсами, должно переполнять чувство собственного достоинства, уверенности в себе и в своих силах. Прежде чем принять какое-то жизненно важное решение, такой человек скорее всего скажет: «С этим делом нужно переспать. Дайте мне несколько дней, чтобы прокрутить его в бессознательном». И он знает, о чем говорит. В осознаваемом сновидении его ждет тайный духовный консультант.

И вот на этом этапе эксперимента я стал задаваться вопросами: Возможно ли поддерживать творческий поток образов, слов и мыслей, пребывая в осознаваемом состоянии? Можно ли в осознаваемом сновидении создать что-то стоящее? Начало ответам на эти вопросы положило следующее осознаваемое сновидение из этой серии.

*СНОВА ОСОЗНАВАЕМОСТЬ*

23 декабря 1980 года

Я вижу сон и знаю, что это сон. Чтобы проверить свою осознаваемость, думаю, что сейчас передо мной появятся мои ладони, и обе ладони немедленно появляются. От волнения мысли стремительно ускоряют бег, и я думаю: «Ага! Вот и мои руки... Метод Кастанеды действительно работает... Это уже второе осознаваемое сновидение за последние несколько дней».

Внимательно разглядываю левую ладонь и замечаю, что обручальное кольцо исчезло. На том месте, где оно было раньше, вижу две параллельные розовые полоски — след от кольца. Указательным пальцем правой руки легонько потираю полоски и с удивлением нащупываю кольцо. Совершенно отчетливо чувствую его на ощупь, но увидеть не могу.

Раз уж я нахожусь в осознаваемом состоянии, — думаю я, — попробую что-нибудь создать во сне. Ищу в мыслях какой-нибудь образ или представление и чувствую, что меня выбрасывает из осознаваемости и переносит в состояние обычного сна. Тонкое равновесие энергий нарушается, и я понимаю, что утратил власть над ним. Просыпаюсь с отчетливым пониманием того, как спокоен и уравновешен должен быть ум, чтобы долго сохранять состояние осознаваемости. Теперь я знаю: чтобы заниматься творчеством, находясь в таком неустойчивом состоянии, мне предстоит научиться сохранять внутреннее равновесие в течение неограниченного времени.

Записывая этот сон, вспоминаю отчетливое чувство нарушения внутренних энергий. Помню, что во сне хотел предотвратить его, но не сумел. Каким-то образом я снова «выпал» в состояние обычного сна, ясно осознавая ощущение падения. В этом сне я уже не мог сохранять осознаваемость. Так я убедился, что человеку, который стремится постоянно иметь осознаваемые сновидения, скорее всего придется много раз пройти через подобные переживания «падения» или «потери», прежде чем он научится сохранять осознаваемость столько времени, сколько пожелает. Я начал подозревать: как в детстве мне приходилось сотни раз падать с велосипеда, пока я полностью не свыкся с чувством равновесия, так и здесь мне придется еще много-много раз пережить это чувство выпадения из осознаваемого сна.

Еще один интересный момент, который я счел нужным отметить в сновидении «Осознаваемость возвращается», это исчезновение обручального кольца. Хотя во сне его можно было нащупать пальцем (то есть оно осязаемо присутствовало), для глаз оно оставалось невидимым (отсутствующим). Одно из моих пяти чувств могло его обнаружить, остальные же оказались бессильны. До чего же ненадежны наши чувства, — подумал я, — до чего легко любое из них может нас обмануть! Обручальное кольцо — символ моей связи с женщиной в жизни и, соответственно, символ связи с женским началом (сознанием) в душевной жизни. Я понял: этот сон содержал для меня важную весть, подсказывая, что моя связь с женским или эмоциональным аспектом остается недостаточно прочной. Я мог его коснуться, но не мог увидеть. Оно наполовину присутствовало и в то же время наполовину отсутствовало. Результат моего самоанализа гласил: в настоящее время мой подход к осознаваемым сновидениям все еще содержит слишком много *желания* их увидеть и одновременно недостаточно готовности их *принять.* В моей личности присутствует и всегда, с самого детства присутствовал очень сильный «мужской» подход, которому свойственны сила воли, порядок, стремление к цели, умысел и властность. Соответственно «женский подход», характеризуемый доверием, терпением, пассивным отношением к цели и настроением «будь что будет», оказался менее развитым. Я понял, что если хочу достичь наиболее полного взаимного обогащения между обоими аспектами своей души, придется развить в себе эти недостающие женские качества.

Во время эксперимента с осознаваемым сновидением символ недостающего женского элемента являлся мне несколько раз[[11]](#footnote-11). То, что он упорно повторялся, навело меня на мысль, что я не могу отмахнуться от его смысла или важности. Ряд повторяющихся снов, образов или тем — один из самых верных способов, который использует бессознательный ум, чтобы терпеливо и настойчиво напоминать сновидцу о том направлении, в котором ему следует развиваться, дабы обрести большую целостность. Поэтому на данном этапе я стал сосредотачивать сознательный ум на большем доверии к процессу и более спокойному отношению к нему, чтобы таким образом позволить эксперименту идти своим чередом. Эта повторяющаяся тема — углубление чувства доверия в ходе творческого процесса — стала для меня предметом, о котором я буду время от времени размышлять: до конца эксперимента, а возможно и до конца жизни.

### Глава 3. Дар волхвов

«Для меня существует странствие только по тем путям, которые обладают сердцем, по любому пути, который может обладать сердцем. Там я странствую, и единственная стоящая цель — это пройти такой путь целиком, до самого конца. Там я и странствую, глядя в оба, затаив дыхание».

— Карлос Кастанеда

«Учение дона Хуана»

2 января 1981 года мои исследования осознаваемых сновидений увенчались чрезвычайно убедительным, ошеломляющим успехом. В то утро я проснулся рано, около 6.00, и понял, что только что видел три осознаваемых сна подряд. Третий сон из этой серии показался мне совершенно невероятным и до сих пор остается самым исключительным, ярким и поразительным из всех осознаваемых сновидений, которые мне когда-либо доводилось видеть самому или слышать от других. Я назвал его «Дар волхвов».

Большую часть предыдущего, новогоднего дня я провел, перечитывая главы «Творческих сновидений» Патриции Гарфилд, при это особое внимание я уделил главе об осознаваемых сновидениях. В тот период я также деятельно занимался составлением курса лекций по осознаваемому сновидению, который собирался в ближайшее время предложить своим ученикам. К концу дня все эти стимулирующие занятия зарядили меня волнением и энергией.

Посетив меня рано утром, все три сновидения-спутника следовали одно за другим, перемежаясь краткими периодами обычного сна.

*ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОСОЗНАВАЕМЫХ СНОВИДЕНИЙ*

2 января 1981 года

Я вижу сон и осознаю, это сон. Чтобы удостовериться в этом, мысленно приказываю своим рукам появиться в поле зрения, и они мгновенно появляются. Ладони выглядят бесплотными и светятся, и я убеждаюсь, что нахожусь в состоянии осознаваемости, ощущая, как по рукам, лицу и голове снова струится ясная энергия.

Вижу окружающую обстановку. Я нахожусь в тесной тюремной камере — сплю на простой койке, лежа на спине. Сохраняя это положение, сознательно и намеренно поднимаюсь в воздух, после чего несколько раз переворачиваюсь вокруг горизонтальной оси.

Теперь я слышу, как в спальню по обыкновению входит мой сын Эрик. Слышу шарканье его ног по ковру и ощущаю колебание водяного матраца, когда он плюхается на дальний край постели рядом с Чарлин. Слышу, как они переговариваются, и скоро Чарлин велит ему вернуться в свою постель, что он с неохотой и делает. Продолжаю сосредотачиваться на осознаваемости в состоянии сна. Целиком концентрируюсь на своем теле, парящем в воздухе, и чувствую полное довольство собой. Я совершенно убежден, что этот разговор между Чарлин и Эриком происходит *на физическом уровне, полностью выходящем за пределы сновидения.* Мне удается расслышать его целиком, одновременно сохраняя непрерывность осознаваемого сновидения. Решаю и дальше сохранять равновесие, что и делаю. Отчетливо осознаю, что хотел бы как-то помешать Эрику заходить ко мне в спальню рано утром, поскольку помню, что в «Творческом сновидении» читал: ранние утренние часы — лучшее время для осознаваемых снов. Чувствую удовлетворение от того, что разобрался в этом своем желании. Через несколько мгновений осознаваемость начинает таять, а за ней тает и картина сновидения, и я снова погружаюсь в крепкий сон.

*ОСОЗНАВАЕМОЕ РАВНОВЕСИЕ*

2 января 1981 года

Вижу сон и осознаю, что это сон. Я снова в той же самой тесной тюремной камере, знакомой мне по предыдущему осознаваемому сновидению. Снова лежу лицом вверх на той же простой койке. Через некоторое время отчетливым усилием воли умышленно поднимаюсь в воздух и парю над койкой. Снова слышу шаги Эрика — он шаркая входит в комнату и забирается на постель со стороны Чарлин. Снова слышу их разговор: Чарлин велит сыну вернуться в свою постель. Сначала он упрямится и хнычет, но в конце концов уступает. Пока Эрик выходит из спальни, я убеждаюсь, что и на этот раз, продолжая осознавать эпизод сновидения и свое ясное сознание, слышу их беседу, *происходящую на физическом уровне, вне сновидения.* Убеждаясь, что меня не выбрасывает из осознаваемого сна в состояние бодрствования, снова радуюсь, что мне удается сохранить равновесие. Скоро моя осознаваемость начинает таять, сновидение тоже тает, и я снова засыпаю.

*ДАР ВОЛХВОВ*

2 января 1981 года

Я вижу сон и осознаю, что это сон. Ощущаю сильное покалывание по мере того, как энергия ясности снова поднимается к голове. Вижу себя все в той же тесной тюремной камере, которую отчетливо помню по двум предыдущим сновидениям. Решаю полетать и, легко, без усилий взмыв в воздух, выплываю из камеры. Попадаю в совершенно новое окружение и скоро грациозно парю над красивым университетским городком, где бурно кипит жизнь. Ранее утро, еще прохладно. Вижу, как студенты с учебниками подмышкой спешат на занятия.

Замечаю старого друга Жака Хименеса и решаю рассказать ему о своих экспериментах с осознаваемым сновидением. Предвкушаю, как он удивится. Приглашаю Жака полетать со мной, уверяя, что смогу поднять его в воздух. Он выражает недоверие и в то же время хочет рискнуть. Взлетаю вместе с ним, и *мы оба в* горизонтальном положении, лицом вниз, парим над студенческим городком. Жак потрясен, но говорит, что торопится: у него важная лекция. Прощаюсь с ним и улетаю из городка.

Снова слышу, как Эрик входит в спальню и между ним и Чарлин почти дословно повторяется тот же диалог, который я уже слышал в двух предыдущих снах. Шаркая ногами, он заходит в комнату и забирается на постель рядом с Чарлин. Я снова уверен, что слышу их беседу на *физическом уровне,* одновременно сохраняя тонкое равновесие, необходимое для поддержания осознаваемости в состоянии сна.

Обстановка меняется. Сохраняя осознаваемость, я превращаюсь в одного из трех волхвов — они странствуют на верблюдах по Северной Африке в поисках младенца Христа. Ощущаю в сердце непреодолимое стремление завершить путешествие, хотя порой бываю не уверен, какое направление выбрать. Знаю, что нужно двигаться на восток, и время от времени вижу звезду, которая, тускло мерцая на восточном небосклоне, указывает мне путь. Странствие выдалось долгим и трудным, и все равно я с радостью продолжаю его — день за днем, ночь за ночью, неделю за неделей — уже очень давно. Порой череда бесчисленных дней и ночей сливается в один длинный бесконечный миг, порой же каждое отдельное мгновение пути отпечатывается в сознании с предельной ясностью. Облаченный в длинные развевающиеся одежды, сидя верхом на верблюде и мерно раскачиваясь из стороны в сторону при каждом его шаге, я ощущаю полное согласие с этим добрым и верным животным, полное слияние с его упорной, неспешной, величавой поступью, полное единство с законченным циклом его движений. В пути я погружаюсь в состояние глубокой медитации и начинаю видеть все так ясно, что моя способность не терять из вида звезду зиждется исключительно на *внутренней гармонии.* Без этой тонкой и точной внутреннем настройки сознания я бы не только не увидел звезды, но и не беспокоился бы о рождении Христа и уж тем более не смог бы его найти.

Однажды, находясь в пути ночью, я слышу разговор двух разбойников — они лежат под деревом возле самой обочины. Один из них грубо и громогласно похваляется, что собирается ограбить какого-то путника. Сразу же направляю энергию внутрь и ощущаю необыкновенный прилив силы. Проезжая мимо на своем верблюде, чувствую полнейшую уверенность в том, что этот метод защиты оградит меня от подобных посягательств. Еще чувствую, что глаза мои излучают пламя, и знаю: при желании я мог бы, обратив испепеляющий взгляд на разбойников, направить на них два огненных снопа света и сжечь их дотла. Еду дальше, испытывая чувство безмерной силы и уверенности и отчетливо сознавая конечную цель своего путешествия.

На протяжении всего эпизода постоянно сознаю, что все это происходит во сне. Моя внутренняя сущность наполнена тончайшей и чистейшей «световой энергией», которая плавно и безостановочно струится по всему телу. Ощущаю в душе небывалый подъем.

Вот я приближаюсь к вратам Иерусалима, и звезда на небосклоне становится все крупнее и ярче. Иногда она исчезает за высокими городскими постройками. Я восхищен величиной, современным и процветающим видом Иерусалима. С радостью въезжаю в город.

Вхожу во дворец правителя Ирода, где мне оказывают самый теплый и радушный, поистине царский прием. Рассказываю о том, как следовал за звездой, о своем долгом странствии и прошу помощи в поисках нового царя. Все с величайшим интересом слушают мой рассказ, а Ирод проявляет такую сердечность и дружелюбие, что мне кажется, будто он так же, как и я, стремится найти новорожденного младенца. Ирод — красивый мужчина лет двадцати пяти, у него темные волосы и яркие, блестящие глаза. На нем великолепное длинное одеяние темно-вишневого цвета. Пол зала перед троном устлан роскошным бледно-голубым ковром ослепительной красоты. Тем не менее, я чувствую, что Ирод не верит моему рассказу. Говорю ему, что я искусный звездочет и хорошо сведущ в эзотерических науках. Ирод усмехается, и я сразу понимаю, что ему не достает знаний, чтобы понять и оценить мои слова. Быстро осматриваюсь и улавливаю внутренние вибрации его придворных звездочетов. Совершенно ясно представляя себе их внутренний мир, понимаю, что все они люди посредственные. «Но должны же вы верить в экстрасенсорные способности?» — взываю я к Ироду. Он снова усмехается. Мгновенно принимаю решение продолжать путешествие, не полагаясь на его помощь.

Выйдя из дворца Ирода, сразу же снова вижу звезду — крупная и яркая, она виднеется на северо-восточном небосклоне. Испытывая сильную радость и нетерпение, вскоре подъезжаю к скромному домику, где застаю удивительную сцену. Вижу лежащего в колыбели младенца Христа — ему около года, — возле него сидят Мария с Иосифом. Несколько пастухов и двое волхвов, которые прибыли раньше меня, в немом благоговении преклонили колени перед младенцем. От него непрерывно лучится изумительно яркий свет. Поспешно спускаюсь с верблюда и преклоняю колени рядом с остальными.

Внезапно ощущаю сильнейший взрыв чувств: во мне вздымается такая бурная волна, что я, не в силах сдержаться, разражаюсь рыданиями. Рыдания долго сотрясают мою грудь; одновременно из души изливаются все пережитые в пути чувства: сильнейшая радость, облегчение, разочарование в Ироде, отвага, решимость и множество других. Сквозь пелену слез смотрю на Марию и Иосифа, потом снова на Марию. Между нами мгновенно возникает телепатический обмен глубокими и проникновенными чувствами — каждое послание четко посылается и принимается со скоростью мысли. Никто из нас не произнес ни слова: в этом не было ни малейшей нужды. Чувствую глубокое облегчение: Мария полностью понимает меня.

Достаю из мешка подарок для младенца. Продолжая рыдать, не в силах унять струящиеся по лицу слезы, робко вопрошаю: «Примешь ли ты от меня чистое золото?» Мило улыбаясь, дитя продолжает молча излучать свет. Я несколько раз повторяю вопрос: «Примешь ли ты чистое золото?... Чистое золото?... Чистое золото?... Примешь ли ты чистое золото?» Хотя тело мое все еще вздрагивает от рыданий, мысли ускоряют бег. Я понимаю, что чистое золото — лучшее, что есть на свете, и все же младенец и Свет обладают неизмеримо большей ценностью. Чувствую глубокое потрясение.

Долгое время молча стою на коленях рядом с другими волхвами, не отрывая глаз от младенца. Я совершенно заворожен ослепительно прекрасным светом, которым непрерывно лучится все его тело и особенно — его любящие глаза; они смотрят на меня, так спокойно и неотрывно. Чувствую, что мог бы простоять здесь на коленях целую вечностью.

Теперь я чувствую, как Чарлин шевелится на водяном матраце и обвивает руками мое физическое тело. Она приглашает меня к любовным утехам, и я совершенно отчетливо сознаю, что она прикасается к моему *физическому телу,* надеясь пробудить меня от сна. Сохраняя осознаваемость, целиком сосредотачиваю внимание на младенце Иисусе, восхищаясь прекрасным сиянием, которое от него непрерывно исходит. Я так прочно погружен в состоянии осознаваемости и так ошеломлен увиденным, что знаю: прикосновение Чарлин к моему физическому телу не сможет нарушить ни мою осознаваемость, ни мой сон. Чувствую, что целиком поглощен светом и сосредоточен на нем. Хотя Чарлин продолжает свои любовные домогательства, у меня в мыслях нет ни малейшего сомнения или колебания, чему в данный момент отдать предпочтение. Знаю, что никогда не променяю это ощущение слияния со Светом ни на какие наслаждений плоти или любые другие известные мне наслаждения. Знаю, что редко отказываюсь от приглашения к любовным утехам, и все же делаю это без колебаний. Предпочитаю целиком сосредоточить все внимание целиком на сияющем младенце Христе. Понимаю, что в сравнении с этим Светом все другие наслаждения, которые я знал в жизни, совершенно меркнут. Чувствую полную удовлетворенность и одновременно восторг, абсолютный покой и прилив силы.

Через некоторое время окружающий младенца свет начинает медленно бледнеть. Сохраняя осознаваемость и продолжая отдавать себе отчет, что Чарлин по-прежнему ласкает мое физическое тело, собираюсь выйти из сновидения, потому что чувствую: этот изумительный эпизод подходит к своему естественному завершению. Еще несколько мгновений слежу, как исходящее от младенца Христа сияние медленно гаснет, пока сновидение почти совсем не исчезает. Тогда, испытывая глубокое сожаление, предпочитаю сознательным волевым усилием выйти из осознаваемого сновидения. Мгновенно просыпаюсь и, вернувшись в материальный мир, чувствую в теле и в сознании, во всем своем существе, стремительный ток энергии и чувств. Испытываю *абсолютное блаженство,* чувство доселе мне неведомое.

Для начала я просто полежал в постели несколько минут, купаясь в отблеске трех сновидений, ощущая непередаваемое изумление. Название третьего сна — «Дар волхвов» — пришло ко мне как спонтанное откровение, и я отметил его про себя. Потом я сообщил Чарлин, что только что видел совершенно невероятный осознаваемый сон, и стал подробно пересказывать ей содержание третьего сновидения. Как только я закончил свое повествование, Чарлин, явно пораженная им, абсолютно уверенно заявила: «Твой сон называется „Дар волхвов“». Это проявление телепатической связи только добавило моему переживанию остроты: ведь жена выбрала для сна точно такое же название, какое я сам, в своем невысказанном размышлении, дал ему несколько минут назад.

Я встал с постели, спустился в свой кабинет и занес все три осознаваемых сновидения в дневник. Правда, на этот раз у меня возникли затруднения, с которыми я раньше никогда не сталкивался. Делая записи, я то и дело останавливался, ошеломленный силой и яркостью этих трех сновидений, которые продолжали жить во мне. Эти чувства постоянно мешали мне писать, так что я несколько раз вставал из-за стола и в течение пяти-десяти минут быстро прохаживался взад-вперед. Такой метод быстрой ходьбы помогал успокоить вздымавшиеся во мне мощные энергии. Восстановив выдержку и равновесие, я возвращался к столу и продолжал писать. На запись всех трех сновидений у меня ушло около трех часов, а справившись с этой задачей, я почувствовал усталость и одновременно приятное возбуждение.

Около восьми утра я поднялся наверх позавтракать, а удивительное сияние и будоражащая энергия из третьего сна оставались со мной на протяжении всего этого дня. Если быть точным, еще несколько недель они то и дело возвращались с поразительной яркостью. Во время первоначального периода адаптации, последовавшего за сновидением, образ света часто приходил мне на ум. Думая о нем, я всякий раз снова ощущал вдохновение и душевный подъем, особенно когда делился воспоминаниями о свете с учениками и друзьями, будь это месяцы и даже годы спустя. И теперь, работая над этой книгой через пять лет после его явления, я вновь ощущаю возврат этих поразительных и чрезвычайно благодатных чувств. Этот сон стал для меня тем, что некоторые авторы называют «пиковым переживанием», и я уверен, что он будет оставаться для меня источником вдохновения до конца моих дней.

За завтраком я почувствовал: мне необходимо чтобы Чарлин подтвердила, входил Эрик в то утро в нашу спальню или нет. В состоянии осознаваемого сна я был совершенно уверен, что Эрик действительно несколько раз заходил в спальню на физическом уровне и что на этом же уровне происходил его диалог с Чарлин. Теперь же, наяву, у меня возникла некоторая неуверенность относительно того, как все было на самом деле. Поэтому я задал Чарлин несколько завуалированных вопросов о случившемся, стараясь никоим образом не повлиять на ее ответы. Она сказала, что Эрик действительно заходил в спальню несколько раз, забирался в постель с ее стороны и старался уговорить ее, чтобы она позволила ему остаться. Она же каждый раз велела ему возвращаться в свою постель, и каждый раз он в конце концов повиновался.

Это дополнительное подтверждение оказалось для меня весьма важным и позволило мне понять, что в процессе осознаваемого сна я испытал еще один прорыв. Впервые, пребывая в осознаваемом состоянии, я обрел осознаваемость на трех уровнях *сразу.* Я воспринимал картину сновидения (его содержание и образы), воспринимал тот факт, что все происходящее — сон (осознаваемость), и, наконец, воспринимал некоторые события, одновременно происходившие вокруг меня на физическом уровне. Тем не менее, именно исключительная степень ясности (осознаваемости), пережитой главным образом в третьем сновидении, позволила мне различить эти три уровня восприятия и сохранить осознаваемое состояние вплоть до естественного завершения сна. Такая высочайшая степень осознаваемости обеспечила нечто вроде мысленной возвышенности, на которой я смог очень прочно обосноваться во время сна. С этой возвышения я смог легко различить три уровня сознания, при этом полностью контролируя свои переживания в эпизоде сна, и сумел сколь угодно долго сохранять полную осознаваемость. На основе пережитого я сделал вывод: если уровень осознаваемости сновидца достаточно высок, он может переживать все эти процессы одновременно и без малейших усилий. Кроме того, в таком состоянии осознаваемости все переживаемое проникнуто ошеломляющими чувствами радости, блаженства, исполненной любви силы и всепоглощающим стремлением к одной единственной цели: достичь полного слияния со Светом!

В этом конкретном сне переживания, связанные с Чарлин, расширили мой взгляд на осознаваемое сновидение как на энергетическое поле, добавив к нему еще одно любопытное измерение. У меня и в мыслях не было, что в то время, когда мне приснился «Дар волхвов», энергии сознания Чарлин оказались тесно связаны с моими и действовали в полном согласии с ними. В тот же день, но немного позже, подробно обсуждая с женой все произошедшее, я узнал, что накануне она была очень счастлива, видя мою увлеченность осознаваемыми сновидениями. Вечером, лежа в постели, Чарлин живо представила себе, что этой же ночью у меня будут совершенно невероятные сны. Поскольку жена не сообщила мне об этом, я и понятия не имел, что она мысленно помогает мне. Да и сама Чарлин едва ли предполагала, что ее» желание исполнится с такой щедростью. Для меня же это безмолвное откровение, которое мы с женой разделили, дав моему сновидению одно и то же название, стало еще одной радостью. Оно лишний раз продемонстрировало, каких высот можно достичь, экспериментируя со сновидениями, когда энергетические поля двух близких людей связаны и нацелены в одном направлении.

Этот сон стал явным шагом вперед в моем эксперименте. В противоположность предыдущим случаям, в «Даре волхвов» ни силы, присутствовавшие в эпизоде сна, ни силы из мира яви не смогли вывести меня из равновесия и нарушить осознаваемость. В более раннем сне «Назойливое вмешательство» сила, вторгшаяся в сновидение извне, вытолкнула меня из осознаваемого состояния. В другой раз, за несколько лет до начала моего эксперимента, я, вздремнув после обеда, оказался в осознаваемом сновидении, и вдруг меня вышвырнуло из сна в явь, как только сосед за стеной включил радио. Теперь же «Дар волхвов» ясно продемонстрировал мне: если осознаваемость сновидца достаточно ясна и сильна, он может сохранять осознаваемое состояние гораздо дольше, может оставаться в таком состоянии столько времени, сколько пожелает, и, пребывая в нем, сумеет ясно отличить сюжет сновидения от конкретных физических событий, которые могут одновременно происходить вокруг него.

Здесь я начал размышлять: если сновидец, прочно утвердившийся в состоянии осознаваемого сна, может сохранять ясность сознания сразу на трех уровнях, то, вероятно, он сможет сохранять его одновременно на четырех, пяти, шести уровнях, а то и больше. Если человеческий ум способен одновременно поддерживать отчетливую осознаваемость на нескольких уровнях, значит, он, скорее всего, обладает способностью развить эти способности с помощью специальных упражнений. Затем я задумался, не сможет ли осознаваемое сновидение стать особым методом, помогающим людям расширить свою осознаваемость.

В отличие от некоторых других моих осознаваемых сновидений, эти три были явно исполнены откровений. Все они начинались с того, что изображали меня узником в тесной тюремной камере. Это послужило для меня напоминанием: нужно продолжать работать, чтобы освободиться — и психологически, и духовно. Хотя я и полагаю, что за свою жизнь значительно вырос как личность, по-прежнему остается много высших уровней свободы к которым нужно стремиться, и много порабощающих мыслей и привычек, которые необходимо преодолеть. Тюремная камера не подразумевала для меня какую-то конкретную разновидность несвободы: я воспринял ее скорее как общую метафору, символизирующую внутреннюю двойственность по отношению к борьбе личности между ограниченностью и абсолютной свободой — двойственность, присущую и мне, и всем остальным людям. До того, как мне приснился «Дар волхвов», я едва ли представлял себе, что это такое — чувство полного освобождения. Теперь же, после того, как в этом сне я пережил длительное состояние осознаваемости и целенаправленное желание искать один лишь Свет, возможность полного освобождения для человека стала казаться мне куда более реальной. Вкус осознаваемого освобождения одновременно пьянил и отрезвлял.

У большинства из нас в жизни бывали редкие мгновения, когда мы ощущали полную свободу и полную гармонию с миром. Иногда такие переживания посещают людей на берегу океана или на горной вершине. Мы стали называть такие ощущения «океаническими» или «пиковыми» переживаниями. Порой они бывают ошеломляюще сильны и прекрасны. Для большинства из нас подобные переживания длятся недолго. Они бывают краткими и мимолетными, и после их ухода мы обычно говорим себе, что, как ни жаль, придется вернуться к «реальной» жизни. Размышляя над своим осознаваемым сновидением, я пришел к убеждению, что всем нам дается шанс более часто соприкасаться с этими внутренними вершинами и постепенно формировать осознаваемое умение жить на таких высотах. И еще я понял: пока человек не обретет полностью осознаваемое умение справляться с этими пьянящими энергиями, у него не хватит внутренней силы, чтобы их поддерживать. Ему останется только время от времени прикасаться к этим «пиковым переживаниям», тут же их терять, а потом снова отчаянно искать. Тем не менее, такие «пиковые переживания», пусть даже очень хрупкие и мимолетные, вносят ощутимый вклад в духовную эволюцию человека, который их испытывает. Без них жизнь легко могла бы стать тусклой и унылой. Размышляя о своем эксперименте, я понял, что высшая цель пиковых переживаний — дать нам проблеск блаженства прямо сейчас, потому что любой проблеск — лучше, чем ничего, и еще потому, что такой проблеск — это максимум, что большинство из нас может вынести *сейчас.* Вдобавок необходимо понять: большинство из нас просто умерло бы, доведись нам сразу, без надлежащей подготовки пережить блаженство в полном объеме, потому что у нас не хватит внутренней силы, чтобы вынести всю полноту Света.

Если говорить о смысле, то в этих трех снах символ тюремной камеры стал для меня важным напоминанием о том, что я все еще узник, что мне еще предстоит много поработать, чтобы достичь полной душевной свободы, к которой я так стремлюсь. Этот образ не произвел на меня тяжелого впечатления, я даже не воспринял его как отрицательный. Скорее, оценивая свой настоящий уровень развития, я отнесся к нему как к простому и непосредственному указанию на реальной положение дел. Что любопытно, эта тюремная тема снова явилась мне месяцев через десять в еще одном ярком осознаваемом сновидении под названием «Пришествие змеиной силы»[[12]](#footnote-12).

В ходе личных размышлений и обсуждений сна «Дар волхвов» с учениками на лекциях и в группах сновидцев я извлек из этого сновидения немало других полезных сведений. Оно напомнило мне о ряде духовных принципов — я слышал о них раньше, а теперь мне пришлось освоить их заново. Один из таких принципов заключается в том, что искреннее желание узреть свет исходит из сердца. Во сне, путешествуя на верблюде, я чувствовал в груди, в области сердца, огромное чувство притяжения. Истинное осуществление этого желания тоже ощущается в сердце. Во сне, узрев Свет, явленный через младенца Христа, я почувствовал в груди сильнейшее стеснение. Мой сердечный центр раскрылся, и вместе с неудержимыми рыданиями из него излился огромный поток преданности и любви к божественному младенцу. Духовный путь — это прежде всего путь любви, а не умственных изысканий. Его начальное побуждение и конечное завершение тесно связаны с сердцем. Весь он, от начала и до конца — это стезя любви. И хотя понимать странствие умом тоже ценно, высшая ценность — любовь к странствию. На любом истинно духовном пути разум играет роль не господина сердца, а его слуги. Кроме того, я много размышлял о понятии «духовной настройки» пережитого мной в этом сновидении. Я ощущал его в сердечном центре сознания и чувствовал всю его тонкость и чрезвычайную чистоту. Он напомнил мне о мгновениях, когда я, стоя перед стереофоническим радиоприемником, очень медленно вращаю ручку тонкой настройки, прислушиваюсь к звучанию доносящейся из динамиков музыки. При совпадении диапазона вибраций собственного ума с вибрациями стереосистемы возникают мягкий покой ума и ясность. Путешествуя верхом на верблюде по пустыням Северной Африки, я тоже ощущал эту настройку на объект моего стремления, младенца Христа, хотя он и находился от меня на расстоянии в несколько сотен миль. Я как никогда ясно видел, что внутренняя настройка была необходимой предпосылкой моего путешествия, что без нее у меня даже не возникло бы желания отправиться в путь. Кроме того, я понял, что именно эта настройка наполняла меня великой радостью, безотчетным восторгом и удивлением, — одно это полностью окупало все тяготы моего долгого странствия. И вознаграждение не заставило себя ждать. В *этом сновидении,* на *этом уровне осознаваемости,* каждый этап моего пути приносил мгновенное воздаяние. Когда жизнь «идет верным курсом», каждое ее мгновение отмечено ощущением радости.

В этом сновидении долгое странствие в поисках желанной цели стало удачной иллюстрацией жизни человека, пребывающего в гармонии с дао[[13]](#footnote-13), вселенским потоком. Ощущение душевной гармонии с внутренней настройкой, всецело устремленной к конечной цели — Свету, наполняло меня таким ликованием, что мне удалось преодолеть все враждебные силы, с которыми я встретился во сне. В этом удивительно осознаваемом состоянии я легко превозмогал все тяготы и лишения пути, потому что был целиком сосредоточен на Свете и на той радости, которую рождали во мне его поиски.

Перевидав за последние шесть лет много осознаваемых сновидений, я теперь понимаю, как много нового об уровнях осознаваемости я узнал из «Дара волхвов». В частности, я понял, что существует много разных уровней осознаваемости. Возможно, количество таких уровней достигает бесконечности, так что никто не в состоянии дать их полный перечень или составить некую психологическую карту, где было бы указано место каждого из них. Скорее всего, любое такое начинание заведомо бессмысленно и обречено на неудачу.

«Дар волхвов» стал для меня чрезвычайно плодотворным событием, причем сразу во многих отношениях. Я не только увидел удивительный и очень длинный сюжет, изобиловавший яркими, исполненными смысла образами — главное заключалось в том, что качество осознаваемости в этом сне было более высоким и чистым по сравнению с любыми состояниями сознания, которые мне доводилось переживать до тех пор или после. Оно отличалось неописуемой ясностью и огромным многообразием возможностей. Например, во время долгого путешествия через пустыню я, пребывая в этом состоянии, одновременно ощущал два разных времени — *хронос* и *кайрос.* Эти названия, позаимствованные у древних греков, свидетельство того, что им были известны два временных измерения. *Хронос* было для них ощущением времени и длительности, линейной хронологической последовательности событий, которое мы обычно имеем в виду, говоря о «ходе времени». Слово же *кайрос* служило им для обозначения «вневременного времени», полнейшей осознаваемости момента настоящего, в котором каким-то образом заключено все. В христианской традиции это измерение времени называется «священный миг» или «вечное настоящее».

Одним из удивительных откровений, пришедших ко мне в измененном состоянии сознания, присущем «Дару волхвов» было открытие, что каждый способен переживать эти два временных измерения *одновременно.* Раньше у мен было двойственное отношение к этим двум разновидностям времени — «или/или», и я мог переживать их только порознь. В состоянии же высшей осознаваемости я, впервые на своем веку, пережил сплав этих доселе двойственных понятий. Если это ясное, наполненное светом сознание есть нечто родственное тому, что духовные учителя Востока называют *сатори, самадхи* или просветлением, то теперь я могу понять их стремление постоянно пребывать в этих состояниях. Блаженство не сравнимо ни с чем. Его притяжение полностью захватывает, а порой в каком-то смысле даже порабощает.

Сейчас мне кажется, что необходимо заново, более вдумчиво пересмотреть современную систему исследования сновидений, в которой мы привычно отделяем обыкновенные сновидения от предосознаваемых и осознаваемых. Я твердо уверен, что эти три категории деления неполны и недостаточны, поскольку я в своем сне пережил осознаваемость, коренным образом отличную от всего того, с чем я сталкивался раньше, и намного его превосходящую. На сегодняшний день я предпочитаю использовать для осознаваемых сновидений понятие «спектр сознания» и утверждаю, что в состоянии осознаваемости человек может обрести доступ к столь глубокому, обширному и уникальному спектру или диапазону психической энергии, что он не укладывается ни в одну из классификаций и выходит за рамки того, что мы с позиции состояния яви обычно называем «сознанием».

Теперь позвольте мне продолжить разбор сна. В «Даре волхвов» два разбойника символизируют для меня постоянно присутствующую в мире возможность насилия. Я воспринял их как напоминание о том, что враждебные силы могут в любой момент обрушиться на меня и бросить мне вызов, который станет частью моего духовного странствия. По правде говоря, в результате развития практики осознаваемых сновидений я стал ощущать себя в чем-то более уязвимым. Одним из конкретных моих страхов была боязнь, что я смогу стать «слишком чувствительным» — настолько чувствительным к ощущениям и тонким сферам сознания, что не сумею разрешать обычные ситуации или переживать обычные стрессы повседневной жизни. Очевидно, я нуждался в напоминании, что не могу чувствовать себя свободным от угрозы прямой атаки, как физической, так и эмоциональной. Этот сон дал мне ясное напоминание и прекрасные советы, как следует реагировать на потенциальную угрозу. Он показал мне, как сосредотачивать внимание, направляя его вовнутрь, как достигать полного равновесия и концентрации и, находясь в таком состоянии, ощущать уверенность в собственных силах. Во сне я чувствовал себя в полной безопасности, испытывая почти невообразимое ощущение внутренней свободы. Находясь в этом непоколебимом внутреннем состоянии, я купался в милости Божьей. Ощущение исходящего из глаз пламени стало для меня удивительной наградой. Я чувствовал, что могу испускать из глаз два пылающих лазерных луча, как будто это было некое особое, сверхъестественное оружие, которым я мог воспользоваться в случае необходимости. Однако большую радость я ощущал во сне оттого, что знал: мне не придется воспользоваться этой силой, и от покоя ума — следствия того, что я чувствовал себя выше желания наказать злоумышленников или первым нанести удар. В этом состоянии осознаваемости я не ощущал потребности нападать на них, хотя ясно понимал, что обладаю для этого достаточной силой. Просто я чувствовал себя в полной безопасности, что бы они ни сделали. Сон принес мне ясную весть: покой есть порождение полноты внутренней силы. Покой моего ума не зависит ни от каких поступков, которые могут совершить или намереваться совершить другие. Я пребываю в покое, когда в полной мере обладаю силой и осознаваемостью.

Тут в голову мне пришел вопрос: «Какой тип агрессии символизируют встреченные во сне разбойники?» Имеют ли они отношение к людям из моего окружения, которые каким-то образом мне угрожают, или же символизируют мою внутреннюю агрессивность, присущие мне агрессивные чувства и инстинкты?

Работая со сновидениями уже много лет, я постепенно предпочел заменить отношение «или/или» отношением «и/и». Я обнаружил, что гораздо важнее рассматривать сон как поэзию, нежели как прозу и таким образом предположить, что он обращается к нам сразу на нескольких смысловых уровнях. На некоторой стадии своего развития я стал понимать, что можно получить от сновидения максимальную пользу, если вместо вопроса «Что оно означает?» задаться вопросом «Что в совокупности оно может мне сказать?» Отказываясь от предположения, будто каждое сновидение обладает одним-единственным смыслом, мы открываемся для восприятия полнейшего изобилия, которое может нам предложить мир снов.

Таким образом, я стал рассматривать двух разбойников из сна сразу на обоих уровнях — как символы внешней агрессии, а также своей внутренней агрессивности. В любом случае, главный принцип, усвоенный из сна, оставался тем же самым: если я буду с полной внутренней концентрацией сохранять состояние сосредоточенности и равновесия, враждебные силы не атакуют и не одолеют меня. Понимание и преодоление собственной внутренней агрессивности оказалось несомненно самой сложной из задач. Яркой иллюстрацией этого стала очень трудная ситуация, с которой я в то время столкнулся.

Примерно за год до начала эксперимента соседский парнишка стал часто гонять на своей стереоустановке очень громкую музыку в стиле панк-рок. Почти все время громкость была просто оглушительной, музыка грохотом обрушивалась на меня и на моих домочадцев день деньской, иногда с самого раннего утра. Мы переносили это очень болезненно, поскольку окно нашей спальни выходило на соседний дом. Месяцами я делал неоднократные попытки найти с юнцом общий язык, убеждая его убавить звук, но все было безрезультатно. Наконец он совсем надулся и каждый раз, когда я к нему обращался, обещал сделать все, что угодно, лишь бы я отстал и не донимал его уговорами. Когда я пожаловался матери мальчишки, ситуация в семье стала для меня более понятна. Недавно из дома ушел его отчим, и паренек очень переживал. Я понял, что мать не в силах с ним сладить. Эта пытка длилась несколько месяцев. Часто грохот музыки оглушал нас по несколько раз в неделю, иногда посреди ночи. Порой эти атаки длились минут пять-десять, порой — два-три часа подряд.

Приблизительно через год такого эмоционального давления я стал испытывать отчаяние и сильную злость, даже ярость по отношению к наглому юнцу. В конце концов я так озлобился, что иногда ощущал в себе способность убить виновника наших страданий. Несколько раз мне приходила в голову мысль взять бейсбольную биту, пойти к соседям и в припадке слепой ярости сокрушить все, что попадется под руку. Разумеется, мне приходилось сдерживать подобные порывы, и от этого они становились еще сильнее и взрывоопаснее. Я был потрясен, когда обнаружил, насколько убийственная ярость меня переполняет. Впервые в жизни я всерьез задумался об убийстве человеческого существа. Я с изумлением понял, что теперь *знаю* нутром, по собственным переживаниям, как один человек может испытывать непреодолимую тягу убить другого. Теперь я *знал* : живущий во мне разбойник может целиком завладеть моей личностью, если какие-то отрицательные обстоятельства будут сохраняться достаточно долго.

Мы с Чарлин стали обращаться в полицию всякий раз, когда парнишка и его друзья-подростки снова устраивали бедлам. Но неоднократные визиты полиции к соседскому крыльцу ни к чему не привели, разве что еще больше обострили ситуацию, которая и без того была напряженной. Мальчишки затеяли с полицией игру в кошки-мышки: стоило появиться полицейской машине, как они выключали стереосистему и прикидывались паиньками, а как только полиция уезжала, они снова врубали музыку на полную мощность. Ничуть не боясь полицейских и ни в грош не ставя их работу, юнцы продолжали губить нашу семейную жизнь, наш сон и, разумеется, мой эксперимент со сновидениями. Наконец, не в силах больше переносить это издевательство, мы с Чарлин приняли поспешное и вынужденное решение сдать свой дом внаем и уехать. Мы все равно подумывали о переезде, но в сложившихся условиях у меня было полное ощущение, что меня выгоняют из собственного жилища. Из-за полнейшей безысходности эта ситуация стала самой мучительной из всех, с которыми сталкивала меня жизнь. Еще более мучительным было признать, что в этой ситуации я оказался совершенно беспомощен и не смог обрести покой ума и внутреннюю силу, необходимую для защиты от «разбойников», которые жили по соседству со мной.

Сон «Дар волхвов» посетил меня примерно за год до того, как мы приняли вынужденное решение переехать. Скоро я понял, что это осознаваемое сновидение содержало в себе много уроков — о жизни, о тьме, о свете. Тогда уроки этого сновидения обрушились на меня бурно и стремительно — так бурно и стремительно, что я не сумел усвоить их все сразу. У меня просто не хватило времени и энергии, чтобы впитать и переварить такой стремительный поток идей, событий и переживаний. Наверное, самым трудным для меня уроком стала необходимость признать, что во мне живет «внутренний разбойник» — способность в критической ситуации прибегнуть к насилию. Эта часть моей темной стороны, «тени», как окрестил ее Юнг, оказалась спроецирована на соседского парнишку и его дружков-хулиганов. Острота этой проекции сделала меня повышенно уязвимым для их поступков, повышенно чувствительным к их агрессивному поведению. Хотя все годы, когда мы жили бок о бок, я старался скрывать свое отношение к юному соседу, внешне держась с ним дружелюбно, в душе у меня часто бушевали возмущение и неприязнь. К несчастью для себя, в тот раз я не сумел преодолеть отрицательной проекции по отношению к подростку, и от этого внутреннее измерение моего конфликта с ним становилось все напряженнее.

Еще одним моим несчастьем было то, что я тогда оказался не готов защитить себя во внешнем измерении конфликта — все мои попытки остановить стереофоническую атаку из соседнего дома заканчивались полным крахом. В конце концов, задним числом я понял все это — все мы, как известно, крепки задним умом. Я понял, что оказался не готов к этой ситуации, потому что еще не совсем покончил с внушенной в раннем детстве потребностью быть «хорошим мальчиком». Родители всегда поучали меня «не смей драться», и на какой-то стадии своего развития я прочно усвоил этот их завет. К тому же одиннадцать лет моей жизни прошли в католической семинарии, где я учился на священника. Между тринадцатью и двадцатью пятью годами меня постоянно учили «подставлять другую щеку» и развивать в себе «милосердие» и «безграничное терпение». Священников учат, что нужно прежде всего быть добрыми, и редко поощряют в них агрессивность, даже если дело касается самозащиты.

Но еще более важным, чем запреты со стороны семьи и общества, было то, что у меня очень чувствительный для мужчины характер и темперамент. Я ненавижу драки. Агрессия, склоки и бесчинства всегда, с самого детства, были мне отвратительны. Поэтому моя собственная агрессивность, которая с раннего детства таилась в сфере бессознательного, оказалась для меня чем-то незнакомым. Во время нашей вражды конкретные идеи — какие-то *действенные* способы одолеть противника в лице вредного подростка — просто не приходили мне в голову. В конце концов, я с кристальной ясностью усвоил этот конкретный урок из другого сна, который увидел и понял почти через два года после того, как мы с Чарлин уехали из старого дома[[14]](#footnote-14). Однако в разгар конфликта — как с самим собой, так и с соседским мальчишкой — я был как никогда далек от мысли, что можно действенно использовать собственную агрессивность.

Следующим по важности после разбойников был появившийся во сне образ царя Ирода. Ирод — темноволосый, ясноглазый, облаченный в роскошное одеяние винного цвета — чем-то напоминал меня самого. Его одеяние было точь в точь такого же цвета, как длинный винно-красный наряд, который я специально сшил к свадьбе и все эти годы бережно хранил как реликвию. Сходство цвета между одеянием Ирода и моим собственным свадебным нарядом придавало моему сну удивительный поворот, совершенно явно намекая, что образ Ирода — неотъемлемая часть меня самого. Бессознательное столь настойчиво желало рассматривать Ирода именно так, что создало в сновидении этот своеобразный символ, который может легко остаться незамеченным для постороннего исследователя, но который я, сновидец, сразу распознал с необычайной эмоциональной остротой. Такой оттенок этого сна является хорошим примером того, насколько убедительно и творчески может общаться с нами бессознательный ум, прибегая для этого к конкретным образам сновидений.

Кроме того, Ирод олицетворял ту часть меня самого, которая, на первый взгляд, использует интуитивное, спонтанное сознание, однако в действительности внутренне настроена на него. В сновидении внешние атрибуты Ирода выглядели изысканно, однако ему не доставало внутреннего настроя. Его неоднократные ухмылки напомнили мне о том скептицизме и даже цинизме, с которым я иногда относился к собственным изысканиям в области осознаваемых сновидений, медитации, визуализации и прочих родственных духовно-психологических процессов. Несмотря на то, что я отдал этой работе много лет, временами меня одолевали душевные сомнения и недоверие относительно ее подлинной ценности и пользы. И хотя порой мои сомнения бывали достаточно сильны, все эти годы мне всегда удавалось подняться над ними и получить убедительное воздаяние и подтверждение того, что работа со сновидениями — надежный и полезный метод психотерапии. В моем сне образ Ирода олицетворял ту приглаженную, образованную, воспитанную, скептическую часть меня самого, которая не верит в эффективность психотерапии, хотя внешне делает вид, что это так. Ирод как типичный циник окружил себя сонмом лжесвятых и бездарных звездочетов, которые своим скудоумием только усиливали его собственную посредственность.

Тем не менее, в моем сне мудрец, волхв, оказался более сильной моей стороной — он не поддался на ложное гостеприимство Иродом, поскольку понял, что кроется за внешним великолепием царя и его ухмылками. Благодаря исключительным качествам этого мгновения осознаваемости я еще раз понял: очень многое из того, что человек видит и создает в этом мире, зависит от внутренних качеств его сознания. Не обладая внутренней настройкой, Ирод был просто не способен оценить ни странствия мудреца, ни звезду, ни младенца Христа, ни, наконец, сам Свет. Как человек, пребывающий во мраке и привыкший к мраку, он мог только сопротивляться пришествию Света. Здесь в сновидении звучала явная нота ободрения: мое высшее «я», символом которого выступал мудрец, легко одерживало победу над скептически настроенным циником. Во сне, едва убедившись, что Ирод не обладает внутренней настройкой, я принял мгновенное решение: продолжить путь, не прибегая к его помощи. Этот мгновенный выбор усилил мое представление о том, что настройка сознания на «сердечный центр» является *главным и необходимым условием*  духовно-психологического странствия. Без нее все остальное бессмысленно. Великолепное одеяние царя, его прекрасный ковер, его сонм звездочетов — все это мало что значило и не имело особого отношения к моим поискам. Материальные предметы, какими бы изящными, утонченными и красивыми они ни были, — для странника вещи второстепенные. Христос как носитель Света пришел, дабы мы смогли осознать само сознание. Он пришел, чтобы провозгласить: ничто в этом мире не обладает такой ценностью, как качество нашего сознания[[15]](#footnote-15).

Едва покинув дворец Ирода, я снова увидел звезду — «крупная и яркая, она виднелась на северо-восточном небосклоне». Эта часть сна стала для меня прекрасным примером того, как чувствует себя достойный человек, когда, отвлекшись на какое-то время, снова возвращается на прежний путь. Я был поражен, заметив, как быстро моя внутренняя настройка позволила мне снова обнаружить звезду и последовать за ней, после того, как я совершил верный поступок — покинул дворец Ирода. В этом случае награда за такое правильное действие последовала незамедлительно. В этот миг сна я наконец-то прибыл к так давно искомой цели своего странствия и ощутил великую радость и острое предчувствие чего-то удивительного. Этот эпизод сна принес для меня так много важных уроков, что я навряд ли успею усвоить все до конца жизни. По сравнению с пышной изощренностью дворца Ирода, этот эпизод в своем внешнем проявлении был наполнен совершенной простотой и безмятежностью. Здесь в изобилии присутствовали смирение и покой — важные признаки истинного величия. И, прежде всего, здесь был Свет! Странствующий мудрец наконец-то достиг источника Света! Этот Свет непрерывно лучился из тела младенца, озаряя весь дом и всех, кто в нем находился. На лице младенца играла безыскусная улыбка любви... и весь он сиял, постоянно и непрерывно. Как и у солнца, его единственная цель заключалась в том, чтобы посылать миру свои чудесные лучи.

Часто размышляя на эту тему, я пришел к выводу, что главное в этом эпизоде — не младенец Христос, а Свет. Младенец являлся проводником, носителем Света. Сущностью же моих поисков был сам Свет. Именно к Свету стремится сновидец, именно с ним я искал возможность соединиться, когда начинал свой эксперимент. Я испытал сильное влияние римско-католического окружения и воспитания и поныне живу в условиях христианской культуры, поэтому неудивительно, что в моем конкретном случае носителем Света в осознаваемом сновидении выступает младенец Христос. Столь же неудивительно, что для передачи Света сновидение явило мне инсценировку одного из ключевых эпизодов Нового Завета и даже отвело мне роль в этом действе. И то, и другое мне очень понятно и лестно. Но я к тому же убежден, что Свет мира осознаваемых сновидений может передаваться через любые другие уместные символы, независимо от того, считаются они явно религиозными или нет. Я уверен, что в зависимости от культурной и образовательной среды человека таким же проводником в осознаваемом сне вполне мог бы стать Будда, Махатма или Моисей. Кроме того, Свет может передаться через образы, которые обычно не относят к числу религиозных, как это бывало в некоторых других моих осознаваемых сновидениях — в качестве примера я мог бы назвать орла с распростертыми крыльями, деревья, цветы, кристаллы, произведения искусства и другие прекрасные образы. В конце концов, не столь уж важно, каким образом передается Свет. Самое главное и ценное в развитии осознаваемых сновидений — это контакт со Светом, и сам Свет всегда важнее, чем его носитель.

Впоследствии, размышляя об этом, я пришел к выводу, что многие люди должны дать такому сну, как «Дар волхвов», высокую оценку, однако никогда нельзя заранее или с уверенностью сказать, что подобное сокровище придет к тебе. К состоянию осознаваемости следует подходить со смешанным чувством — будто одновременно «ловишь» его и «отпускаешь». Может быть, время пригласить свет настало, но, разумеется, было бы глупо требовать, чтобы он появился. Такое «желание без притязания» — именно то чуткое и тонкое состоянием сознания, которое необходимо для подобного поиска [34, сс. 36-37]. Это состояние, исполненное предвкушения и в то же время свободное от каких бы то ни было ожиданий. Состояние, развивающее глубокую общность между нашим «я» и космосом. Состояние, которому свойственно желание развивать непривычное и в то же время жизненно необходимое внутреннее равновесие и оставаться в таком равновесии бесконечно долгое время. Если такой великий «сон-дар» придет к нам, он будет одновременно долгожданным и неожиданным и станет для нас даром Духа, бесценным сокровищем, которое в один прекрасный миг появляется само.

По мере того, как «Дар волхвов» приближался к своей кульминации, я ощущал колоссальный эмоциональный подъем — он был настолько ошеломляющим, что сокрушил все привычные защитные механизмы моего «я», все мое самообладание. Во сне я непрерывно и неудержимо рыдал, и, похоже, это продолжалось довольно долго. Такой ураган чувств заставлял все мое тело содрогаться, но ощущение при этом возникало на редкость приятное. Для меня оно стало воплощением покоя, облегчения и завершенности. В этом эпизоде сна я наконец-то почувствовал себя дома — не нужно было больше никуда стремиться, ничего искать, преодолевая тяготы долгого, опасного пути. В моем сне это ощущение долгожданного свершения было явно и убедительно отмечено двумя особыми психическими феноменами: ретроспективным показом всего моего путешествия и телепатическим общением с Марией.

В моей памяти мгновенно промелькнуло все странствие до мельчайших подробностей. За один краткий миг передо мной прошел весь долгий путь от начала до конца. Я абсолютно ясно и безошибочно понял всю значимость и совершенство этого мгновения. Этот исчерпывающий обзор напомнил мне рассказы некоторых людей, побывавших на грани смерти: в тот миг, когда они понимали, что им суждено умереть, перед ними за единое мгновение проходила вся жизнь. Раньше я как правило относился к подобным рассказам скептически, недоумевая, как за одно мгновение человеческое сознание может вместить в себя столько сведений. Теперь же, получив в осознаваемом сновидении такое переживание, я полностью убедился, что в измененном состоянии сознания, подобном осознаваемому сну или переживанию близости смерти, это становится вполне реальным. В это невероятное мгновение сна мое сознание безбрежным потоком наводнили тысячи, а, может быть, и миллионы мыслей и воспоминаний, причем каждый отдельный образ занимал в общей последовательности присущее ему одному место. Как сказал Уильям Блейк, в такие мгновения душа способна «в мгновенье видеть вечность»[[16]](#footnote-16).

Еще одним поразительным событием в этом сновидении явилась телепатическая связь с Марией, матерью младенца Христа. Это было поистине удивительное переживание — смотреть ей в глаза и знать, что она полностью меня понимает. Такое обоюдное, одновременное телепатическое общение, как все подлинные телепатические переживания, полностью выходило за рамки слов. Невозможно передать то облегчение и счастье, которое я испытал в этом душевном слиянии.

Телепатическое общение вносит в нашу жизнь множество удивительных, волнующих возможностей. Может быть, в один прекрасный день, когда все человечество достигнет большей психической гармонии, люди смогут общаться друг с другом телепатически, и тогда *слова* вообще станут практически не нужны. Телепатическая связь, пережитая в этом сне, вдохновила меня на размышления о тех возможностях, которые ожидают нас на некой более высокой ступени эволюции. Во сне я полностью понимал Марию и она полностью понимала меня. В единый миг мы обменялись десятками мыслей и вестей, которые совершенно отчетливо сновали между нами со скоростью света. Каждая весть посылалась по адресу и принималась во всей полноте. Каждая весть передавалась точно, в надлежащем порядке и последовательности. Не было никаких непониманий, никакой необходимости что-то объяснять друг другу. Все происходило легко, без усилий, в считанные мгновения.

Как сказано в Новом Завете, трое мудрецов принесли в дар новорожденному Иисусу три особых подношения: золото, ладан и смирну[[17]](#footnote-17). Усвоенное мной с детства истолкование этих даров, традиционное для католической веры, было таково: каждый дар нес в себе особый смысл, передавая пророческую весть о жизни новорожденного младенца. Согласно этой изустной традиции, Иисусу принесли в дар золото в знак того, что однажды его объявят царем, ладан — в знак того, что однажды его объявят богом, а смирну, особое лекарственное снадобье, — в знак того, что однажды он претерпит страдания и умрет.

Когда я стал размышлять о том, что во сне принес в дар младенцу Христу золото, мне на ум пришло много мыслей. Каждый человек ощущает насущную потребность сделать свой вклад в жизнь на земле. Я называю эту потребность «насущной», потому что она вытекает из простого факта существования человека. У каждого есть нечто такое, что можно принести в подарок миру. Наше странствие — паломничество, ставшее целью жизни, — не может считаться завершенным, пока паломник не принес свой дар. Внутреннюю потребность принести свой дар испытывает каждый человек. Отказ от нее в конце концов приводит к деградации личности и постепенному обращению нашего «я» от радости к горечи. Поэтому принесение дара и реализация творческого начала личности тесно связаны.

Каждый человек не только ощущает насущную потребность принести дары и сделать свой вклад — я также убежден, что у каждого человека есть свой особый дар, свой «высший дар», превосходящий все его остальные вклады. Некоторые из нас переживают долгую борьбу и длительные поиски, прежде чем обнаружить в себе этот особый дар, полностью осознать свое особое дарование. Другие обнаруживают его легко и довольно рано. Однако после того, как мы его обнаружим, нам предстоит принять важное решение: позволим ли мы себе открыть этот дар миру? Такое открытие требует своеобразного смирения и готовности преодолеть душевное смятение и чувство незащищенности, которое возникает у людей при обнародовании своих особых подношений. Часто оказывается необходимым преодолеть страх и беспокойство по поводу того, что нас при этом ожидает: успех или неудача, похвала или хула, высокая оценка или низкая, как будет выглядеть наш дар в сравнении с дарами других людей, станет ли он для нас средством получения славы и почета и так далее. Преодолевая любые встающие на пути препятствия, мы в конце концов вступаем в союз с той высшей силой, которая помогает нам найти наше истинное место в этом мире и, заняв его, обрести покой ума.

В своем осознаваемом сновидении, поднося в дар младенцу Христу «чистое золото», я совершенно ясно понимал, что приношу самое лучшее, что у меня есть. Во сне у меня и в мыслях не было оставить что-то для себя — я отдавал самое лучшее, потому что наконец-то оказался перед самим Ясным Светом. Высший дар был принесен в мгновенном порыве, сопровождавшимся полным облегчением и абсолютной потерей самообладания (неудержимые рыдания). Смирение было абсолютно полным, оно происходило на всех уровнях моего бытия во сне. Я ощущал, будто каждая клеточка моего тела содрогается от рыданий. Но это смирение ни в коем случае не воспринималось как «потеря». Напротив, во сне я ощущал его как огромное приобретение, как взаимообмен со вселенной, в результате которого я чувствовал себя безмерно обогащенным. Я с радостью и смирением пожертвовал свое чистое золота, рыдающее тело и потерю самообладания, чтобы получить величайший из даров — любящие, безмятежные объятия Ясного Света. Это смирение ни в коем случае не воспринималось как «поражение». Напротив, я ощущал его как вершину величайшей победы, которую я когда-нибудь переживал во сне или вообще в жизни. В этом эпизоде осознаваемого сновидения я столкнулся с важнейшим парадоксом[[18]](#footnote-18) духовного преображения: только сдаваясь, мы побеждаем, только отдавая — получаем, только жертвуя, мы обретаем самый прекрасный из даров, который может предложить нам вселенная: Ясный Свет.

Заключительные мгновения сна напомнили мне рождественскую живую картину: все действующие лица неподвижно застыли на своих местах — стоя, сидя или преклонив колени, — а из центральной фигуры, захватив все мое внимание без остатка, струился свет. В конце сновидения я сохранял полную осознаваемость и полную сосредоточенность на младенце Христе, позволяя изливающемуся из него свету входить в мое сердце и душу. Я желал только одного: пусть этот свет проникнет в каждую клеточку, в каждую пору тела и растворится там без остатка.

Заключительное переживание этого осознаваемого сна оказалось во многом необычнее вымысла и несло в себе юмористическую ноту, прозвучавшую контрастом всему остальному. Поразительно, что в те мгновения, когда мой сон близился к развязке, Чарлин стала приглашать меня (мое физическое тело) к любовным утехам. До чего невероятное по времени совпадение! После некоторых размышлений я понял, что ее авансы тоже были важной частью общей педагогической силы этого совершенно особого сна. Уже многие годы я слышал об учениях восточных духовных наставников, которые утверждают, что некоторые высшие состояния сознания более приятны и несут большее блаженство, нежели половые сношения и оргазм. Теперь, на основе полученного в этом осознаваемом сновидении личного опыта, я могу подтвердить истинность подобных теорий. В конце сна, одновременно осознавая три уровня и ясно понимая, каков будет мой выбор, я не чувствовал ни малейшего колебания или сомнения относительно того, что же именно мне выбрать. Я ни за что не променял бы духовное блаженство этого осознаваемого сновидения на плотское наслаждение, переживаемое в физическом теле. Даже теперь, когда я пишу эти строки, разница в качестве между двумя уровнями наслаждения видится мне с безошибочной ясностью. Говоря об этом, я ни в коем случае не желаю обесценить или приуменьшить притягательность или важность сексуального наслаждения. Я только пытаюсь сказать: на примере этого переживания я убедился, что высшие уровни блаженства действительно существуют и что наслаждение и реализация, которые человек может на них обрести, превосходят самые смелые порождения нашей фантазии. Состояние осознаваемого сновидения обеспечивает нам доступ к этим измененным или высшим уровням сознания, где нас ожидает множество неожиданных сюрпризов, удовольствий и восторгов, которые далеко превосходят обычные человеческие переживания.

Такое новое интуитивное понимание сексуального наслаждения помогло мне увидеть сексуальность с новой точки зрения. Этот новый взгляд никак не повлиял на мою сексуальную жизнь — ни качественно, ни количественно. По сути, дополнительная осознаваемость, ставшая результатом этого яркого сна, пошла ей не во вред, а только на пользу. Не стало новое переживание и причиной разрушения каких-то моих старых убеждений. Скорее оно послужило подтверждением некоторых теорий индуистских и буддийских учителей, теорий, с которыми я уже некоторое время был поверхностно знаком.

Сегодня, оглядываясь назад, я могу назвать «Дар волхвов» вершиной своего эксперимента с осознаваемым сновидением. Если я представлю себя путешественником, штурмующим высочайший в мире горный хребет, этот сон и по сию пору остается самой высокой вершиной на которую мне посчастливилось ступить. Но ведь на горе не остаются навеки — наш жизненный путь продолжается, и в моем повествовании есть и другие главы, тоже сложные, увлекательные и многообещающие. Сойти с вершины — значит спуститься в долину, где перед нами встают все те препятствия, которые нам суждено встретить в поисках прекрасного вида. Скоро я понял что с этим пиковым переживанием необходимо сжиться. Для меня это означало, что предстоит проделать большую внутреннюю работу — только она даст мне силу и готовность, необходимую для того, чтобы навсегда открыться этим проводникам силы и света.

На этом этапе эксперимента мне стало ясно, что исследуя осознаваемые сновидения, я столкнулся с совершенно необычным источником энергии, гораздо более прекрасным, чем я предчувствовал, и гораздо более мощным, чем мне когда-нибудь доводилось ощущать. Благодаря такому повороту событий я стал по-новому оценивать все важнейшие аспекты своего эксперимента, понимая, что необходимо развить куда большую внутреннюю силу, чтобы пропускать через себя такое количество энергии. Кроме того, я понял, что должен заново научиться использовать эту энергию не во вред, а во благо. Но прежде всего, меня переполняло всепоглощающее чувство благоговения и изумления. Интересно, — думал я, — что еще готовит мне мир осознаваемых сновидений?

### Глава 4. Вниз с горы

«Чем ярче солнце, тем темнее тень».

Приписывается К. Г. Юнгу

От «Дара волхвов» мой эксперимент с осознаваемыми сновидениями повел меня дальше, через множество сменявших друг друга долин и пиков. Вскоре после этого сна частота осознаваемых сновидений значительно упала — средний показатель снизился от одного сновидения в неделю до одного сновидения в три недели. Потом, через несколько месяцев, у меня наступил «пустой» период, когда осознаваемые сновидения не появлялись совсем. Этот период затишья был первым из нескольких, которые мне предстояло время от времени переживать. Продолжался он около четырех месяцев и увенчался взрывом из трех осознаваемых сновидений подряд — они посетили меня в одну ночь, одно за другим. В этот промежуточный период у меня было три предосознаваемых сновидения, в которых я вплотную приблизился к вхождению в состояние осознаваемости. В это время я стал задумываться: почему частота моих осознаваемых сновидений так резко упала? Почему у меня случился совершенно «пустой» период?

Этот вопрос привел меня к мысли, что я сам каким-то образом сопротивляюсь приходу осознаваемых сновидений. Но почему? После сна о волхвах я внезапно почувствовал множество сомнений, страхов и внутренних препятствий (сопротивлений) по поводу самого проекта, целью которого было научиться умышленно вызывать осознаваемые сновидения. Мой ум обуревали тревоги: Во что я ввязался? Действительно ли я готов к этому? Не нужна ли мне помощь духовного наставника или какого-нибудь специалиста? Смогу ли я выдержать столь высокие уровни протекающих сквозь меня энергий? Не перегорю ли я, если буду недостаточно осторожен? Может быть, чтобы не перегореть, нужно соблюдать умеренность? Действительно ли я достоин вступить в прямой контакт со Светом? Не следует ли обратить больше внимания на предостережения других авторов, работавших в этой области, например, Патриции Гарфилд [20] и Гопи Кришны [28], которые в итоге своих экспериментов пережили серьезные душевные расстройства? Неужели я, сам того не ведая, столкнулся с мощной энергией кундалини? Достаточно ли я свободен от заботы о собственном «я», чтобы творчески идти по этому пути в нужном направлении?

Короче говоря, неудивительно, что при таком количестве внезапно одолевших меня вопросов и тревог количество и качество осознаваемых сновидений ощутимо уменьшилось. Тем не менее, в процессе моего эксперимента каждый из этих вопросов оказался чрезвычайно важен, и скоро я понял, что в свое время каждый из них найдет свой ответ и решение. По сути, все эти вопросы скоро стали, образно выражаясь, винтиками и гаечками моего эксперимента, поводами для многих уроков, которые я из него извлек. Эти тревоги положили начало периоду внутренней проверки, который стал следующим этапом моего странствия. В это время потребность глубже исследовать самого себя и продвигаться вперед более осмотрительно начала приобретать все большую значимость и превратилась в ключевое условие долгосрочного успеха моего эксперимента. Сейчас у меня нет никакого сомнения: новые мощные энергии и образы повергли в смятении мое «я» и сознательный ум, и теперь, для того, чтобы усвоить весь этот материал и увидеть его ясно и осмысленно, предстояло затратить немало времени и умственных усилий.

Недели через три с половиной после «Дара волхвов» мне приснился обычный сон, который принес некоторое спокойствие и уверенность по поводу всего моего проекта в целом. Я назвал этот сон

*МОЯ ЧЕРЕПАХА — ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА*

26 января 1981 года

Нахожусь под водой, стоя в вертикальном положении. Поднимаю глаза к поверхности — в солнечном свете вода выглядит чистой и прозрачной. Сквозь ее толщу медленно просачиваются солнечные лучи. Вижу, как над головой у меня проплывает черепаха. Зеленовато-коричневая, длиной дюймов десять, она проворно и размеренно гребет лапами. Мгновенно осознаю смысл сна и вспоминая телевизионную передачу, которую недавно видел: в ней какой-то человек выставил свою ручную черепаху в забеге против кролика, и черепаха пришла к финишу первой. Черепаха означает, что я тоже одержу победу, если буду продолжать настойчиво и упорно работать со сновидениями, не соблазняясь на быстрый, мимолетный успех, символом которого выступает кролик.

Просыпаюсь, чувствуя, что черепаха вселила в меня уверенность и спокойствие. Радуюсь, поняв, что толкование сна пришло ко мне в самом сне.

Этот сон отчетливо напомнил мне известную народную сказку о зайце и черепахе и стишок, в котором подытоживается мораль сказки:

*Медленно, но верно выходи вперед,*

*Медленно, но верно успех к тебе придет.*

Мораль, которую нес в себе символ черепахи, показалась мне довольно прямолинейной. Я понял, что на данном этапе эксперимента настойчивость и упорная преданность делу очень важны как гарантия конечного успеха. Кроме того, в это время я стал подумывать о том, чтобы написать книгу о переживаниях, испытанных в осознаваемых снах, чувствуя, что работа над ней стала бы отличным средством разрешить внутренние сомнения и обрести более полное понимание той части мира сновидений, к исследованию которой я теперь приступил. Чем больше я размышлял о черепахе, тем больше видел в ней здравую противоположность зайцу. Это казалось мне особенно важным, потому что образ кролика появлялся в более раннем моем сновидении «Волшебный кролик». Сон о черепахе придал новое измерение моему пониманию образа кролика, который явился мне во сне два месяца назад.

Во сне «Моя черепаха — победительница» я целиком находился под водой. Не ушел ли я в свой эксперимент выше головы? — спрашивал я себя. — Не попал ли в опасную ситуацию? Эмоциональная окраска сна, похоже, не передавала ощущения опасности. Скорее, она несла в себе более прямое послание. Очевидно, я действительно попал на глубину и, мне явно необходимо время от времени смотреть наверх, чтобы видеть свет и сохранять точную ориентацию.

Вскоре после появления сна о черепахе я стал перечитывать автобиографию Карла Юнга «Воспоминания, сновидения, размышления», и тогда мысль о важности неторопливых, методичных раздумий еще глубже отпечаталась в моем сознании. В этой книге Юнг неоднократно говорит о том, как в разные моменты жизни сны часто озадачивали его и даже ставили в тупик. Еще он говорит о том, что, несмотря на это, испытывал к таким снам глубокое уважение и интуитивно был глубоко уверен, что некоторые из них сыграли важную роль в его росте и развитии. Постепенно Юнг пришел к выводу, что именно на те сны, которые он не мог забыть и которые несли в себе самый сильный эмоциональный заряд, наиболее настойчиво хотел обратить его внимание бессознательный ум. Поэтому он завел обычай годами размышлять об этих снах, снова и снова прокручивая их в уме и позволяя сознательному уму исследовать их под всеми мыслимыми углами. Некоторые из них, — признается Юнг, — ему так никогда и не удалось понять, некоторые же стали понятными и осмысленными только в итоге многолетних раздумий. К этому времени, благодаря знакомству с размышлениями Юнга, мне стало ясно, что в исследовании состояния осознаваемости и сопутствующих ему явлений главное не время и не скорость, а именно *методичность.* И еще я понял: на то, чтобы довести все эти дары и связанные с ними препятствия до состояния осознаваемого понимания, могут уйти годы, и даже если дело обстоит так, меня это вполне удовлетворяет. Я оценил размеренную методичность Юнга, и меня это очень успокоило: я понял, что должен впустить в свою жизнь и работу такой же процесс постепенного развития.

Пять дней спустя, 31 января 1981 года, меня посетило следующее осознаваемое сновидение:

*ОСОЗНАВАЕМОСТЬ НА ПАРУ С КАРЛОМ*

31 января 1981 года

Я вижу сон и во сне думаю, смогу ли достичь осознаваемости. Думаю о том, что нужно увидеть свои ладони, и они сразу возникают в поле зрения. Теперь *я точно знаю, что это сон,* и чувствую, как к голове поднимается легкая, чистая энергия. Мне очень приятно это ощущение, и я пристально смотрю на свои мерцающие, переливающиеся светом руки. Рядом со мной мой друг Карл[[19]](#footnote-19). Мы беседуем об осознаваемых сновидениях, и его круглое лицо лучится счастьем. Он говорит, что тоже обретает осознаваемость, если посмотрит на свои ладони. Меня необычайно радует, что мы оба одновременно пребываем в состоянии осознаваемости.

Обстановка меняется. Теперь мы с Карлом в моем родном городке Саттер в Южной Калифорнии. Мы идем по миндальной роще во время сбора урожая. С восторгом рассказываю ему, как много лет назад, в позднем отрочестве, сбивал и собирал здесь миндаль. Во время рассказа время от времени проверяю, нахожусь ли по-прежнему в осознаваемом состоянии, и убеждаюсь, что это так. Сновидение тает, и я возвращаюсь к обычному сну.

Мой друг Карл — коллега-психолог, который в последние годы очень поддерживал и ободрял меня в работе со сновидениями. Увидев его в этом сне, я очень обрадовался. На этот раз, вызывая свои ладони в поле зрения, чтобы вызвать или подтвердить состояние осознаваемости, я испытал спокойную, привычную уверенность. Что за прекрасное зрелище — мои мерцающие светом руки! А теперь они к тому же стали удачным символом всего эксперимента!

В этом сне присутствовал один новый элемент, который появился впервые. Другой человек сообщил мне во сне, что тоже пребывает в состоянии осознаваемости, таким образом, мы оба находились в одинаковом измененном состоянии сознания. Вскоре после этого сна я подумал: Интересно, каким бы стало переживание от приема ЛСД, если бы двое близких друзей предприняли такое путешествие вместе — наяву я ничего подобного никогда не испытывал. Сон же, в котором двое действующих лиц одновременно переживали осознаваемость, был просто восхитителен.

Здесь сравнение с ЛСД вполне уместно, потому что есть некоторые параллели между осознаваемыми сновидениями и переживаниями, которые вызывают галлюциногены. К этому времени я стал видеть подобные параллели, иллюстрирующие как сходства, так и различия двух состояний. Вскоре я стал в шутку называть свой эксперимент «Л.С.Д». — «летучие сновидения духа». Я стал понимать, что измененное состояние сознания — осознаваемое сновидение — рождает некоторые разновидности внутренних переживаний, знакомые людям, принимавшим ЛСД и другие галлюциногенные вещества. А вот некоторые более очевидные сходства: (1) острое чувственное наслаждение, яркие цвета, превосходящие своей красотой все, что мы переживаем в обычных снах или наяву; (2) религиозные, мистические переживания — непосредственный контакт со Светом, поиск контакта с Богом; (3) синестезия, слияние чувственных впечатлений, в результате чего зрительные образы и звуки синхронизируются в единое согласованное переживание (при синестезии часто можно увидеть пульсацию звуковых волн — при этом звук одновременно воспринимается зрением и слухом); (4) переживание блаженства, религиозного экстаза или восторга от красоты природы или вселенной. Сходные черты психоделических переживаний и осознаваемых сновидений навели меня на мысль о том, что осознаваемость — ценная возможность для людей, которые стремятся расширить сознание, путь, свободный от необходимости вводить в организм химические соединения и другие сомнительные вещества.

Кроме того, я начал понимать, что еще одно преимущество или дар, который может принести состояние осознаваемого сновидения — это высший уровень сексуального блаженства. Хотя самому мне его не довелось пережить, одна из моих учениц в это время рассказала мне о пережитом в осознаваемом сне оргазме, который, по ее словам, был совершенно неописуем. Она заверила всю группу, что никогда в жизни не испытывала такого острого и глубокого сексуального наслаждения — ни во сне, ни наяву. Из того, что я читал раньше, мне были знакомы многочисленные экстатическо-оргазмические осознаваемые сновидения, описанные Патрицией Гарфилд в ее книге «Путь к блаженству». Стоит ли удивляться, что кое-кто из величайших христианских мистиков, говоря о своих отношениях с Богом, использовал явно сексуальные образы. Мне пришли на память некоторые произведения испанского мистика и поэта шестнадцатого века св. Хуана де ла Круз, который писал о слиянии человеческой души с Богом как об исполненном блаженства сексуальном слиянии. В свое время я начал понимать, насколько уместна и точна была его метафора. Мне стало представляться, что обычный оргазм, возможно, является подготовкой к высшему оргазму (или блаженству), о котором мечтает каждая человеческая душа, и его смутным предчувствием.

Следующее осознаваемое сновидение в этой серии оказалось забавным и внесло в мой эксперимент чувство большого облегчения и успокоения. Этот сон помог мне понять, что бессознательный разум действительно обладает превосходным чувством юмора и может предложить действенные методы для достижения полного душевного равновесия. В это время я начал ощущать на себе груз эксперимента, и мне определенно требовалось какое-то хотя бы небольшое облегчение. И тут мое мудрое бессознание дало мне возможность взглянуть на осознаваемость с новой точки зрения.

*ОСОЗНАВАЕМО И РАСКОВАННО*

19 февраля 1981 года

Я поднимаюсь на холм по грунтовой дороге, похожей на обычную лесную тропу в округе Марин. Дорога петляет, я то ныряя вниз, то карабкаясь вверх, и интуиция подсказывает мне, что я вот-вот столкнусь с вьетнамскими солдатами. Ощущаю полное спокойствие. Дорога делает поворот, и я вижу горстку приближающихся ко мне солдат — они вооружены винтовками и одеты в оливково-зеленую форму. Все солдаты — женщины, довольно маленького роста и хрупкого сложения. Меня особенно тянет к одной из них, и ее тоже неудержимо тянет ко мне. Внезапно я понимаю, что это сон и чувствую знакомое, но от этого не менее восхитительное ощущение легкости и тонкого внутреннего равновесия, сосредоточенное главным образом в голове, в области лба. В качестве подтверждения говорю себе: «Я в состоянии осознаваемости и вижу во сне свои ладони». Однако ладони не желают появляться в поле зрения. Повторяю ту же фразу еще дважды, но ладони так и не появляются. Выбрасываю эту мысль из головы и думаю: «Что за ерунда! Главное — я осознаю», — после чего продолжаю участвовать в сновидении.

Вьетнамка кажется мне сказочно красивой. Она подходит прямо ко мне, и мы нежно обнимаемся. Беру ее на руки — она легкая, как перышко. Чувствую, как от нее исходит сильное чувственное притяжение. Она привлекает меня к себе с необычной силой — мощной и в то же время нежной. Я страстно и бережно ласкаю самые сокровенные уголки ее тела, осыпаю ее лицо поцелуями и все время повторяю: «Ты такая красивая... такая красивая...». Лицо женщины мягко светится, будто облитое сиянием луны, и я жадно пью его. Я отлично осознаю исходящий от нее «соблазн», притягательную энергию пола, но мне так хорошо, что я, кажется, хочу остаться с ней.

Обстановка внезапно меняется. По-прежнему сохраняя осознаваемость, я переношусь на Батт Хауз Роуд, глухую проселочную дорогу неподалеку от моего родного городка Саттер. Вокруг тихо, мирно и безлюдно. Стоит прекрасный весенний денек, пастбища по обе стороны дороги покрыты густой зеленью. Замечаю, что поблизости в сочной траве безмятежно пасутся коровы. Вдруг дорога оказывается забита транспортом и движение полностью парализуется. Длинная вереница автомобилей застывает на дороге, бампер к бамперу, и среди них — моя машина. Залезаю в нее и какое-то время сижу внутри, но движение так и не возобновляется. Посидев немного, выхожу из машины и располагаюсь у обочины, ожидая когда, наконец, машины тронутся с места.

Вдруг я замечаю, что колонна автомобилей снова двигается, а с ней и моя машина. Вижу ее впереди — она медленно ползет вперед без водителя! Быстро бегу за машиной и, поравнявшись с дверцей, вскакиваю на водительское место. Обнаруживаю на месте пассажира Карла, своего друга-психолога, и, держа путь дальше, мы возбужденно переговариваемся.

Обстановка снова меняется. Сохраняя осознаваемость, я сижу за круглым столом у самого Колузского шоссе, главного шоссе, ведущего в мой родной город. Стол заставлен многочисленными подносами с восхитительными закусками. Со мной Карл и трое студентов-попутчиков, мы ведем между собой очень увлекательный разговор на психологические темы. Двое из студентов — молодые женщины восточной наружности, а третий — парень-американец китайского происхождения. Все четверо держат во рту сигареты, собираясь прикурить. У меня сигареты нет, и я категорически возражаю, при этом шутя и громко смеясь. Я говорю Карлу: «Ну уж нет! Неужели ты тоже хочешь нас отравить!» Одна из женщин обходит вокруг стола и игриво вставляет мне в рот сигарету. Я вынимаю ее, и все мы оглушительно хохочем. Отдаю себе отчет, что веду себя очень раскованно в ситуации, которую считаю крайне серьезной.

Теперь та же самая восточная девушка возвращается к столу и берет большое блюдо с сочными, ароматными ломтиками ананаса. Очень кокетливо и игриво поднося его мне, она широко улыбается и спрашивает: «Не хотите ли кусочек?» Я быстро отвечаю очень многозначительным тоном: *«С восторгом* принял бы от вас кусочек... *И с не меньшим восторгом* дал бы кусочек вам». Все оценили мою шутку, и мы снова заливаемся хохотом. Просыпаюсь в легкомысленном и игривом настроении.

Приступая к этой части своего повествования, я с огромным удовольствием снова перечитал приведенный выше сон. Он полон чувственности, игривости и жизнерадостности. С особенным удовольствием я вспоминал заливистый хохот в конце сна, и, читая этот отрывок, смог заново ощутить всю атмосферу. Здесь невозможно не заметить двусмысленного сексуального заигрывания и явной сексуальной символики сигарет и круглых сочных ломтиков ананаса (с дырочкой посередине). В этом сне ощущалось что-то очень чистое и здоровое, потому что смех был необычайно искренним и сердечным. Я почувствовал веское подтверждение мысли об уместности в смешанной компании сексуальных шуток, выходящих за рамки обычной «пристойности». Этот сон принес мне переживание объединения: он показал, что мужчины и женщины, находясь вместе, могут шутить и заигрывать друг с другом подобным образом. И, прежде всего, он подсказал мне, что над многими вещами, к которым я начал относиться излишне серьезно, можно и нужно смеяться, смеяться и еще раз смеяться. В течение десяти лет я активно поддерживал группы защитников окружающей среды, боровшиеся за запрет курения в общественных местах. Я действительно относился к этому вопросу совершенно серьезно и многие годы мечтал о том времени, когда общественное мнение и законодательство в этой области коренным образом изменятся. Поэтому во сне сигареты имели для меня двойной и даже тройной смысл: они призывали меня более спокойно относиться к проблеме загрязнения атмосферы табачным дымом, к своему эксперименту и, наконец, к сексуальным шуткам и заигрываниям. На этом этапе моего странствия бессознательное показало себя большим шутником.

Еще одним запоминающимся моментом этого сна были красота и неотразимая соблазнительность вьетнамской женщины-солдата. Для меня она стала символом «женской энергии» во мне самом, символом очень ярким и притягательным. Когда мы с ней слились в объятии, это напоминало процесс слияния с состоянием осознаваемого сна. «Ведь эта женщина — тоже необычная: такая тонкая, нежная, хрупкая. Она так великолепна, так неотразимо привлекательна. И лицо ее сияет таким мягким лунным светом. Разве эти черты не придают ей сходство с состоянием осознаваемости?» — спрашивал я себя. И после размышления был вынужден ответить на свой вопрос утвердительно. В состоянии осознаваемости наши объятия были такими бережными и такими утонченно чувственными... И вот, когда мы с ней обнимались, обстановка сновидения внезапно изменилась, и мое сознание каким-то образом оторвалось от нее. Это внезапное и неподвластное моей воле перемещение перенесло меня во сне в окрестности родного городка и окунуло в знакомые картины детства. Как я подозревал, транспортная пробка и самопроизвольное передвижение моей машины без водителя несли мне какие-то важные вести.

Возможно, полностью слиться с состоянием осознаваемости, олицетворяемым красавицей в военной форме, мне помешало что-то из моего прошлого, из детства, или какие-то юношеские убеждения и впечатления. Такой внезапный, неожиданный скачок в прошлое — именно то, как действует наш ум, сталкиваясь чем-то новым, загадочным, может быть, даже ошеломляющим. Размышляя над этим сном, я постепенно стал понимать, что вступление на путь осознаваемых сновидений неизбежно должно было тянуть мое сознание в разных направлениях — и вперед, и назад во времени. Это, в свою очередь, непременно должно было побудить меня обратиться к исследованию как самых ранних слоев собственной души, так и самых последних напластований — как прошлого, так и будущего. Я понял: теперь любые неразрешенные проблемы из прошлого (транспортная пробка) будут возникать в моем сознательном уме просто от переживаний, связанных с вхождением в состояние осознаваемости. Поразмышляв над этими образами, я пришел к выводу, что в моей жизни все еще бывают моменты, когда я не нахожусь на месте водителя, и моя энергия (моя машина) двигается вперед без меня, моменты, когда я чувствую себя увязшим, застрявшим в тупике, и эти застарелые шаблоны ума, берущие начало в детстве, могут стать помехой для сохранения полного слияния с состоянием осознаваемости.

Вдобавок этот сон меня очень успокоил, дав мне замечательного спутника в лице моего друга Карла. Мы с ним уже многие годы вели вдохновенные споры и шутливые беседы наяву. И вот теперь в мире сновидений мы тоже отлично проводили время и обменивались шутками.

Во сне «Осознаваемо и раскованно» присутствовала одна особенно интересная деталь, свидетельствовавшая об успешном развитии моего эксперимента. В нем я несколько раз пытался вызвать в поле зрения свои ладони, но они упорно не желали появляться. После нескольких бесплодных попыток я отказался от этого метода и продолжал участвовать во сне. В этом я увидел важную весть: ценность некоторых духовно-психологических методов ограничена во времени. Методы, которые поначалу помогают, в конце концов могут стать помехой. На каком-то этапе развития перед сновидцем может встать необходимость отказаться от старого метода и взять на вооружение новый. В этот миг «знакомое, но от этого не менее восхитительное ощущение легкости и тонкого внутреннего равновесия», которое я почувствовал прежде всего в голове и в области лба, стало для меня новым сигналом, подтверждающим, что я снова достиг во сне состояния осознаваемости. Во многих последующих осознаваемых сновидениях я стал использовать для подтверждения осознаваемости эти ощущения легкого головокружения и покалывающей пульсации во лбу, в итоге отказавшись от метода, при котором мне нужно было во сне увидеть свои ладони. Полагаю, что во всех разновидностях духовной деятельности очень важно уловить момент, когда необходимо отказаться от старого метода ради нового. Метод разглядывания ладоней был только временным средством. И хотя на начальном этапе моего проекта это средство было важным, сейчас оказалось, что пора его отбросить и перейти к следующему этапу пути.

Я записал в свой дневник краткий комментарий к этому сну. Из него следовало, что в течение двух недель, предшествовавших этому осознаваемому сновидению, я регулярно использовал самогипноз, задавая себе внушение: «Во сне я осознан и раскован» — это означало, что я буду одновременно сохранять осознаваемость и раскрепощенность. Я испытывал настойчивое желание внести в эксперимент немного раскрепощенности, потому что его серьезность начинала меня тяготить. Прежде всего, я продолжал чувствовать смятение, которое внесли в мою душу три ярких осознаваемых сновидения, посетившие меня 2 января. Мысли мои разбегались: я ощущал всю важность этого субъективного исследования, но по-прежнему не знал, куда оно меня приведет. Меня занимал вопрос, будут ли у меня еще сновидения такого же уровня насыщенности, как «Дар волхвов».

Примерно в это же время у меня возникла навязчивая фантазия по поводу моего эксперимента. Я стал думать, что осознаваемое сновидение поможет мне и другим серьезным исследователям развить необычные психические и интуитивные способности. С головой уйдя в свои фантазии, я думал: «Быть может, эти психические способности в конечном итоге намного превосходят все то, чего может достичь обычный любитель духовной литературы на данном уровне развития нашего общества. Быть может, они сумеют вывести нас на совершенно новые уровни сознания и ясности ума». Я рисовал себе общество, в котором все больше людей, овладев искусством осознаваемого сновидения, пожинают несказанные и невообразимые плоды такой эволюции, общество, которое в конце концов освободится от военных тайн и политических махинаций, потому что осознаваемость в состоянии сновидений сделает тайные доселе знания легко доступными каждому. Я стал воображать, что когда-то все большее количество людей сможет входить в состояние осознаваемости и без труда получать любые необходимые знания или сведения. В таком обществе, — думал я, — умышленные преступления в конце концов исчезнут, а политические интриги и всевозможные заговоры перейдут в разряд безнадежно устаревших методов — ведь все большее число осознаваемых сновидцев сможет читать мысли и сны потенциальных заговорщиков и обнаруживать эти вредоносные энергии либо направлять их в творческое русло.

Немного позже, оценивая собственные фантазии, я понял, что сами по себе они совершенно грандиозны. Я пришел к мысли, что их можно рассматривать либо как проявление чистейшей мании величия, либо как начало некоего квантового скачка в психологическом и социальном преобразовании. Если справедливо первое, мне придется поработать над собственной манией величия и уменьшить свое «я» до здравых размеров. Если же верно второе, остается множество вопросов и проблем, как этических, так и профессиональных, которые по ходу дела придется решать. Теперь, оглядываясь назад, я думаю, что эта фантазия была сочетанием мании величия и футуристического мышления, что стало естественным следствием властного вторжения в мою жизнь новых сновидений.

Постепенно я даже научился ценить свою манию величия и другие темные стороны собственной души. В какой-то момент я понял, что *для меня* такая мания величия не только естественна — скорее всего она является неизбежным, необходимым и в конечном итоге положительным последствием моего эксперимента с осознаваемыми сновидениями. Ее расцвет — всего лишь один конкретный вырост моего «я», который мне было необходимо увидеть и распознать, если я собираюсь продолжать свой путь. И хотя моя мания величия, предоставь я ей бесконтрольно развиваться, могла бы ограничить и даже погубить мой проект, у меня оставалась возможность разобраться и каким-то образом справиться с ней.

Длинный сон «Осознаваемо и раскованно» по сути стал благоприятным ответом на практику самогипноза, которой было суждено повлиять на содержание моих осознаваемых сновидений. В нем мое желание быть осознаваемым *и в то же время* раскованным проявилось с десятикратной силой. Смех над собой и смех над миром — проверенные временем методы, которые дала нам природа, дабы поставить на место свое «я» и умерить манию величия. Через несколько лет после начала эксперимента я понял: если мне предстоит стать осознаваемо сновидящим, скоро неминуемо начнут проявляться темные стороны моей души. Каждый, кому выпадал такой мощный контакт со Светом, каждый, кто был настолько ошеломлен его тайной и силой, одновременно становится подвержен сгущению мрака, проявлению темных сил в собственной душе. Постепенно я понял, что эти темные силы неизбежно стимулирует сам факт произошедшего контакта со Светом. Я стал все больше задумываться об аксиоме, описывающей такой обмен: «Чем ярче солнце, тем темнее тень».

В какой-то момент передо мной возникла модель, объединившая эту аксиому с моим собственным опытом осознаваемого сновидения. Она представляет собой круг, поделенный на четыре части в соответствии с четырьмя направлениями компаса. Эти четыре части таковы: (1) рассвет, (2) полдень, (3) сумерки, (4) полночь. (См. приведенную ниже схему.)

На этой схеме каждая концентрическая окружность (A, B, C, D и т. д. — это орбита, символизирующая уровень человеческого сознания. В соответствии с этой моделью, каждый человек начинает жизнь, вращаясь по своей первой орбите сознания, орбите А и переживая тот диапазон эмоциональной напряженности и контрастности, который обычен для него на этой орбите. Осваиваясь с этой орбитой, он постепенно начинает воспринимать его в качестве нормы. Далее, после того, как в сознании произойдет какой-нибудь важный прорыв, совокупное видение мира (сознание) человека, образно говоря, «выталкивается» с орбиты А на орбиту В, то есть с исходной орбиты на следующий уровень. Человек продолжает вращаться по новой орбите, но ее протяженность увеличилась, и уровень напряженности в обеих крайних точках орбиты резко возрос. Теперь в верхней точке орбиты человек ощущает больше света, а в нижней — больше тьмы. И если его радости становятся сильнее, то и печали переживаются с большей остротой.

Любое жизненно важное событие или переживание может подтолкнуть наше человеческое сознание и перебросить его на следующую орбиту. Это может быть потрясение, вызванное каким-то тяжким событием, например, смертью любимого человека. А может быть и какое-то сильное радостное переживание: рождение первенца, выздоровление после тяжелой болезни, встреча с мистическим переживанием или необычное осознаваемое сновидение. Количество «орбит сознания» неисчислимо, они могут бесконечно расширяться вовне — на уровни E, F, G и т. д., все дальше и дальше. На этом этапе своей эволюции мы не в состоянии увидеть дальний предел этого диапазона сознания, потому что он, скорее всего, бесконечен, как бесконечна сама вселенная. Каждый из нас подобен астроному, изучающему космос с помощью собственного телескопа и имеющему возможность увидеть его только из единственного центра — личного наблюдательного пункта.

Сознание каждого человека постоянно вращается по собственной орбите, проходя через разные точки своего психического компаса. Такое перемещение бывает подвижным и динамичным. Приближаясь к более высоким уровням света, ясности и осознаваемости, нам приходится *ipso facto* (самим фактом) готовить себя к погружению в более глубокие и темные уровни, когда мы подходим к нижней части окружности. Такие сдвиги и изменения напряженности можно заметить, если пристально понаблюдать за своей жизнью во сне и в осознаваемых грезах.

Я, со своей стороны, увидел, что «Дар волхвов» придал моей душе ощутимый «энергетический толчок», который вывел меня на более отдаленную от центра орбиту в пределах моей планетной системы. Благодаря этой модели я стал понимать, почему для меня полуночная сторона окружности будет становиться все темнее и почему вселенная все настоятельнее требует, чтобы я встретился с этой тьмой лицом к лицу.

Постепенно я научился доверять темной стороне своей души, хотя, должен признаться, столкновения с ней порой внушают мне страх. Еще я научился легче одолевать темные участки своей новой, более протяженной орбиты и депрессии, которые приходят и уходят. Как это ни странно, теперь я даже могу сказать, что ощущаю как благословение то новое, непосредственное знание некоторых сторон человеческого опыта, которое раньше мне было знакомо только из книг да понаслышке. Теперь я убежден, что до конца понимаю, как один человек может убить другого, если его безудержно захлестнет внутренний поток злобы и беспомощной ярости. Я убежден, что отчетливее, яснее, чем когда-либо раньше, вижу и понимаю свою всегдашнюю склонность недооценивать женскую часть собственной природы. Теперь я понимаю, что получил это темное наследство от отца, понимаю, как он сам страдал оттого, что в своей жизни не сумел разрешить эту проблему. Однажды, размышляя на эту тему, я вспомнил эпизоды детства, когда отец грубо поносил мою мать и ее родню, унижая ее в присутствии всех детей и даже собравшихся на обед гостей. Тогда, ребенком, я очень страдал, когда это повторялось снова и снова и мать, оставаясь безучастной перед лицом оскорблений, никогда даже не пыталась дать отпор. Много лет спустя я заметил, что в разгар моего эксперимента с осознаваемыми сновидениями остатки этих темных сторон угрожающе замаячили в моем собственном сознании, заставляя меня пренебрежительно относиться к собственным чувствам или к чувствам жены и сына. Тогда я понял, что от прошлых страданий нельзя спастись бегством — есть лишь два выхода: вечная тюрьма или свобода, которую придется добывать трудной ценой. Я понял, что в моей душе прочно засели кое-какие застарелые формы жертвенности и будут сидеть там, пока мой сознательный ум не обнаружит их и не вырвет с корнем одну за другой. Ребенком я часто выступал в роли жертвы, беспомощно наблюдая, как мой отец подавляет и оскорбляет всех окружающих. Теперь, в разгар эксперимента, я стал болезненно ощущать всю остроту этих эмоциональных страданий — и старых, и новых — каждый раз, когда проходил темный участок своей орбиты. Такая повышенная острота и сила переживаний подсказывали мне, что невозможно вечно жить в прошлом. Чтобы выжить и продолжать эмоционально развиваться на новой орбите, придется стать еще более эмоционально чутким, чем прежде. Продолжая вращаться по новой, более протяженной орбите, я постепенно обрел твердую решимость разобраться с этими застарелыми, темными, неразрешенными сторонами жизни своей души. Эта работа стала составной частью моего эксперимента — преображением тени.

Сон «Осознаваемо и раскованно» внес существенный уравновешивающий вклад в мое овладение состоянием осознаваемости. По сути, он научил меня осознаваемости *в совокупности* с раскованностью и юмором, которые уравновешивали бы серьезность и эмоциональную напряженность всего проекта. Таким противовесом во сне стали оглушительный хохот и «вольная» беседа, и это было просто восхитительно.

Следующее осознаваемое сновидение из этой серии отличалось явной религиозной символикой. Посетив меня примерно через две недели после предыдущего сна, оно даровало мне всепоглощающее чувство силы и радости.

*ИОАНН ЗЛАТОУСТ: ЗОЛОТЫЕ УСТА*

6 марта 1981 года

Слышу звучный мужской голос — он энергично и размеренно произносит что-то нараспев. Всматриваюсь в темноту, и постепенно нахожу взглядом священника. Он стоит в алтаре, лицом к своей пастве и служит мессу. Голос его звучит мощно, глубоко и неотразимо завораживает, хотя язык мне не знаком. Почему-то чувствую, что это древнегреческий, но полной уверенности у меня нет. Внезапно понимаю, что это сон, и желая в этом удостовериться, приказываю своим ладоням появиться в поле зрения. Ладони не появляются, зато возникает уже знакомое чувство необычайной ясности и душевного равновесия. Я *знаю,* что это сон. Священник, которого я вижу, — отец Джин Лукас, хотя я не до конца в этом уверен: слишком могуч и звучен его голос. Он превосходит силой любой человеческий голос, который мне до сих пор доводилось слышать. Преклонив колени сбоку от алтаря, очень пристально разглядываю священника. Вижу только отца Лукаса, хотя знаю, что присутствуют и его прихожане. Он начинает медленно исчезать из вида, и я посылаю ему телепатическую просьбу вернуться. Он полностью исчезает, и я осознаю, что не властен над этим сновидением.

Проходит несколько мгновений, и я слышу другой мужской голос — он тоже энергично произносит что-то нараспев. Снова напряженно вглядываюсь в темноту, и постепенно перед глазами возникает образ другого священника. Он тоже стоит в алтаре перед прихожанами.

Возникшая передо мной картина похожа на прекрасный черно-белый снимок, очень мягкий и выразительный. Пение и мощный голос этого священника тоже неотразимо завораживают, молитва звучит на том же незнакомом языке, который я слышал до этого. Вдруг интуиция подсказывает мне, что этот священник — Св. Иоанн Златоуст, и сердце мое наполняется восторгом. На меня производит глубокое впечатление мощь, красноречие и притягательная сила, исходящие от его голоса и присутствия. Слушая священника, я вижу, как у меня перед глазами проплывает смутная тень моей руки. Поняв, что во сне появились мои руки, чувствую еще большую уверенность в том, что пребываю в состоянии осознаваемости. Вижу нескольких нарядных женщин в ярких платьях — они стоят в первом ряду толпы прихожан, и лица их лучатся и сияют воодушевлением. Понимаю, что их переполняет восхищение Иоанном, чей голос и присутствие являют им живую благодать, непосредственную и реальную. Постепенно поющий священник медленно исчезает из вида, и я провожаю его взглядом.

Этот сон еще раз подтвердил для меня существование духовного измерения осознаваемого сновидения. Первый священник, отец Джин Лукас, был героем моих отроческих лет. Он служил помощником пастора в нашей приходской церкви, когда в возрасте четырнадцати лет я поступил в семинарию, и на протяжении всего обучения оставался для меня опорой и источником вдохновения. Я до сих пор питаю к нему самые теплые чувства, хотя сейчас мы видимся редко. Второй священник, св. Иоанн Златоуст (345-407 гг. н. э.), был одним из отцов-основателей раннехристианской церкви. Благодаря своему необычайному красноречию он получил такую известность, что современники дали ему почетное прозвище Златоуст. В этом сновидении также подчеркивался общественный аспект осознаваемых сновидений, подразумевающий, что в каких-то особых ситуациях, например, в коллективных богослужениях, измененные состояния сознания можно делить с другими людьми. В обеих частях сна преобладающим впечатлением было энергичное, напевное звучание слов молитвы, и оно живо в моей памяти до сих пор. Мощь и ритм этих звуков изливались из обоих священников наподобие потока энергии и непосредственно передавались стоящим поблизости людям, которые жадно впитывали их.

Позже, размышляя об этом, я увидел связь между Иоанном Златоустом и даром чистого золота, который я принес младенцу Христу, во сне «Дар волхвов». Красота и ценность золота общепризнаны и не нуждаются в комментариях. Для меня существует важная духовная связь между золотым сердцем и золотыми устами, ибо то, что у человека на сердце, в конце концов всегда найдет свое выражение. Каков человек по своей сути, таким его в конце концов узнают все и каждый. В сущности никаких тайн нет. Звучание молитв, которые в этом осознаваемом сновидении читали оба священника, было поистине неописуемо как и многое из того, что происходит в этом состоянии. Я помню невероятно глубокую и звучную вибрацию этих слов, чеканный ритм которых воодушевлял и возносил. В каждом слоге ощущалось биение энергии. Каждое слово, — казалось мне во сне, — было волновой единицей, истекавшей из самых глубин космоса, и двое священников, как проводники, передавали эти слова своим слушателям, которые, полностью настроившись и открывшись, впитывали их жадно как губки. Люди были по-настоящему заворожены этой энергичной напевной вибрацией, которая по сути была вибрацией Духа, и я во сне был тоже заворожен красотой божественной музыки, исполняемой двумя Его избранными инструментами. То была истинная литургия! То было коллективное богослужение, какого мне никогда не доводилось переживать наяву. Каждый из священников — Иоанн Златоуст и отец Джин — продемонстрировал свое проявление божественного дара. Святой был проводником, через который божественная энергия могла беспрепятственно струиться после устранения преград, порождаемых человеческим «я». Отец Джин, наш современник, пребывал в полной гармонии с энергетическим полем своего духовного предшественника. Не могу себе представить более бесхитростного выражения святости, целостности или живой благодати.

Во сне мне удалось увидеть только часть прихожан Иоанна Златоуста — это были те, кто стоял близ алтаря; вытянувшись в струнку, с сияющими глазами, они чутко внимали его молитве. Ни люди, ни я сам не понимали значения слов или интеллектуального содержания мессы, однако в моем сне она была полностью доступна всем. Молитва была такой, какой была. Сущностью ее была *энергия.*  Ее особой целительной силой была *вибрация.* Во сне я испытывав глубокое восхищение силой древнего языка и вибрациями, которые несли в себе голоса обоих священников — древнего и современного.

В итоге я воспринял этот сон как приглашение развить в себе такую же силу и энергию, дабы изречь «свою истину» с полным красноречием и убедительностью «златых уст». Много раз я с удовольствием перечитывал этот сон, который нес в себе такое сильное ощущение тайны. Я до сих пор уверен, что не до конца уловил его смысл и важность, и это вполне нормально. Может быть, чем старше я буду становиться, тем больше этот сон сможет мне сказать. Я готов ждать, пока он не раскроется передо мной во всей своей полноте.

### Глава 5. Помехи и преграды

«Для того, кто осмелится открыть глаза ночью, во мраке всегда сияет свет».

— Ричард Бах

На следующем этапе своего эксперимента я сосредоточился на том, чтобы понять, чем вызвано мое сопротивление осознаваемым сновидениям. Те, кому знаком процесс психологического роста, знают, что большинство людей так или иначе сопротивляются происходящим в жизни переменам, если они к этим переменам не совсем готовы. На этой стадии эксперимента, приблизительно через пять месяцев после его начала, я поглубже заглянул в себя, чтобы оценить собственную готовность или неготовность к перемене. Некоторый свет на этот вопрос пролила недавно попавшая мне в руки книга Питера Дракера, известного консультанта по менеджменту и организации производства. Дракер говорит, что в принципе существуют четыре условия, определяющие *психологическую готовность* человека к перемене: (1) перемена должна выглядеть разумной: люди всегда убеждают себя в разумности даже самых неразумных и сумасбродных перемен; (2) перемена должна выглядеть как улучшение прежней ситуации; (3) перемена должна проводиться в умеренном темпе: она не должна быть слишком стремительной и кардинальной, чтобы не смести все привычные психологические ориентиры, которые обеспечивают человеку ощущение покоя и уверенности; (4) перемена должна отчетливо и явно способствовать укреплению чувства психологической безопасности [12, с. 269]. Размышляя над этими четырьмя условиями, я постепенно понял что больше всего меня беспокоит четвертый пункт из списка Дракера. Может быть, яркость моих осознаваемых сновидений начинает нарушать прежнее душевное равновесие и каким-то образом угрожать моей внутренней безопасности? — думал я.

Один из парадоксов психики заключается в том, что мы можем желать чего-то и одновременно не желать (сопротивляться ему). Зачастую, чем больше мы чего-то желаем, тем сильнее по мере приближения к желанной цели или ее достижения в душу закрадываются сомнения, страхи и сопротивление. На самом деле такой страх — замаскированное благо, ибо он подтверждает, что мы очень высоко ценим предмет своих желаний. И, чем выше мы его ценим, тем острее будут наши страхи и тревоги на пороге достижения желанной цели. Например, жених и невеста, как правило, ужасно нервничают в день свадьбы, а часто и за много дней и недель до этого большого события. Они оба знают, что вступление в брак — очень важный шаг, и их сильный страх и тревога есть отражение той большой значимости, которую они этому шагу придают.

Через пять месяцев постоянных и регулярных осознаваемых сновидений у меня наступил первый пустой период, когда такие сновидения исчезли. Я был озабочен и в то же время знал, что скоро мне предстоит заняться исследованием внутренних преград, как осознаваемых, так и неосознаваемых. И если я хочу регулярно общаться со светом, сохраняя при этом ощущение равновесия, придется эти преграды обнаружить, а потом и устранить. В это время у меня был целый ряд обычных снов, в которых затрагивалась тема сопротивления и эмоциональных преград, мешавших состоянию осознаваемых сновидений. Вот первый из этих снов:

*ПОРЕЗЫ НА РУКАХ*

20 апреля 1981 года

Я сижу за столом в обеденном зале колледжа св. Иосифа в Маунтин-Вью. В помещении полно семинаристов и преподавателей — все, как обычно, сидят на своих местах. Обед подходит к концу. Опускаю глаза и вижу, что к передней кромке стола пристали какие-то серые волокнистые клочья. Хватаю их правой рукой и стараюсь оторвать. Чувствую небольшое сопротивление, после чего волокна оказываются у меня в руках. Замечаю, что от соприкосновения с волокнистым материалом кончики моих пальцев покрылись множеством тонких порезов. (Чувствую, что вот-вот проснусь, и внушаю себе, что увижу во сне свои ладони и обрету осознаваемость. Снова погружаюсь в сон, и сновидение продолжается.) Вижу, что из порезов обильно течет кровь. Пытаюсь скрыть кровотечение от товарищей-семинаристов, которые выходят из столовой, потому что обед уже закончился. Стираю кровь бумажной салфеткой и собираюсь сразу пойти к врачу, чтобы мне перевязали руку. Просыпаюсь со странным чувством.

Этот сон я истолковал довольно легко. Мои руки, главный символ сновидения, были служебным сигналом, который я с самого начала использовал, чтобы вызывать осознаваемость. Нет ничего странного в том, — подумал я, — что мои руки появляются во всех сновидениях в самом разном контексте. Тогда я задал себе вопрос: «Каким же образом я поранил себя в своем эксперименте с осознаваемыми сновидениями?» Ответ пришел, когда я стал размышлять над увиденными во сне волокнистыми клочьями. Они напомнили мне комочки тонкой стальной стружки, которой я, бывало, пользовался, когда подрабатывал уборкой, — несколько лет назад, прежде всего, чтобы свести концы с концами, я уделял часть времени этому занятию, приносившему мне стабильный доход. Иногда мне и вправду случалось порезать кончики пальцев комочками стальной стружки, которую я использовал, чтобы отскребать грязь с пола. Клочковатый, волокнистый материал из сна напомнил мне о борьбе за выживание — следствии тогдашних материальных затруднений. В связи с этим сон подсказал мне, что в последние несколько недель я стал уделять слишком много внимания и энергии материальным заботам. В частности, поскольку наступил апрель, я был занят расчетами подоходного налога и тратил массу энергии на то, чтобы найти способ его снизить. Еще я искал возможность создать себе «налоговое укрытие» на следующий год. Сон подсказал мне, что эти текущие заботы о выживании «ранили» меня, то есть причиняли мне вред, чрезмерно поглощая мою энергию и таким образом уменьшая мою способность осознавать себя.

Этот сон и то, как я его истолковал, подтвердил открытия Скотта Спэрроу и Патриции Гарфилд, утверждающих, что для регулярных осознаваемых сновидений необходимо сохранять высокий уровень энергии. Если у сновидца случается период стресса или усталости, или он слишком поглощен внешней деятельностью, качество и количество его осознаваемых сновидений скорее всего пойдет на убыль. Оглядываясь на весь период своего эксперимента, я нахожу, что это действительно так.

Два дня спустя мне приснился еще один сон, в котором тоже фигурировали человеческие руки. В нем наличие у меня внутреннего сопротивления и его природа изображались еще более наглядно.

*АМПУТАЦИЯ*

22 апреля 1981 года

Я в большом тюремном дворе — похоже, это тюрьма строгого режима, наподобие Сан-Квентин. Меня окружают высокие толстые стены, на которых через определенные промежутки располагаются вооруженные охранники и наблюдательные вышки. Я — заключенный. В сопровождении охранника иду вместе с другим заключенным вдоль барака. Барак представляет собой ряд тесных клеток, решетки которых выходят во двор. В каждой камере по несколько человек, и я мучительно осознаю стесненные, нечеловеческие условия, в которых они находятся. Когда мы проходим мимо одной из камер, кто-то из ее обитателей окликает идущего рядом со мной заключенного. Приглядевшись, вижу, что это здоровенный латиноамериканец, его огромные ручищи покрыты грубыми наколками и шрамами. Это явно закоренелый преступник-рецидивист. Он говорит моему спутнику: «Вижу, ты человек женатый», — и указывает на обручальное кольцо на его левой руке. Потом добавляет: «Дай-ка мне свой безымянный палец». Мой спутник безропотно повинуется и сквозь прутья решетки протягивает левую руку в камеру. Громила латинос лезет в карман и достает маленький перочинный нож. Медленно и осторожно он открывает лезвие, хватает свободной рукой безымянный палец бедняги и начинает медленно и методично отрезать его у самой костяшки. Жертва внимательно, молча, и безучастно наблюдает за процессом ампутации. Я потрясен холодной, расчетливой жестокостью латиноамериканца.

Операция закончена. Жертва вытаскивает руку наружу и внезапно начинает громко рыдать и стенать. Просыпаюсь, подавленный увиденной сценой.

Этот сон стал для меня потрясением. В его сюжете я оказался полностью ограничен стенами тюрьмы строгого режима. Сон сообщил мне, что мое сознание, нацеленное на выживание или безопасность, гораздо сильнее, чем я предполагал, подразумевая, что мне придется разрешить эту проблему, если я хочу достичь прогресса в осознаваемых сновидениях. Одной из причин моего сопротивления эксперименту было то, что я придавал слишком большое значение собственной безопасности, а главный символ безопасности и надежности видел в деньгах. Я понял, что именно это было самым пагубным моим заблуждением, причем уже давно.

Сон напомнил мне, что у каждого из нас есть свой главный символ надежности. Не подразумевал ли этот сон, что перед каждым, кто надеется стать осознаваемо сновидящим, может встать задача: разобраться со своими символами надежности, какими бы они ни были, опознать их и в процессе развития ясности заняться их преодолением? У всех людей такие символы неизбежно будут разными. Одни ради надежности вступают в брак, другие ищут их в религиозных культах или интеллектуальных теориях. Некоторые видят символы надежности в престиже, славе, карьере, тесных семейных узах, в большом доме, большом автомобиле — в любой из этих вещей или во всех сразу. В тот период два последних сна принесли мне весть: чрезмерная озабоченность денежными проблемами стала главной преградой в моем эксперименте с осознаваемыми сновидениями и вообще преградой для моего развития как личности. И если я решу полностью покориться Свету, то мне когда-то придется с этой озабоченностью распрощаться. Сама мысль о том, что нужно отказаться от этой части собственной личности, казалась мне странной, глупой, нелепой, а главное, пугающей. Мысль об отсутствии озабоченности денежными проблемами выглядела совершенно чуждой моему образу жизни. Я всегда был «невольником денег» — то была старая привычка, которую я много лет назад, еще в детстве, усвоил от родителей и позже, уже взрослым, бесчисленное множество раз закреплял в памяти. Хорошо помню многочисленные неловкие и напряженные ситуации, которые я пережил, подрастая в большой рабочей семье, где денег всегда не хватало, и где большинство решений, важных и не очень, принималось исходя из стремления купить по дешевке или выгадать лишний грош. Таковы были старые ценности и воспоминания, прочно укоренившиеся в прошлом моей души, и теперь мне стало ясно: если я хочу, чтобы эксперимент с осознаваемыми сновидениями успешно развивался, этот застарелый пласт моего сознания придется убрать.

В этом сне громила-латиноамериканец был той теневой частью моей личности, которая называется «выживанием». У него не было ни чувств, ни малейшей связи с женской стороной собственной природы, и он проявлял открытую враждебность к узнику, обладавшему такой связью с женственным, символом которого выступало обручальное кольцо. Моя недавно возникшая тяга к осознаваемым сновидениям и той интуитивной осознаваемости, которую они развивают, дала мне возможность установить более тесную связь со своей «женской стороной». В то время я ощущал эту внутреннюю связь сильнее, чем когда-либо раньше. Но ей все еще угрожала опасность подвергнуться «ампутации», быть жестоко обрубленной бесполезными тревогами о надежности, выживании и деньгах.

Другой стороной моей личности была жертва — узник, потерявший безымянный палец. Он подсказал мне, что я слишком пассивен и что мое озабоченное выживанием сознание приносит меня в жертву. Это подразумевало, что в период, когда доходы возрастают, необходимо полнее мобилизовать свою агрессивную, мужскую сторону. Вместе с усилением тяги к внутренней женственности (осознаваемость и интуиция) необходимо в той же мере увеличить силу своей мужской стороны. Живущий во мне мужчина должен быстрее и активнее реагировать, чтобы защитить все мое существо, а не оставаться пассивным соучастником «ампутации», чтобы потом, когда ущерб уже нанесен, заливаться горькими слезами. Поскольку ситуация с подоходным налогом предоставляла мне конкретную область, для работы с этими моментами, я, опираясь на эти сны, сделал вывод, что именно мне нужно делать. На одном уровне, уровне поведения и действия, мне необходимо было найти профессионального консультанта по налогам, чтобы женская часть моей натуры чувствовала заботу, защиту и могла успокоиться. Я понял, что получив такую поддержку извне, смогу вернуться к творческому развитию и культивированию осознаваемого сновидения. Вскоре после этого я проконсультировался с двумя специалистами в области сокрытия налогов, которые дали мне массу ценной, полезной информации. Если же говорить о других уровнях, этот сон предоставил мне дополнительную пищу для постоянных размышлений.

Все те годы, что я работал со сновидениями, меня часто поражала сила творческого стимула, который могут породить столь нелепые, мучительные или ошеломляющие сны, как «Ампутация». В процессе осознаваемого подхода ко всем этим материалам — положительным и отрицательным, относящимся к солнцу или тени — я понял, что следую упорной тяге к собственной целостности, к чему стремился с самого начала. После более глубоких размышлений я также понял, что учусь глубже доверять собственной темной стороне, и не потому, что она предпочтительна или приятна, а лишь потому, что она реальна, подлинна и всегда со мной. Вера основана на том, чтобы видеть космос не таким, как мы предпочитаем его видеть, а таким, каким сотворил его Бог, и человеческую душу тоже видеть сотворенной из этого же космоса. В такие мгновения «глубокого видения» мы можем уловить проблеск космического уровня, столь беспредельного и загадочного, что еще ни один человеческий разум не сумел к нему подступиться. Тьма существует для того, чтобы мог сиять свет. Не будь темноты, мы не смогли бы его воспринимать. Благодаря этому сну я в очередной раз принял решение посмотреть в глаза проявлениям собственной внутренней тьмы — жестокости, нечуткости и даже дикости. Ко мне пришло спонтанное понимание смысла солнца и тени. Мы обретаем целостность, когда больше не боимся окунуться в глубины собственной дикости, равно как воспарить к высотам собственной ослепительной красоты. И в каком бы из этих направлений мы ни путешествовали, поднимаясь вверх или спускаясь вниз, главным нашим врагом всегда остается страх.

Почему-то я уже знал или, по крайней мере, ощущал: еще одна проблема, скрывающаяся за сновидениями «Порезы на руках» и «Ампутация» — это *страх.* На данной стадии эксперимента абсолютная красота и ослепительная благодать моих осознаваемых снов стали настолько страшить меня, что мой сознательный ум начал неистово метаться, стараясь скрыться от всего этого. А может ли быть более надежное укрытие, чем старые невротические шаблоны и бесплодные умственные экзерсисы, которые я еще не сумел до конца преобразовать? Все три предыдущих месяца, продолжая истово предаваться банальным финансовым проблемам, я постоянно слышал внутри другой слабый голос, что-то упорно нашептывавший мне. Он звучал тихо, но настойчиво, как голосок ребенка, погребенного под развалинами чудовищного землетрясения, ребенка, который еще жив, еще способен привлечь внимание своим жалобным криком, еще надеется, что его вызволят и извлекут на свет Божий. И этот тихий, едва слышный голос повторял: «Ты бежишь. Ты спасаешься бегством и сам *знаешь* это. От чего же ты убегаешь?»

Пока этот первый для меня пустой период тянулся еще три месяца, однажды ночью я решил вызвать сон, который дал бы мне возможность интуитивно понять, какие именно препятствия продолжают мне мешать. И вот вечером 21 июля 1981 года, перед тем как уснуть, я многократно задал себе вопрос: «Как я препятствую своим осознаваемым сновидениям?» На следующее утро я проснулся, получив три обычных сновидения, каждое из которых стало важным интуитивное открытием, пришедшим в ответ на мой вопрос.

*ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСОВНЯ*

22 июля 1981 года

Я брожу по какому-то большому, жилому на вид зданию, исследуя его помещения. Знаю, что это «наш дом». Прохожу по пустым комнатам, коридорам, чуланам, просто чтобы посмотреть, что там находится. Открываю окно и с удивлением вижу, какое это здание, оказывается, большое. Оно имеет форму четырехугольника, внутри у него — открытое пространство, окруженное с четырех сторон. Мне на память приходит план первого этажа старой семинарии св. Пия X. С удивлением вижу, что центральное пространство четырехугольника застроено: в нем находится часовня, и между стенами часовни и стенами главного здания остается лишь узкий зазор дюймов в двенадцать — пятнадцать. Замечаю красивый витраж. Мне хотелось бы исследовать пространство между часовней и главным зданием, хотя я предвижу, что протиснуться в него будет нелегко. Снова засыпаю.

Этот сон подсказал, что мне необходимо заново обнаружить центральную часовню, то есть *центральное,* главное духовное побуждение для развития осознаваемых сновидений. Мне припомнился вывод, который сделал Спэрроу на материале лекций Эдгара Кэйса: «Наверное, самый важный шаг, который может выполнить человек, желающий обрести в осознаваемых сновидениях постоянный творческий отклик, — это с самого начала принять решение следовать духовному идеалу» [34, с. 54]. Если осознаваемо сновидящий забудет об этом духовном идеале, то он, по словам Кэйса, обречен утратить осознаваемость, что вызвано утратой чистоты помыслов. Я поверил в эту теорию и стал считать, что чистота намерения имеет большое значение в процессе развития осознаваемых сновидений и что сновидцу необходимо постоянно обращать внимание на свои побуждения, дабы сохранять их в чистоте.

Во сне я исследовал пространство между часовней и основной частью своего «дома». Это подразумевало, что мне необходимо как-то связать свой духовный рост с повседневностью и что эта работа определенно потребует некоторых усилий, — их символизировало то с каким трудом я «протискивался» в щель. Похоже, что этот сон в сущности говорил: Развивая осознаваемое сновидение, сосредоточься на центральных, духовных задачах, попутно исследуя и преодолевая затруднения и тревоги, связанные с любыми другими аспектами путешествия.

Второй сон, пришедший в ответ на мой вопрос «Как я препятствую своим осознаваемым сновидениям?» оказался таким:

*БИЛЛ РВЕТСЯ ВПЕРЕД*

22 июля 1981 года

Я сижу в пиццерии вместе с младшим братом Биллом. Это пиццерия, что находится рядом с выездом на автостраду в городе Корте Мадера. Вдруг мы оба вспоминаем, что нужно срочно вернуться домой, в Фэрфакс. Выскакиваем из пиццерии и, вспомнив, что у нас нет автомобиля, направляемся к проходящей мимо автостраде, чтобы там поймать попутную машину. Бежим по улице: Билл на полной скорости несется впереди, я — за ним, но помедленнее. Злюсь на брата, который только что проскочил мимо отличного места, где можно было бы «голоснуть», и даже не удосужился обратить на него внимание. Понимаю, что он бегает быстрее меня и остановить его мне не удастся. Я знаю, что Билл собирается бежать через переход, чтобы занять место рядом с выездом на автостраду. Не спорю, это удачный выбор, но все равно злюсь, потому что Билл упускает другие хорошие возможности. Прибавляю темп, намереваясь как можно скорее догнать брата. Ощущаю в душе сильное раздражение.

Весть, которую принес мне этот сон, заключалась в следующем: моя младшая, мужская, импульсивная сторона, символом которой выступал мой младший брат, форсировала темп моего развития. Она двигалась слишком быстро, упуская миг настоящего и те возможности, которые он в себе несет. Несомненно, эту часть моей личности очень волновал и заботил эксперимент, но она явно вышла из под контроля. Я начал понимать, что необходимо замедлить темп и не спеша усвоить все то, что я узнал об осознаваемых сновидениях. Еще этот сон подсказал мне, что пока у меня нет подходящего средства для путешествия — на это указывал тот факт, что, не имея собственной машины, мы были вынуждены ловить попутную. Необходимое средство, вероятно, будет складываться из более полного очищения мотивов и гораздо более глубокого понимания внутренних процессов и движущих сил осознаваемого сновидения.

В ту ночь у меня был еще и третий сон, который объяснял преграды, вставшие перед моим экспериментом.

*ДЖОН ЗАХВАТЫВАЕТ ИНИЦИАТИВУ*

22 июля 1981 года

Вместе с Чарлин и Эриком стою у окна в доме Диллон Бич и смотрю на океан. Все мы волнуемся, потому что ждем в гости друзей, Джона и Джулию. Вижу, как их машина сворачивает на подъездную дорожку. Мы с Эриком выбегаем из дома, чтобы встретить гостей. С радостью вижу, что Джон приехал в прекрасном, полностью отреставрированном старинном автомобиле. Машина в отличном состоянии. Ее бледно-зеленый корпус эффектно лоснится и сверкает в лучах солнца. На вид модель можно отнесли к концу 20-х годов или к началу 30-х.

Джон с Джулией выходят из машины, и я иду к ним. Джон стремительно направляется по дорожке мне навстречу. Мы тепло обнимаемся, и он сразу начинает говорить, очень торопливо м возбужденно. Хочу обнять и Джулию, но Джон целиком завладел мной — он необычайно взволнован. Лицо его пылает воодушевлением, он одет в костюм, напоминающий форму машиниста: комбинезон в серо-белую полоску и полосатую же фуражку, похожую на обычную фуражку машиниста. Эта сложенная пополам фуражка комично надвинута на самый лоб. Несмотря на сильное волнение и оживление, которые Джон во время разговора выражает жестами и резкими движениями головы, его фуражка неизменно остается на месте, сохраняя безупречное равновесие.

Джулия, устав ждать, когда я с ней поздороваюсь, возвращается к машине, чтобы привести оставшуюся на заднем сиденье девочку. Интуитивно знаю, что это ее племянница, и думаю: «Ладно, обниму Джулию потом». Я рад видеть друзей и чувствую, что Эрик, который все это время стоит рядом со мной, тоже очень рад.

Внутренние движущие силы этого сновидения заставили меня сосредоточиться на Джоне и почти полностью забыть о его жене Джулии. Во сне Джон был проявлял такой напор и оживление, что я был вынужден отдать *все* свое внимание ему. Мое бессознательное пожелало, чтобы я принял его за машиниста — у него даже была фуражка машиниста, сложенная пополам и надвинутая на лоб. Что же говорили все эти образы? По мере размышлений из отдельных кусков стала складываться более или менее целостная картина. Машинист — важная персона: ведь он управляет огромным мощным локомотивом. Он удерживает поезд на рельсах! Я понял, что присутствующие в моих осознаваемых сновидениях силы постепенно могут набрать скорость грохочущего скорого поезда и мне, хочешь не хочешь, придется освоиться со всей этой мощью и скоростью, чтобы сдерживать ее и посылать в нужном направлении. В сущности, если я собираюсь творчески использовать всю энергию состояния осознаваемых сновидений, мне придется удерживать себя на правильном курсе. В этом сне Джон выступал символом дисциплины и целеустремленной энергии. В обычной жизни наяву Джон — профессиональный писатель, и мы с ним часто разговаривали о его литературном труде и моем крепнущем желании написать о своей работе со сновидениями. Я всегда восхищался его дисциплинированностью и мечтал о дне, когда сам буду обладать достаточной дисциплиной для того, чтобы написать книгу. Ко времени этого сна я уже знал, что энергии и энтузиазма для писательского труда мне хватит, но часто сомневался, хватит ли мне дисциплины. Теперь я начал понимать: если я сумею по-настоящему поверить в свою способность к дисциплине, то смогу преодолеть еще одно препятствие на пути к осознаваемости.

Теперь о том комическом и странном, что было в этом сне. Что значит сложенная пополам фуражка машиниста, пребывавшая в состоянии равновесия на лбу у Джона? За годы моей работы со сновидениями я научился обращать пристальное внимание на особо странные и несуразные символы, появляющиеся в снах. Сама странность такого символа — часто лишь хитрый способ, которым бессознательное соблазняет или вынуждает нас обратить внимание именно на этот конкретный символ. После того как я многократно прокрутил в уме символ «полфуражки», его смысл наконец стал мне ясен. На этой стадии эксперимента я уже наполовину потерял свою голову, чтобы говорить. Моя голова (как и мое эго) переполнялась от невероятных возможностей, которые сулили некоторые осознаваемые сновидения, и я уже состряпал множество грандиозных фантазий и грез о том, куда могут нас привести осознаваемые сновидения.

Как раз перед тем, как мне приснился этот сон, Джулия посещала мои лекции по осознаваемому сновидению и во многих отношениях была самой горячей сторонницей этой моей работы. Меня часто глубоко трогал ее энтузиазм, от которого мои собственные мечты и надежды по поводу всего предприятия воспламенялись еще больше. В течение многих месяцев, предшествовавших этому сновидению, я теперь она поднимается, поворачивается за ее поддержку и энтузиазм. Теперь, благодаря этому сну, я стал понимать: при том, что мне необходимо получить от кого-то такой энтузиазм, не менее необходимо сохранять равновесие и не допускать, чтобы он «ударил мне в голову».

Этот сон наметил некие корректирующие меры, которые мне нужно было принять, дабы восстановить эмоциональное равновесие на данной стадии пути. По сути, он подсказал мне вывести на передний план Джона, позволив Джулии отойти на задний. Он подсказал мне впустить в свою жизнь больше «энергии Джона» (дисциплины), позволив «энергии Джулии» (энтузиазму) слегка ослабнуть. Сон подразумевал, что для энтузиазма для эксперимента у меня и так достаточно, — теперь нужно его организовать, направить по верному пути и развить в себе писательскую дисциплину, чтобы обеспечить его полное созревание. Поняв этот сон до конца и усвоив всю силу и ясность содержавшейся в нем вести, я стал чувствовать себя на редкость хорошо.

В этом сне также содержалось несколько других ценных нюансов, сообщивших этому «пиршеству образов» особый аромат. Со временем, обретая все более глубокий доступ к сокровенным тайнам и символическому языку своего бессознательного, часто получаешь особую награду, когда понимаешь свои сновидения. Наверное, никто другой не смог бы оценить все нюансы и составляющие такого сна в той мере, как сам сновидец: ведь совершенство некоторых ключевых символов сновидения часто бывает глубоко личным. Это похоже на то, как ты просматриваешь фотографии в семейном альбоме, и на тебя вдруг нахлынет волна воспоминаний и чувств.

Меня обрадовало, что действие этого сна происходило в доме на Диллон Бич — особом для меня месте, куда я время от времени отправляюсь, чтобы в одиночестве заняться писательским трудом. Этот дом принадлежит одной моей приятельнице, которая часто разрешает мне воспользоваться им как приютом для творческой работы и размышлений. Она тоже часто спрашивает меня: «Ну, как продвигается твоя книга?» и уговаривает не отступать от намеченной цели. Ее голос — это еще один голос, призывающий меня к дисциплине, упорству и творчеству. Мне было очень приятно, что мой сон разворачивался именно в этой обстановке.

Словно сошедший с картинки эффектный старинный автомобиль, на котором в моем сне приехал Джон, тоже обладал для меня особым смыслом. Когда Джулия начала ходить на мои лекции по сновидениям в местном колледже, первый сон, которым она поделилась с нами, был посвящен красивому, заново отреставрированному старинному автомобилю. Она назвала свой сон «Мой классик-1927», потому что 1927 — это год ее рождения. В той группе, которую я очень хорошо помню, Джулия заворожила всех красотой и силой своего сновидения, в котором красноречиво запечатлелось множество подробностей ее жизни. С того дня мы с ней часто использовали название «классик-1927» как символ ее энергии, энтузиазма и снов, которые на протяжении всей ее жизни оставались яркими и волнующими. Со временем упоминание о «классике-1927» стало нашей с ней дежурной шуткой, которую мы оба любили и к которой часто прибегали. И вот теперь он появился в моем сновидении, а за рулем его сидел Джон! Энергия сновидений — штука заразная. Бывает, что по каким-то особым причинам образы снов, принадлежащих одному человеку, подхватываются и повторяются или воспроизводятся в снах другого человека. Мне кажется, это особенно справедливо для людей, которые активно делятся друг с другом содержанием своих сновидений. Я много раз был свидетелем такого явления в постоянных группах по исследованию сновидений, где между участниками возникают очень тесные связи. Этот сон помог мне оценить тот вклад, который Джулия внесла в мою работу, а также оценить человеческие качества Джона. Сон приснился мне в тот период, когда я только начинал узнавать их — и как супружескую пару, и как друзей.

На протяжении всего сна мой сын Эрик был рядом со мной. Я воспринял его как символ детского в моей душе, как источник моего творческого «я», игривого и простодушного, свободного от эгоистических забот. Его радостное присутствие стало счастливым предзнаменованием моей работы (и игры) с осознаваемыми сновидениями. Я решил, что оно подразумевает следующее: когда я устраню препятствия, мешающие осознаваемому сновидению, творческая сторона моей жизни сможет проявиться более полно. И здесь я не могу не вспомнить слова Иисуса: «Если не обратитесь и не станете как дети, не войдете в Царство Небесное»[[20]](#footnote-20).

Довольно странно, а, может быть, и вовсе не странно, но через неделю после того как меня посетили эти три сна, способность к осознаваемому сновидению вернулась ко мне. На этот раз у меня снова было три осознаваемых сна за одну ночь, и я почувствовал, что мое прежнее рвение возродилось с новой силой. Сознание снова озарила внутренняя искра. Из этих трех осознаваемых сновидений самым важным для меня стало второе, и я часто размышляю над вестями, которые оно мне принесло.

*НА КРАЮ ПОЛЯ*

29 июля 1981 года

Сижу за столом, вместе со мной еще человек восемь. Все мы смотрим бейсбольный матч высшей лиги, расположившись прямо на поле, рядом с ограждением, футах в пятнадцати-двадцати от основной базы. Позади подающего, совсем близко от него, вижу отца Дэниэла Кэролла — он стоит там и следит за игрой. Вдруг я осознаю, что это сон, и ощущаю во лбу слабое покалыванье.

Меня очень радует, что отцу Дэниэлу удалось найти такое удачное место — в самой гуще игры. Он подходит к столу, где мы сидим. Я поднимаюсь и, протягивая ему руку, говорю: «Добрый день, отец Дэниэл! Вы меня помните? Я Кен Келзер, только теперь у меня борода. Он узнает меня и явно рад нашей встрече. Мы обмениваемся рукопожатиями. «Вы, должно быть, по-прежнему дружите с Винсом Ломбарди!» — добродушно подтруниваю я над ним. Мы оба смеемся над этой шуткой.

Вижу еще нескольких священников, знакомых мне по учебе в семинарии. Все они, одетые в церковные облачения, подходят и окружают наш стол. Тепло приветствую Джима Киддера, и мы несколько минут разговариваем с ним. Все это время я сохраняю во сне состояние осознаваемости и наслаждаюсь этим чувством. Вижу Джима Палскэмпа. Мы садимся за стол, и между нами сразу завязывается сердечная беседа. Меня очень радует возвращение прежней близости со старым приятелем.

— Ты по-прежнему работаешь в Центре Ханна? — спрашиваю я его.

— Да, мне там очень нравится, — совершенно искренне отвечает он.

— И сколько уже ты там? — интересуюсь я.

— Восемнадцать лет, — говорит он.

— Здорово! — восхищаюсь я. — Может, ты проработаешь там еще восемнадцать лет?

Он смеется и говорит:

— Нет, надеюсь, что когда-нибудь перемена все же произойдет, хотя сейчас мне там по-настоящему хорошо.

Мне нравится его стремление к перемене как общий принцип. Медленно и постепенно сновидение тает.

В этом осознаваемом сне я обнаружил целый ряд ценных для себя вестей. То, что он развертывался в обстановке бейсбольного матча высшей лиги, несло для меня обнадеживающий смысл: ведь в высшей лиге играют те, кто достиг высот в этом виде спорта. Хотя игрок высшей лиги — профессионал, серьезно относящийся к своей работе, в абсолютном смысле его работа — это игра. И называют его «игрок», а не «работник». Его работа и игра — одно целое, поэтому, несмотря на все усилия сделать карьеру, ребенок в нем еще очень жив и осознан. Я воспринял это как напоминание: следуя по пути осознаваемого сновидения или по любому другому пути, необходимо всегда сохранять в себе такое игривое, детское качество. В связи с этим мне на память пришло двустишие, приписываемое Уинстону Черчилю:

*«Для кого работа — сплошная отрада,*

*Тот мамаши-Фортуны любимое чадо».*

Меня заинтриговал образ отца Дэниэла Кэролла в этом сне. «Отец Дэниэл», как мы все его звали, был ректором семинарии, где я проучился четыре года. В последний раз я видел его лет за восемь до этого сна на специально организованном банкете в Сакраменто. Тогда на меня произвел большое впечатление тот факт, что он недавно вернулся из Мексики, где занимался миссионерской деятельностью в сельских районах, в качестве единственного на весь округ священника странствуя по деревням. Там ему нередко приходилось в одиночку пробираться на ослике по безлюдной, непроходимой глуши, чтобы попасть к людям, которым он служил. В тот вечер на банкете я ощутил в отце Дэниэле непривычную, исполненную покоя безмятежность. В нем был глубокий внутренний мир, который исходил от всего его существа, а не от слов, которые он произносил или скупых историй, которые он рассказывал. Он показался мне совсем новым — не таким, каким я его знал в семинарии, где он был главой преподавательского состава и быстро растущего студенчества. Меня поразил неожиданный поворот в его карьере — из ректора калифорнийской семинарии он превратился в миссионера-одиночку, который жил и работал с беднейшими из бедняков на севере Мексики. Это его «повышение» напомнило мне о «смирении эго». В тот вечер, когда я ехал с банкета домой, полученное впечатление уже начало формировать в моем сознании новый символ: отец Дэниэл становился для меня символом такого смирения и присущей ему житейской скромности и простоты. Его положение в моем осознаваемом сновидении подразумевало, что он каким-то образом оказался «в гуще игры» — игры жизни. В игре жизни — а это самая высшая лига — смирение и покорность — как раз те качества, о которых на этой стадии эксперимента с осознаваемыми сновидениями мне приходилось вспомнить в очередной раз.

В этом сне также присутствовал элемент юмора. Упоминание о Винсе Ломбарди возвращает меня в семинарские дни — то был мой первый или второй год в средней школе. Отец Дэниэл тогда руководил спортивными программами семинарии и выполнял обязанности тренера. На поле мы зачастую громко спорили с ним, когда он судил наши матчи, и нередко прохаживались по поводу его спортивных знаний и способностей. Большинство из нас считало, что там, где дело касается спорта, отец Дэниэл силен больше на словах, чем на деле. Но однажды в разгар футбольного сезона нас поразило большое фото в последнем номере «Спортс Иллюстрейтед». На нем крупным планом был изображен защитник Пол Хорнунг, звезда команды «Грин Бэй Пэккерс», сидящий на скамейке рядом с товарищами по команде. Он кутался в толстую длинную накидку, изо рта у него шел пар, отчетливо видный в холодном зимнем воздухе. Хорнунг пыхтел и отдувался, потому что его стремительный прорыв только что принес «Пэккерсам» победное очко. А за скамейкой — мы его сразу узнали! — стоял отец Дэниэл собственной персоной. Он с обожанием глядел на Хорнунга, и на лице у него расплывалась широкая улыбка.

Увидев этот снимок, семинаристы не могли прийти в себя от изумления и недоверия. Комнату для отдыха сотрясали взрывы хохота, слышались возгласы: «Ну-ка взгляни!» «Глазам своим не верю!» Особенно озадачены были самые горячие поклонники спорта: образ нашего тренера, гордо красующегося на странице национального спортивного журнала, как-то не вязался с тем представлением об отце Дэниэле, которое у нас сложилось. Фотография приоткрыла нам черты отца Дэниэла, которые мы раньше не замечали и о которых даже не подозревали.

Снимок так поразил учеников, что мы отправились к отцу Дэниэлу, чтобы «потребовать» объяснений. Шутя и подтрунивая, мы подвергли его настойчивому допросу, потому что он был не очень-то настроен много рассказывать. Наконец, после долгих льстивых уговоров, мы услышали историю, убедившую нас в том, что мы действительно недооценивали своего «тренера». Оказалось, что отец Дэниэл был близким другом Винса Ломбарди, старшего тренера «Грин Бэй Пэккерс». Ломбарди пригласил его на этот матч и распорядился, чтобы его посадили на боковой линии, вместе с игроками и тренерами. Так уж случилось, что когда делали снимок для «Спортс Иллюстрейтед», отец Дэниэл оказался прямо за спиной у Пола Хорнунга. Весь этот случай стал для меня хорошим уроком: я понял, что следует уважать людей, с жизнью которых я знаком, в лучшем случае, только поверхностно. Я научился не быть излишне самоуверенным и не думать, что я кого-то «расколол» или «вычислил». Если взять отца Дэниэла, то в этом человеке было гораздо больше, чем могло показаться на первый взгляд. Теперь все эти темы и вопросы вернулись ко мне в осознаваемом сновидении «На краю поля».

Этот сон подарил мне еще одну жемчужину мудрости: она содержалась в моем диалоге с Джимом Палскэмпом, произошедшим под конец сна. В семинарии Джим был моим одноклассником; он получил сан священника и многие годы прослужил директором Центра Ханна для мальчиков, что в Сономе (это городской реабилитационный центр для мальчиков с эмоциональными нарушениями). Джим всегда обладал большим чувством юмора, дружелюбным и общительным нравом — как правило его все любили. Все эти годы я поддерживал с ним связь. Насколько я знаю, руководство Центром Ханна пришлось ему по душе. Символ Джима в этом сне настойчиво говорил мне, что открытость перемене — важный настрой ума, который я должен поддерживать. Исследовав себя на этот предмет, я понял: хотя в принципе я стараюсь оставаться открытым перемене, на деле я часто противлюсь ей.

Время, когда мне привиделся этот сон, совпало с периодом множества крупных перемен — и для меня самого, и для моей семьи. Наиболее явной внутренней переменой, которая уже начала происходить, стало раскрытие осознаваемому сновидению. И она уже успела породить во мне множество неожиданных внутренних преград. На другом уровне, более конкретном и осязаемом, мы с Чарлин в это время собрались выставить свой дом на продажу и уже начали подыскивать себе новый. Меня по-настоящему страшил процесс поиска жилья, который мы в ближайшие месяц-другой собирались активизировать.

Тем временем стереофоническая атака соседского юнца вынуждала нас поспешить с переездом, и это создавало нежелательную напряженность. Несмотря на то, что приходилось жить и работать в ужасных условиях, я испытывал сильнейшее сопротивление этой конкретной перемене. Может быть, я испытывал такое сопротивление перемене именно потому, что условия были просто невыносимы. Я хотел переехать, когда я буду готов, когда условия будут благоприятными для меня, в подходящий для меня момент. Символ Джима из сна дал мне противовес и противоядие для решения этой проблемы. Во сне он сказал: «Надеюсь, что когда-нибудь перемена все же произойдет, хотя сейчас мне там по-настоящему хорошо». Он утверждал принцип — принцип верности перемене, — даже когда ты вполне доволен своим настоящим положением!

На протяжении трех месяцев после этого сна (август, сентябрь и октябрь 1981 года) я прошел через новую череду успехов и неудач на пути осознаваемого сновидения. Для меня этот период тоже оказался относительно пустым. За все время у меня было два осознаваемых сновидения, запоминание же обычных сновидений осталось на прежнем уровне: каждое утро я мог вспомнить не меньше одного сна. Размышляя о чередовании этих успехов и неудач, урожайных и голодных периодов, я придумал метафору, изображавшую состояние моего эксперимента в то время. Я представил, что карабкаюсь по заснеженным склонам Гималаев и, наконец, после долгого восхождения оказываюсь на очень высокой вершине. Долгое время я стою на ней, захваченный видом бескрайних далей, чарующими пейзажами, ослепительной красотой чистого белого снега, ярко-синими небесами и мягко клубящимися облаками. С изумлением и трепетом гляжу я на другие дальние вершины, которые выглядят такими же величавыми, как и та, на которой я сейчас стою. У меня возникает непреодолимое желание взойти на каждую из них — просто ради удовольствия. Тогда, на этом самом месте, я принял решение: посвятить месяцы и годы, которые есть у меня в запасе, восхождению на все эти горные вершины. Налюбовавшись этими прекрасными пиками и еще раз подтвердив в душе свое решение, я неохотно спускаюсь с вершины в лежащую внизу долину. Какой разительный контраст между вершинами и долинами! И все же и те, и другие играли важную роль в формировании моей осознаваемости.

Метафора развивается. Я представляю, как спускаюсь в глухое ущелье и пробираюсь через многочисленные преграды, большие и малые — через густой кустарник, через скалы и реки. Временами мне кажется, что я заблудился. И все же, настойчиво стремясь вперед, я наконец добираюсь до дна ущелья, где подножие вершины, с которой я только что спустился, переходит в подножием следующей грандиозной вершины, и снова не спеша начинаю восхождение. «Почему задача оказалась такой многотрудной?» — спрашиваю я себя. — «Почему, взяв первую высоту, я не могу просто перелететь с вершины на вершину, как орел?» Скорее всего, одним из моих препятствий является убеждение, что жизнь — это борьба, и даже сейчас я «борюсь» с осознаваемыми сновидениями. Может быть, весь мой эксперимент проходил бы гораздо легче, если бы я позволил, чтобы все происходило само собой, и избавил его от своих усилий и ожиданий. Окончательного ответа я не знал, но знал, что такой вопрос вполне уместен, наверняка уместен для меня, хотя не обязательно столь же уместен для каждого странника. У каждого, кто хочет стать осознаваемо сновидящим, — думал я, — по мере приближения к Свету будут свои собственные вопросы, которые необходимо разрешить, и собственные внутренние преграды, которые необходимо устранить. Таковы были откровения и раздумья, сопровождавшие начало моего восхождения на следующую вершину.

Метафора гор и долин часто возвращалась ко мне, когда я размышлял о том, что нужно сделать, чтобы процесс осознаваемости стал регулярным. Одним из важных моих достижений было то, что я стал принимать свои пустые периоды более спокойно и бесстрастно. Теперь я уверен, что эти периоды необходимы для раздумий и духовного созревания. И еще они необходимы для отдыха и восстановления эмоционального равновесия. В какой-то момент я понял, что путешествие состоит не из одних восторгов и упоений.

На этом этапе эксперимента я стал также расширять свое понимание необходимости духовного очищения. Очищение подразумевает стремление очистить и прояснить ум, чтобы он мог действовать исходя из побуждений, отмеченных высшей чистотой. Чтобы отправиться в путь, не нужно обладать чистотой сердца — иначе кто бы мог в него отправиться? Но продолжая путь, непременно становишься чище сердцем — иначе кто бы мог его осилить? Огонь очищения возьмет свое. И еще я понял: если уж я продолжаю эксперимент и даже пустой период не смог меня расхолодить, то осознаваемые сновидения вернутся, раньше или позже. Ведь до сих пор они всегда возвращались — иногда поодиночке, иногда целыми стаями. Однажды за одну ночь у меня было сразу шесть осознаваемых снов[[21]](#footnote-21).

По мере развития эксперимента у меня было несколько снов, свидетельствовавших о внутреннем очищении. Один из них оказался особенно устрашающим и памятным.

*ЧЕЛОВЕКООБРАЗНАЯ ЛИСА*

11 сентября 1981 года

Вместе с Йоганандой[[22]](#footnote-22) иду по грунтовой дороге — дело происходит в современной Индии, в сельской местности. Мимо тянутся поля зеленеющих злаков и каких-то листовых культур, посаженных аккуратными рядами. Йогананда убеждает меня переехать жить и работать в Индию, и меня привлекает эта идея — главным образом потому, что она исходит от него. Мы встречаем рабочего-американца, который вкапывает в землю высокий деревянный столб, и заводим с ним разговор. Он производит впечатление человека очень робкого и эмоционально уязвимого. Йогананда извиняется и уходит, как будто его ждет какое-то важное дело. Рабочий выпрямляется и начинает рассказывать, как много сделал для него Йогананда, при этом он вдруг начинает казаться гораздо более уверенным в себе. Он говорит, что гуру полностью принимает его и любит, и что Йогананда любит каждого человека за то, что он именно такой, какой есть. Искренность рабочего производит на меня большое впечатление. Смотрю на ближнее поле и вижу лису, которая подкрадывается к какому-то мелкому зверьку. У лисы человеческие черты, будто это карикатура или персонаж мультфильма. Собираясь броситься на жертву, она издает резкий, пронзительный вопль, который, вероятно, должен устрашить и парализовать добычу. Лиса делает прыжок, но зверек удирает. Она начинает бешено гнаться за своей жертвой по полю, засаженному зелеными кустиками. Я несколько минут слежу за погоней, но вижу только колыхание веток и листьев. Какое-то время лиса стремительно преследует зверька по всему полю, обоим приходится продираться через густые зеленые заросли. После долгой бешеной погони лиса наконец сдается и подходит ко мне. Она кладет мне на руку лапы, имеющие форму миниатюрных человеческих рук, и начинает вкрадчиво уговаривать меня стать ее союзником в охоте на слабых мира сего. В ответ я хватаю лису за лапу и начинаю стремительно раскручивать в воздухе. Быстро раскрутив лисицу, я изо всех сил подбрасываю ее вверх. Несколько коротких мгновений она, обретя сходство с птицей, парит в воздухе, после чего приземляется на проходящую вдали линию телефонных проводов. Там лиса и остается сидеть, распушив шерсть и перья.

К нам присоединяется Йогананда, и я ощущаю резкий контраст между ним и лисой. Одного взгляда на лицо рабочего достаточно, чтобы понять, какое глубокое уважение и доверие он питает к Йогананде. Просыпаюсь, ощущая прилив энергии.

Неделю, предшествовавшую этому сновидению, я в третий раз перечитывал книгу Йогананды «Автобиографию йогина». С начала чтения эта книга дважды появлялась в моих сновидениях, а теперь возник и сам Йогананда. Для меня он символизировал гуру, высшее «я», самый совершенный этический выбор, доступный человеку — использование высшей силы и знания, для того, чтобы учить и развивать людей, а не подчинять себе и эксплуатировать. Он символизировал те высшие качества, которые в скрытом виде присутствуют и во мне, — искреннее стремление служить людям, исходя из чистейших намерений, и истинной заботы об их счастье.

С другой стороны, человекообразная лиса символизировала прямую противоположность гуру. Она выступала антагонистом гуру и высшего сознания, символизируя ту сторону моей личности, которая могла эксплуатировать других людей, менее осведомленных, чем я сам, и каким-то образом обманывать их в корыстных целях. В моем сне хитрая лиса, лукавая и коварная, являла собой странную смесь человека и животного, гибрид «высшего» и «низшего» сознания.

Этот сон имел сильную эмоциональную окраску, потому что многие его символы были глубоко личными. Йогананда действительно был моим гуру — по крайней мере, его книги оказали на меня глубокое влияние. Через них я ощущал с ним тесную связь, близкую к связи с подлинным учителем. Присутствовавшие во сне поля и аккуратные ряды растений напомнили мне ряды посевов в огромных полях Сакраменто Вэлли, где я жил в детстве. Ничем не примечательный рабочий, демонстрировавший явную робость и эмоциональную уязвимость, напомнил мне «простого парня», которого в конечном счете не так легко обвести вокруг пальца. Его простота была его силой. Отсутствие изощренности позволяло ему сердцем увидеть и узнать подлинного духовного учителя и раскрыть ему свою душу. Рабочий символизировал безыскусность, которая, всегда была моей сильной стороной и которую я всегда ценил в себе. Как человек, выросший в маленьком захолустном городке, я всегда решительно предпочитал изощренности простоту, особенно когда дело касалось людей.

Однажды, года три спустя, перечитывая описание этого сна, я был поражен одним аспектом человекообразной лисы, которого я не заметил раньше. Несколько раз обсудив этот сон с коллегами-профессионалами и учениками и получив на него много откликов, я на какое-то время оставил его отлеживаться в глубинах сознания. На этот раз, уже самостоятельно вернувшись к образу лисы, я сосредоточился на том факте, что когда она вкрадчиво положила лапы на мою руку, они выглядели как человеческие руки в миниатюре. Какой странный и выразительный образ! Руки, всегда бывшие для меня ключом к состоянию осознанности, снова появились в моих сновидениях, только на этот раз они принадлежали лисе — коварной обманщице, любительнице поживиться за чужой счет! Осознав это, я задал себе целый ряд важных вопросов: Была ли лиса частью меня самого, тоже заинтересованной в осознаваемых сновидениях? Была ли она тоже озадачена этой новой силой, которая начала входить в мою жизнь? Как бы стала эта моя «лисья» часть использовать осознаваемость? Постаралась бы с ее помощью эксплуатировать людей или надувать их? Да, — понял я, — вне всякого сомнения, эта коварная и лукавая часть «я» попыталась бы использовать новую духовную силу в корыстных или пагубных целях. Это всегда возможно и всегда ставит важный вопрос, каждый раз, когда в сознании человека возникает какая-то новая сила. Я почувствовал некоторое облегчение, поняв, что сюжет этого сна дал мне самый надежный защитный механизм на случай подобной опасности — мгновенность реакции.

Сновидение «Человекообразная лиса» в своей драматической, кульминационной точке закрепило главный духовно-психологический урок. Для меня кульминация произошла в долю секунды между предложением лисы и моей реакцией на него. В эту долю секунды я мгновенно схватил лису за руку и без малейших колебаний или тени сомнения раскрутил над головой и отшвырнул от себя. Мгновенность этой реакции — вот то, на чем я сосредоточил основное внимание, размышляя впоследствии над этим сном. Мгновенность — вот идеальный отклик на коварные искушения. Чем дольше слушаешь коварные речи, тем больше опасность попасться на из соблазн. Мгновенность — это решимость не тратить время и энергию на предложение злоупотребить своей силой, а отвергнуть его сразу и сполна. Когда я во сне отверг предложение лисицы, произошел некий процесс преображения. Лиса уподобилась птице и вознеслась ввысь. Пока она некоторое время парила в воздухе, наконец приземлившись на телефонных проводах, облик ее изменился и даже лисья шубка превратилась в смесь «меха и перьев». Проявившиеся у лисы птичьи черты символизировали, что теневую стороны человека можно поднять на более высокий уровень сознания, если суметь ее полностью постичь и подчинить себе. Я понял, что присущая нашему «я» хитрость, если ее полностью осознать, способна превратиться в житейскую мудрость, которая будет верно служить высшему «я» и станет подлинно духовным даром. К тому же этот сон подтвердил старый как мир принцип: осознание внутреннего антагонизма порождает духовно-психологическое преображение. В процессе развития состояния осознаваемого сновидения нужно сохранять особую мгновенность реакции, отвергая любые искушения, призывающие злоупотребить его силой или эксплуатировать его. И еще нужно помнить про Йогананду — гуру, который символизировал мое главное духовное побуждение к этой работе.

Глядя на себя в этом сне, я также понял, как важно помнить, что подобный сюжет сновидения не обязательно дает сновидцу какую бы то ни было гарантию. Он не гарантирует, что наяву он теперь обязательно будет реагировать именно так, как это случилось во сне. Он не гарантирует, что сновидец поступит правильно, а просто показывает ему, как следует правильно поступать. Он дает сновидцу модель для творческого отклика и наглядно показывает, каким должно быть идеальное действие, исходящее из самых высоких побуждений.

Примерно через шесть недель после «Человекообразной лисы» я получил еще один яркий сон, явившийся комментарием к моему эксперименту с осознаваемыми сновидениями. Этот сон, который я назвал «Защищая золотые плоды», внес дополнительную ясность в понимание конкретных преград и эмоциональных напряжений, мешавших развитию осознаваемости. Он призывал меня обратить внимание именно на *эти преграды.*

*ЗАЩИЩАЯ ЗОЛОТЫЕ ПЛОДЫ*

21 октября 1981 года

Стою на улице не доходя полквартала до моего дома в Фэрфаксе. Рядом со мной мой брат Рэй; мы наблюдаем, как несколько чернокожих собирают с деревьев фрукты. Стоит время урожая, и все работают очень быстро и споро. В передней части нашего двора, рядом с деревянным забором, стоит персиковое дерево, усыпанное прекрасными спелыми плодами. Все персики совершенно одинаковой величины, чуть крупнее, чем бейсбольный мячик, все лучатся изумительным спектром ярких цветов — красных, желтых, золотых. Сразу за забором, на земле нашего соседа, растет еще одно персиковое дерево, тоже усеянное прекрасными плодами, которые сияют и лучатся в солнечном свете. Там сноровисто работают двое чернокожих парней: они уже почти обобрали соседское дерево и вот-вот возьмутся за мое. Слышу, как сборщики перекликаются и о чем-то быстро переговариваются через дорогу со своим чернокожим приятелем — взобравшись на высокую лестницу, он собирает оливки. Они шутят и поддразнивают друг друга, замахиваясь фруктами, и я вспоминаю, что мы с приятелями грешили тем же, когда в Сакраменто Вэлли подростками собирали персики и груши.

Вдруг я замечаю, что один из чернокожих дочиста обобрал уже три четверти моего дерева. Встревожившись, я очень сердито говорю Рэю: «Кто им разрешил собирать мои персики?» Рэй отвечает, что разрешил он, и я совершенно выхожу из себя. Бью его по лицу — он начинает плакать. Требую, чтобы Рэй вышел на середину улицы: там будет сподручнее его отлупить. Он отказывается драться и пытается улизнуть. Удивляюсь, что он совсем не сопротивляется, и понимаю, что его испугал мой гнев, который достиг небывалой силы.

Бросаюсь к персиковому дереву и приказываю чернокожему немедленно слезть, что он и делает. Высказываю ему свое возмущение по поводу того, что он снял плоды, которые я в поте усердно растил целый год. Велю высыпать персики из ведра в стоящий на земле ящик — они мои. Негр подчиняется. Тогда тем же повелительным тоном велю ему забрать лестницу и убираться. Он молча повинуется.

Разглядываю оставшиеся на дереве плоды и убеждаюсь, что на мою семью их хватит. Все еще пылая гневом, собираю и выбрасываю валяющиеся под деревом сухие ветки и сучья. Вижу, как чернокожие вместе со своими детьми грузят ящики только что собранных плодов в стоящий на другой стороне улицы большой грузовик. Все еще злясь, иду по дорожке к дому и вижу, что дверь гаража открыта настежь. Недоумеваю, кто бы мог ее открыть, и чувствую досаду. Замечаю, что дверь, ведущая в мой кабинет, тоже распахнута и ощущаю еще большее раздражение. Вхожу в кабинет — там почти темно — и несколько раз громко кричу: «Кыш! кыш! кыш!» — чтобы выгнать из комнаты бродячих кошек, которые могли забраться в дом. Оглядываю кабинет и, не заметив никаких кошек, чувствую облегчение. Просыпаюсь напряженный и очень усталый.

Этот сон содержал в себе новые подсказки и сведения о том, как моя темная сторона влияет на эксперимент с осознаваемыми сновидениями. Невероятное множество золотистых плодов, светящихся в лучах солнца, явно символизировало осознаваемые сновидения. В этом сне лучистые плоды собирали с деревьев черные люди. Как я уже говорил выше, в первой главе этой книги, черный человек — это зачастую распространенный символ тени, темной стороны души белого человека. Мой младший брат Рэй в течении ряда лет тоже появлялся во многих моих снах как символ тени, и здесь его присутствие только подтвердило эту тенденцию. То был сон, изображавший мою теневую сторону в действии. Мое сознательное «я» было очень зло на эту теневую составляющую — во сне это демонстрирует тот факт, что я ударил брата по лицу и подбивал его схватиться врукопашную. Меня поразило, что мое «я» сновидений (я сам во сне) сумело вовремя вмешаться и не дать обобрать дерево подчистую, хотя три четверти урожая и оказалось снято.

Из-за чего же именно я так разозлился? С одной стороны, меня очень раздражала жизнь в этом квартале, где я часто ощущал, что меня «грабят» враждебные силы, постоянно обрушивающиеся на меня и мою семью. Постоянная стереофоническая атака, о которой я уже рассказывал раньше, была главным внешним раздражителем, лишавшим меня энергии. Еще я злился на себя за то, что продолжаю жить в этом квартале, отчасти по финансовым причинам. Из этого сна я понял, что страх финансовых потерь и финансового риска стала для меня темным внутренним противником, который ко времени этого сна начал подрывать мои силы. Этот страх «грабил» меня, причем устрашающе быстро. Благодаря этому сну и вести, которую он нес, я еще отчетливее понял, что нам необходимо переехать. Вскоре после этого мы с Чарлин с удвоенной силой возобновили поиски нового дома.

Кроме того, меня озадачил тот факт, что меня лишили трех четвертей золотых плодов — моих осознаваемых сновидений. «Что означает это число?» — спрашивал я себя. После некоторых раздумий я понял, что в последнее время у меня бывает в среднем одно осознаваемое сновидение в месяц. Это было мизером по сравнению с прежней частотой, которая в октябре 1980 года, когда я начал свой эксперимент, составляла четыре сновидения в месяц. Теперешняя же частота осознаваемых сновидений составляла примерно четверть от максимальной. В этом сне даже математические расчеты оказались точными!

Хотя этот сон принес мне содержательное послание о моей темной стороне (моем страхе), он был отмечен изумительной красотой. Золотые плодов выглядели на редкость живописно. Каждый персик, радующий глаз, лучащийся светом, символизировал осознаваемое сновидение, а дерево олицетворяло идею «я», ассоциирующуюся с образом Древа Жизни. Дерево было сплошь увешано этими золотыми плодами, символами богатейшего потенциала состояния осознаваемых сновидений. Я сделал в дневнике такую запись по поводу этого сновидения: «Нужно посвятить себя заботам о саде, об осознаваемых сновидениях, и тратить меньше энергии на денежные проблемы». Это было повторением вести, которую я получил шесть месяцев назад — не забывать о высших ценностях. Прошло девять дней после такого напоминания, и в качестве вознаграждения я получил особое осознаваемое сновидение.

*КРУГИ ВИНОГРАДИН, КРУГИ СВЕТА*

1 ноября 1981 года

В поле зрения возникает большая гроздь винограда. Светло-зеленые ягоды похожи на сорт «Томпсон» без косточек. Они совершенно круглые, довольно мелкие, все одинаковой формы и величины. Вдруг все виноградины в кисти абсолютно синхронно чуть меняют положение, и каждую окружает сверкающее кольцо белого света. Этот свет поразил и ослепил меня, и я осознаю, что дело происходит во сне. Удивительное ощущение, создаваемое светом, — знакомое по осознаваемым сновидениям покалывание — возвращается и поднимается по груди, голове и особенно лбу. Теперь все абсолютно круглые колечки света, окружающие виноградины, снова синхронно приходят в движение, все как одно, и в каждом возникает яркий шестиугольный блик. Все эти волшебно сияющие виноградины по-прежнему абсолютно одинаковы по форме, размеру и цвету. Вдруг, будто повинуясь повороту огромного сверкающего калейдоскопа, вся гроздь с мгновенной вспышкой белого света раздвигается, расширяется, и из нее возникают тысячи одинаково сияющих виноградин, которые безгранично простираются во все стороны, занимая все поле моего зрения. Впечатление совершенно поразительное. Вспоминаю сон своей приятельницы Джулии, в котором она видела на поверхности океана сотни освещенных лунным светом маленьких волн, и на вершине каждой красовалась крошечная серебряная рыбка. Чувствую, как меня неудержимо притягивает эта сверкающая бесчисленным множеством граней кристаллическая структура, и продолжаю любоваться ее великолепием. Стараясь целиком слиться с этими образами и глубже погрузиться в свет, говорю себе: «Расслабься, расслабься... сосредоточься, сосредоточься...». Чувствую, что вот-вот проснусь, и продолжаю сосредотачиваться на изумительных, прозрачных как хрусталь кружочках. Медленно просыпаюсь с радостным чувством, следя, как они постепенно исчезают.

Когда я проснулся, мне стало ясно, что это сновидение во многом походило на сон «Оберегая золотые плоды». Абсолютно круглая форма виноградин напомнила мне абсолютно одинаковую форму и размер персиков из предыдущего сна. Между персиками и виноградинами существовало явное сходство, будто подразумевающее, что все плоды состояния осознаваемости как-то взаимосвязаны. Окружавшие виноградины ослепительные кольца света напомнили мне ослепительные оттенки золотых персиков и их абсолютно круглую форму. Для меня было несказанной радостью увидеть в этом сне свет и созерцать свое слияние со сверкающей кристаллической структурой, состоящей из бесчисленных тысяч кружочков, совокупность которых и образовывало это удивительное сплетение света и образов. Первый сон предупредил меня, что три четверти моих осознаваемых сновидений было у меня похищено, этот же сон поведал мне, что осознаваемость может вернуться и возвращается в избытке.

Как же мало я понимал, сколь мощное возвращение к Свету мне предстоит совершить! Через пять дней после прихода этого опьяняющего сна я получил еще одно поразительное, ошеломляющее осознаваемое сновидение, которое гигантским рывком снова вознесло меня на горную вершину. Тогда, примерно через год после начала моего проекта исследования осознаваемых сновидений, посредине ночи я получил захватывающий сон, который потряс меня эмоциональной насыщенностью и завораживающей силой своей символики. Этот сон стал для меня еще одним пиковым переживанием, достойным сравнения с «Даром волхвов». Не знаю, был я готов к этому или нет, только меня снова вознесло на самую вершину. Это осознаваемое сновидение я назвал «Пришествие змеиной силы».

### Глава 6. Пришествие змеиной силы

«Будьте мудры как змии и просты как голуби». [[23]](#footnote-23)

Иисус из Назарета

*ПРИШЕСТВИЕ ЗМЕИНОЙ СИЛЫ*

6 ноября 1981 года

Стою в маленькой темной комнате. Перед собой вижу два квадратных оконных проема. Эти проемы — просто открытые пространства в стене, и я вижу, как сквозь них снаружи льется яркий свет. Через один из проемов проникает чья-то рука и протягивает мне какой-то красивый маленький предмет — может быть, драгоценный камень или хрусталь. Поскольку в комнате абсолютно темно, вижу только запястье, ладонь да драгоценную вещицу на ней. Внезапно осознаю, что это сон, и чувствую, как тело сотрясает мощный взрыв энергии. Отрываюсь от пола и устремляюсь к свету, вылетая головой вперед через один из открытых оконных проемов.

Мгновенно оказываюсь в совершенно иной обстановке. Сохраняя осознаваемое состояние, нахожусь в лесной глуши, перед маленькой бревенчатой хижиной. Вокруг — деревья и живописная долина, устланная чистым белым покровом недавно выпавшего снега. Со мной незнакомая женщина, мы оба в плену у маленького отряда индейцев. Оглядывая склоны долины, вижу двух решительных, волевых ковбоев верхом на лошадях. Стремительно преодолев глубокие сугробы, они в считанные секунды покрывают разделяющее нас расстояние и освобождают меня и мою спутницу из плена. Все заканчивается без стрельбы и насилия — они просто оказываются рядом, излучая такую силу, что я знаю: мы спасены.

Обстановка резко меняется. Я лежу лицом вниз на голой бурой земле. По-прежнему полностью осознавая, что нахожусь во сне, вижу, как справа ко мне приближается огромная змея. Она быстро переползает через мою спину, потом поворачивается и скользит подо мной, беззвучно юркнув между моим телом и землей. Теперь она поднимается, поворачивается и снова проползает через мою спину, сильно сдавливая кольцом мою грудь. Ее серовато-коричневое тело длиной около тридцати футов, а толщиной — дюйма три-четыре. Глаза у змеи странного желтовато-зеленого цвета, они смотрят на меня спокойным немигающим взглядом, непрерывно испуская слабый желтовато-зеленый свет. Устроившись поудобнее, змея замирает, ее голова застывает надо мной на расстоянии трех футов от моего лица, и с этой высоты она наблюдает за мной с какой-то равнодушным и удивительно спокойным бесстрастием. Выгнув шею и стараясь приподнять голову, смотрю вверх. Наши взгляды встречаются. Совершенно ошеломленный и одновременно завороженный, долго смотрю в бездонные, желтовато-зеленые глаза змеи. Впечатление необычайно сильное, абсолютно незабываемое. Опускаю голову и начинаю бороться со змеей. Пытаясь освободиться от ее хватки, обнаруживаю, что я не могу соперничать с ее невероятной силой. Мне становится страшно: вдруг змея меня раздавит! Какое-то время борюсь что есть сил, пока, вконец обессиленный, не вынужден прекратить схватку. Скоро я понимаю, что на самом деле змея ведет себя очень миролюбиво — просто она без устали сжимает меня в своих неумолимых объятиях. С удивлением ощущаю, что ее тело — теплое, а вовсе не холодное, как можно было бы ожидать. Внезапно змея, сделав резкое молниеносное движение, переворачивает мое распростертое тело на бок. Через несколько мгновений она снова рывком поворачивает меня в положение лицом вниз. Похоже, змея играет со мной в какую-то непонятную жутковатую игру, умышленно поворачивая меня туда-сюда. Так повторяется несколько раз. Чувствую, что полностью подчиняюсь воле змеи.

Внезапно все исчезает. Чувствую, как мое тело пронзают беспорядочно вращающиеся потоки энергии. У меня начинает сильно кружиться голова. Через некоторое время поле зрения снова проясняется. Я по-прежнему лежу распростертый лицом вниз на том же клочке голой бурой земли. Сохраняю осознаваемость и полностью уверен, что все происходит во сне. Справа ко мне приближается еще одна большая серовато-коричневая змея. Она точная копия первой, разве что чуть поменьше. Ловко и стремительно она переползает через меня, потом скользит подо мной, проникая между моим телом и землей, и снова оказывается наверху, опоясав меня тугим кольцом, — точно так же, как это сделала ее предшественница. Хотя она поменьше первой, я чувствую, что сила ее тоже огромна. Она тоже держит голову на высоте трех футов надо мной и совершенно спокойно глядит на меня в упор с тем же, поразительно равнодушным абсолютным бесстрастием. Снова какое-то время гляжу вверх, прямо в удивительные, притягивающие глаза змеи, пытаясь разгадать ее намерение. Я зачарован слабым желтовато-зеленым светом, который струится из бездонной глубины змеиных глаз и, кажется, даже из более отдаленных глубин — быть, может, из неведомых пределов иных миров. Испытывая глубокое благоговение, впитываю тайну, неиссякаемым источником которой является змея. Какое-то время неотрывно смотрю ей в глаза, потом опускаю голову и начинаю изо всех сил бороться с ней, стараясь освободиться от ее мощной хватки. Я отчаянно бьюсь в ее объятиях, змея же остается практически недвижима и спокойно глядит на меня сверху вниз. Не прилагая никаких видимых усилий, она удерживает меня своим железным кольцом, в точности как это делала первая змея, пока я наконец не сдаюсь, зная, что не могу соперничать с этой неимоверной силой. Лежа неподвижно несколько долгих мгновений, я понимаю, что эта змея, как и ее предшественница, ведет себя со мной очень бережно, с тем же непонятным бесстрастием. С удивлением чувствую, что кровь у нее тоже теплая.

Внезапно просыпаюсь, ощущая сильное головокружение и смятение, вызванное вихрями энергий, которые пронизывают мое тело и берут начало непосредственно во сне. Я потрясен и взволнован неимоверной яркостью этого сновидения.

Образы двух змей из этого сна настолько сильно запечатлелись в моей памяти, что я уверен: буду помнить их до конца своих дней. Этот сон несомненно стал еще одним пиковым переживанием в моем эксперименте с осознаваемыми сновидениями. На этот раз заключенная в нем сила была довольно устрашающей, поэтому после пробуждения я и ощущал такую дурноту. С большим трудом мне удалось встать с постели и добраться до туалета. В голове у меня будто разверзся гигантский водоворот — все Вертелось и кружилось неудержимо и безостановочно. Энергии, вращаясь, поднимались вдоль позвоночника, через шею в голову.

Пока я пытался обрести равновесие, меня стали одолевать тревожные вопросы: «Не схожу ли я с ума?» «Может быть, я попал под власть некой мощной психической энергии, которую высвободило это осознаваемое сновидение?» Довольно скоро я пришел к выводу, что в данный момент мне с этими вопросами не справиться. У меня даже не хватило решимости сразу записать этот сон: слишком ошеломляющими оказались его энергии. Было около трех часов утра, и я знал, что самое лучшее для меня — как можно скорее снова погрузиться в душевный покой сна. Хватаясь за стены и мебель, чтобы не потерять равновесие, я осторожно вернулся в спальню, медленно и осторожно залез в постель и с огромным облегчением быстро уснул. В этой ситуации бессознательное состояние сна было для меня спасительным прибежищем, спасением от неистового вращения, охватившего тело и ум — все мое существо. Проснувшись утром, я записал сон в дневник, при этом его мощь и притягательная образность снова с неописуемой яркостью вторглись в мое сознание.

После этого сна образы змей еще несколько дней возвращались, преследуя меня. Когда сегодня, три с половиной года после того сновидения, я пишу эти строки, передо мной снова встает странный, призрачный, желтовато-зеленый свет — спокойное, бесстрастное, потустороннее сияние, лучащееся их бездонных змеиных глаз. В моей памяти сознание этих двух змей по-прежнему предстает абсолютно бесстрастным, абсолютно равнодушным и абсолютно чуждым этому миру. У них нет ни великой цели, которой нужно достигнуть, ни великой задачи, которую нужно решить: они просто ЕСТЬ. Эти глаза просто СУЩЕСТВУЮТ. Они излучают ТАКОВОСТЬ ВСЕГО СУЩЕГО, совершенное выражение того, как все ЕСТЬ. Их образ БЫТИЯ почти невозможно описать словами или любыми другими средствами. Будь я художником, я поставил бы перед собой высочайшую артистическую задачу — перенести из глубин памяти на холст эти изумительные сияющие глаза.

Поразмыслив несколько дней над способностями и качествами змеи, я задал себе вопрос: не символизируют ли они пробуждение в моем сознательном уме энергии кундалини? И еще я задал себе вопрос: быть может, они не только символизируют ее пробуждение, но и каким-то образом вызывают его? С тех пор этот вопрос постоянно занимает меня, и я до сих пор не получил на него ответа, который бы меня полностью удовлетворил. Я все больше склоняюсь к мысли, что ответом на оба вопроса будет «да». Поразмыслив несколько месяцев, я стал задаваться еще одним вопросом: Как мне защитить себя, если я, благодаря эксперименту с осознаваемыми сновидениями, сам того не желая, столкнулся с энергией кундалини и пробудил ее?

Сам я понимаю энергию кундалини как некую разновидность психической энергии, которая у человека таится в основании позвоночника. Индийские йогины и мудрецы, как древние, так и современные, сравнивают ее со свернувшейся кольцами змеей, которая в какой-то момент эволюции человека может и начать разворачиваться, поднимаясь вдоль позвоночника и проходя через ряд психических центров. Эти психические центры они называют чакрами, что означает круги или колеса. На какой-то стадии развития индуистских эзотерических учений восхождение змеи стало символом пробуждения психической энергии [28]. Соответственно, появление змеи в снах, видениях или глубоком медитативном трансе часто рассматривалось как предвестник того, что энергия кундалини действительно начинает пробуждаться в сознании человека. По мере того, как эта энергия поднимается вдоль позвоночника, человек, вероятно, будет ощущать все больше перемен в мышлении и видении мира. В числе полученных выгод будет обострение таких психических способностей, как восприятие и интуиция. В повседневной жизни это нередко обеспечивает повышенную способность ясно видеть сквозь окружающую нас сумятицу и неразбериху и различать подлинно важные моменты в любой ситуации.

Поначалу единственной и самой большой переменой, которую я заметил в себе вскоре после этого сна, была обострившаяся чувствительность к собственным впечатлениям и обострившаяся неспособность находиться в длительном контакте с отрицательными чувствами и энергиями других людей. Казалось, я стал меньше чем когда либо терпим к самым заурядным мелочам повседневной жизни. Мне все больше хотелось «скрыться от всего этого» и очень тщательно пересмотреть свои отношения с людьми. Я ощущал все более острое желание находиться в кругу только тех людей, чья энергия меня возвышала или, по крайней мере, не принижала.

Затем у меня стала развиваться «энергетическая осознаваемость», благодаря которой я стал видеть весь материальный мир как огромное скопление, океан энергий, которые вибрировали с разной частотой и двигались в разных направлениях. Я стал очень реально видеть, что все вокруг — живое, что в действительности нет такого понятия, как «неодушевленный предмет». Извечное деление на одушевленных существ и неодушевленные предметы перестало иметь для меня какое-либо значение в качестве точки отсчета. И прежде всего, я стал очень остро — по мнению некоторых даже излишне остро — осознавать эмоциональные сдвиги и настроения окружающих меня людей: и пациентов, и учеников, и совершенно посторонних людей, причем даже в таких многолюдных местах, как уличные перекрестки, супермаркеты и рестораны. Постепенно я перестал воспринимать людей, исходя из своего старого их ощущения. Каждый человек, которого я теперь встречал, становился для меня чем-то вроде живой, сверкающей, динамической экосистемы, чьи мысли, эмоции, слова, тембр голоса, дыхание и жесты отпечатывались в моем сознании гораздо глубже, чем когда-либо прежде. Временами я ощущал, как все эти впечатления буквально наводняют мой ум, так что мне пришлось освоить целый ряд новых для себя навыков общения с людьми и реакции на них. Я был вынужден работать быстрее и активнее, чтобы рассортировать все эти впечатления и более осознаваемо выбрать то, на что я хотел бы реагировать в окружающих меня людях.

Принеся с собой массу приятных волнений и внутренней свободы, эти перемены принесли также некоторую тревогу: не грозит ли мне участь элитарной личности или изгоя общества? Около года я бился над этим вопросом, прежде чем сумел создать для себя новое, надежное внутреннее равновесие. Обретя это новое равновесие, я постепенно снова стал чувствовать себя спокойно в присутствии отрицательных вибраций других людей. Я как-то научился, сохраняя новообретенную чуткость, не позволять темным энергиям или дурным помыслам окружающих опустошать себя. Я чувствовал себя так, будто учусь «душевной черствости» — ни о чем подобном я раньше даже понятия не имел. Моя новая способность была целиком внутренней — нечто вроде невидимого одеяла, энергетического поля, которое я мог мгновенно извлечь и набросить на любую неприятную ситуацию, изолируя ее отрицательные вибрации и тем самым оберегая свою обостренную чувствительность. В некоторых ситуациях, требующих общения с людьми, такое воображаемое одеяло черствости нередко оказывалось бесценным даром — прежде всего, в некоторых ситуациях, связанных с психотерапией, когда пациенты стремятся дать полный выход боли, гневу или депрессии. Именно в это время я научился на более глубоком уровне поощрять их к полному высвобождению таких эмоций, в то же время оберегая себя.

На этой стадии эксперимента я начал понимать, почему развитие осознаваемого сновидения способствует развитию интуиции. Чем выше интуиция, тем больше человек усматривает цель своей жизни в том, чтобы стать «провидцем», а не «мыслителем»[[24]](#footnote-24). Повышенная ясность восприятия равнозначна повышенной осознаваемости. Обрести осознаваемость — значит обрести ясность, полноту света или просветление. Размышляя об этой игре слов и сходных значениях этих понятий, я смог увидеть, почему все они, скорее всего, ведут к единой цели. Развитие осознаваемости в состоянии сна обеспечивает осознаваемость наяву, а может быть, и пробуждение энергии кундалини для некоторых людей, и возможность восхождения по духовному пути к личному просветлению для большинства остальных.

При этом необходимо помнить, что я рассматриваю эти вопросы в контексте эволюции, а не в контексте конечного достижения. Развитие осознаваемых сновидений не означает, что человек уже обрел просветление. Возможно, оно означает, что сновидец становится более просветленным. И еще нужно помнить, что критерии сравнения здесь — целиком внутренние.

Осознаваемо сновидящий становится более просветленным, чем его прежнее «я», но не обязательно более просветленным, чем кто-то другой. Такое «становление» — само по себе чудо, и это прекрасно выразила Уилла Кэтер, которую я здесь цитирую: «Там где есть большая любовь, всегда случаются чудеса. Чудеса зависят не столько от лиц или голосов, или невесть откуда пришедших к нам целительных сил, сколько *от того, что наши чувства становятся тоньше,*  так что на миг глаза обретают способность видеть, а уши — слышать то, что всегда с нами» [10, с. 50]; (*Курсив мой. —* К. К.).

Для меня это стало одним из самых больших чудес эксперимента с осознаваемыми сновидениями: на собственном опыте я смог увидеть, как по мере проникновения в эту область сознания мои чувства становятся все тоньше. Благодаря осознаваемости мне стало легче понять, почему в любой миг вся истина целиком всегда присутствует прямо перед нами и только ждет, чтобы мы ее увидели. Исключительно омраченность нашего обычного восприятия мешает нам в едином и полном озарении увидеть всю истину целиком. Перед нами, людьми, стоит задача устранить эту застилающую наш взор привычную пелену, чтобы чувства стали яснее, чтобы глаза открылись и мы смогли увидеть мир, как в первый раз.

Древним грекам была явно знакома эта тайна очищения человеческого восприятия. В их языке для обозначения истины было слово *aletheia.* На самом деле aletheia — слово составное: «а» (не) + «letheia» (скрытость). Они считали, что обнаружить истину о чем бы то ни было — значит увидеть ее нескрытой, заглянуть за иллюзию внешних проявлений. Такой подход предполагает, что они знали: большая часть реальности скрыта от нашего сознания и человеку, чтобы достичь зрелости, необходимо, очистив и облагородив свое восприятие, вынести истину из укрытия на свет сознания.

Одним из самых загадочных аспектов эксперимента с осознаваемыми сновидениями стал внезапный энергетический «взрыв», который часто сотрясает мое тело сновидения сразу после наступления осознаваемости. Такой взрыв совпал с началом осознаваемости в сновидении «Пришествие змеиной силы» и случался в том или ином виде во многих других осознаваемых снах. Иногда я чувствую, как эта энергия поднимается вдоль позвоночника, иногда — как она течет по груди, рукам и ногам, и очень часто — как она двигается по лицу и прочно обосновывается в точке между бровями[[25]](#footnote-25). Обычно эти энергии создают восхитительное ощущение подъема. Однако у меня это было уже второе осознаваемое сновидение, когда энергия ошеломляла меня до такой степени, что, проснувшись, я ощущал дурноту и смятение.

В этом сне символы изобиловали множеством значений, и я сомневаюсь, что когда-нибудь смогу составить их полный перечень. Сон был образцовым в том смысле, что решал универсальную тему перехода от плена к свободе путем полета из темной комнаты на свет. Новый мир, озаренный сияющим покровом белого снега, в который я попал в этом сне, тем не менее, оставался миром, в котором присутствовали борьба и крайности: ведь я вместе со своей неизвестной спутницей находился в плену у индейцев, которые символизировали некие дремавшие во мне первобытные силы.

Значит, сон подсказывал, что освобождение от этих первобытных сил может быть достигнуто мгновенно и без всякого насилия благодаря привлечению мужского начала, которое символизировали ковбои, легко и напористо оказавшиеся в самой гуще событий. Я стал воспринимать их напор как разновидность «творческой агрессии» — достоинства, которое, к сожалению, едва ли когда-нибудь затрагивалось в духовном контексте. Эти темы и образы помогли мне выявить в своей жизни наяву те мгновения и ситуации, когда мне необходимо давать себе толчок, дабы продолжать развитие. Терпение и безропотное ожидание не всегда годятся для решения задач, которые ставит перед нами жизнь. Иногда, чтобы освободиться от пагубных сил, удерживающих меня в плену, необходимы именно напористые и даже агрессивные действия. Ковбои из сна были символом безмолвной и непререкаемой силы — силы, которая освобождает просто благодаря самому факту своего присутствия и образу бытия.

Я оценил факт, что этот сон состоял из двух отдельных частей и уловил ясную взаимосвязь между ними. Первая напомнила мне главную тему, возникшую в «Даре волхвов» и утверждавшую, что осознаваемое сновидение есть освобождение от тьмы и плена и что даже достигнув освобождения на одном уровне, сновидец будет призван продолжать восхождение и достигнуть его на более высоких уровнях.

Вторая часть сна рисовала мою борьбу с двумя змеями. Я истолковал ее в том смысле, что мне придется постоянно бороться и сражаться с самим собой за развитие высших состояний сознания (например, кундалини) после того, как я привнесу в свою жизнь гораздо больше здоровой агрессивности (мужской энергии). Размышляя на эти темы, я стал все яснее понимать, насколько мне это необходимо для защиты своей чувствительной внутренней жизни, которая с развитием осознаваемого сновидения обрела неведомую доселе уязвимость.

Сон «Пришествие змеиной силы» и та жизненная ситуация, которая его породила, часто наводили меня на мысль об одном из высказываний Карла Юнга: «Я гораздо охотнее был бы целостным человеком, нежели добропорядочным». Эта его мысль отражала критическое отношение к той обычно неправильно понятой и искаженной разновидности нравственной добропорядочности, которая в цивилизованном обществе так часто выдвигается в качестве примера для подражания. Добропорядочность часто сводится к таким качествам, как щепетильность, безропотность, доброта и терпимость, причем ожидается, что все эти качества должны проявляться постоянно и в любых ситуациях. К несчастью, такая «добропорядочность» часто превращает людей в жертв, поскольку может неосознаваемо вызывать злоупотребления, нападки или эксплуатацию со стороны более агрессивных представителей рода человеческого. В этой связи я заново учился понимать, что целостный человек — это человек, который ощущает гнев и агрессию в тех необходимых случаях, когда кто-то другой пытается его эксплуатировать, и может убеждением или действенным поступком предотвратить развитие такой опасной для себя ситуации. В сущности нет ничего хорошего или духовного в том, чтобы всегда подставлять другую щеку. Для меня это важное положение Юнга стало таким ценным, потому что оно подразумевает: в любви есть своя темная сторона, которая в конечном итоге оказывается присущей человеку благой силой. Отвергая непререкаемые нормы поведения, которым люди должны неуклонно следовать, оно поощряет нас избрать в качестве путеводного принципа целостность собственной души. А это значит, что нужно правильно реагировать на каждую ситуацию, в которую попадаешь, в тот самый миг, когда в ней оказываешься. Я в очередной раз понял, что «любовь» может предъявлять к тем, кто избрал ее путь, самые странные и трудновыполнимые требования. Она может потребовать, чтобы мы сказали человеку, как мы на него злы. Или истинный акт любви может означать привлечение человека к суду, разрыв мучительной связи или заключение закоренелого преступника в тюрьму.

А теперь давайте вернемся к моему сну. Его кульминацией стала схватка с могучими змеями. Эта схватка подсказывала мне много возможных истолкований, в том числе и такое: в настоящее время меня так же, как змеи, захватил или подчинил себе путь осознаваемых сновидений. Во сне я сначала боролся, стараясь освободиться от захвата, но только для того, чтобы потом обнаружить: истинная безопасность и покой наступают вместе со «смирением». Для меня смирить свою волю всегда было делом нелегким, теперь же сон предлагал нечто такое, что казалось мне чуждым и новым. Я прекратил борьбу, дабы совершить открытие. И еще он подсказывал мне, что в жизни я буду постоянно, все снова и снова сталкиваться с этой проблемой, пока мое смирение не станет полным и окончательным. Обучение методом повторного смирения прекрасно изображало во сне пришествие второй змеи. Она была точной копией первой во всем, за исключением того, что немного уступала ей и толщиной, и длиной. И действия, которые она выполняла и которые мы выполняли с ней вместе, были точным, до мельчайших подробностей, повторением того, как вела себя первая змея. Казалось, мы выполняли с обеими змеями некий неведомый ритуал, и повторение того же ритуала с меньшей змеей предполагало, что при упорном следовании этому конкретному пути я постепенно сумею овладеть мощными энергиями, которые символизируют и передают змеи. Возможно, по мере моей борьбы со змеями каждая следующая змея будет все меньше, все ближе по величине ко мне самому. Никому не известно, сколько это может продлиться, да и сама мысль об этом по сути неуместна. То, как первая змея многократно катала мое распростертое тело по земле, сдавив его в могучих объятиях, тоже очевидно имело для меня некий смысл. Похоже, змеи забавлялись со мной: они, а не я полностью задавали ритм и периодичность движения моего тела. В этой части сна я, полностью отказавшись от сопротивления и необходимости бороться, в конце концов целиком сдался на милость змей.

Одним из самых захватывающих образов, которые я встречал в осознаваемых сновидениях или где-нибудь еще, был струившийся из глаз змей свет. Это мягкое желтовато-зеленое бездонное сияние стало для меня совершенно уникальным переживанием, и я не нахожу в своей жизни ничего такого, с чем бы можно было его сравнить. По своему качеству этот свет был совершенно «иным», и слова «призрачный», «непостижимый» или «космический» не в силах даже приблизительно передать всеобъемлющее ощущение тайны, струившейся из глаз, которые напоминали мерцающие окна во вселенную. И теперь, размышляя об этих образах, я ощущаю, как на меня нисходит глубокое чувство покоя и безмятежности. Я понял, что в конечном счете змеи были моими друзьями, и их сокровенные послания и дары несли ни с чем не сравнимый покой и утешение. В абсолютном смысле их путь — это путь покоя и глубочайшей отрады. Путь осознаваемых сновидений непременно должен время от времени давать какие-то свои созерцательные плоды. Такая глубочайшая отрада и есть нечаянный дар, который ожидает путника — она во многом сродни мигу откровения, когда, созерцая травинку, на которой повисла сверкающая в солнечных лучах капля росы, вдруг снова чувствуешь себя ребенком, мгновенно рождаешься заново. Такая острота и глубокая, спокойная отрада — именно то, из чего часто складываются осознаваемые сновидения.

Примерно через три недели после «Пришествия змеиной силы» меня посетил еще один необычайно яркий сон. Он дал выход другой мощной силе, которая бушевала в моей душе в этот период эксперимента с осознаваемыми сновидениями. И силой этой была ярость, слепая ярость. Она открыла новое измерение в развертывании моей истории и в исследовании сокровенных лабиринтов моей души.

*СТЫЧКА С БЕЛЫМ МЕДВЕДЕМ*

26 ноября 1981 года

Я где-то в дебрях Аляски, стою на окраине лагеря и разговариваю с мужчиной лет тридцати пяти — сорока. На вид он типичный «бродяга», любитель странствий — крепкий, обветренный усач в джинсах, сапогах и фланелевой рубашке с закатанными рукавами. Про себя называю его «лесорубом». Он начинает рассказывать мне о том, как однажды встретился со слепым белым медведем. Внезапно обстановка меняется — я вижу, как передо мной, будто на экране, разворачивается то, о чем продолжает рассказывать мой собеседник.

Вижу «лесоруба» — он один в глухом месте на берегу бурной, стремительной реки, ловит рыбу. Вижу, как из леса, что на противоположном берегу реки, появляется белый медведь. Он входит в пенящуюся воду и направляется прямо к рыболову. Интуитивно знаю, что медведю около года и что он абсолютно слеп. Однако, несмотря на слепоту, он с удивительной, безошибочной точностью держит курс прямо на рыболова. Я не уверен, как настроен медведь — дружелюбно или враждебно, — хотя отчетливо сознаю его силу и целеустремленность.

Лесоруб начинает торопливо и испуганно отступать от берега, потому что медведь успешно завершил переправу и выходит из воды. Косматый белый великан стремительно преследует убегающего человека и вот-вот настигнет его. Мужчина в отчаянии оборачивается и достает из кармана куртки пистолет. Он долго целится в медведя, который внезапно прекращает преследование и, поднявшись на задние лапы, неподвижно застыл, будто примерз к земле, пристально глядя на испуганного человека. Тогда лесоруб почти в упор стреляет медведю в голову. И тут же я вижу, как с глаз медведя спадают два огромных бельма. Теперь, впервые в жизни, он может по-настоящему видеть. Медведь часто моргает и тупо смотрит в пространство, привыкая к свету — все это время человек и белый медведь стоят лицом к лицу; в воздухе висит острое, тягостное чувство неопределенности. Просыпаюсь, ощущая массу энергии и силы — последствие сна.

После пробуждения этот образный сон тоже целиком завладел моим вниманием. Еще лежа в постели, я стал быстро складывать его отрывки воедино. Белый медведь, обитатель полярных льдов, обозначал существование во мне некой «полярности», внутренней борьбы двух сторон. В тридцатипяти-сорокалетнем бродяге-лесорубе я узнал прежнюю часть себя самого, еще один символ той своей стороны, которая была нацелена на выживание, — эквивалент крутого латиноамериканца из сна «Ампутация». Меня весьма позабавил тот факт, что во время этого сна мне самому было сорок лет. Эта часть моей личности, олицетворяемая лесорубом, всегда считала, что за выживание необходимо бороться. Выживание для нее — главная забота. Лесоруб — крепкий и решительный малый и верит, что махровый индивидуализм — это ключ к выживанию и успеху. Его фланелевая рубашка напомнила мне о четырех или пяти похожих рубашках, которые лежат у меня в кладовке и которые я люблю носить, особенно зимой.

В противоположность ему, белый медведь олицетворял в моей жизни относительно новую и в то же время очень мощную силу инстинкта. Сначала я не мог ее разгадать, но потом, при содействии двух коллег-профессионалов, с которыми мы часто обсуждаем сны, я обнаружил, что она символизирует ту безмерную ярость, которая накапливалась во мне на протяжении последнего года. Эта ярость была во многом «слепой» или бессознательной. Мой сознательный ум просто не желал чувствовать, как бесит меня постоянный бедлам, который устраивает сосед, и до чего я зол на озабоченную выживанием часть своей личности за то, как она реагирует на этот затянувшийся стресс. Начав расшифровывать этот сон, я увидел еще один пример того, насколько важна может быть математика сновидения: во сне возраст двух противников — стремящегося к выживанию «я» и слепой ярости — в точности соответствовал действительному возрасту каждой из моих частей в жизни наяву.

Ко времени появления сна «Встреча с белым медведем» мой конфликт с несовершеннолетним врагом еще больше обострился. Как раз перед этим сном произошли несколько новых тягостных событий. С недавних пор компания местной шпаны стала использовать соседский дом как свой притон. Хулиганы собирались там в любое время дня и ночи, причем вид у них нередко бывал нетрезвый или обкуренный. Эти встречи сопровождались воплями и бранью, которые часто перемежались звоном бьющегося стекла. Я никогда не знал, что разбилось в очередной раз — брошенная на асфальт пивная бутылка или рама, которую высадили из задней двери. После нескольких месяцев таких догадок я дошел до точки, когда мне уже на все было наплевать. И все же этот бедлам выводил меня из себя, особенно потому, что я видел, как он неуклонно набирает силу. В конце концов мы стали подозревать, что, судя по общему хаосу, таинственным приходам и уходам в два-три часа ночи и неиссякающему потоку незнакомых типов, которые в любое время с отсутствующим видом шастали взад-вперед через заднюю дверь, у нас под боком идет бойкая торговля наркотиками. Несколько раз посреди ночи приезжала полиция: кого-то арестовывали, парочку-другую крутых парней заталкивали в полицейскую машину под аккомпанемент еще более громких криков, воплей и нецензурной ругани. Я был в ужасе: меня тяготило и печалило то, как за несколько лет соседская семья распалась прямо у нас на глазах. Короче говоря, по вине соседей жизнь для нас превратилась в постоянный кошмар.

В свете всего этого мои чувства беспомощного отчаяния, гнева и ярости вернулись вместе с мыслями о мести. И мои дикие фантазии тоже вернулись: я снова подумывал о том, не взять ли мне бейсбольную биту и не пойти ли с ней к соседям, чтобы перебить всех и все, что попадется на глаза. Прежде я не испытывал ничего подобного и знал: что-то должно измениться.

Если заглянуть внутрь, слишком много теневых сторон моей личности (агрессивность, враждебность, нечуткость и т. д.) все еще проецировались на соседского юнца и оставались в таком спроецированном состоянии слишком долгое время. В такой ситуации я сам как проектор стал испытывать слишком сильное раздражение и возмущение по отношению к нему и его дружкам, так что любая их выходка становилась для меня невыносимой. Я начал реагировать на их бедлам слишком остро, усугубляя ситуацию своим внутренним бедламом. Новый взрыв осознаваемых сновидений усилил эти неразрешенные внутренние напряжения и подогревал меня изнутри до такой степени, что передо мной встала отчаянная необходимость пересмотреть эти проекции, чтобы измениться. К несчастью, в то время в пылу вражды я не увидел эту часть дилеммы. Через несколько лет после того, как мы переехали, это измерение конфликта стало для меня абсолютно ясным: «юные хулиганы» тоже были частью моего внутреннего мира. Помню день, когда я до конца пересмотрел эту проекцию: находясь вместе с группой учеников в глубокой медитации и решив ликвидировать разрыв между собой и врагом-подростком, я очень ясно представил себе его образ и сказал: «Ты тоже часть меня».

По мере того, как мы стали склоняться к разрешению этого конфликта на внешнем уровне, Чарлин почувствовала, как во мне нарастает ярость и стала активно настаивать, чтобы мы продали дом и переехали. После нескольких бурных ссор и мучительных переговоров я согласился, приняв решение под сильнейшим давлением. Хотя после наших ссор я чувствовал себя ужасно, на каком-то более глубоком уровне я понимал, что Чарлин права. Пришла пора сниматься с места, независимо от того, готов я к этому или нет. Вскоре после этого мы нашли подходящий дом, решили его купить и в середине марта 1982 года переехали на новое место.

Размышляя дальше над «Стычкой с белым медведем», я понял, что хотя во сне медведь был совершенно слеп, он сумел переплыть бурную, стремительную реку и преследовал «лесоруба» с прицельной точностью. Так и моя ярость ополчилась на грубую, эгоистическую часть моей личности и преследовала ее, пытаясь загнать в угол и таким образом поставить перед неизбежностью стычки. Стычка означала, что мне в конце концов придется признать подлинную силу своей ярости и понять: она способна меня погубить, если я не уеду из этого дома как можно скорее. Во сне лесоруб, вместо того, чтобы встретить медведя-великана лицом к лицу, в первую минуту перепугался и бросился наутек. Его бегство было наглядным проявлением того смятения, которое переживал мой ум в этот период, когда в душе у меня бушевала убийственная ярость. В конце, когда медведь нагнал свою жертву, лесоруб, не в силах больше бежать, обернулся и выстрелил в зверя из пистолета. Как это типично, — подумалось мне, — как часто наше «я» решается взглянуть в лицо потаенной ярости только после того, как все обычные схемы уклонения от конфликта исчерпаны и бежать больше некуда. Когда психологическое бегство и спасение больше невозможны, вот тогда наступает черед настоящей стычки! И хотя избранный лесорубом метод защиты во сне показался мне слабым и тщетным, поразмыслив над сном после пробуждения, я понял, что он, тем не менее, оказал на медведя очень важное воздействие. Когда наше «я», отдав все до последнего, встречается с бессознательным, что-то непременно должно измениться!

Концовка этого сна является классической по своей двойственности, чувству напряженного ожидания и незамысловатой красоте. Миг стычки, когда лесоруб выстрелил в медведя, символизировал миг, когда мой здравый смысл и стремление выжить ополчились на кипевшую во мне ярость в попытке остановить ее пагубное наступление. Два огромных бельма, упавших с глаз медведя, означали, что со слепотой покончено и бессознательная часть «я» скоро как-то по-новому «увидит свет». Размышляя о двух противниках — человеке и звере, — которые в конце сновидения сошлись лицом к лицу, я представил себе, как из их ртов выходят два вопроса: «Что нам делать дальше? Как создать новое внутреннее равновесие силы, которое пойдет на пользу целостности самого сновидца?» Сон закончился, оставив чувство недоумения и незавершенности. Ответ на самые животрепещущие вопросы так и не был получен, но они были четко поставлены. Я почувствовал некоторую долю облегчения даже оттого, что просто знал: нужный вопрос был задан, и когда-нибудь я обрету полную ясность, необходимую мне в этот неспокойный период жизни, чтобы разрешить наболевший вопрос.

Я часто думал: как моя сильная подспудная ярость повлияла на качество всего эксперимента с осознаваемыми сновидениями? Сидящий во мне пурист хочет, чтобы ярость не застила мне глаза. Он хочет, чтобы я никогда не чувствовал убийственной ярости ни к одному человеку. Он хочет, чтобы именно в этот период жизни мне не приходилось сталкиваться с проблемами бедлама и хаоса, внешнего или внутреннего. Но я часто напоминаю себе, что мой эксперимент ставится в лаборатории реальной жизни, с реальными чувствами, реальными событиями и реальными людьми, а не в какой-то идеальной лаборатории, где искусственно созданы стерильные условия. Эксперимент ставился над моей реальностью, внешней и внутренней, над моим окружением, над моими убеждениями, ценностями, над моим прошлым — над всем этим, в том виде, в каком оно находилось в то время.

Очевидно, иначе и быть не могло. И еще я часто напоминал себе, насколько глубоко уязвимым я стал только оттого, что открылся состоянию осознаваемости и оттого, что в мой сознательный ум влилось столько необычайной энергии сновидений. Знай я тогда то, что знаю теперь, я принял бы больше предосторожностей, чтобы защитить эту уязвимую часть себя — может быть, отложил бы эксперимент до переезда в другой дом. Теперь я убежден, что любой, кто пытается глубоко исследовать осознаваемое сновидение, поступит весьма разумно, если предварительно создаст для себя окружающую среду, дающую ощущение полного покоя, надежности и безопасности, словом, целиком отвечающую такой чуткой внутренней работе. Кроме того, я предпочел бы работать под постоянным присмотром опытного наставника — психотерапевта, ориентированного на исследование духовных вопросов, или другого специалиста, обладающего полным и непосредственным пониманием процессов психологического и психического развития. Теперь, через пять лет после начала эксперимента, оглядываясь назад, я могу более ясно обрисовать идеальные условия, в которых я предпочел бы проводить свои исследования.

Один из наиболее важных ключей к раскрытию сновидений — исследование условий, в которых разворачивается сюжет сна. На своем профессиональном опыте я научился обращать особое внимание именно на этот аспект заключенного в сновидении послания. «Стычка с белым медведем» происходила «где-то в дебрях Аляски»: это окружение — удачный символ для моего эксперимента с осознаваемыми сновидениями. Дебри для меня — это неведомое, именно к этому слову я часто прибегаю, говоря о состоянии осознаваемости. Кроме того, в самом начале эксперимента мне пришло на ум и потом много раз возвращалось выражение «страна полуночного солнца» — еще одна удачная метафора состояния осознаваемых сновидений. В наше темное время к сновидцу приходит свет, он приходит во сне, в ночной фазе суточного цикла. По мере развития эксперимента и по мере того, как я много размышлял об этом простом факте, во мне стало возникать более глубокое уважение к темноте и более глубокое понимание ее неизреченной животворной силы. Чем дальше продвигается мой эксперимент, тем больше я чувствую особую ценность темноты во всех ее видах: это и космос, бездна без конца и края, которая манит астронома и астронавта, и внутренняя психологическая тьма тени, которая живет в каждом человеке, и темнота зимних месяцев, которая призывает успокоиться и замедлить темп жизни, и мрак океанских глубин — еще одни врата в неведомый мир, и сгущающиеся вечерние сумерки, возвещающие конец каждого дня. Темнота во всех своих проявлениях может глубоко насытить человеческий дух, если мы ей это позволим. Теперь я так часто предвкушаю наступление ночи и время отхода ко сну, быть может, к осознаваемому сну, где я, возможно, получу очередной особый дар из мира сокровенной тьмы. Бессознательный ум — наша мать, причем по многим причинам. Из его сокровенной тьмы рождается свет.

Я и сейчас часто думаю о дебрях Аляски как об особой природной сцене, о театре, где вновь и вновь ярко и волнующе разыгрывается борьба света и тьмы. Надеюсь когда-нибудь лично побывать там. А пока мои сновидения нашли способ, и не один, познакомить меня со «страной полуночного солнца».

По прошествии времени и моих страхов, сумев полностью осознать свою ярость, я достиг некого синтеза в понимании этих двух снов. Теперь и в моем журнале сновидений, и в моем странствии по снам «Пришествие змеиной силы» и «Стычка с белым медведем» — выступают как пара вестников. В моей работе с осознаваемыми сновидениями образ змеиной силы безусловно стал явлением ошеломляющим и в то же время исполненным необычайной чуткости. Теперь я питаю к этой силе гораздо более здравое отношение и уважение и понимаю: если хочешь, чтобы она развивалась, ее чуткость нужно заботливо оберегать. Одно из упражнений для ума, которое я намеренно выполняю, — это стремление как можно быстрее мобилизовать мужское начало моей души, когда мое женское начало (уязвимость) чувствует себя в западне или в опасности. Выполняя такую безмолвную внутреннюю практику, я предпочитаю демонстрировать себе, что при первой необходимости «ковбои» способны мгновенно явиться и освободить мою «неизвестную спутницу» — и во сне, и наяву. Ковбои — необходимые спутники змей, потому что они создают ощущение глубокой внутренней надежности. Когда этот более сильный уровень мужской энергии станет для меня легко и мгновенно доступен и когда у меня разовьется естественная привычка мгновенно вызывать его в себе, это будет значить, что я, наконец, подготовил путь к проникновению на более глубокие уровни загадочной змеиной силы. Постоянно размышляя над этими темами и образами, я создал для себя новый лозунг: «Будь мудр как змий, прост как голубь... и крут как молчаливый ковбой».

### Глава 7. Второе возвращение

«Вы должны сами родить свои образы. Они — будущее, которое ожидает своего рождения. Не бойтесь странного ощущения. Будущее должно войти в вас задолго до того, как это случится... Просто ждите этого рождения... часа новой ясности».

— Райнер Мария Рильке

«Письма к молодому поэту»

Письмо третье

Я снова спускался с вершины вниз. На этот раз я хранил в памяти яркие впечатления об огромных змеях, из глаз которых лучился таинственный желтовато-зеленый свет — то был образ, который я не забуду до конца своих дней. И еще на этот раз в душе у меня были грусть и разочарование: ведь теперь я куда лучше понимал свою ограниченность, свои просчеты и слабые места. Существовал некий предел интенсивности осознаваемых сновидений, который я мог выдержать. И все же я был настолько зачарован и озадачен своими исследованиями, внутреннего мира, что знал: я не остановлюсь на достигнутом. Я решил найти способ работать, не выходя за пределы своих возможностей, и оберегать свое обостренное восприятие.

После «Пришествия змеиной силы» я продолжал видеть осознаваемые сны довольно регулярно. За прошедшие месяцы и годы у меня время от времени случался пустой период, обычно длившийся месяца три — четыре. Пережив несколько таких периодов, я, наконец, достиг уровня, на котором они меня уже больше не заботили и не тревожили. Я стал сравнивать их со вспаханным под пар полем, которое предусмотрительный фермер умышленно оставляет незасеянным, чтобы оно отдохнуло и само восстановило свое плодородие. Я стал понимать, что мне действительно нужны такие пустые периоды, и когда они приходили, все более спокойно принимал их, учась осознавать и ценить эти глубинные ритмы и усваивая урок: пустое время тоже можно провести с пользой.

Шли месяцы, и я снова стал получать устойчивый поток вдохновляющих осознаваемых сновидений, в то же время хорошо запоминая обычные сны. Я не могу привести здесь все сновидения, поэтому выбираю те, которые стали для меня особенно важными и стимулирующими. Отчет об эксперименте по природе своей ограничен пространством и временем. В этой книге мое исследование может быть описано только до некоего момента, после которого неизбежно должен наступить какой произвольно выбранный конец. Сам же эксперимент продолжается. Возможно, он никогда закончится и продлится многие годы, быть может, до конца моей жизни.

Один из самых памятных и вдохновенных из этих снов случился через несколько месяцев после того, как мы с Чарлин и Эриком поселились в новом доме.

*ПРЕКРАСНЫЙ СНОВИДЕЦ, ВО МНЕ ПРОБУДИСЬ*

2 июня 1982 года

...Уже давно нахожусь во сне и теперь вижу себя, лежащим на латунной кровати в помещении, похожем на старый гостиничный номер. Убранство комнаты напоминает стиль двадцатых годов. Из соседней комнаты громко и отчетливо доносится мужской голос. Речь идет о том, что в этом старом причудливом здании нужно сохранить фигурные краны на ванных и раковинах. Вспоминаю предыдущую часть сна, в котором я изверг сильную струю беловатой жидкости в раковину этого самого номера. Судорожно передергиваюсь, чувствуя большое облегчение: слава Богу, мне удалось исторгнуть из организма весь яд.

Вытягиваюсь в полный рост и взлетаю. Мои ступни застревают между прутьями латунной спинки кровати, и я, без всякого намерения или усилия, отрываю кровать от пола. Мы с кроватью начинаем летать по комнате, и я ищу возможность осмотреть все помещения этой огромной гостиницы. Внезапно я понимаю, что это сон, и ощущаю восторг знакомого покалывающего головокружения. Кружа по комнате, решаю поискать свою подругу Джулию, но нигде не ее не нахожу. Повсюду разыскивая Джулию, постоянно удерживаю в памяти ее мысленный образ, но она так и не появляется. Начинаю петь: «Прекрасный сновидец, во мне пробудись/ Звездный свет и росинки манят тебя ввысь». Я в восторге от этой песни и вкладываю в ее исполнение всю душу. Продолжая петь, слышу нежный звон музыкальной шкатулки. Она играет «Прекрасного сновидца», точно следуя моему голосу, всем его модуляциям, темпу и ритму пения. Повторяю слова снова и снова. Чувствую, как это здорово — опять обрести осознаваемость, и понимаю, что в песне «Прекрасный сновидец» это состояние передано совершенно замечательно. Вспоминаю маленькую коричневую музыкальную шкатулку, которую Джулия подарила мне на сорокалетие, и снова восхищаюсь совершенством этой вещицы.

Вижу вокруг себя множество разноцветных вспышек. Повсюду возникают сотни радужных капель, крошечных спектров, парящих и поднимающихся по спирали кругов белого цвета и множество маленьких изящных лучистых вещиц. Наслаждаясь ослепительной игрой музыки, света и красок, ощущаю сильнейший душевный подъем. Это сказочное пиршество чувств, психоделическое световое представление в миниатюре — гораздо более утонченное, чувственное и захватывающее, чем все те, которые мне довелось увидеть. К несчастью, ощущаю, что теряю равновесие и начинаю выпадать из состояния осознаваемости. Пытаюсь сохранить осознаваемость, сосредоточившись на одной из маленьких сверкающих вещиц, но она медленно ускользает, и я просыпаюсь.

Несколько минут лежу в постели неподвижно, ощущая свое физическое тело и умышленно не открывая глаз. Все еще вижу, как вокруг плавно вращается множество прекрасных разноцветных радуг и образов сновидения, и целеустремленно сосредотачиваюсь на луче света, пытаясь снова войти в осознаваемое состояние, — так часто поступает со своими образами Элинор, одна из моих учениц. Чувствую, что очень близок к успеху, но почему-то довести задуманное до конца мне так и не удается. После нескольких неудачных попыток сдаюсь и погружаюсь в обычный сон.

Благодатные последствия этого сна оставались со мной еще долгое время. В момент обретения осознаваемости я начал искать свою подругу Джулию[[26]](#footnote-26). Я уверен, что она стала заметным символом в моем эксперименте с осознаваемыми сновидениями, потому что была одной из самых ревностных моих учениц и сама имела целый ряд великолепных осознаваемых сновидений. В этом сне я не нашел Джулию, но очень живо ощущал ее присутствие. Перезвон музыкальной шкатулки, исключительно тонкий и изящный, замечательно передавал дух моей подруги. Нежные и в то же время энергичные трели звучали в полном согласии со словами, темпом, фразировкой и другими тончайшими нюансами моего голоса, распевавшего «Прекрасного мечтателя». Невозможно передать словами, как эти два музыкальных инструмента, с изумительной точностью вторя друг другу, мягко соприкасались и плавно сливались, рождая дивную мелодию. Мое идущее из самого сердца пение и изящный перезвон музыкальной шкатулки являли собой два ряда вибраций, которые во сне каким-то образом становились одним. Все выразительные средства — модуляции, вариации, нюансы — волшебно сливались в единую гармонию, приводившую меня в неописуемый восторг. Один музыкальный инструмент, мой голос, находился внутри. Другой, звенящая музыкальная шкатулка, — снаружи, в гостиничном номере.

Джулия наяву подарила мне на сорокалетие маленькую музыкальную шкатулку, которая вызванивала мелодию «Прекрасного мечтателя». Подарок привел меня в восторг своим совершенством. Теперь, услышав эту нехитрую мелодию, так ясно запечатлевшуюся в моей памяти благодаря повышенной восприимчивости, обычной для осознаваемых сновидений, я еще больше оценил подарок Джулии. И, конечно же, давно ставшая классикой песня Стивена Коллинза Фостера «Прекрасный мечтатель» наполнилась для меня еще более глубоким смыслом.

Несметное множество вспыхивающих радугами красок и прекрасных сверкающих огней из этого сна принесло мне особую сокровенную весть, значимость которой с течением времени неуклонно росла. Чем больше я размышлял об этих образах, тем глубже понимал их, в особенности «радужные капли». Каждая такая капля, имевшая форму слезинки, по форме и размеру была неотличима от всех остальных. Когда сотни таких капель кружили по комнате, танцуя в воздухе, скользя вдоль стен, в каждая из них переливалась всеми цветами радуги. Каждая заключала в себе и являла крошечный, но яркий, мощно светящийся изнутри спектр. Эти крошечные сверкающие спектры были самыми замечательными образами моего видения, хотя я заметил и много других ярких маленьких вещиц: драгоценных камней, бриллиантов, переливающихся бусин, и все они плясали и кружились в поле световых лучей и радужных красок. Все это великолепие являло собой яркий пример того, как упоение чувств может стать упоением души. Тогда, в те мгновения осознаваемости, я пережил полное слияние чувственного и духовного. Неудивительно, что как только я почувствовал, что начинаю терять этот осознаваемый уровень видения, мне сразу же захотелось на него вернуться. Но увы, как я ни пытался сохранить осознаваемость, он, а с ним и все изумительное зрелище, медленно ускользнули, на сей раз создав ощущение «выпадения из осознаваемости», — к этому времени оно тоже стало привычным переживанием, которое я быстро узнал во сне.

Выпав из состояния осознаваемости, я точно не знал, где окажусь. К этому времени предыдущий опыт с осознаваемыми сновидениями научил меня, что когда начинаешь уплывать или выпадать из состояния осознаваемости, обычно бывает три места, куда может попасть сознание: ты либо возвращаешься в обычный сон, либо, засыпая, полностью утрачиваешь сознание, либо просыпаешься. В данном случае я вернулся к состоянию бодрствования.

Лежа в постели и мысленно переживая это осознаваемое сновидение, я умышленно предпочел не шевелиться и долго не открывал глаза. В моем сознании продолжало вспыхивать множество прекрасных ярких радуг и сверкающих образов. Рано мерно струясь в поле моего зрения, они очень напоминали реку пузырьков. Я продолжал наслаждаться их сияющей красотой, стараясь как можно полнее запечатлеть в памяти и воображении каждую подробность.

Тогда, бодрствуя в постели с закрытыми глазами, я попробовал поэкспериментировать, используя метод, который одна из моих учениц по имени Элинор успешно применяла, чтобы вызвать осознаваемый сон. За последние несколько лет Элинор стала искусной в осознаваемом сновидении. Одним из самых действенных ее методов для вхождения в состояние осознаваемости таков: перед сном, задержавшись в гипнагогическом состоянии[[27]](#footnote-27), она сосредотачивается на каком-то конкретном образе, любом из тех, которые перед ней предстают. Как только такой образ предстает перед ней, она сосредотачивает на нем все внимание и сохраняет такую сосредоточенность в течение нескольких минут, все это время пребывая в состоянии полной расслабленности. Потом, воображая, что она объединяется с этим образом, Элинор «сливается» с ним и постепенно позволяет всему своему сознанию «войти» в этот образ. Входя в образ, она обычно ощущает растущее чувство притяжения, энергию, которая скоро целиком вбирает ее в избранный образ, протаскивает сквозь него и выбрасывает по другую его сторону. В этот миг она обычно оказывается в «совершенно новом мире», то есть в новом эпизоде, который для нее неизменно бывает эпизодом осознаваемого сновидения. Тогда она часто начинает летать и таким образом полностью входит в состояние осознаваемости. Часто слыша от нее об этих переживаниях на занятиях групп сновидцев, я стал представлять их себе как нечто похожее на прыжок льва в цирке, когда он, прыгнув в затянутый бумагой обруч, выскакивает с другой стороны.

На этот раз, попытавшись воспользоваться методом Элинор, я сосредоточил все внимание на луче света, который задержался в моей памяти. Я старательно сосредотачивался на нем несколько минут, чтобы выяснить, смогу ли я слиться с ним и, может быть, снова войти в это пленительное осознаваемое сновидение. И хотя на сей раз я потерпел неудачу, этот конкретный метод пришелся мне по душе, и я решил, при первом удобном случае испробовать его еще раз.

Это осознаваемое сновидение было столь вдохновляющим, что повлекло за собой целую цепь медитаций. Вспыхивающие огни и кружение радужных капель еще долго оставались в моем сознании. В одной из медитаций мне открылось, что «Прекрасного мечтателя» можно истолковать как слова Бога, обращенные ко всем человеческим созданиям. Взывая к человечеству, Бог говорит каждому из людей: все мы уже являемся прекрасными сновидцами и призваны пробудиться в Нем. Скоро я понял, что это извечная тема, потому что она явно присутствует как в христианской традиции[[28]](#footnote-28), так и в большинстве основных религиозных традиций мира. Осознаваемый сон — совершенная метафора пробуждения человеческой души к более высокому уровню сознания. Будучи совершенной метафорой пробуждения, он иногда бывает еще и конкретным переживанием такого пробуждения. *При осознаваемом сновидении мы пробуждаемся* во *сне, тогда как при обычном сновидении пробуждаемся* от *сна.* Таковы были главные мысли, которые пришли ко мне и привели меня к пониманию подлинного смысла текста Стивена Фостера. Любому, кто воспримет призыв Бога пробудиться во сне, Он обещает многочисленные награды: «Звездный свет и росинки манят тебя ввысь». В этом поэтическом обещании подразумевается очищение наших чувств и облагораживание сознания, что часто сопровождает непосредственное переживание Света. Благодаря этим наградам сновидец обретает способность узреть совершенную красоту творения на доселе невообразимом уровне — на гораздо более тонком и чистом уровне восприятия, чем тот, который был доступен ему прежде. Я убежден, что эти награды существуют на всех уровнях нашего бытия. Они дарую наслаждение физическим органам чувств, остроту — эмоциям, ясность — уму и тонкое понимание того, как максимально внести осознаваемость в повседневную жизнь. Со времени этого сна я часто задавал себе вопрос: не было ли сверкание его прекрасных огней и радужных капель моим личным эквивалентом «звездного света и росинок»? На мой взгляд, они были столь же изысканны.

Приблизительно через два месяца после сна «Прекрасный мечтатель, во мне пробудись» я получил награду — успешное гипнагогическое переживание, за которым последовало осознаваемое сновидение. Как-то ночью я лежал в постели в гипнагогическом состоянии между сном и бодрствованием. Передо мной возник образ: я увидел себя стоящим перед старой бетонной стеной высотой около десяти футов. Стена окружала меня с трех сторон: спереди, слева и справа. В этом видении я поднялся в воздух и увидел, как на верху стены открылось отверстие — пещера или туннель. Оно было квадратное, и я влетел прямо в него, головой вперед. Я летел, набирая скорость, по этому длинному темному квадратному туннелю, пока не увидел в дальнем его конце маленькое пятнышко света. Я подумал, что мне, возможно, удастся приблизиться к состоянию осознанности, если я сосредоточусь на образе света в конце туннеля. По-прежнему ощущая свое лежащее в постели физическое тело, я, продолжая все быстрее и быстрее лететь вперед, умышленно предпочел сохранять сосредоточенность на свете. «Вот, значит, как делает это Элинор!» — подумал я. Мгновение — и я вынырнул из туннеля в такое осознаваемое сновидение:

*САТТЕР БЬЮТС: НОВАЯ ПЕРСПЕКТИВА*

2 августа 1982 года

Величаво парю над прекрасной гористой местностью. Вижу живописные утесы, деревья, мирные зеленые долины. И везде мой взгляд встречает захватывающую красоту природы. Я полностью осознаю, что это сон, и целиком отдаюсь полету, наслаждаясь ясным синим небом и пушистыми белыми скоплениями облаков. По-прежнему осознаю свое физическое тело, лежащее в постели, и, тем не менее, могу сохранять осознанность и любоваться великолепными пейзажами, которые расстилаются подо мной повсюду, куда ни упадет взгляд.

Во время полета пристально всматриваюсь в тянущийся вдали горный хребет и узнаю в нем Саттер Бьютс, где я часто бродил мальчишкой. Но поскольку на этот раз я приближаюсь к горам с запада, их очертание на горизонте являет собой полную противоположность тому, к которому я давно привык. Продолжаю лететь мимо, любуясь их видом с этой новой для себя перспективы. Оставляя горы позади, пролетаю мимо других прекрасных, живописных гор и долин. Наконец, просыпаюсь, сохраняя приятное впечатление от осознаваемого сна.

В этом эпизоде я впервые достиг успеха во вхождении в осознаваемый сон из гипнагогического состояния, используя метод слияния с образом. Я был доволен, что на сей раз получил положительный результат, использовав именно этот конкретный метод, который, на мой взгляд, смогут с успехом использовать многие сновидцы.

У этого сна была еще одна интересная особенность: я снова сохранял сознание одновременно на трех уровнях, так же, как это случилось в первый раз в «Даре волхвов». На сей раз эта одновременная тройная осознаваемость не показалась мне столь удивительной или важной. Я воспринял ее как добрый знак — знак того, что я все больше осваиваюсь с этим конкретным явлением, характерным для осознаваемого сна. То, что впервые, в «Даре волхвов», поразило меня как «чудо», стало казаться более обычным или, по крайней мере, не столь из ряда вон выходящим. Теперь я начал понимать, что все это — процесс моего роста. С благодарностью вспомнил я слова Баба Рам Дасса, много лет назад услышанные на одном из его семинаров: «Слово „чудо“ есть лишь прикрытие для нашего неведения». Этим он хотел сказать, что каждый раз, встречая в жизни что-то новое, загадочное, что-то волнующее, но непонятное, мы склонны навесить на это событие ярлык «чудо». Однако, начиная разбираться в случившемся, мы уже навряд ли станем считать его чудом — скорее будем относиться к нему как к чему-то обыденному. Даже если мы никогда не постигнем «чудесного» события рассудком, а просто, увидев, что оно часто повторяется, умерим ажиотаж по его поводу, то опять же станем рассматривать его как нечто обыденное. Обыденное — это то, что нам знакомо. Как только «чудеса» становятся нам знакомы, мы как правило перестаем считать их чудесами и начинаем рассматривать как обыденные явления.

Я не хочу сказать, что когда повторяющиеся части переживаний, сопутствующих осознаваемым сновидениям, становятся нам знакомы, они *непременно* делаются скучными или обыденными. Опираясь на собственный опыт работы с осознанностью, я не считаю, что так должно быть всегда. Есть еще одна человеческая способность, которая часть реализуется в осознаваемом состоянии, а именно то, что во время осознаваемого сна многие переживания всякий раз сохраняют почти волшебную свежесть и яркость. Дзэнский учитель Сюнрё Судзуки говорит об этом качестве ума — способности вечно сохранять свежесть и новизну — в своей книге «Дзэнский ум — ум новичка», которая стала классическим произведением духовной литературы. По словам Судзуки, ум новичка и есть эта необычная способность каждый миг видеть мир заново, сколько бы раз мы уже ни видели его раньше. Какого бы конкретного человека, место или вещь мы ни видели в этот миг, ум обладает способностью увидеть его заново, никогда не пресыщаясь увиденным. Это и есть его понимание благодати: видеть все умом новичка. «Уму новичка открыто много способностей, знатока — мало» [35, с. 17].

О состоянии осознаваемости действительно можно говорить как о состоянии душевной и эмоциональной благодати. Думаю, оно может научить многих из нас, что это такое — переживать состояние «ума новичка», о котором повествует Судзуки. В осознаваемом состоянии я часто ощущал свежесть, первозданную яркость и дивную красоту образов, звуков, переживаний и энергетических потоков. Осознаваемость позволяет сновидцу наслаждаться чудесами, которые всегда его окружают — чудесами необычайного и чудесами обыденного. Осознаваемость предлагает путь мистического воссоединения необычайного с обыденным.

Через неделю после сна «Саттер Бьютс: новая перспектива» у меня случилось еще одно странное, загадочное осознаваемое сновидение.

*ПРИБЛИЖАЯСЬ К ПРИСУТСТВИЮ БОГА*

9 августа 1982 года

Какое-то время я находился во сне и вдруг осознал это. Вижу огромную, всеобъемлющую вспышку света, которая освещает все поле моего зрения, словно зигзаг молнии темное ночное небо. Чувствую, как все мое сознание стремительно воспаряет к знакомому ощущению — предвестнику осознаваемого сна. Внезапно ум мой проясняется. Я стою в комнате современного типового дома. Комната совершенно пуста, ее голые стены выкрашены в белый цвет. Обращаю особое внимание на потолок, покрытый специальным звукоизоляционным материалом — ноздреватым белым составом, который часто применяют в современных зданиях.

У меня возникает странное призрачное чувство: я понимаю, что нахожусь в этой комнате, чтобы лицом к лицу встретиться с Богом. Ощущаю сильное присутствие Бога где-то в левой части комнаты, за пределом моего поля зрения. Начинаю медленно поворачивать голову влево, чтобы обозреть невидимую часть комнаты. В это время во мне нарастает колоссальный страх и я вспоминаю: кто-то говорил мне, что Бог предупредил Моисея, чтобы тот не смотрел Ему прямо в лицо, ибо любого человека, который взглянет Богу прямо в лицо, ждет неминуемая смерть. Продолжаю медленно поворачивать голову влево, крохотными порциями и с усилием: очень уж велики страх и внутреннее сопротивление. Наконец самым уголком левого глаза смутно вижу большой темный силуэт. У него очертания очень крупного мужчины, облаченного в длинное черное одеяние. Голову скрывает просторный капюшон, на массивные, очень широкие плечи наброшен черный плащ. Могу разглядеть лишь силуэт верхней части тела, причем только левую часть головы и торса, поскольку темный великан обращен лицом ко мне. Фигура его окутана тьмой, я не могу различить в ней никаких черт. Тем не менее, чувствую, как от нее исходит огромная, ошеломляющая мощь и думаю, надолго ли у меня хватит сил, чтобы смотреть на нее.

На мгновение отворачиваюсь, чтобы дать душе краткую передышку, потом снова медленно поворачиваю голову влево. Пока я медленно и постепенно поворачиваю голову обратно, во мне опять нарастают внутренний страх и сопротивление. Снова вижу все ту же темную призрачную мужскую фигуру, неподвижную и безликую, как и прежде излучающую колоссальную силу. Снова отворачиваюсь, и сон медленно тускнеет.

Это сновидение потрясло меня своей откровенностью. После того, как оно закончилось, я выпал в обычный сон, а потом посреди ночи проснулся в приподнятом настроении, отчетливо помня все, что мне привиделось. Еще до начала эксперимента я, на основе прочитанного в книгах Скотта Спэрроу и Патриции Гарфилд, пришел к убеждению, что главная цель развития осознаваемого сна — достижение единства со Светом или с Богом. И этого личного убеждения я неуклонно придерживался. Буквальность и простота последнего сновидения отражала накопленную силу этого недавно сформировавшегося убеждения. Огромная, всеобъемлющая вспышка света, возникшая с наступлением осознаваемости, была поразительным и очень ярким зрелищем. В этом сне я снова увидел Свет! И этот Свет самим своим присутствием мгновенно возвышал и преображал.

Благодаря этому сну один из неотвязных, мучительных вопросов, порожденных экспериментом, наконец-то обрел четкую формулировку: «Не было ли это сновидение наглядным примером раздувания эго?»[[29]](#footnote-29) Я долго бился над этим вопросом и в конце концов ответил: «Не знаю». Позднее я стал понимать, что это был вопрос, на который человек не может ответить сам. Сознательное «я» не может служить самому себе полицейским. Спросить его не стало ли оно излишне раздутым, значит спровоцировать ответ «нет». Разумеется, любое раздутое эго будет отрицать, собственную раздутость. И хотя я скорее всего не мог ответить на этот вопрос самостоятельно, моей обязанностью было его задать.

Возможно, — в конце концов решил я — моя обязанность — постоянно, через какой-то регулярный промежуток времени, задавать этот вопрос, в расчете, что вселенная ответит на него за меня. Если я хочу разрешить этот вопрос, то надежный отклик придет, скорее всего, из каких-то посторонних источников. И отклик действительно пришел, когда я стал искать его в нужных местах, — пришел от коллег и друзей, от моего личного психотерапевта, пришел в виде тонких намеков и замечаний пациентов, учеников и случайных знакомых. Постепенно я обнаружил, что временами действительно страдаю раздуванием эго.

Преодолевая свое поначалу предвзятое отношение к этому вопросу, я постепенно стал понимать, что в действительности раздутое эго — не такая уж плохая вещь. Иногда оно может быть вполне обычной и нормальной реакцией — например, для человека, в чьей жизни произошло какое-то новое, удивительное событие. Как часто мы наблюдаем родителей, которые чуть не лопаются от важности, демонстрируя друзьям и близким свое новорожденное чадо. Это особенно заметно, когда дело касается первенцев. Восторженные папа и мама не могут скрыть гордости и прочих переполняющих их эмоций, осваиваясь с непривычными для себя ролями и пытаясь представить себе все то новое, что ребенок внесет в их жизнь. В какой-то момент я стал подумывать, что в подобных эмоциональных реакциях должна быть заключена какая-то мудрость и цель — уж больно они универсальны. Я стал понимать, что раздувание эго — первая ступень стремительного расширения сознания, которое приходит на помощь человеку, только что пережившему важную перемену или большое достижение.

Первую стадию реакции, раздувание, можно сравнить со скоростным строительством наружной оболочки гигантского небоскреба. Сначала конструкция являет собой лишь пустую внешнюю оболочку будущего здания. Пусть пока еще грубая, незаконченная и неотделанная, она все же дает ясное представление о будущих возможностях сооружения. В один прекрасный день эта наружная оболочка, достигнув завершения, сможет выполнять множество полезных функций. Как пустая оболочка небоскреба взывает о завершении, так и первоначально раздутое эго должно пройти через все стадии роста, чтобы в итоге осуществился благой для человека результат. Размышляя об эксперименте с осознаваемым сном как о своем главном рабочем материале, я постепенно сумел создать рабочую модель, которая наметила четыре четких стадии преобразования раздутого эго. Они оформились в моих мыслях как (1) внутреннее упрочнение, (2) внутреннее и внешнее облагораживание, (3) освоение и (4) внешнее общение. Мне казалось, что успешно пройдя через эти четыре стадии, уделяя каждой из них должное время, можно превратить раздутое эго в полезную для человеческой деятельности созидательную силу. Однако, без такого успешного прохождения всех стадий, то же самое раздутое эго будет оставаться вредоносной силой — непреображенной, нераспознанной и бессознательной, а потому потенциально пагубной для духовного и психологического развития человека.

Согласно этой модели, первая стадия роста — это внутреннее упрочнение раздутого эго. На ней получатель благодати стремится сохранять уравновешенность, осознавая мгновения, когда он может потерпеть в этом полную неудачу и стать игрушкой собственных страстей. Кроме того, он признает, что лишь смутно понимает то, что недавно произошло в его жизни и прежде всего ищет более полного понимания этого исходного переживания. Он должен понять, что первое, быстрое раздувание эго может быть началом переживания куда большего роста — нужно только создать внутреннее пространство для такой возможности. Поэтому он должен «позволить» такому раздуванию произойти, не пытаясь его остановить или подавить и, прежде всего, не критикуя себя за это. Напротив, он ставит себе цель просто наблюдать за ним как можно более объективно и отстраненно, прислушиваясь к откликам наиболее близких людей. На этой стадии человек должен руководствоваться намерением упорно сопротивляться внутреннему натиску эйфории, чрезмерной гордости или стремления к величию, которые проистекают от первого взрыва чувств.

Одним из практических методов, способствующих наступлению такого прочного состояния является решимость сообщать какому-либо доверенному лицу о любых грандиозных фантазиях и чувствах, которые могут возникнуть. Таким образом человек ставит себе цель, с одной стороны, не опьянеть от раздувания эго, а с другой — не слишком его бояться. Так, постепенно, он сможет освоиться с новым стремительным ростом, ощутить прочность своего нового положения и расширить свою осознаваемость, чтобы в конце концов перейти на следующую стадию развития, где он уже по-другому реагирует на «великое событие». Если вернуться к метафоре небоскреба, то эта первая стадия может соответствовать правильной установке в здании систем отопления, вентиляции, водоснабжения и канализации — благодаря им здание приобретает функциональность, и управляемость и более конкретную практическую способность удовлетворять нужды людей.

Вторая стадия в этом процесс роста — внутреннее и внешнее облагораживание. В какой-то миг человек, с которым происходит подлинное преображение, начинает испытывать, что переживание, первоначально вызвавшее раздувание эго, начинает его возвышать. Я пришел к убеждению, что такое внутреннее облагораживание — являет собой насущную потребность, общую для всех людей: чтобы с энергией и энтузиазмом продолжать путешествие, каждому необходимо почувствовать душевный подъем и преображение, вызванные важнейшими в жизни событиями. Жизненный кризис, не нашедший разрешения через преображение, затаивается в душе, превращаясь в мощную вредоносную силу, в глубокое сожаление, в причину депрессии, зачастую с течением времени не ослабевая, а становясь все сильнее. Если воспользоваться метафорой небоскреба, процесс облагораживания похож на окраску здания, организацию окружающего ландшафта и подбор красивой мебели.

Третью стадию процесса развития эго я решил назвать освоением. В процессе многократных размышлений, созерцаний и обсуждения своих переживаний с близкими друзьями, доверенными лицами и коллегами человек в конце концов осваивается с новым, главным событием своей жизни. По мере роста он перестает ощущать переполняющую его потребность «поделиться с миром» своим переживанием и в то же время может спокойно и откровенно обсуждать его, когда этому благоприятствуют время и обстоятельства. Ощущаемый поначалу «миссионерский зуд» начинает ослабевать, и в Этом переходном периоде человек относится к своему переживанию гораздо спокойнее. В нашем примере с небоскребом освоение — это стадия, на которой люди видят здание достаточно часто, чтобы освоиться с его обликом на фоне города, и понимают вклад, который оно внесет в городской пейзаж.

И, наконец, четвертая стадия в этом процессе преображения включает в себя внешнее общение. Человек может ощущать некоторое желание и потребность поделиться пережитым с обществом в целом, с более широкой группой людей, нежели его ближайшее окружение. Однако такая потребность в общении в корне отличается от более раннего стремления «поведать всему миру», которое часто бывает отмечено лихорадочным возбуждением и стремлением всех обратить в свою веру. На четвертой стадии желание общаться бывает гораздо более миролюбивым, свободным от привязанности эго, от тревог по поводу результата, от забот по поводу того, что скажут люди. Такое стремление поделиться с другими могут активно поддерживать друзья и коллеги, давая понять, что видят смысл в таком расширении аудитории. Я уверен, что не каждое чудесное событие должно достичь этой четвертой стадии разрешения, на которой используется более широкой общение. Решение здесь может принять только сам человек, взвесив все конкретные факторы, имеющие отношение к делу. На четвертой стадии небоскреб становится более широко принятым ориентиром, признанным за пределами города, источником гордости горожан или нации в целом, а может быть, даже символом, который несет в себе некий особый смысл для всей страны.

По мере того как я долго размышлял о раздувании эго и его полезных и вредных последствиях, эти четыре стадии постепенно стали Казаться мне внутренними ступенями, которые я, упорно стремясь к собственному духовному преображению, начал различать в себе самом. Раздувание эго стало тем обоюдоострым мечом, который явился результатом моего эксперимента с осознаваемым сновидением. Он мог разить в любом направлении — благом или пагубном, созидательном или разрушительном. Теперь я скорее усматривал в таком раздувании эго нечто вроде побега, вырастающего из древесного ствола. В какой-то момент эксперимента я сделал выбор: увидеть, принять и понять этот побег как еще одно конкретное ускорение роста, как отпрыск душевной и психической энергии. На каком-то этапе пути я стал понимать, что и на нем в итоге может созреть плод. И здесь одной из самых сложных моих задач стала необходимость отойти от первоначального предвзятого отношения и чистосердечно посвятив себя наблюдению, ожиданию и вере, просто-напросто позволить событиям разворачиваться своим чередом. Теперь я убедился, что все мои чувства, мысли и эмоции, все внутренние порывы энергии способствовали некоему вкладу в развитие гораздо более глубокой личности, чем можно было себе представить в начале эксперимента.

Суждено нам пережить раздувание эго или нет — вопрос *не*  в этом. Как реагировать на раздувание своего эго, если оно произойдет — вот в чем вопрос. Ибо, как писал Рильке молодому поэту, мы должны сами родить свои образы, должны родить их, что бы ни происходило в нашем психологическом развитии в качестве побочного процесса. Быть человеком — значит любить, созидать и давать рождение в реальном мире, и отважно сражаться, если понадобится, с пагубными побочными явлениями, которые могут стать следствием нашего выбора жить полной жизнью.

Убеждения человека обладают большой созидательной силой, влияющей на то, что он в итоге увидит во сне, а, быть может, и в жизни. Что касается осознаваемого сновидения, с начала эксперимента самым моим отрадным убеждением было то, что оно являет собой путь к Свету. Если же взять Бога, то одним из самых моих застарелых пагубных убеждений было, очевидно то, что стоит человеку взглянуть Богу прямо в лицо, как его постигнет неминуемая смерть. Осознаваемое сновидение «Приближаясь к присутствию Бога» каким-то образом напоминало мне об этом застарелом убеждении и в то же время проверяло его правильность. Позже я вспомнил, что источником этого убеждения явилось страстная реплика кого-то из семинарских учителей, услышанное много лет назад на лекции по религии. До сих пор помню, как я, в ту пору впечатлительный пятнадцатилетний семинарист, встревожился, услышав выразительный комментарий того священника по поводу отрывка из Ветхого Завета, в котором Бог произносит грозное предостережение, адресованное Моисею[[30]](#footnote-30). Соответственно, частью моего эксперимента с осознаваемым сном стало извлечение на свет Божий и повторное исследование этого старого убеждения. Я стал думать, что лицезрение Бога может быть как-то связана с лицезрением Света в состоянии осознаваемого сна. Лицезрение Света во всей его ошеломляющей мощи было несказанно ближе к лицезрению Бога, нежели все, что мне до сих пор довелось пережить. Благодаря этому сну я также вспомнил еще одно классическое учение Нового Завета: «Бог есть Свет»[[31]](#footnote-31).

Из всех представлений о Боге и его образов, дошедших до нас через века, один из наиболее часто встречающихся и глубоко укоренившихся в душе западной цивилизации — это образ «Света» или «Белого Света». Те, кто утверждает, что видели этот свет, часто называют его «ослепительным», «потрясающим», «ошеломляющим». Список восторженных эпитетов можно продолжать до бесконечности.

В какой-то момент мне стало ясно, что убеждение, будто человек умрет если взглянет Богу прямо в лицо, имеет в виду не физиологическую смерть, а скорее психологическую. Эта «смерть» и следующее за ней новое рождение есть метафоры преображения сознания, которое наступает как результат мощного внутреннего переживания. И здесь для меня возник еще один настойчивый вопрос: может ли такая смерть проявляться и на физическом уровне? Умрет ли мое тело, если умрет старое сознание? С тех пор, как эксперимент достиг пика, у меня в разное время бывали страхи, что мне суждена скорая смерть. Обычно эти страхи бывали смутными и неоформленными — просто постоянное мучительное беспокойство, неотступное и необъяснимое. Иногда же меня посещали конкретные фантазии, рисовавшие смерть а авиационной или автомобильной катастрофе. Порой мне в голову приходила мысль: может быть, я зашел слишком далеко и теперь мне грозит кара за похищение священного огня. Все эти мысли и тревоги жили во мне и, как я теперь понимаю, образовали некий сплав, будто я был гигантским тиглем, под которым бушевало пламя. Такая напряженность особенно ощущалась на протяжении двух первых лет эксперимента. Казалось, сильный внутренний жар плавит множество моих старых убеждений, страхов, представлений, приобретенных за первые сорок лет жизни. Теперь я понимаю, что это плавление и было сущностью смерти, о которой идет речь в сновидении «Приближаясь к присутствию Бога». В действительности внутреннее «умирание» поистине происходило, исподволь подготавливая меня к новому сознанию, к новому способу бытия в мире. Тогда я знал все это теоретически, в общих чертах, благодаря множеству прочитанных книг на тему личного преображения. Но несмотря на это, временами страх, смятение и внутренняя тревога становились очень сильны. Временами я обнаруживал, что по-прежнему слепо цепляюсь за первое попавшееся убеждение, лишь бы продолжать эксперимент и сохранить веру в существование цикла «смерть-воскресение». Я верил: где-то впереди меня ожидает переживание нового рождения. Я уже напоминал себе пленника, вовлеченного в изменчивый круговорот периодов уверенности и сомнений, зоркости и слепоты, которые, непрерывно чередуясь, следуют друг за другом. Порой я испытывал глубокую тоску по незыблемому внутреннему покою. Порой же знал, что уже нашел его или, вернее, он нашел меня.

Поэтому мое старое убеждение должно было в конце концов смениться новым: если человеку неизбежно суждено умереть, значит, ему неизбежно суждено снова жить, причем на более высоком уровне сознания. Образ этого более высокого уровня явился мне во сне «Стычка с антилопой гну» (8 июня 1983 года), который я излагал и разбирал в первой главе. В этом сне я карабкался по отвесным скалам, пока не достиг более возвышенной равнины, или плато, где развернулось основное действие. Там я встретил новые опасности и проблемы лицом к лицу, а также нашел в себе осознаваемость, необходимую для их преображения.

Сон «Приближаясь к присутствию Бога» помог мне очень ясно осознать отдельные «порции» — ряд последовательных шагов для преодоления страха. Возвращаясь в памяти к этому сну, я отчетливо помню, как очень медленно, осторожно и размеренно, косясь краешком левого глаза, поворачивал голову влево. Шаг за шагом, дюйм за дюймом, я приближал поле своего зрения к присутствию Бога. Этот процесс напомнил мне некоторые основные упражнения на осознаваемость в гештальт-терапии, которые я часто использую на групповых психотерапевтических сеансах: пациенту предлагается очень тщательно прочувствовать каждую часть своего сюжета. В таких упражнениях человека, который работает над собой, поощряют почувствовать страх, почувствовать сопротивление, почувствовать каждый последовательный шаг на пути к преображению. На этом пути каждый шаг бывает важным и ценным. Даже то, что я отворачивался, — а это во сне произошло дважды — не обязательно означало поражение или неудачу. Это тоже была часть «порционного» процесса, который можно использовать в любой ситуации, где необходима встреча лицом к лицу. После этого сна я стал питать больше уважения к «маленьким шажкам», которые мы можем ежедневно делать в сторону цели или намерения. Каждый такой шажок, если сделать его с полной осознаваемостью, каким-то образом превращается в огромный шаг. Именно осознаваемость наших шагов, а не их ширина определяет их истинное качество. Преображение происходит благодаря человеческой мысли, пережитой с полной осознаваемостью. Развитие и радость — дети «порционного» видения.

В контексте данного сна мне показалось уместным задать главный вопрос: «Кто такой Бог?» или «Что такое Бог?» Громадный человеческий силуэт, темный и призрачный, в черном одеянии, с наброшенным на плечи длинным плащом — вот образ, представший передо мной в осознаваемом сновидении. Я так и не разглядел всей фигуры целиком — мне удалось увидеть только около ее четверти, левую верхнюю часть. Возможно ли, — недоумевал я, — чтобы у Бога тоже была темная сторона? В сновидении сначала возникла ослепительная вспышка света, а за ней — эта таинственная и даже несколько зловещая фигура. В процессе личного развития я уже вполне освоился с мыслью, что Бог — это Все, сплав света *и* тьмы. И еще я уверен, что у Бога есть темная сторона, «хтонический дух», как выражаются сегодня многие авторы, последователи Юнга. Тем не менее, чем больше я всматриваюсь в этот сон, тем больше в итоге чувствую, что не могу выразить его образ словами. Я прихожу к мысли, что самое лучшее — это рассказать о нем другим, как следует запомнить самому и не особенно стараться анализировать.

Я убежден, что самые серьезные провидцы нуждаются в здравом противовесе тем бесчисленным томам произведений рациональной теологии, которые написаны о Боге. И в этом отношении один из любимых моих героев — Фома Аквинский (1225?-1274). Многие считают его величайшим из всех мыслителей, вышедших из лона католической церкви. Многочисленные труды этого средневекового автора называют высочайшей отметкой, которую достигли философия и рациональная теология в эпоху Средневековья. Есть одна любопытная история про Фому, которого еще при жизни некоторые современники считали мистиком. Если верить этой истории, месяца за три до смерти Фома испытал очень сильное переживание. По свидетельству очевидца, монаха по имени Доминик из Касерты, он наблюдал Фому в состоянии экстаза, когда тот молился в одиночестве в маленькой монастырской часовне. Доминик утверждал, будто видел, как Фома, впав в транс, вознесся в воздух, и слышал голос, исходивший из надалтарного образа распятого Христа. Этот голос произнес: «Bene scripsisti de me, Thoma. Quam ergo mercedem acci pies?» На что пребывавший в трансе Фома ответил: «Nil, nisi te, Domine»[[32]](#footnote-32).

В умах современных людей такие истории обычно вызывают недоверие и множество сомнений, впрочем, так оно и должно быть. Я убежден, что истории о чудесах и мистических событиях не следует принимать безоговорочно — гораздо лучше подходить к ним, вооружившись здоровым скептицизмом. Тем не менее, чтобы продолжить разговор и углубить наше понимание взаимосвязи между рациональным знанием и мистическим, я хотел бы предположить, что в данном случае рассказ свидетеля об этом событии отличался точностью, опирался на факты и был записан биографами Фомы Аквинского. И что же тогда? Что нам делать с этими сведениями, если они точны?

У истории о Фоме есть продолжение. Сразу после этого события или, если хотите, этого переживания благодати, Фома стал выглядеть другим человеком — эти сведения исходят из уст нескольких людей, которые его знали. Казалось, он стал жить в ином мире, часто то впадая в транс, то выходя из него и совершенно погрузившись в состояние внутреннего созерцания. Но самой разительной переменой был его отказ продолжать работу над теоретическими трудами, несмотря на настойчивые увещевания коллег. По свидетельству биографов, после того предполагаемого мистического переживания Фома не добавил к теологическому трактату, над которым тогда работал, ни единого слова. Своему ближайшему товарищу и доверенному другу, Реджинальду из Пиперно, он сказал: «Реджинальд, сын мой, заклинаю тебя живым всемогущим Богом, обетами твоего ордена и твоей любовью ко мне: покуда я жив, не открывай никому то, что я сейчас тебе скажу. Пришел конец моим трудам. После того, что я видел и что мне открылось, все написанное мной стало казаться мне сущим сором. В остальном полагаюсь на милость Божью и надеюсь, что вслед за окончанием моих трудов скоро придет и конец жизни». [11, с. 126] Примерно через три месяца Фома умер в возрасте сорока девяти лет по дороге в Лион, где он должен был присутствовать на заседании вселенского собора.

Хотя такая сильная реакция на мистическое переживание случается не каждый раз или даже в редких случаях, я уверен, что важно задуматься об особенностях истории, произошедшей с Фомой Аквинским. Каким бы ни было содержание и эмоциональное воздействие переживания Фомы, его было достаточно, чтобы повергнуть блестящий ум мыслителя в состояние «психологической смерти» и остановить движение его плодовитого пера на полуслове. Из того, что он сам сказал, получается, что сила и внезапность этой «внутренней смерти», или преображения, каким-то образом ускорила его физическую смерть. То, что прервало труд всей его жизни, вероятно, стало для него началом или, быть может, ускорением важной психической перемены — той, которая приготовила, а, возможно, даже и побудила его к тому, чтобы оставить этот мир.

Интересно, в чем же была загадка Фомы? Насколько напряженной должна была быть его личная дилемма, чтобы испытав встречу с откровением, он сразу прервал свою блестящую карьеру писателя и религиозного теоретика? Ведь ко времени этого мистического события он непрерывно писал и преподавал на протяжении уже тридцати лет. Его известность, популярность и авторитет распространились на большую часть Европы, на большинство самых крупных университетов, которые в эту эпоху достигли небывалого процветания. Кроме того, сама его личность была предметом горячих споров, а тогдашние охотники на ведьм подозревали его в ереси, что в те времена было немаловажным фактом, поскольку еретиков за их взгляды, случалось, сжигали на кострах. Заново открыв западному миру Аристотелеву философию естествознания и создав свой синтез Аристотелевой мысли и христианской традиции, Фома Аквинский находился на пороге решения гигантской интеллектуальной задачи, поставленной на более грандиозном уровне, чем это пытался сделать кто-либо из его предшественников.

Как же сам Фома воспринял свое мистическое переживание? Считал ли он его загадкой? Или же только нам не решить эту загадку: почему всеми признанный интеллектуальный лидер эпохи внезапно объявил титанический труд своей жизни «сором» и не добавил к нему ни единого слова?

Взглянув на историю Фомы Аквинского сквозь призму моих переживаний осознаваемого сновидения, мы, наверное, могли бы сделать однозначный вывод: хотя бы отчасти его проблема заключалась в том, что большая часть его откровений осталась *неизреченной.*  Мы не знаем, открыл ли он их до конца даже ближайшему соратнику Реджинальду. Быть может, Фома вел внутреннюю борьбу с самим собой, не в силах объединить в себе противоречия между интеллектуальным, рациональным знанием и знанием непосредственным, мистическим, стоящим выше разума? Быть может, он чувствовал, что совершенно не находит слов, как это часто бывало со мной после некоторых осознаваемых сновидений? Я считаю, что эти вопросы стоит поставить, даже если мы не можем на них ответить. Кроме всего прочего, получается, что Фома Аквинский жил в обществе, прямом предтече нашей рационалистической культуры, где он мог найти очень мало поддержки в деле объединения двух очень разных способов познания — рационального знания со сверхрациональным. Сегодня, когда со дня его смерти минуло больше семисот лет, можно с уверенностью сказать, что наше общество не очень далеко ушло вперед по пути преодоления этого конкретного психологического разрыва. Исходя из этого, я пришел к выводу, что мой эксперимент с осознаваемым сновидением определенно имеет общественную и культурную значимость. Как обществу и как культуре нам все еще предстоит узаконить способность человека к мистическому переживанию. Нам все еще предстоит признать, причем гораздо шире, чем мы это сделали до сих пор, что обыкновенным людям действительно доступны такие переживания, что, приходя к нам, они порой потрясают нас до самого основания. И в первую очередь нам необходимы средства, помогающие полностью включить эти переживания — когда они случаются — в свою жизнь. А, главное, — я в этом уверен — получатели благодати должны делиться своими переживаниями. Пусть суть таких переживаний невозможно передать, тем не менее, можно передать хоть что-то о них.

А теперь давайте вернемся к моему сну «Приближаясь к присутствию Бога» и снова зададим главный вопрос: «Что такое Бог?» Самым сжатым определением, которое дал Богу Фома Аквинский было такое: «Quid Deus sit, nescimus». В переводе это значит: «Чем *может быть* Бог, нам неведомо». Я всегда ценил в этой фразе тонкое смирение: ведь Фома написал не «Что *есть* Бог, нам не ведомо», а «Чем *может быть* Бог, нам не ведомо». Это сослагательное наклонение *может быть* и в латыни, и в английском языке несет в себе чувство неуверенности, неопределенности и открытости. Сам вопрос, — подразумевает Фома, — окутан неопределенностью. Эта непредвзятость, это ощущение тайны, ощущение потенциального открытия посреди вечных поисков и есть тот дух, который — я это почувствовал — окружал темный, смутный, призрачный силуэт, явившийся мне в осознаваемом сновидении. Сам ход моего эксперимента с осознаваемыми сновидениями, наверное, неизбежно приблизил меня к Присутствию только для того, чтобы в темном образе я обнаружил явное напоминание об изречении Фомы Аквинского, которое я впервые услышал много лет назад и которое всегда оставалось одним из самых заветных моих убеждений. Даже сейчас, когда я пишу эти строки, в голову мне приходит мысль: если я хочу быть до конца честным, нужно сохранять открытость по отношению к любому новому событию, которое завтра может бросить резкий вызов этому заветному убеждению. Мы не знаем, куда нас может привести исследование сознания. Продолжая эксперимент, я имею только один надежный выбор: сохраняя открытость и терпение, странствовать по неведомому миру сновидений в поисках его новых измерений, когда бы и как бы они ни открылись.

Как сказал поэт Рильке, мы должны сами родить свои образы. Они — субстанция наших сновидений. Они — материал жизни и смерти. По сути, это они позволяют нам разговаривать между собой о вещах, которые уносят нас далеко за пределы любых слов, за пределы всех доступных в наше время рациональных толкований. По сути, именно благодаря нашим образам мы можем говорить обо всем том, что имеет для нас самый глубокий смысл.

### Глава 8. Величавая гора

«Цвет гор — цвет чистого тела Будды,

Звук бегущей воды — звук Его великой речи».

— Догэн Дзэнджи, дзэнский учитель 13 века

К горам я всегда питал какую-то особую любовь. Всю жизнь, начиная с детства, я предпочитал отдыхать, играть и устраивать вылазки в холмах и долинах, если таковые оказывались поблизости. Особенно это касается летних месяцев моего раннего отрочества — мы с приятелями исходили и излазали холмы Саттер Бьютс вдоль и поперек. То была небольшая горная гряда, поднимавшаяся со дна долины Сакраменто. В этих холмах нас ожидали подвиги и приключения, там водились дикие животные, которых нам иногда доводилось увидеть: олени, огромные грифы-индейки, краснохвостые ястребы, скунсы, опоссумы, лисицы, койоты, еноты и зайцы. Там нас порой подстерегали опасности. В этих местах гремучие змеи не были редкостью, особенно в сухое жаркое лето. И еще всегда был шанс, что какой-нибудь сердитый владелец ранчо или пастух обнаружит, что мы вторглись в его владения и попытается нас выдворить, устроив захватывающую погоню, которой мы, казалось, всегда только и ждали.

Как заядлые искатели приключений, мы имели обыкновение вносить в свои вылазки еще больше азарта, подогревая воображение друг друга каверзными вопросами: «А что бы ты сделал, если бы на этом узком каменном карнизе рядом с твоей ногой свернулась гремучая змея?» или «А что бы ты сейчас сделал, если бы кто-нибудь вдруг подъехал и велел убираться с его земли?» или «А что бы ты сделал, если бы фермер взял винтовку и выстрелил, и ты услышал бы, как у тебя над головой просвистела пуля?» Это было наше любимое занятие — стремительно перебрасываться неожиданными вопросами. Тогда мы об этом не думали, но такие «мужские» разговоры воспламеняли наше воображение и закаляли нас в борьбе со страхами. Эти мысленные и словесные упражнения служили нам подготовкой для роста и вхождения во взрослый мир. И для меня большая часть такой подготовки проходила в горах.

Сегодня, давно став взрослым, я продолжаю ощущать неразрывную связь с горами. Одно из величайших удовольствий жизни в округе Марин в Калифорнии — это возможность, занимаясь повседневными делами, наслаждаться видом на гору Тамалпэс, которая с разных точек и под разными углами всегда выглядит по новому. А лазать по горе, исследуя ее тропы и открывающиеся с нее виды — один из моих излюбленных видов отдыха. Любая высокая гора, особенно гора Там, рождает во мне духовный отклик. Она притягивает мое внимание и вздымает его к небесам, самим своим присутствием побуждая меня взглянуть ввысь. Поэтому совсем не удивительно, что за все эти годы в мире моих сновидений возникло множество горных хребтов и вершин, холмов и долин.

Один особенно памятный образ, имеющий отношение к горам, явился мне в осознаваемом сне 1 июля 1983 года. В ту ночь у меня была серия из шести последовательных осознаваемых сновидений, которые быстро следовали одно за другим. Проходя через серию сновидений, я в конце каждого из них на какое-то, скорее всего, краткое время впадал в обычный сон, после чего начиналось следующее сновидение. На протяжении всей этой серии я пребывал в состоянии сна, перемежаемого краткими пустыми «антрактами», которые отделяли одно сновидение от другого.

Однако в этой серии осознаваемых сновидений произошло нечто совершенно новое, встретившееся в моем эксперименте впервые. Во втором сне, обретя осознаваемость, я сразу же ясно вспомнил первое сновидение, полно и во всех подробностях, и стал следить, как оно целиком повторяется в моей памяти — точно в том же виде, в каком оно совсем недавно возникло. Я с изумлением и удовольствием отметил, что осознаю оба сновидения одновременно, причем каждое из них разворачивается во всей полноте и четкой последовательности образов. Ощущение было такое, будто я смотрю на двух отдельных экранах два разных фильма, в то же время ясно понимая, что первый фильм я уже видел всего несколько минут назад. Я получил большое удовольствие от этого одновременного двойного сеанса, тем более, что память о первом осознаваемом сновидении нисколько не нарушала последовательности символов и спонтанности образов второго. Поскольку на протяжении всего этого процесса я сохранял довольно высокую степень осознаваемости, память о первом сновидении и одновременное развертывание второго совершенно не смешивались в моем сознании, представляя собой как бы две совершенно отдельные дорожки. Я был поражен, когда при окончании второго сновидения вместе с ним закончился и повтор первого.

Затем, после очередного краткого «антракта», начался третий сон. Обретя осознаваемость в третьем сне, я мгновенно вспомнил, точно и во всех подробностях, первое и второе сновидения этой серии. Теперь они оба полностью воспроизводились в моей «осознаваемой памяти», пока я с интересом просматривал третий сон от начала до конца. Я был еще больше поражен: ведь теперь я следил за тремя фильмами сразу, наслаждался всеми тремя, причем каждым по отдельности, при этом вполне сознавая, что два из этих; осознаваемых сновидений повторяются, поскольку оба впервые возникли этой же ночью, только немного раньше.

Весь процесс продолжал развиваться в том же духе на протяжении всей серии из шести осознаваемых сновидений. Каждый раз, когда начинался следующий сон, я сразу обретал осознаваемость, а обретя ее, без малейшего усилия или намерения вспоминал все предыдущие сны серии во всех подробностях. К тому времени, когда стало разворачиваться шестое осознаваемое сновидение, я смотрел его и одновременно помнил все пять предыдущих осознаваемых снов, воспроизводя их все в своей осознаваемой памяти. В этот момент ощущение у меня было такое, будто я одновременно сморю шесть фильмов на шести разных экранах, умудряясь отчетливо различать их! Такое переживание кумулятивной осознаваемости и кумулятивной осознаваемой памяти было для меня совершенно новым и уникальным — я никогда еще не испытывал его, тем более в таком масштабе. Мои горизонты снова расширились, демонстрируя мне, на что способен человеческий ум. Очевидно, в состоянии осознаваемости психика способна одновременно удерживать в сознании огромное количество материала, в то же время проигрывая много разных «дорожек сознания».

Размышляя над этой серией снов, я вспомнил одну историю, которую услышал десять или двенадцать лет назад от Баба Рам Дасса — то был пересказ легенды из жизни Будды. Согласно этой легенде, Будда, достигнув просветления, однажды вспомнил десять тысяч своих прежних рождений. Кроме того, он вспомнил каждую мельчайшую подробность каждого из этих рождений и до конца понял их взаимосвязь и взаимовлияние в общей кармической картине своей жизни. Все годы я не особенно верил в эту историю и даже не знал, как к ней относиться. Теперь, после переживаний, полученных во время просмотра серии из шести осознаваемых сновидений, я вспомнил об этой легенде и задумался. Может быть, благодаря осознаваемому состоянию я увидел еще один проблеск совершенных способностей которыми наделен человек? Может быть, в этой легенде о Будде есть доля истины? То, что когда-то казалось невозможным, теперь воспринималось всего лишь как поразительное. В очередной раз я наблюдал, как пошатнулись и рухнули кое-какие мои старые представления о человеческой психике.

Проснувшись после этой серии осознаваемых сновидений, я записал только первый сон, потому что был совершенно ошеломлен этим новым для себя феноменом осознаваемого состояния и обилием материала, содержавшегося во всех шести снах. Я назвал этот сон «Величавая гора». На мой взгляд, его тема и образы гармонично сливаются с метафорой пиков и долин, к которой я часто прибегаю, говоря о своем эксперименте.

*ВЕЛИЧАВАЯ ГОРА*

1 июля 1983 года

Иду один по проселочной дороге. Дорога хорошо заасфальтирована, но немного узковата. Она живописно вьется среди холмов и долин, поросших сочной зеленой травой и красивыми деревьями. Внезапно осознав, что я во сне, решаю полетать. Чувствуя восторг от вздымающейся во мне энергии осознаваемости, легко отталкиваюсь от асфальта и лечу, следуя изгибам дороги. Вижу, как навстречу мне в воздухе плывет девочка лет десяти-двенадцати. На ней ярко-красная вязаная кофточка и синие джинсы. Поравнявшись с девочкой, быстро протягиваю руку и ловлю ее, обхватив за талию. Подталкивая незнакомку перед собой, начинаю в шутку бороться с ней. Сразу понимаю, что девочке моя игра не по нраву, и отпускаю ее. Она улетает с безразличным, равнодушным видом, будто ничего не случилось.

Вижу далеко впереди красивую высокую вершину, увенчанную снегом, и направляюсь прямо к ней. Эта гора — очень заметный ориентир, возможно, потухший вулкан — очень величаво высится над другими окружающими ее вершинами. В полете сильно сосредотачиваюсь на ней. Вдруг она исчезает из вида, и я совершенно теряю ориентировку. Резко поворачиваю влево и вижу небо, все в темных сероватых тучах. В их оттенке есть странная красота и одновременно что-то зловещее. Вижу одинокую черную птицу, похожую на ворона, летящую на фоне темно-серых туч. Полностью сосредотачиваю внимание на птице и лечу по направлению к ней. По мере того, как я приближаюсь к ней, птица становится все больше, и я понимаю, что для ворона она слишком велика. Думаю, что это может быть за птица, и тут она исчезает. Меня снова охватывает кружащее голову смятение, и я начинаю медленно опускаться на землю. Мало помалу осознаваемость тает, и постепенно картина сновидения исчезает из вида. Я впадаю в обычный сон.

Для меня величавая гора символизировала давнюю цель — развитие осознаваемости, и этот сон напомнил мне о том, что есть множество причин, по которым можно легко отвлечься и сбиться с пути. Ко времени, когда у меня случился этот сон, я то и дело прерывал регулярный процесс работы книгой, главными образом, из-за многочисленных домашних дел, которые, как я считал, требовали моего времени и энергии. Эти перерывы вызывали во мне сильное внутреннее противоречие и беспокойство. «Кто была девочка из сна?» — спрашивал я себя. — «Что она символизировала?» Для ответа на этот вопрос я решил воспользоваться применяемым в гештальт-терапии методом диалога — это активный и сознательный процесс фантазии, когда сновидец ведет воображаемый диалог с каждым из главных символов сна. Я спросил девочку, кто она такая. «Всего-навсего очередное пустяковое отвлечение», — ответила она. Девочка летела в направлении, противоположном моему, и совершенно не хотела, чтобы я хватал ее и играл с ней. Она хотела, чтобы я, не обращая на нее внимания, позволил ей пролететь мимо и продолжал следовать своим курсом по пути, который проложил для меня сон. Во сне она была безразлична — пустое отвлечение, лишенное истинной страсти. Как я расстался с ней во сне, точно так же мне нужно было расстаться с некоторыми людьми, местами и ситуациями, которые не несли в себе ни волнения, ни радости, нужно было перестать вкладывать в них энергию и, конечно же, не позволять им притягивать себя.

Что представляли собой зловещие темные тучи? Поразмыслив, я понял, что они символизировали ряд тревожных и гнетущих ситуаций, которые уже успели чрезмерно завладеть моим вниманием, отвлекая меня от главной дели — величавой горы, источника вдохновения для осознаваемых снов.

Самая серьезная из этих «грозовых» ситуаций назревала уже некоторое время. Года полтора назад Чарлин и меня вместе с шестью или семью другими участниками назвали в числе ответчиков в судебном иске о нанесении личного ущерба, который возбудила одна из моих пациенток. Эта женщина, судьба которой тогда меня очень беспокоила, попала в трагическую ситуацию. Она серьезно пострадала, едва не погибла в дорожном происшествии рядом с моим офисом. К несчастью, в то время у нее не было медицинской страховки, чтобы покрыть огромные расходы на многочисленные операции и сложные медицинские процедуры, которые последовали за этим происшествием. Поскольку у сбившего ее водителя страховки тоже не оказалось, моя пациентка и ее муж скоро оказались в отчаянном финансовом положении. Хотя мы с Чарлин были убеждены что не несем за этот случай никакой ответственности, адвокаты пострадавшей втянули нас в судебный процесс, и нам приходилось тратить массу времени и энергии, чтобы доказать свою невиновность. Этот процесс, долгий и изматывающий, в ходе которого мы были вынуждены отвечать на вопросы следователей, беседовать с адвокатами и давать показания, тянулся уже почти два года и отнимал у меня огромное количество творческой энергии. К тому же он наполнял меня чувством беспомощности и ярости по отношению к нашей системе правосудия, которая позволяет адвокату, представляющему клиента в иске о нанесении личного ущерба, называть людей ответчиками, не имея для этого никаких законных оснований. Выражаясь простонародным языком, этот судебный процесс превратился в процесс поиска «толстосума», и в нашем конкретном случае одним их таких «толстосумов» оказалась наша страховая компания.

Моя реакция на весь этот изматывающий процесс была очень острой: здесь были и возмущение, и обида, и чувство, что меня предали, и ярость, и бессилие, и уныние. К тому времени, когда нам был предъявлен иск, я был уже измучен сильнейшим давлением, как внешним, так и внутренним, которое мне пришлось выдержать в этой истории. Теперь процесс стал еще одним фактором, вызывавшим стресс и исходившим от мира, который, казалось, все глубже погружал нас с Чарлин в состояние опустошенности, смятения и потери ориентиров. Кроме того, я знал, что я не справляюсь со всем этим так, как мне хотелось бы. Позже, оглядываясь на все в ретроспективе, я понял, что это «судебное надувательство» стало еще одним драматическим примером того, что в этот период моей жизни вселенная обращалась ко мне с таким главным призывом: *«Кен, воспрянь и борись!* Воспрянь и мобилизуй всю агрессивную энергию, которая тебе подвластна, чтобы защитить свою душу от любой атаки, откуда бы она ни исходила и в какой бы облик ни принимала!»

Один из самых загадочных символов в «Величавой горе» — большая черная птица, которая в конце стала крупнее вороны. По мере того, как я размышлял о ней, она стала символизировать мою потребность сосредоточиться скорее на земной силе и, в частности, стала еще одним символом созидательной агрессии, используемой в качестве самозащиты. Ситуация с беднягой-пациенткой представила мне новую возможность мобилизовать эту важнейшую конкретную разновидность силы. Я понял, что вынужденное участие в судебном процессе превращается для меня в круговорот и сумятицу борьбы, через которую я должен пройти, потому что другого выбора у меня нет. Поначалу, когда меня впервые вызвали в суд, я по своей мягкости и добродушию отнесся к этому делу с излишним терпением и пониманием. Моя пациента попала в беду, и я проникся к ней жалостью и сочувствием. Однако через восемь месяцев, когда нам вручили повестку и в длинном списке ответчиков я обнаружил наши с Чарлин имена, столь неожиданный поворот событий поверг меня в смятение и совершенно выбил из колеи. Внезапно я попал в очень сложную ситуацию. Пациентка, которой я оказывал всяческую поддержку, — сначала во время сеансов психотерапии, потом на протяжении тяжелого периода, последовавшего за несчастным случаем, — неожиданно выступила против меня, и я не знал, как строить наши отношения дальше. То был час, когда я определенно нуждался в том, чтобы употребить «земную силу» так, как я никогда до сих пор прежде не делал.

Некоторое время я боролся с этой проблемой внутренними методами: консультировался с адвокатом и постоянно обсуждал наши дела с Чарлин. Постепенно я понял, что моя пациентка и ее муж, сами того не сознавая, предали меня и что этот их поступок вызывает у меня невыносимую боль и стресс. Хотя умом я сознавал, что они сами и их адвокаты не покушаются на наше личное имущество, а только хотят получить возмещение от нашей страховой компании, я все равно очень остро переживал их предательство. Именно по этой причине, несмотря на многочисленные переговоры и взаимные объяснения, я так никогда и не смог отнестись к этой ситуации с чувством внутреннего спокойствия. В конце концов, испытывая огромную обиду и печаль, я отказал своей пациентке в практике. Я понял, что должен полностью прервать отношения с ней из-за ее поступка, одновременно активного и пассивного, который поставил меня в то тяжелое положение, в котором я оказался. И еще я понял, что именно в тот первый миг предательства, когда исковой документ впервые оказался у меня в руках, я должен был потребовать, чтобы она исключила меня из иска или тотчас отказалась от моих услуг. Такое своевременно и непосредственное употребление земной силы действительно было бы самым разумным, исполненным любви и этичным поступком для всех, кого эта ситуация затрагивала. К сожалению, в критический час выбора меня парализовало собственное смятение и излишнее сочувствие к ее страданиям.

Разумеется, все это легче увидеть задним числом, в сам же момент предательства мне было трудно действовать с полной силой и ясностью. Из всего этого я вынес все тот же главный урок: с пациенткой нужно было держаться так же жестко, как с распоясавшимся соседским подростком. Должно быть, Бог — очень терпеливый учитель, — подумалось мне, — когда, наконец, все произошедшее сложилось в моем сознании воедино. Космический Учитель преподносит мне все тот же урок, только в разных формах. Он просит меня исполнить все тот же танец, только на этот раз с другим партнером.

Переживая этот конфликт, символизируемый темными грозными тучами и летящей на их фоне большой черной птицей, я вспомнил, что мое бессознательное уже оказывало мне ценную помощь в виде двух незабываемых снов. Первый представлял собой отрывок сновидения, краткий но выразительный.

*ЦЕПКИЙ КОТЕНОК*

21 мая 1982 года

Стою в окружении людей и вижу, что мой живот зияет, будто вспоротый мечом. Желудок и кишки вываливаются наружу, свисая с брюшной стенки. Внезапно маленький серый с черным котенок цепляется за мои внутренности когтями и повисает на них. От его веса кишки вылезают еще больше и я вижу, как зверек висит, вцепившись в них коготками. Сам остаюсь пассивен и безучастен.

С учетом описанной ситуации этот сон был настолько самоочевиден, что в день, когда он меня посетил, я даже не стал его комментировать. Я знал, что цепкий котенок — это притянувшая меня к суду пациентка, в отчаянии цепляющаяся за меня, а я благодаря своей пассивности позволяю этому происходить. Этот сон был как раз то, что мне было необходимо в тот момент. Он шокировал своей нелепостью и отвратительностью, потому что мой сознательный ум нуждался в том, чтобы его встряхнули и подтолкнули в направлении моего спасения. Благодаря полученному от этого сна шоку я стал оправляться от внутреннего паралича и бездействия.

Второй из этих двух снов принес мне дальнейшее внутреннее выздоровление. Его красота показалась мне исключительной, сравнимой с тем богатым образами примитивным материалом, из которого возникли некоторые классические басни и народные сказки.

*КАК ВОРОН ПОЛУЧИЛ ЯЗЫК И ИМЯ*

19 октября 1982 года

Стою один на высокой горе, глядя вниз, на просторную долину, зеленую и живописную, которая расстилается передо мной до самого горизонта. Бескрайние дали вдохновляют меня. Вижу длинную реку, изящно петляющую по дну долины. Слышу громкий мужской голос — он привлекает мое внимание к киту, который поднимается вверх по реке. Завидев вдали кита, сразу взлетаю с горы и направляюсь к нему. На миг думаю, что могу обрести осознаваемость, но ничего не получается. Скоро лечу прямо над китом, следуя за ним вверх по течению реки. Через некоторое время ускоряю полет, оставляя кита позади. С удивлением вижу тысячи больших рыбин одинаковой формы и размера — все они плывут огромным косяком посередине реки, стремительно и слаженно скользя в прозрачной глубокой воде. Продолжая лететь вверх по течению, на каждом крутом изгибе реки вижу такой же гигантский косяк из тысяч огромных рыбин, которые удивительно слаженно скользят под водой. Лечу дальше, любуясь ими. Картина медленно тает...

Обстановка меняется. Теперь я слежу за какой-то неизвестной серой доисторической птицей. Чувствую, что это ворон, хотя на ворона она не похожа. У нее длиннющий клюв и густой хохол яркий перьев на макушке. Птица оставляет впечатление очень сильной, хотя и несколько вялой и медлительной в движениях. Она стоит на плоском пне. Вижу, как к птице подбирается серый с черным кот — он крадется очень осторожно, припадая к земле. Скоро кот оказывается совсем рядом с птицей и, весь подобравшись, собирается прыгнуть. Вот он прыгает, крепко хватает птицу когтями и стаскивает на землю. Несколько мгновений древний ворон остается совершенно недвижим, сдавленный кошачьими когтями и зубами. Вдруг он делает сильный рывок с легкостью высвобождается из лап кота. Птица тут же взлетает обратно на пень и снова застывает там, сидя гордо и прямо.

Теперь второй кот, на этот раз серого окраса, начинает медленно, крадучись подбираться к ворону. Через некоторое время он занимает удобную позицию, припадает к земле, выжидает, потом прыгает и прижимает птицу к земле, крепко сдавив ее в когтях. На этот раз птица медлит всего несколько секунд, после чего мощно вырывается из лап кота. Древний ворон быстро поворачивается, и вот уже он вскочил коту на спину и, свирепо сжав его когтями, пригвоздил к земле. Острым клювом ворон наносит коту точный удар в основание шеи, и из круглого красного отверстия начинает струиться кровь. Птица собирается нанести еще один удар, явно намереваясь прикончить обидчика, но тут на сцене появляется высокий мужчина, одетый в костюм сафари защитного цвета, и громко приказывает ворону остановиться. Древний серый ворон повинуется. Тогда мужчина, крепко зажав птицу в одной руке, другой отламывает солидный кусок ее длинного клюва. Потом открывает остаток клюва и пальцами вытаскивает язык наружу. Наблюдая за это сценой, я думаю, что он, должно быть, хочет научить древнюю птицу говорить и для этого собирается расщепить ей язык. Наконец, мужчина отрывает конец языка, и птица тотчас же становится современным вороном с блестящими черными перьями, которые в ярком свете солнца отливают фиолетовым. Мужчина отпускает птицу — она мгновенно взмывает ввысь и начинает летать над ним большими кругами. Он громко приказывает ей говорить. Я жду знакомого «карр-карр-карр» и с большим удивлением слышу, как, вместо этого, птица с восторгом выкрикивает: «Ворон! Ворон! Ворон!» С изумлением наблюдаю, как птица продолжает летать кругами, снова и снова громко и с большим энтузиазмом выкрикивая: «Ворон! Ворон! Ворон!» Просыпаюсь с очень хорошим ощущением.

Этот сон произвел на меня сильное впечатление своей примитивной красотой, творческой образностью и глубиной символики. Серый с черным кот, первым напавший на большую доисторическую птицу, был точь-в-точь того же окраса, что и цепкий серый с черным котенок из предыдущего сна. Увидев этот повторяющийся образ, я понял: бессознательное преподало мне следующую часть тонкого внутреннего урока. Серая доисторическая птица (предшественница современного ворона) — это символ моей земной силы, которая по отношению к судебному иску ведет себя вяло и медлительно. Во сне ее и медлительность выглядела «доисторической» — это подразумевает, что она, скорее всего, берет начало на какой-то очень ранней стадии моего развития, возможно на предречевой стадии младенчества, то есть гораздо раньше, чем я сейчас могу припомнить. Птица имела такой древний вид, чтобы показать, насколько необходимо это качество модернизировать, привести в соответствие с требованиями сегодняшнего дня. Эта старая модель, старый шаблон моих мыслей и поступков, отчаянно нуждалась в изменении, и под напором многочисленных проблем само ее выживание, как показывал сон, было поставлено на карту. Эту часть моей личности, символом которой выступал немой доисторический ворон, было необходимо преобразить, придав ей другой облик, который был бы по-настоящему сильным, уверенным и красноречивым.

Главными темами этого сна были борьба и выживание, победа и преображение. В сюжете сновидения присутствовал интересный поворот: один из мучителей ворона, второй кот, сам чуть было не стал жертвой, когда древняя птица одержала над ним верх. Освободившись, птица, разумеется, захотела отомстить и была близка к осуществлению своего намерения. Это было точным отражением той крайности, до которой меня довели гнев и обида: я ощутил желание отомстить бывшей пациентке и ее мужу за то, что они заставили нас пережить. Однако во сне мощный внутренний голос — современный цивилизованный человек в костюме защитного цвета — убедительно преобразил эти разрушительные побуждения, проделав операцию над клювом первобытного ворона. Этот мужчина был сновидческой моделью высшего «я» — он хотел, переделав клюв и язык древней птицы, наделить ее голосом, а, следовательно, и потенциальным благородством. В реальных конфликтных ситуациях, когда дело идет о жизни и смерти, высшее «я» всегда велит нам измениться, а не поддаваться примитивным побуждениям — мести или другим злым чувствам. Высшее «я» всегда велит нам использовать горести и страдания для того, чтобы расширить сознание и возвыситься, как парящий высокого в небе современный ворон в конце сна.

Из сюжета этого сновидения я многое узнал еще об одной своей застарелой проблеме — недостатке уверенности в себе. Одна из трудностей заключалась в том, что когда мне приходится защищаться от чьих-то нападок, я часто бываю склонен проявить мстительность или жестокость. Я понял, что усвоил этот старый шаблон поведения от своего отца, который нередко сдабривал свои претензии ко мне, тогда ребенку, изрядными порциями брани и рукоприкладства. Частенько помыкая всеми домочадцами, он явно не подозревал о своей жестокости. Работая с этим сном, я в какой-то момент понял, что с раннего возраста стал сдерживать свою силу в этом мире из боязни спровоцировать жестокость отца. Позже, став взрослым, я продолжал сдерживать свою силу, даже если подвергался нападкам, уже из боязни выпустить на свободу собственную жестокость, ибо отцовская жестокость стала теперь моей. Как бы я ни ненавидел это отцовское качество, как бы ни боялся его в детстве, сколько бы ни клялся себе быть «другим», все равно жестокость просочилась в колодец моей души.

Осознав это, я вспомнил старую пословицу: «За грехи отцов расплачиваются дети». В любом случае, будь я ребенком или взрослым, конфликтные ситуации заканчивались для меня одинаково: я сдерживался. Это сновидение призывало меня полностью преобразить древнюю, доисторическую модель. Оно призывало расстаться со старыми, привычными чувствами, мыслями и поступками и поверить в возможность преображения. Эксперимент с осознаваемыми сновидениями в сочетании с жизненным путем повысит мою готовности и насущную потребность подняться на новый, более высокий уровень уверенности. На протяжении проделанного отрезка пути эти темные стороны моей натуры уже частично изжили себя. Я решил впредь стараться больше реагировать на уровне инстинктов и чаще рисковать. Уж лучше я рискну поступить с кем-то жестоко, чем буду сдерживать свои реакции. Для меня лучше отреагировать сразу и рискнуть, чем не реагировать вообще.

Пробудившись от этого сна, я ощутил воодушевление и полное тождество с современным вороном, который в заключительной части сновидения кругами летал в небе. С тех пор его крик «Ворон! Ворон! Ворон!» стал для меня важным лозунгом. И по сей день я нередко смотрю на лоснящегося черного ворона как на символ надежности грубой личной силы. Интересное совпадение: вскоре после того, как я перебрался в новый дом и новый офис, я стал часто видеть и слышать этих птиц, которые с криком «ворон» во множестве летают вокруг моего нового жилища. Порой я останавливаюсь и обращаю на них особое внимание, радуясь этому примеру явления, которое Карл Юнг называл «синхронизмом»[[33]](#footnote-33). Теперь, заслышав этих мрачных черных птиц, я часто безмолвно замираю, впитывая их прекрасную, пронзительную силу. Для меня они стали живым амулетом.

В итоге процесс разрешился так, как обычно бывает в таких делах. Почти через два года нас исключили из иска, когда наша страховая компания согласилась без суда выплатить пострадавшей женщине круглую сумму. Я почувствовал огромное облегчение, когда нас наконец исключили из судебного дела. Пришло время, и темные тучи расселись. Однако остались некоторые потери: многочисленные отметины в душе и несколько прерванных отношений, а также масса недобрых чувств по поводу нашей системы правосудия. В человеческом плане нанесенный мне эмоциональный урон оказался весьма ощутимым.

Чем больше я размышлял над движущими силами и символами сна «Величавая гора», тем более глубокий смысл он приобретал для меня. Поскольку в уникальном явлении «многоэкранного внутреннего кинематографа» именно он стоял на первом месте, в ту памятную ночь я просмотрел его шесть раз подряд. Должно быть, существовала причина, по которой мне пришлось увидеть его шесть раз, причем каждый раз с полной осознаваемостью. Вести, которые несли мне темные тучи и большая одинокая черная птица, теперь стали для меня ясны. Неоконченные дела из давнего недавнего прошлого слились воедино, совпали в моей душе и стали настолько сильны, что отклонили мой курс от горы. В разгар эксперимента с осознаваемыми сновидениями мне пришлось сделать крюк, и этот крюк стал прекрасной отправной точкой для того, чтобы усвоить другие конкретные и обязательные уроки, каждый их которых был по-своему ценным. Уроки эти были многочисленны и сложны. Мое отношение к пострадавшей пациентке стало слишком «возвышенным». Этот сон вернул меня на землю и объяснил, в чем мои подлинные ограничения.

Года через полтора после окончания судебного процесса я однажды глубоко задумался о печальном опыте с моей бывшей пациенткой. Сосредоточившись на теме «жертвы», я поднял этот символ до уровня полного сознательного отождествления. В этой своей медитации я сказал себе: «Давай притворимся, что вся эта трагедия — сон или, точнее, ночной кошмар. В таком случае каждое действующее лицо этой истории — тоже часть *меня.* Но если она — часть меня, как же тогда это могло случиться? Как *я* мог стать жертвой? Почему я стал жертвой в этом мире?» Мне не составило большого труда придумать многочисленные примеры из собственной жизни, когда я чувствовал, выглядел и поступал как жертва. Счет стал расти, когда я полностью проникся этим сознательным упражнением, внутренне отождествив себя с символом жертвы. Я вспомнил свой первый день в первом классе, когда верзила-четвероклассник угрожал отнять у меня пакет с завтраком. Помню, как трудно мне было побороть панический страх и дать обидчику отпор и какое облегчение я почувствовал, когда мне не выручку пришел друг. Помню другой эпизод, уже в колледже, когда я робел перед преподавателем-садистом, который на первой же лекции горделиво объявил всей группе, что треть из нас провалит у него экзамен за первую четверть, потому что его предмет исключительно сложный. Помню, как сидя за партой, я стиснул зубы и решил: *ни за что* не окажусь в числе провалившихся. И мне это удалось. Я сдал экзамен за первую четверть и не стал одной из его явных жертв, но на многие годы сохранил к нему тайную неприязнь. Так я все-таки стал его жертвой, хоть и в ином смысле. Когда мне на память пришли десятки подобных примеров, я понял, что моя пациентка-хищница принесла мне кое-какую пользу. Она сама стала жертвой, а потом ее жертвой стал я. Так что в итоге мы оба были жертвами, товарищами по несчастью. Высшей ценностью в этой трагедии для меня стало то, что я получил от вселенной напоминание о незабытом, необходимое для того, чтобы до конца осознать все оттенки, степени, разновидности и ситуации положения жертвы, к которому у меня всегда наблюдалась склонность.

В конечном счете, осознаваемо сновидящий — это тот, кто стремится обрести осознаваемость или ясность, оставаясь в этом мире. Это тот, кто все чаще перемещает свою осознаваемость на уровень, где он видит каждую часть окружающего его материального мира как отражение некой части собственной души. Обращаясь к противнику, он начинает говорить себе: «И ты тоже часть меня, ты тоже существуешь где-то во мне». Постепенно, все больше проникаясь такими представлениями, осознаваемый человек учится общаться с другими, *не только обращаясь вовне, но и углубляясь в себя, в* сокровенные тайники своей души. Углубляясь в себя, он стремится найти часть своей души, соответствующей человеку или проблеме, которые в настоящее время стали для него камнем преткновения.

Мой сон «Величавая гора» и жизненная ситуация, из которой он возник, напомнили мне о чем-то важном, связанном со стадиями духовного развития: высшие ступени можно возвести только на основе, очищенной от примитивных эмоций, в то же время сохраняя к ним полное уважение. На пути совершенной духовности не может быть такого понятия, как «быть выше всего этого», то есть отрицания или умаления своих истинных чувств по отношению к чему бы то ни было. Если мы хотим достичь истинного внутреннего покоя, высшее «я» всегда должно пребывать в гармонии с низшим «я». Как расположенные выше части здания (стены, стропила и крыша) должны опираться на прочное основание, так в конфликтной ситуации и любовь к себе, и любовь к другим могут опираться только на полное принятие собственных основных (или низменных) эмоций. Когда человек полностью изольет свой гнев, праведный или неправедный, когда его сердечные обиды целиком и полностью утолятся, — тогда и только тогда может быть достигнут истинный мир во взаимоотношениях. Наше высшее «я» в своей подлиннейшей целостности всегда покоится на полном почтении к нашим низшим или примитивным эмоциям. Я понял, что усвоив ключевые уроки, представленные «крюком» этого поворотного для меня сна, я в конце концов доберусь до величественной горы и обоснуюсь на ней.

Во время, когда мне приснился этот сон, на меня навалилось сразу столько избитых, заурядных на вид проблем, что я часто ощущал недовольство собой. «Как ты можешь быть таким мелочным? — донимал меня внутренний голос. — Почему не бросишь это все и не забудешь? Почему ты не стремишься к высшим целям? Почему не решаешь творческие задачи, не работаешь над книгой?» Все эти настойчивые вопросы и обвинения в собственный адрес проистекали от моего недовольства собой. Все надобности и необходимости были частью моей старой системы взглядов, и я стал яснее, чем когда-либо раньше, понимать, что продолжая действовать на основе этой системы, я никогда не достигну подлинного духовного очищения. Я понял: полное внутреннее очищение будет означать, что я отношусь с уважением и доверием ко всем своим чувствам до единого — большим и мелким, заурядным и возвышенным. Это будет означать, что я постоянно стараюсь осознать каждое свое неотвязное или назойливое чувство, добраться до его источника, коренящегося в настоящем или прошлом, чтобы понять и оценить его значение для моего развития как личности в целом. Сила моего гнева или ощущения, что меня предатели, не была чем то дурным или неправильным. Если я и реагировал слишком остро, эта острая реакция тоже была для меня даром, открывающим путь к более полному пониманию. Эта острая реакция говорила мне, что я действительно обладаю повышенной чувствительностью к махинациям и предательству, причем именно потому, что подобное уже происходило со мной в прошлом, может быть, даже в очень давнем прошлом.

Порой мои осознаваемые сновидения возвращаются ко мне во всем блеске своего великолепия. На разных этапах эксперимента у меня бывали другие замечательные осознаваемые сны, которым были присущи удивительные качества и обогащающие символы. Такие сны предполагают, что продолжая свое внутреннее странствие, я, возможно, стою на очередной горной вершине. Конечно, я никогда не могу точно предсказать, когда появится один из этих особых снов, хотя иногда, укладываясь вечером в постель, я чувствую приближение осознаваемого сновидения. Между высочайшими вершинами рассыпано множество вершин пониже — я называю их «обычными осознаваемыми сновидениями», — которые тоже по-своему важны. Исследуя эту местность, я все больше вижу, что все в ней совершенно в том виде, как оно есть. Высокие вершины, средние по высоте хребты, низкие долины, петляющие тропы и лежащие между ними препятствия — все это этапы путешествия. Я все больше понимаю, что в настоящее время никак не могу постоянно находиться на вершине. Доведись мне каждый день или каждую ночь в полную силу переживать состояние осознаваемого сна, моя душа скорее всего сгорела бы дотла. Сейчас, по мере того, как мое путешествие продолжается, мне вполне достаточно просто стремиться к развитию все большей внутренней терпимости.

Еще я знаю, что важно осознавать опасность «перегорания» сновидения, в особенности осознаваемого сновидения. Я имею в виду состояние душевного истощения, являющееся следствием излишнего усердия в полезном деле, слишком сильного и длительного душевного и эмоционального напряжения. Теперь я знаю, что необходимо какое-то «время простоя», чтобы уравновесить и нейтрализовать моменты «времени работы на износ», которые порой случаются в моем путешествии. Людям, которые ежедневно занимаются интенсивной практикой медитации, знакома потенциальная опасность «медитационного перегорания». Вот и я обнаружил сходную опасность, работая со сновидениями, в особенности с осознаваемыми сновидениями.

Тем, кто в качестве духовного пути избрал путь осознаваемого сновидения, следует, осознав эту опасность, еще более неукоснительно соблюдать в повседневной жизни принцип *равновесия.* Этот принцип трудно переоценить. Сам я пришел к пониманию, что продолжая исследования, мне нужно уравновесить свою работу с осознаваемыми сновидениями по пяти отдельным параметрам, положив их на чаши пяти отдельных внутренних весов. Вот эти весы: (1) нужно уравновесить внутренние размышления об осознаваемых сновидениях с внешними обсуждениями, то есть с разговорами о них с другими сведущими людьми; (2) нужно уравновесить «горы» с «долинами», исключительно яркие осознаваемые сновидения с менее выразительными; (3) нужно уравновесить урожайные периоды осознаваемых сновидений с пустыми периодами, которые позволяют полю души оставаться под паром, что порой бывает необходимо; (4) нужно уравновесить свою *жажду* осознаваемости с отношением, когда я *предоставляю* ей прийти самой; (5) нужно включить в жизнь некоторое количество физических упражнений и физического труда, что позволит давать уму регулярный отпуск и отдых от внутреннего мира. Могут быть и другие важные внутренние весы, которые нужно уравновесить, но в настоящее время я особенно остро осознаю эти пять.

«Величавая гора» стала для меня еще одним постоянным путеводным образом на пути осознаваемых сновидений. Ее образ часто посещает меня, особенно, когда я ощущаю, что обыденные потребности и тяготы повседневной жизни начинают отнимать у меня слишком много времени и энергии. Хотя я прекрасно знаю, что обыденные жизненные потребности по-своему важны, сейчас моя первостепенная задача — неотступно сосредоточить зрение и ум на горной вершине. Гора напоминает мне об очень многом. Она напоминает мне о стихотворении, куплете из песни, которую я написал к нашей с Чарлин свадьбе:

*Во мне — вершины острие,*

*Я знаю, видишь ты ее.*

*Таится и в тебе она,*

*Непогрешима и стройна.*

*Ее я сразу нахожу,*

*Едва на запад погляжу*

*В вечерний час,*

*Когда садится солнце.*

И еще она напоминает мне некоторые учения традиции дзэн-буддизма: «Природа — лучший дзэнский наставник, но не все, кто приходит в горы, могут увидеть их в истинном свете. Только тот, кто познал себя, может узреть истинную природу гор» [35].

А из души дзэнского учителя тринадцатого века Догэна Дзэнджи излились такие слова: «Цвет гор — цвет чистого тела Будды, звук бегущей воды — звук Его великой речи». Я всегда питал к горам особую любовь. Теперь я начиная понимать, почему.

### Глава 9. Герой-воин: назад к истокам

«Все, взявшие меч,

От меча погибнут».

— Иисус из Назарета[[34]](#footnote-34)

«Пренебрегшие мечом

Погибнут от него же.

Кто укажет нам путь

Спасения и покоя?»

— Неизвестный автор

На разных этапах эксперимента с осознаваемым сновидением у меня бывали ключевые, объединяющие сны. Эти сны свели воедино много отдельных фрагментов моего эксперимента, которые до того ощущались разрозненными, запутанными или несвязными. Такие объединяющие сны, если мне удавалось их правильно понять, оказывали на мой ум сильное проясняющее воздействие. Их влияние можно сравнить с игривым морским ветерком или кратким ливнем, который смывает с прошлого все накопившиеся умственные помрачения. Иногда — поначалу это казалось мне удивительным — они в конечном итоге действовали настолько обновляюще, что я научился видеть в них особую ценность. Один из таких снов посетил меня примерно через три года после начала эксперимента.

*СЛАДКОЗВУЧНЫЙ РОГ ЖЕНЕВЬЕВЫ*

16 декабря 1983 года

Вместе с большой компанией красивых, оживленных людей нахожусь в огромном ярко освещенном зале. Стою возле длинного стола в форме буквы L, изысканно накрытого для банкета. Стол застлан длинной белоснежной скатертью и уставлен прекрасным фарфором, серебряными приборами и сверкающими хрустальными бокалами. Он тянется по всей длине зала, потом делает поворот на девяносто градусов и продолжается по всей его ширине. Я стою у предназначенного мне места, положив руки на спинку стула, и разглядываю присутствующих — все они одеты как на прием: мужчины в смокингах, дамы в длинных вечерних платьях. На мне черный смокинг с иголочки; ощущаю приятное волнение от того, что нахожусь здесь.

Вдруг большая дверь на дальнем конце зала распахивается, и в банкетный зал врывается четверо или пятеро быков среднего размера. Похоже, это совсем молодые бычки — буйные, неуклюжие и неуправляемые. Они храпят и брыкаются, роют землю копытами, пошатываясь, натыкаются друг на друга и при этом неуклонно приближаются к изысканному банкетному столу. Вбегают несколько одетых в белое официантов и пытаются удержать бычков, схватив их за рога. Все они терпят неудачу: быки легко расшвыривают их сильными движениями шеи и туловища. Тогда на свободное пространство в центре зала выбегает метрдотель, молодой мужчина, решительный и ясноглазый, тоже одетый в белое. Он замахивается огромным топором и двумя мощными и ловкими ударами отрубает у ближайшего к нему быка оба рога. Его удары изумительно точны — каждый рог отсечен у самого основания. Как только оба отрубленных рога падают на натертый до блеска пол, потерявший их бычок сразу успокаивается, а вместе с ним и остальные быки, словно их тела составляют единое целое. Метрдотель поднимает с пола отрубленные рога и подносит один из них к губам, будто собираясь затрубить. С удивлением осознаю, что бычий рог — это древнейший музыкальный инструмент. А молодой человек подходит прямо ко мне, протягивает руку через стол и подает мне рог, жестом предлагая потрубить. Ощущая легкую неуверенность — способен ли я выполнить эту новую для себя задачу, — беру рог, вставляю его узким концом в рот и дую. Первые две ноты напоминают мне начальные такты «Сладкой Женевьевы». Они звучат так сочно и чисто, что у меня возникает большое желание играть дальше. Исполняю всю песню до конца, получая величайшее удовольствие от изумительно глубоких и мелодичных звуков рога. Изливая в музыке всю душу и сердце поражаюсь, как это, оказывается, просто. В притихшем банкетном зале все с восторженным вниманием слушают, как я играю мелодию и одновременно играю с ней, предлагая свои импровизации — весьма новаторские и в то же время очень трогательные и выразительные. Чувствую, что музыка идет откуда-то из самых моих глубин, из глубин души. Закончив играть, отнимаю рог от губ, ощущая необычайный подъем. Вижу, как стоящий поблизости метрдотель радостно кивает и улыбается мне широкой понимающей улыбкой.

Передаю рог своему другу Арни Кунсту, который стоит слева от меня. Он играет свою версию «Сладкой Женевьевы». Она не так выразительна и трогательна, как моя, но я все равно наслаждаюсь ей. Когда Арни закачивает игру, я чувствую поразительное удовлетворение. Просыпаюсь в бодром настроении, ощущая тепло и гармонию в сердце и в той области живота, откуда так свободно и абсолютно без усилий лилась музыка.

Просыпаюсь, все еще чувствуя удивительный отзвук этого сна. Не будучи осознаваемым, он содержал в себе много сверхсознательных качеств осознаваемого сновидения. Музыка, которую я во сне извлекал из бычьего рога, была такой яркой и выразительной, я так глубоко ощущал ее каждой клеточкой своего тела, что она еще некоторое время оставалась со мной. Несколько дней после этого сна я ловил себя на том, что мурлыкаю или напеваю мелодию «Сладкой Женевьевы», изливая в ней всю свою душу и сердце, как делал это во сне. Я с огромным удовольствием перенес живую атмосферу этого сна в осознаваемую жизнь наяву.

Проснувшись, я полежал в постели несколько минут и только потом встал и записал этот сон. Я сразу почувствовал, что он полон смысла. Первым же образом, сразу привлекшим мое внимание, было странное расположение и устройство банкетного стола. Он помещался не по центру помещения, и два его крыла не образовывали букву Т, как было бы привычно для моего сознательного ума. Он тянулся вдоль двух стен в форме огромной буквы L. Я стал играть в мыслях с буквой L, спрашивая себя, что в моем мире начинается с этой буквы. Сосредоточившись на невероятно изысканном столе, я на миг загляделся на стоящие у каждого прибора хрустальные бокалы, совершенно прозрачные, сверкающие разноцветными искорками. И тут я увидел связь: L — lucidity! Чистое, прозрачное стекло и сверкающий свет — это характерные признаки осознаваемых сновидений, именно те образы, которые они часто несут. «Ну, конечно!» — подумал я, при этом сердце мое забилось, а мысли понеслись вскачь. «Что же в этом сне говорится про осознаваемость?» — спросил я себя и понял, что необычайно изысканный банкет был идеальным образом мира осознаваемых сновидений — внутреннего мира, исполненного красоты, изящества, равновесия и утонченности. Кроме того, это было напоминание об одной из Иисусовых притч, в которой «Царство» сравнивалось с большим угощением: «Один человек сделал большой ужин и позвал многих...»[[35]](#footnote-35).

Во сне я, одетый в смокинг, стоял у отведенного мне за банкетным столом места, ощущая себя в полной гармонии со всеми другими красивыми людьми, собравшимися на банкет. Держась руками за спинку стула, я спокойно ожидал, когда можно будет сесть, и тут вдруг начался весь абсурд. Кого или что символизировали четверо или пятеро буйных черных быков?

Во сне эти разрушительные, агрессивные силы выглядели совершенно абсурдно и неуместно — сразу приходила на ум английская пословица про быка в посудной лавке. В последующие месяцы я рассказывал этот сон многим людям, в том числе и нескольким собратьям по профессии. Я также поделился им с Чарлин и Эриком и со своими учениками из разных групп и семинаров по исследованию сновидений. Я активно искал откликов, которые разъяснили бы мне появление быков — явных символов конфликта и неприятностей. Наконец, передо мной стала вырисовываться вся картина целиком. Четверо или пятеро быков символизировали четыре или пять главных агрессивных сил, исходивших как извне, так и из моего бессознательного ума. Это они так неожиданно и яростно атаковали меня и в начале, и в процессе эксперимента с осознаваемым сновидением!

Все эти силы, в совокупности составляли *мою погибель* ! Они обладали коллективной способностью разбить меня наголову, а, может быть, даже уничтожить красоту и тонкость моих исследований осознаваемого сна. Эти силы несли в себе огромный вызов и, тщательно изучив образный строй сновидения, я стал доподлинно понимать, сколько стрессов я перенес за последние три года. Наконец у меня возник главный вопрос: «Какие же уроки эти быки-буяны и изумительный метрдотель старались мне преподать?» Скоро я понял, что они старались научить меня, как нужно эффективно сотрудничать и как беречь себя, находясь под действием многочисленных стрессов и чувствуя, что они могут тебя одолеть и привести к погибели. Я был очень взволнован, когда обнаружил этот главный ключ ко всему сну. «Сладкозвучный рог Женевьевы»[[36]](#footnote-36) привиделся мне года через полтора после того, как мой стресс достиг апогея, и все равно его ясность была как нельзя более кстати.

Утром, за завтраком, я рассказал увиденный ночью сон Чарлин и Эрику. Эрику тогда было семь лет, и он, как всегда, слушал сон с большим интересом. Обсуждая ребячливых молодых бычков, мы связали их с нашими прежними соседями — вконец распоясавшимся парнишкой и его юными друзьями. Так, смеясь и шутя, мы пришли к выводу, что в их жестокости по отношению к нам не было умысла: просто они вели себя, как те бычки из сна, проявляя полную неуправляемость, шумную несдержанность, бесчувственность и потенциальную разрушительность. Когда мы говорили об этом, Эрик изрек загадочную фразу, попав прямо в точку: «Эти бычки нас совсем забодали!» Мы с Чарлин расхохотались, восхищенные проницательностью чистого детского видения. Я и вправду часто ощущал, что соседские бычки меня «совсем забодали».

Так, может быть, этот сон даст недостающий фрагмент для моей давней головоломки? Уже около трех лет я тщетно искал ответ на вопрос: как можно было справиться с юными соседскими хулиганами? На меня произвело большое впечатление, как буйные бычки из сна в конце концов получили отпор. Размышляя над главными моментами этого сновидения, я стал собирать кое-какие ценные для себя сведения. Атака первых трех или четырех одетых в белое официантов, которые, вбежав в зал, пытались схватить бычков за рога, была легко и быстро отбита. Эти молодые люди символизировали ту часть моей личности, которую можно условно назвать «мистер Добряк». У них были добрые намерения (они были в белом), они приложили массу энергии и сделали все, что могли, но их усилия оказались совершенно безрезультатны. А все потому, что в потенциально жестокой ситуации молодые люди вели себя слишком *мягко*  и не проявили нужной силы и целенаправленной сноровки, чего эта ситуация от них требовала. Чтобы остановить бычков из сна (и юных соседских хулиганов в мире яви), нужна была грубая мужская сила, приложенная свободно, очень целенаправленно и внимательно и именно в той точке, где противника можно было поразить и остановить, попав в его Ахиллесову пяту. С радостью и изумлением я осознал особую роль метрдотеля — молодого мужчины с топором. *Он и был недостающим фрагментом моей головоломки!* То был символ грубой мужской силы, приложенной с совершенной сноровкой.

Молодой мужчина, который во сне размахивал топором, скоро стал для меня героическим символом. Как и другие официанты, он был в белом (что подразумевало его добрые побуждения). Как и другие, он был в самой гуще схватки, при этом выгодно отличаясь от остальных своей сноровкой. Этот человек был *воином —* в том смысле, который дон Хуан подробно объяснял Карлосу Кастанеде [9]. Когда я стал раздумывать о его поведении в том виде, как оно проявилось в моем сне, ко мне слетелся целый рой мыслей. Вони — это тот, кто знает и полностью отдает себе отчет, что в его жизни будут времена, когда придется поднять меч. Воин не боится поработать мечом или топором. Он может и готов увидеть зло и опасность в их истинном виде. Он не обманывает себя, глядя на мир сквозь розовые очки. Он не верит в правило «Не слушай зло, не говори зло, не делай зло». Его не затягивают «прелести» обывательской жизни и не сковывают общепринятые условности. Истинному воину присуща высочайшая осознаваемость, он действует мечом ловко и умело. Воин понимает законы, которым подчиняются агрессивные энергии. Он знает, что при встрече с агрессором бесполезно проявлять мягкость, кротость и миролюбие, потому что эти качества, как правило, только разжигают агрессию, усиливая и затягивая неминуемый конфликт. Воин умеет, заняв выгодную позицию, встретить надвигающуюся агрессию ее же оружием. Искусный воин не станет очертя голову бросаться на противника: он знает, что в подобных схватках нет места воинскому искусству, они слишком жестоки и утомительны для обоих сражающихся сторон. Такой мастер духовного боя стремится полностью осознать то единственное место, куда он должен точно поразить противника, чтобы остаться невредимым самому и нанести как можно меньше вреда другим. Истинный воин — это *меткий* боец, в более широком жизненном смысле его удары исполнены *милосердия и любви.* То, как Иисус отвечал фарисеям, и то, как Махатма Ганди боролся со своими противниками-англичанами, дает нам много прекрасных примеров такого «духовного боевого искусства».

Чем больше я исследовал этот сон, тем больше он меня изумлял. Я видел, что когда метрдотель взмахнул топором, он сделал два удара, причем каждый был нанесен с исключительной точностью, спокойствием и изяществом и с минимальной затратой энергии. Как только оба рога упали на пол, у быка, оставшегося без рогов, как и у всех других быков, произошел мгновенный спад энергии. Под влиянием некой загадочной, но общей для них подсознательной связи все они присмирели разом, будто единый организм. Воин нанес совершенный удар.

«Сладкозвучный рог Женевьевы» как никогда ясно показал мне, что в моих попытках справиться с ошеломляющим потоком событий и эмоций, который так долго меня захлестывал, герой-воин был как раз той частью личности, которой мне не доставало. Я был слишком безропотен и слишком терпим. Благодаря этому прозрению герой-воин, мой метрдотель в белом, размахивающий огромным топором, стал частой темой моих медитаций и размышлений. Вскоре я стал предоставлять ему в своей внутренней жизни гораздо больше пространства и осознаваемого гостеприимства и почувствовал, что сам стал чаще проявлять «созидательную агрессию» в словах и поступках, когда видел, что это качество способно сотворить в мире что-то прекрасное. Этот сон вкупе с моими переживаниями показал, что осознаваемое воинское искусство, если использовать его своевременно и в целях самообороны, является подлинным благом, актом героизма.

В этом сновидении именно от героя-воина исходило самое главное для меня предложение. Укротив быков, он вручил мне осеченный рог, трофей своей славной победы, и предложил в него потрубить. Принять рог, как я сделал это во сне, значило принять перспективу следовать его курсом и все глубже внедрять его в свою осознаваемость и в поведение наяву. Именно здесь во сне содержалась важная игра слов. Мне было предложено «затрубить в свой рог», а это еще одна метафора для более активного приложения своих сил в жизни.

Сам рог во многих отношениях поразил меня как самый важный символ сновидения. Я говорю так главным образом потому, что во сне он является самым ярким символом преображения. В качестве такового он выступает положительным эквивалентом топора, который тоже представляет собой символ и инструмент преображения. Истинный герой-воин, обладающий целостностью и уравновешенностью, владеет обоими инструментами. Благодаря своему максимально уравновешенному участию в сюжете сна этот герой топором начал, а рогом завершил две отдельные стадии преображения. Оставаясь на голове быка-буяна, рог мог служить инструментом разрушения. В отсеченном же виде (после столкновения и контакта), попав в надлежащую ситуацию, он превратился в инструмент творчества, мира и красоты. В этом сновидении рог стал проводником самой трогательной, самой задушевной музыки, которую мне доводилось слышать во сне или наяву. Он стал инструментом, преобразившим и меня, сновидца, потому что играя на нем в этом эпизоде сна, я почувствовал себя другим человеком. Музыка, которая лилась из глубин моей души, стала для меня живым залогом перемены, потому что была так свежа и сладкозвучна, так ярка и глубока, так возвышенна и несравненна. Рог, музыка и сновидец слились в единое целое! Подобное переживание знакомо многим искусным музыкантам: они рассказывают, что играя на пределе своих возможностей, давая самые удачные концерты, нередко чувствуют, будто инструмент становится частью тела. Они составляют единое целое с инструментом и с изливающейся из него музыкой и чувствуют, как музыка, возникая из их сокровенных глубин, протекает через инструмент и изливается в мир. Такое переживание единства с рогом и с задушевной мелодией «Сладкой Женевьевы» позволило мне испытать глубокое чувство внутренней гармонии и красоты. Миг преображения может быть очень сладок, и во сне я наслаждался каждой нотой, каждой трелью и вибрато, которыми сопровождал свою игру. Во сне музыка и звук перенесли меня в иной мир. Я по-прежнему затрудняюсь передать этом мир словами или воспроизвести его звучание наяву. Тот миг сновидения, когда я с чувством глубочайшей завершенности закончил игру, был для меня очень важным и остается таковым по сей день. То, как люди слушали меня — восторженно, затаив дыхание, — говорило красноречивее всяких слов, а широкая, сияющая улыбка метрдотеля ничуть меня не удивила. Я нуждался в его одобрении и во сне открыл свою душу, чтобы целиком принять его в себя.

Концовка «Сладкозвучного рога Женевьевы» произвела на меня впечатление некоторого спада. Во сне, передав рог своему другу Арни, я слушал как он играет свой вариант «Сладкой Женевьевы», далеко не столь яркий и трогательный, как мой. Наяву Арни — мой очень добрый друг, я знаком с ним больше тридцати лет. Музыкально он гораздо одареннее меня, и его таланты в этой области настолько превосходят мои, что я никогда не даже не сравнивал себя с ним. Однако во сне моя музыка звучала намного трогательнее и вдохновеннее, чем его! Причем я принял этот поворот совершенно спокойно, как нечто само собой разумеющееся. Между нами не было ни соперничества, ни зависти. Продолжая размышлять, я понял, что этот спад, эта последняя точка, имела некое отношение ко всему пережитому мной преображению.

Я убежден, что концовка этого сна научила меня чему-то новому, имеющему отношение к истинному мигу преображения. Теперь я уверен: в такие моменты истины красота духа настолько переполняет человека изнутри, что разум воспринимает все внешнее в приглушенном виде. В этом состоянии обыденная болтовня эго в уме прекращается. В такой момент мы не соперничаем с другими, не сравниваем себя с другими, не ищем удовлетворения или реализации где-то вовне. Мы не стремимся ради такого удовлетворения или реализации что-то изменить или усовершенствовать. В миг преображения ум полностью осознает ТО, ЧТО ЕСТЬ и ТО, ЧТО ЕСТЬ СЕЙЧАС, и находит всю полноту радости и законченное совершенство именно в *этом* миге, в *этой* ситуации, в *этом* времени и месте.

Он целиком настроен на настоящее и умиротворен его несравненной красотой. В такие минуты нас переполняет благоговение, мы целиком погружены в покой ТОГО, КАК ВСЕ УСТРОЕНО.

Вот такие откровения пришли ко мне в результате наплыва внутренних ощущений, накопившихся в конце «Сладкозвучного рога Женевьевы». Пробудившись от этого сна, я почувствовал, как все его энергии стали перетекать в мой бодрствующий ум, и это было прекрасное ощущение. Я сразу понял, что голос бессознательного заговорил со мной снова, и открылся настежь, чтобы принять его дары.

\* \* \*

Мой эксперимент с осознаваемым сновидением мог бы длиться вечно, книга же ограничена пространством и временем, и в какой-то миг автор вынужден привести свое повествование к завершению. Я уверен, что бы ни случилось, моя открытость сновидениям останется со мной на всю жизнь и мои сны будут и впредь играть в моей жизни важную роль. Проникновение в состояние осознаваемых снов стало особым измерением и уровнем в исследовании сновидений, которое составляло главную часть моей жизни на протяжении двадцати лет. Теперь, после пяти лет регулярной осознаваемости, я полностью уверен, что и остаток моей жизни осознаваемые сновидения будут посещать меня и оставаться моими спутниками.

Я помню и успехи, и неудачи, и подъемы и спады энергии, и пустые и урожайные периоды, которые можно четко проследить в моем эксперименте. Я достаточно часто наблюдал приход и уход этих циклов в себе самом, чтобы понять, что и они — необходимая часть того, как все устроено. Теперь я понимаю их существование и полностью их принимаю. Теперь я могу относиться с ним с более глубоким душевным спокойствием, которого мне так не хватало на ранних стадиях эксперимента. Я не вполне понимаю, *почему* эти циклы устроены именно так, впрочем, по правде говоря, мне и не нужно этого понимать. Мне нужно только понимать, что они так устроены и жить в гармонии с их движением.

Как психотерапевт я в своей работе часто наблюдаю, что если целиком посвятить себя жизни в настоящем и осознаваемо переживать свое ощущение настоящего, все наши насущные вопросы «почему» в конце концов обретают ответ. Ведь мы так часто задаем вопрос «почему» преждевременно, так часто спрашиваем «почему» в разгар сильного переживания, и этот вопрос, которым мы стремимся удовлетворить свое интеллектуальное любопытство по поводу переживания, замедляет поток чувств. А ведь порой лучше отложить вопрос «почему» до поры до времени — пусть он хранится в уме до завершения эмоциональной работы. «Раньше или позже, — говорю я себе и своим пациентам, — разум нагонит эмоции». Просто разум не может двигаться так же быстро, как эмоции, особенно, когда они захлестывают нас бурным потоком. Позднее четкое, рациональное осмысление эксперимента часто доходит до сознания. Позднее важные вопросы «почему» находят ответ, а неважные отпадают сами собой. Многочисленные циклы сновидения и разные уровни понимания, рациональный и нерациональный, — все это части моего эксперимента с осознаваемыми сновидениями, и теперь я подхожу к ним с более глубоким ощущением отстраненности и смирения.

Смирение — вот тот принцип, который мне оказалось труднее всего постичь и осуществить на практике, — это относится и к эксперименту, и к жизни в целом. С самого детства обладая большой целеустремленностью, я усвоил множество главных и второстепенных, вспомогательных систем убеждений, которые делают акцент на этику упорного труда и личных усилий и всемерно поощряют их. На этом этапе моего эксперимента смирение эго и постоянная практика такого смирения больше чем когда либо кажется мне абсолютно необходимым состоянием ума для развития осознаваемого снов*и* дения, которое стимулирует подлинный духовный рост.

В своих группах осознаваемого снов*и* дения я часто подчеркиваю, что состояние осознаваемого сна легко доступно для тех, кто одновременно *желает* и *позволяет* себе обрести осознаваемость. Желать и позволять — это два весьма различных состояния ума, пара противоположностей, которые в сочетании образуют единое целое. В традиционном Юнговском понимании желание — это «мужское» качество ума, а позволение — «женское». Желая чего бы то ни было, мы мобилизуем свое намерение, сосредотачиваемся на предмете желания как на цели и воображаем, что желание уже осуществилось. В этом процесс мы используем мужские качества ума (ян)[[37]](#footnote-37). На этом этапе я на собственном опыте убедился: чтобы вызвать осознаваемые сновидения, недостаточно мобилизовать энергию ян. Мы не можем просто *сделать,* чтобы это случилось — мы должны еще и *позволить,* чтобы это случилось. Такое отношение позволения и есть женское (или инь) состояние сознания, при котором человек уделяет сознательное внимание таким качествам, как принятие, терпение, уязвимость, восприимчивость и пассивность (в хорошем смысле). Эти качества создают в уме матрицу, плодородную почву, на которой может прорасти и развиться желание культивировать осознаваемые сновидения. В моей собственной ситуации в ходе эксперимента мне приходилось сознательно развивать в себе эти женские качества. По мере все более глубокого погружения в бессознательный ум и состояние осознаваемости, мне часто приходилось напоминать себе о том, что необходимо «довериться процессу», «позволить», чтобы осознаваемые сновидения пришли, стать восприимчивым ко всем внутренним циклам и ритмам.

Кроме уравновешивания инь и ян, очевидно, есть еще одно важное качество, управляющее сознательным вызыванием осознаваемого сна. Я охарактеризовал бы его как глубокое ощущение внутренней готовности. Не знаю, должен ли каждый отдельный искатель сознательно ощущать в себе такую внутреннюю готовность. Тем не менее, я пришел к убеждению, что она оказывает решающее влияние на исход каждого конкретного эксперимента. В моем случае такое чувство готовности было вполне осознаваемым и сильным. За несколько недель до начала эксперимента я стал ощущать в себе какие-то легкие, тихие толчки, нечто вроде внутреннего голоса, говорившего мне: «Пора! Пора! Пора начинать!» Такая готовность, по-видимому, присутствует и у тех учеников, которые в конце концов достигают состояния осознаваемого сна, учатся продлевать и поддерживать осознаваемые сновидения и получать многочисленные дары и радости, которые они нам предлагают. Как же у каждого отдельного искателя создается это чувство готовности, сознательной или бессознательной? Пока не знаю. Могу только предположить, что оно тоже — некий дар, поступающий из источника, нам неподвластного и недоступного рациональному пониманию.

Кому-то из моих читателей может показаться странным, что в этой книге я говорю о мистицизме как о чем-то общедоступном. Возможно, многие не верят, что «мистические переживания» или «пиковые переживания» случаются у значительного количества обыкновенных людей. Много раз, в качестве преподавателя или руководителя семинара, я опрашивал своих учеников, прося из поднять руки в ответ на такие вопросы: «У кого из вас бывали видения?» «Кто из вас испытал чрезвычайное блаженство или космический экстаз без применения изменяющих сознание препаратов?» И, как правило, в каждой группе около шестидесяти процентов учеников в ответ на эти вопросы поднимало руки, отвечая «да». Тогда я задавал следующий вопрос: «Кто из вас рассказывал о своих переживаниях, делился ими с кем-нибудь?» Здесь обычно поднимало руки около десяти процентов присутствующих. И, наконец, я спрашивал: «Кто из вас *никогда* и ни с кем не говорил о своих переживаниях?» На этот вопрос утвердительно отвечало от сорока до пятидесяти процентов учеников.

Меня часто поражала та естественная скрытность, которую многие явно ощущают, разговаривая о своих религиозных или мистических переживаниях. Эти переживания составляют самую сокровенную, чувствительную и тонкую область их жизни и, по правде сказать, я думаю, что мы поступаем разумно, так тщательно ее оберегая. Тем не менее, возможно и даже вероятно, что почувствовав достаточную поддержку, уважение и доверие окружающих, люди будут с большей охотой говорить на эти самые сокровенные темы. Со смирением оглашая эти дотоле глубоко личные сведения, мы вступаем на новую стадию смирения эго. Я уверен, что сегодня многие в душе жаждут такого общения или, может быть, объединения. И мое самое искреннее желание — чтобы моя книга способствовала созданию в современной жизни такой социальной и духовной ситуации, когда все больше людей ищет и находит подобную возможность объединения. Как прекрасно сказал Т. С. Элиот, «Человечество придет к объединению, так или иначе».

Мое глубокое намерение — продолжить эксперимент с осознаваемым сновидением. С большой неохотой из-за ограниченности пространства и времени я вынужден привести эту часть своего повествования к концу. Даже теперь я гадаю, что бы я сказал, доведись мне переписывать свою книгу через десять или двенадцать лет, какие бы новые открытия сделал я за это время — открытия, которые стали бы продолжением этого труда.

Исследуя и оценивая многое из усвоенного в ходе эксперимента, я мысленно возвращаюсь к самому его началу и к более глубоким размышлениям об «истоках», с которых мой эксперимент стартовал. Недавно я увидел еще один осознаваемый сон, который заставил меня снова сосредоточиться на этих вопросах. Тема и главные образы этого сновидения наполняют меня глубоким чувством покоя каждый раз, когда я размышляю о них.

*ДЕТСКИЕ РУЧОНКИ: НАЗАД К ИСТОКАМ*

25 апреля 1984 года

Какое-то время нахожусь во сне, после чего вижу свою правую руку. Наклонившись к самой ладони, разглядываю ее очень пристально и тщательно. Думаю, что если вижу во сне руку, этот сон может стать осознаваемым. Теперь вижу обе ладони и повторяю вслух несколько раз: «Я вижу во сне свои руки. Я *знаю,* что сплю». Отчетливо ощущаю в себе знакомое движение энергии, и по мере вхождения в осознаваемый сон, мое сознание качественно меняется. Голова кажется очень легкой и ясной.

Руки постепенно уменьшаются в размере, пока не начинают напоминать мне руки Эрика, когда ему было года четыре. Они очень милые — пухлые, в ямочках — совсем как у младенца. Очень ясно понимаю, что в осознаваемых сновидениях должно быть что-то очень простое, элементарное, чему мне необходимо научиться заново. Мне нужно вернуться к самому началу, чтобы снова все это освоить. Просыпаясь, ощущая множество смешанных чувств и недоумевая, в чем же заключается этот простой урок.

Снова и снова прокручивая в уме все эти темы и мысли, я с изумлением осознал, что когда я начал экспериментировать с осознаваемым сновидением, моему сыну Эрику было четыре года. Возвращаясь в мыслях к тому периоду жизни, я заново пережил все свои волнения, связанные с началом эксперимента. В этом сне *мои*  руки стали походить на детские ручонки. И эти ручонки почему-то отправляли меня назад — к началу, к истокам. Несколько дней после этого сна я не переставал спрашивать себя: «Что за элементарный урок об осознаваемых сновидениях хочет мне напомнить этот сон?» И, наконец, ответ пришел: Пора снова исследовать мои первоначальные, главные побуждения. Тогда я спросил себя: «Каково было главное побуждение, заставившее меня взяться за этот проект? Каким оно было в октябре 1984 года? Каково оно сейчас? Изменилось ли оно за это время? Не увели ли его в сторону и не извратили ли заботы о собственном „я“?»

Помню, в книге Скотта Спэрроу, основанной на лекциях Эдгара Кэйса, я прочитал, что главной движущей силой в исследовании осознаваемых сновидений должен быть некий духовный идеал [34, сс. 54-57]. По мнению Кэйса, такой духовный идеал лучше всего может символизировать одно-единственное слово, и это слово можно использовать как мантру — средство, помогающее удерживать внимание на избранном идеале. Идеалом, который первоначально выбрал я, было слово «любовь». Всегда ли именно любовь побуждала меня к эксперименту? Я вынужден был признать, что ответом здесь будет «нет». Тогда я совершил акт любви к себе: решив не ожидать от себя совершенства или абсолютной последовательности, я простил себя за то, что, возможно, отклонился от идеала, и вознамерился очистить свое первоначальное побуждение, действуя мягко и нежно, раз уж я понял, что сделать это необходимо.

Размышляя о своих «детских ручонках» дальше, я понял, что по-прежнему остаюсь новичком на пути осознаваемого сновидения. В этой области искренний, вдумчивый искатель всегда должен считать себя начинающим, всегда должен «умом новичка» взирать на это измерение жизни, столь загадочное и богатое неисчислимыми возможностями. Еще я вспомнил, что умышленное использование осознаваемых сновидений для развития личности зародилось много веков назад, в духовной и религиозной среде, а именно в тибетском буддизме, где школа медитации, культивировавшая осознанность во сне, получила название «йога сновидений» [12, сс. 215-222]. Эта йога, или путь к единению с божественным началом, — лишь один из множества методов, которые осваивают опытные практики буддийской медитации в процесс развития внутренней жизни. Как широко продемонстрировали труды Патриции Гарфилд, Скотта Спэрроу, Стивена Лабержа и мой собственный эксперимент, это учение, берущее начало в одной из великих религиозных традиций мира, вполне может найти приложение в других религиозных традициях и культурах. Сейчас, когда мы начинаем изучать и исследовать состояние осознаваемого сна в рамках нашей культуры, самое главное — это помнить о его происхождении и изначальной духовной и религиозной природе. Здесь, на Западе, по мере того как все большее количество психологов-профессионалов и экспериментаторов, вооружившись сложным лабораторным оборудованием и научными методиками, будут изучать осознаваемые сновидения, такая память будет иметь все более важное значение. Если осознаваемое сновидение станет чем-то излишне светским, его духовное измерение может быть предано забвению. Оно может слишком легко увянуть и погибнуть, как прекрасный цветок, если рассматривать его под лучами слишком сильной лампы. В среде, которая бедна духовностью, осознаваемое сновидение может превратиться в очередной «объект» научного интереса, иссушенный знойным пустынным воздухом современного рационализма и «научности»[[38]](#footnote-38). Я убежден, что в наше время совершенно необходимо — особенно профессионалам, исследующих эту едва начавшую развиваться область — понимать такую опасность и остерегаться ее. Иначе эта область человеческого поиска и интереса очень быстро может стать добычей дипломированных «специалистов», претендующих на глубокие познания в сфере осознаваемых сновидений, но, как это ни печально, очень мало в ней разбирающихся.

Для меня вернуться к истокам означало вспомнить те душевные качества, которые могут руководить приходом к осознаваемому сновидению, используя лишь самые чистые побуждения. Это такие побуждения, как смирение эго и любовь к своему внутреннему «я». Детские ручонки из сна ясно напомнили мне такое ребячливое состояние ума и его качества: простоту, непосредственность и открытость, которые питают жизнь Духа. «Если не обратитесь и не станете как дети, не войдете в Царство Небесное»[[39]](#footnote-39). Состояние осознаваемого сновидения — это поистине царство души. Теперь, говоря о «состоянии» сознания и «состоянии» ума, мы заменяем старинное слово «царство» на более современное для нас слово — «состояние». Но внутренняя реальность, которую передают оба эти слова, остается той же, ей не ведомы пределы времени, истории и культуры. Как «Царство Божие внутри вас»[[40]](#footnote-40) так и царство-состояние осознаваемого сна таится в каждом человеке, ожидая чтобы его пробудили и включили в круг осознанности.

Лучше всего об этом говорили поэты-мистики, каждый по-своему. Из века в век они повествовали об этих сокровенных истинах с потрясающей силой и ясностью. Уильям Блейк писал: «Будь врата восприятия чисты, людям открылась бы бесконечность» [5, с. 258]. Сейчас мы обнаруживаем в состоянии осознаваемого сновидения очень конкретный способ, позволяющий стоять у врат восприятия и дивиться ясности, на которую мы воистину способны. Ощутив восхитительную красоту этого «царства сознания», это измененное состояние, многие из нас могут помедлить и поразмыслить, прежде чем отворить врата восприятия и войти в них. За ними нас ожидает совершенно иной мир.

«Детские ручонки» — это образ, который замыкает полный цикл моего странствия и эксперимента, приведя их туда, где в этом повествовании, наверное, можно было бы поставить точку. Эти «детские ручонки» стали для меня строгим и в то же время добрым учителем, напоминающим об изначальной чистоте побуждений, с которых началось мое путешествие. И теперь эти нежные ручонки часто взывают ко мне: «Вернись к истокам, Кен! Вспомни о ребенке, что живет в тебе. Заново очисти свои побуждения и в пути не забывай очищать их снова и снова. Смирись и продолжай смиряться. Ребенок, что живет в твоей душе, будет вести тебя вперед. Божественный Свет — это дар волхвов; божественное дитя приносит этот Свет в мир; божественное дитя приносит полнейшую радость. Оно приносит покой, который превосходит наше понимание, приносит любовь, исцеляющую любую боль. Помни дитя, Кен! Помни Свет!»

Пройдя полный круг, я пришел к конкретному итогу, к образу, который вернул меня обратно к началу эксперимента. Я заново увидел это начало и полюбил его еще раз, со всей свежестью новизны. Останавливаясь на этом месте, будто на краю оазиса, я вспоминаю слова Т. С. Элиота:

*«Мы не прервем своих исканий,*

*Когда же поиск свой закончим,*

*Вернемся к самому началу,*

*И заново его узрим»*  [13, с. 59].

## Часть II.

## Осмысление эксперимента: оценка

### Глава 10. Попытка дать развернутое определение состоянию осознаваемого сна

«Всякий человек, который ни перед кем не склоняется, однажды будет раздавлен собственной тяжестью».

— Федор Достоевский

Основное определение осознаваемого сна, с которым более или менее согласно большинство современных психологов и исследователей сновидений, таково: Осознаваемым мы называем такой сон, при котором спящий, видя сон, знает, что это сон. Это основное определение, как и термин «осознаваемое сновидение» было впервые введено Силией Грин в ее новаторской книге «Осознаваемое сновидение» (1968). Несмотря на лаконичность и простоту этого определения, а может быть, именно из-за его простоты, некоторые люди испытывают трудности с пониманием этого принципа или с его последовательным применением. Зная на своем преподавательском опыте, что студенты порой склонны все усложнять, я ощутил необходимость привести здесь развернутое, «описательное» определение осознаваемого сновидения. Я разделил его на две части: сначала я расскажу, чем *не* является осознаваемый сон, а потом объясню, чем он является.

\* \* \*

РАЗДЕЛ 1: Чем не является осознаваемый сон

*Осознаваемый сон не является гипнагогическим состоянием.*  Выступая перед публикой с лекциями об осознаваемом сновидении, я часто встречал людей, которые уверяли меня, будто видели осознаваемые сны, а потом, как правило, с огромным воодушевлением, рассказывали о переживаниях, которые большинство психологов определило бы как гипнагогическое состояние сознания.

Гипнагогическое состояние — это такое пограничное состояние сознания, которое наступает между бодрствованием и засыпанием. Такое состояние доступно большинству людей. В нем человек осознает образы, исходящие из его бессознательного ума, — иногда один-единственный образ, а иногда целую совокупность образов, — которые выстроены в последовательность и все вместе ощущаются как сон. В гипнагогическом состоянии человек способен поддерживать некоторый сознательный контроль над этими образами, поскольку он продолжает частично бодрствовать. Кроме того, в этом состоянии человек может по желанию сосредоточить внимание на любом из образов или позволить какому-то образу отступить, чтобы сосредоточиться на другом. Или он может пренебречь всеми образами и позволить себе «уснуть», полностью утратив сознание. Или же он может, намеренно приложив усилие, выйти из гипнагогического состояния и полностью вернуться к состоянию бодрствования.

Несмотря на то, что между состоянием осознаваемого сна и гипнагогическим состоянием есть некоторое сходство, это два разных состояния. Главное их сходство в том, что в обоих состояниях человек знает, что при желании мог бы осуществлять некоторую умышленную режиссуру образов, возникающих в его сознании. Насколько я понимаю, одно из главных различий между двумя этими состояниями является позиционным. Гипнагогическое состояние находится между бодрствованием и бессознательным состоянием, тогда как осознаваемый сон находится целиком в пределах обычного сна. Более подробно я коснусь этого положения ниже, в этой же главе. Продолжая какое-то время мыслить пространственно, мы можем сказать, что состояние осознаваемого сна целиком входит в состояние обычного сна, как город Сакраменто целиком входит в штат Калифорния.

Иногда гипнагогическое состояние можно использовать как средство для вхождения в осознаваемый сон. (Обратитесь, пожалуйста, к главе седьмой, где приведены примеры таких методик.) Однако даже в этих случаях ясно видны отличия между двумя состояниями, и у сновидца, переходящего из гипнагогического состояния в состояние осознаваемого сна, как правило, бывает отчетливое ощущение пересечения некой границы. Когда сновидец, воспользовавшись такими средствами, полностью входит в состояние осознаваемости, он обычно теряет связь с гипнагогическим состоянием или интерес к нему и по мере развертывания осознаваемого сновидения оставляет его позади.

*Осознаваемый сон не есть переживание пробуждения посреди ночи.* Некоторые исследователи сновидений стали считать осознаваемым такое состояние, в котором сновидец «пробужден» во сне или в сновидении [27]. Здесь слово «пробужден» может сбить с толку, если читатель понимает его буквально. В применении к осознаваемым сновидениям слово «пробуждение» является метафорой, сходной с понятием духовного пробуждения, которое выдвигается во многих мировых традициях, религиозных и мистических. В подобном контексте слово «пробуждение» используется как попытка передать определенный сдвиг в сознании, который имеет место, когда сновидец, переходя от обычного сна к осознаваемому, переходит с одного уровня осознаваемости на другой. Этот сдвиг в сознании часто ощущается как расширение или раскрытие и часто бывает на редкость бодрящим, поэтому его легко сравнить с пробуждением. Однако такое пробуждение на новом уровне сознания происходит *в рамках обычного сна.* Как я подробно объяснял по ходу книги, при обычном сне мы пробуждаемся *от* сновидения, тогда как при осознаваемом пробуждаемся *в* сновидении. В большинстве осознаваемых снов, пережитых мною лично, я, обретя осознаваемость, твердо знал, что не пробудился от сна. Последние лабораторные исследования сновидений убедительно показывают, что осознаваемо сновидящие, обретая осознаваемость и проходя стадии осознаваемого сна, как правило, продолжают спать [27]. В ходе экспериментов исследователи решительно убедились, что испытуемые продолжают спать после того как они обрели осознаваемость и подали об этом заранее условленный знак.

*Осознаваемый сон не равнозначен предосознаваемому сну.* В предосознаваемом сне спящий может находиться на грани осознаваемости или очень близко к ее обретению. В таких снах сновидец часто спрашивает: «Я вижу это во сне?» или «Интересно, это сон?» Или он может категорически заявить: «Не может быть, чтобы это был сон». Хотя в подобных сновидениях критический вопрос об осознаваемости бывает поставлен, он остается без ответа, и ясности в сознании сновидца по-прежнему нет. Предосознаваемые сны имеют свою ценность, потому что сновидец хотя бы задается творческим вопросом об осознаваемости и устремляет свое внимание в этом направлении. Обычно эти сновидения важны как шаги самоутверждения на пути к осознаваемости — они помогают сновидцу проявлять упорство в достижении полной осознаваемости и побуждают его к этому.

Для осознаваемых сновидений характерны и другие явления, например, ложные пробуждения[[41]](#footnote-41), сны, в которых мы летаем, или случаи, когда мы видим во сне условный знак осознаваемости, но она не наступает. Поскольку в моем случае метод разглядывания своих рук во сне[[42]](#footnote-42) так хорошо работал, я обычно рекомендовал его всем своим ученикам. После этого многие рассказывали мне о снах, в которых они видели свои руки, но осознаваемости так и не обрели. Теперь я называю этот процесс «упустить свой знак» и считаю его еще одним важным и удивительным аспектом предосознаваемых сновидений. Частичная ясность ума, которая нередко развивается вместе с предосознаваемым состоянием, — полезная и приятная предвестница грядущих достижений. Когда же к вам, наконец, придет *полная ясность* состояния осознаваемости, вы узнаете ее по остроте и силе воздействия.

*Осознаваемый сон не равнозначен самонаблюдению во сне.* И в обычном сновидении, и в осознаваемом спящий может наблюдать себя совершенно нейтрально, объективно и бесстрастно. Такое ощущение наблюдателя можно испытать в любой разновидности сна, поэтому оно не является неотъемлемым свойством осознаваемого сновидения.

*Осознаваемый сон не равнозначен полному владению ситуацией во сне.* Бывает, что спящий проявляет в сновидении полную силу и власть, не достигая при этом осознаваемости. Многие профессиональные психотерапевты, использующие лечение сном, и исследователи сновидений теперь вполне сознают, что людей можно научить успешно давать отпор, когда во сне им угрожают или когда на них нападает приснившийся противник. Известно много случаев, когда сновидцы освоили и даже усовершенствовали этот метод, наяву внушая себе, что если во сне возникнет конфликтная ситуация, они дадут отпор. По сути, это важная разновидность самогипноза, благодаря которой люди узнали, что можно воспользоваться силой внушения и намерения, чтобы повлиять на исход будущих сновидений. Для большинства людей успешная контратака и преображение потенциального кошмара в сон со счастливым концом становится волнующим, даже опьяняющим переживанием. Сам я много раз переживал во сне такие победы и преображения и могу искренне высказаться в поддержку этого принципа. Однако этот метод, получивший широкую известность как метод сеноев, можно использовать и без достижения осознаваемости во сне.

Судя по моим собственным сновидческим переживаниям и по сновидениям моих учеников и пациентов, очевидно, существует одна характерная особенность, отличающая преображение кошмаров в осознаваемом сне. Эта особенность — колоссальная непринужденность. В осознаваемом сне, когда спящий полностью осознает, что атакующий его враг — образ сновидения, он как правило отвечает на атаку с величайшей непринужденностью, полнейшей отвагой и огромной творческой силой, позволяющей ему найти верное решение. Эти качества берут начало в таком состоянии ума, где страх, как правило, совершенно отсутствует. Поэтому осознаваемо сновидящий может мгновенно и с легкостью преобразить свирепого льва, который готовится к прыжку, в чирикающую канарейку, просто-напросто подумав о таком преображении. Если же такое конкретное осознаваемое намерение не сумеет преобразить свирепого льва, вполне возможно, что на смену ему придет какое-то другое, не менее фантастическое и творческое разрешение конфликта. В сюжетах осознаваемых сновидений такой элемент непредсказуемого творчества всегда возможен и составляет часть той радости, которую дарует осознаваемость. Поэтому осознаваемый сновидец, которому угрожает опасность, обычно может спроецировать из своего ума в окружающий его мир сновидения любую мысль, сознательную или бессознательную, и таким образом преобразить сюжет сна, просто пожелав, чтобы такое преображение произошло.

Как видите, полное владение ситуацией сновидения может наблюдаться и в обычном сне, и в осознаваемом. Однако в осознаваемом сне спящий зачастую прилагает для такой преобразующей работы куда меньше усилий и ощущает куда более сильное чувство непринужденности во владении этой творческой силой и ее приложении.

*По сути говоря, осознаваемость не является некой силой для осуществления «контроля» над сновидением — скорее это сознательная возможность чувствовать себя «хозяином» сновидения.*  Быть может, некоторые читатели, сочтут это различие несущественным, но я пришел к убеждению, что оно значительно углубляет наше понимание осознаваемости и помогает использовать осознаваемое состояние для дальнейшего развития личности. Это различие — нечто гораздо большее, чем вопрос чистой семантики. В нем выражен принцип, который я считаю жизненно важным для того, чтобы четко понимать состояние осознаваемого сна.

Я считаю неудачным, что в последние годы термин «контроль над сновидениями» получил в сновидческой литературе такое широкое распространение. Я всегда находил, что такие термины только сбивают с толка, поскольку косвенно утверждают невозможное. Сознательный ум не может контролировать бессознательный, даже если речь идет об осознаваемых сновидениях, к тому же, на мой взгляд, такой контроль был бы крайне нежелателен, будь он даже возможен.

Опираясь на свои переживания и слушая осознаваемые сновидения других людей, я пришел к выводу, что осознаваемо сновидящий в лучшем случае может по ходу сновидения *владеть* своими личными переживаниями, но не может сколько-нибудь ощутимо *контролировать* сам мир сновидения. Обладая осознаваемостью, сновидец может с большей свободой и непринужденностью перемещать в пространстве свое тело сновидения, чтобы не испытать во сне никакого вреда или даже боязни вреда. Кроме того, используя силу визуализации, он может какое-то время контролировать или изменять окружающий его мир сна, но как правило только ограниченное время. Колоссальная сила бессознательного ума способна практически в любой момент осознаваемого сновидения снова заявить о себе, делая любую попытку «контроля» со стороны сновидца несостоятельной или в лучшем случае мимолетной. Обратите внимание, например, как часто контролируемый какое-то время сюжет сновидения может вдруг ускользнуть из-под контроля сновидца и вновь стать совершенно бесконтрольным. Или обратите внимание на то, как так называемое контролируемое осознаваемое сновидение может внезапно закончиться, полностью исчезнув из поля зрения сновидца. Или еще, обратите внимание, как контролируемое осознаваемое сновидение может внезапно измениться и в мгновение ока предъявить сохраняющему осознаваемость сновидцу совершенно иной мир сна. Все эти случаи, хорошо известные опытным практикам осознаваемого сновидения, в конце концов заставят нас пересмотреть термин «контроль над сновидениями». Подводя итог сказанному, хочу подчеркнуть: осознаваемо сновидящий может полностью управлять своими переживаниями в ходе любого из приведенных выше случаев, сохраняя спокойствие, равновесие и бесстрашие перед лицом любого из них. Но полностью владеть своим «я» во время осознаваемого сна и контролировать сюжет или мир сновидения — это два совсем разных понятия.

В чем же тогда заключается основная разница между осуществлением контроля над сновидением и владения собой во сне? Осуществлять контроль — значит влиять на элементы мира сна, манипулировать и управлять ими, то есть сосредотачивать внимание главным образом на *внешнем* по отношению к себе мире. И, наоборот, владеть собой во сне — значит быть наделенным внутренней властью, то есть сосредотачивать внимание главным образом на своем *внутреннем* мире. Может быть, лучший способ объяснить это различие — это прибегнуть к аналогии. В осознаваемом сновидении спящий подобен искусному, «осознаваемому» моряку, который в совершенстве владеет искусством управления своей парусной лодкой, плывущей посреди могучей и весьма непредсказуемой стихии. Моряка окружают всевозможные могучие силы — морские течения, приливы, изменчивые ветра и шторма. Относясь к ним осознаваемо, он может стремиться искусно использовать их и тем самым обрести величайшее чувство удовлетворения и личной силы. «Осознаваемый» мореплаватель знает, что не может контролировать силы природы, и даже не помышляет об этом. Вместо этого, он полностью сосредотачивается на том, чтобы двигаться *заодно* со стихиями, думать, чувствовать, жить и действовать в согласии с ними. Благодаря такой осознаваемости, такой силе, полученной взамен на смирение эго, он обретает мастерское владение своим судном. Он постоянно бдителен к любым изменениям окружающих его стихий, так что он и его судно могут уверенно следовать за ними. Осознаваемый моряк сливается со своим судном воедино, при этом судно становится продолжением его сознания. Овладев таким искусством гармонии, гибкости и мгновенного единения с природой, моряк обретает большую силу и в то же время большую чуткость в управлении судном. Осознаваемо сновидящий по сути похож на такого моряка. Максимальное удовлетворение он получает от тех снов, в которых он наиболее бдительно оберегает себя, когда вокруг него кипят и вздымаются все стихии и энергии мира сновидений.

В осознаваемых снах символы и отличительные признаки мира сновидений всегда продолжают жить собственной жизнью. Они могут изменяться, перемещаться или просто мгновенно исчезать. Как и его коллега, осознаваемый мореплаватель, осознаваемо сновидящий ощущает величайшее счастье и удовлетворение не только в мгновения величайшей бдительности и душевной ясности, но и в мгновения полнейшего смирения эго и ощущения глубочайшей гармонии и единства с дао, космосом и силами бессознательного. Подведем итог: в полностью осознаваемом сне спящий пребывает в состоянии внутреннего просветления, где он настолько владеет своим внутренним миром, что у него не возникает серьезного искушения контролировать окружающий, внешний мир, дабы позаботиться о себе.

Завершив часть, где определения осознаваемого сна даны «от противного», давайте теперь обратим внимание на те качества и отличительные черты, которые утверждают то, чем является осознаваемый сон.

\* \* \*

РАЗДЕЛ II: Чем является осознаваемый сон

*Осознаваемый сон — это измененное состояние сознания, происходящее в рамках обычного сна.* Поскольку обычное сновидение тоже можно назвать измененным состоянием сознания, то мы будем более точны, если определим осознаваемое сновидение как «измененное состояние в рамках измененного состояния». Многие из качеств обычных сновидений — например, полеты, телепатия, левитация, символизм и т. д. — можно легко обнаружить и в осознаваемых сновидениях. К тому же есть определенная совокупность качеств, присущих исключительно осознаваемому состоянию — ниже я попытаюсь перечислить наиболее важные из них.

*В состоянии осознаваемого сна спящий одновременно переживает как минимум два уровня осознанности.* (В ходе эксперимента мне как-то раз довелось пережить в одном осознаваемом сновидении целых шесть уровней сразу[[43]](#footnote-43).) Сейчас я полагаю, что теоретически такое расширение человеческой осознаваемости может одновременно достигать множества уровней, возможно, бесконечного множества. В типичном осознаваемом сновидении спящий, обретя осознаваемость, часто ощущает, что его сознание «поднимается» на второй уровень (ясность), с высоты которого он теперь реагирует на обычное сновидение, которое как правило еще продолжается. Обычно при этом бывает некий «энергетический сдвиг», «подъем сознания», чувство «расширения» или «пробуждения», сопровождаемое высокой ясностью ума, которая часто проявляется в этот момент. Во многих случаях с наступлением ясности само качество сновидения заметно меняется, и эта перемена бывает вполне очевидна для спящего — и непосредственно в сновидении, и после, когда он вспоминает сон уже находясь в состоянии бодрствования. Часто бывает, что с этого второго (ясного) уровня осознаваемости спящий автоматически реагирует на продолжающийся сюжет сновидения по-новому, гораздо глубже. Он может просто наблюдать мир сна, но наблюдать его с величайшей *ясностью,* похожей на ту ясность, которую иногда переживают в гипнотическом трансе, но гораздо более острой.

Он может активно вмешиваться в ход событий сновидения, желая «поиграть» с элементами сна или создать благополучный исход сюжета, который выглядит сомнительным или потенциально опасным. Или сновидец может пережить в осознаваемом сне полное «смирение эго», зная, что ему абсолютно нечего бояться, поскольку он совершенно уверен: образы, которые он видит, — только сон. Есть много других аспектов сознания, развивающихся на этом «втором уровне» осознаваемости, которые я не стану здесь полностью перечислять. Они упоминаются и более подробно рассматриваются в разных главах книги.

Иногда в тот миг, когда сновидец обретает осознанность, «подъем» сознания и энергии ощущается как очень мощный скачок, заставляющий сновидца мгновенно пробудиться от сна. Однако, постоянно практикуясь, сновидец может постепенно научиться выдерживать этот взрыв энергии, происходящий с наступлением осознаваемости, и, сохраняя осознаваемость, добираться до благополучного завершения сна. Проходит некоторое время, и оказывается, что состояние осознаваемого сна становится некой психической лабораторией, в которой человек учится претерпевать, объединять, переживать, пропускать через себя и использовать все более высокие уровни сознания или духовных энергий.

*Некоторые осознаваемые сновидения по самой своей природе бывают мистическими или «пиковыми» переживаниями.* Экспериментируя с осознаваемостью, я сам имел ряд осознаваемых сновидений, которые могу отнести только к этой категории. Что касается меня, то я сказал бы, что самые памятные и вдохновляющие из осознаваемых сновидений обладали некой особой духовностью — это относится и к их тематике, и к символике, и к общему контексту[[44]](#footnote-44). Некоторые их символы были явно христианскими, другие больше напоминали символы восточных религий. В обоих случаях самым главным для меня были не символы, а скорее Свет, который передавал каждый из них. В этих осознаваемых сновидениях мне было совершенно ясно, что символы выступали как носители Света, а высочайшей ценностью бы сам Свет — то была ценность, запредельная всем носителям, ценность, запредельная всем ценностям. Важно помнить, что в тибетском буддизме древние учителя медитации использовали осознаваемое сновидение как особый метод подготовки учеников. Следовательно, насколько я могу судить, осознаваемое сновидение изначально возникло в духовной среде. В буддийской традиции развитие осознаваемости в состоянии сна называлась «йогой сновидений» и «проблеском ясного света» [14, сс. 215-242].

С другой стороны, большинство осознаваемых сновидений по своему содержанию или символике не являются явно мистическими или духовными. Во многих из них присутствуют символы, сравнимые с символами обычных сновидений. Не все осознаваемые сновидения бывают особо бодрящими или вдохновляющими. Некоторые из них порой могут показаться вполне заурядными и даже обыденно скучными, несмотря на то, что сновидец сохраняет полную осознаваемость. Таким образом, очевидно существует огромный спектр осознаваемых сновидений, и его границы могут широчайшим образом варьироваться, как в зависимости от убеждений, ожиданий и личности сновидца, так и в зависимости от разнообразных изменений и психических ритмов, которые неизбежно встречаются в жизни любого сновидца на протяжении более или менее продолжительного периода времени.

*Осознаваемый сон часто бывает отмечен сильнейшим наслаждением и высочайшей чувственной остротой, что отличает его от обычного сна.* В осознаваемом сне спящий часто ощущает прилив приятных эмоций, и его последствия легко могут оставаться в сознании дни, недели, месяцы и даже годы. В частности, осознаваемо сновидящие нередко рассказывают о переживаниях блаженства, зачастую сексуального блаженства, которые приносят огромное удовлетворение. Порой осознаваемые сновидения бывают очень богаты изображением чувственных наслаждений в виде ярких красок («более ярких, чем в реальной жизни»), дивных образов, необыкновенно прекрасной, райской музыки, тонкого чувства внутреннего равновесия и ощущения струящихся сквозь тело чистейших энергий. В таких случаях сновидец, вернувшись в состояние бодрствования, часто не находит слов — ему крайне трудно выразить красоту пережитого в сновидении, и может показаться, что все это произошло в каком-то далеком небесном мире или в потерянном раю.

*Осознаваемый сон характеризуется чрезвычайной силой творческого духа, воображения и свободы мыслей.*

Хотя все эти качества вполне могут проявиться и в обычном сновидении, в осознаваемых снах они явно обладают большей насыщенностью и встречаются чаще. В состоянии осознаваемости сновидец, подходя к решению той или иной задачи, обладает значительно большим выбором. Столкнувшись со сложной проблемой, он с гораздо большей вероятностью ощутит, что при ее решении ум способен проявить необычайное, почти бесконечное богатство и разнообразие и что это решение может быть найдено в мгновение ока и с величайшей легкостью.

В таких случаях ясное сознание помогает сновидцу преодолеть два наиболее обычных пагубных убеждения, извечно преследующих человеческих род: (1) жизнь есть борьба и (2) преображения можно достичь только ценой долгих упорных трудов. Осознанное сновидение открывает для нас подлинную возможность преодолеть эти пагубные заблуждения — сначала в сознании, а потом и на физическом уровне. В просветленном сознании богатство и безграничность этой творческой силы ума становятся всеобъемлющими. В состоянии осознаваемости эти богатства — везде, они постоянно возникают, приглашая нас творить каждый миг, один за другим, и наслаждаться им. В состоянии осознанности сновидцу дано ощутить постоянный космический ритм, его неумолкающее биение. Каждое биение — это миг. Каждое биение — это конкретное «сейчас» и в то же время — вечность. В каждую секунду, в каждое мгновение творческие способности ума безграничны, и иногда осознаваемо сновидящий может до конца постичь величайшую истину, столь богатую последствиями для человечества.

В осознаваемом сне у спящего может легко возникнуть иное переживание времени. Зачастую время больше не ощущается как срок, ограничение или тюрьма. В осознаваемом состоянии последовательность моментов времени зачастую переживается очень остро и сознательно, и каждый миг из череды мгновений бывает наполнен силой и обилием возможностей. Или, на другом уровне, время в осознаваемом состоянии может переживаться как одно огромное, вечное СЕЙЧАС, в котором все происходящее в осознаваемом сновидении происходит сразу, не создавая при этом напряженности, а демонстрируя полноту и совершенство и способствуя возвышению и реализации человеческого духа. Такое богатство творческого выбора и свободы духа — обычное явление для осознаваемого состояния. По моему убеждению, оно объясняется, в первую очередь, тем, что в нем полностью отсутствует страх. В силу этого осознаваемо сновидящий может лично пережить великую истину, которую содержит учение Нового Завета: «Совершенная любовь изгоняет страх»[[45]](#footnote-45). Получив в осознаваемых сновидениях ряд преображающих переживаний, можно только размышлять и удивляться: какой мир можно было бы создать для себя на материальном уровне, сумей мы устранить и преодолеть свои человеческие страхи!

*Сверх всего прочего, осознаваемый сон — это путь к непосредственному и личному переживанию СВЕТА.* На мой взгляд, наиболее подходящим названием для такого сна был бы термин «просветляющий»[[46]](#footnote-46): ведь во многих осознаваемых сновидениях мы становимся свидетелями множества прекрасных способов возникновения и проявления света. В осознаваемых сновидениях часто присутствуют бесчисленные разновидности солнечного, лунного, звездного и прочего света. В мире осознаваемых снов свет может появляться везде: в воздухе, на земле или под водой. Иногда его излучают предметы, глаза животных и птиц, человеческие лица и фигуры. Порой свет выглядит так, будто пришел из иных миров, а порой — как обыкновенный солнечный свет. Иногда я видел, как он струится из какого-то одного источника, а иногда — из бесчисленного множества одинаковых предметов: дождевых капель, росинок, пузырьков или из всех до единой виноградин, составляющих гигантскую кисть из многих тысяч ягод. Именно явление света во всех его бесконечных разновидностях и проявлениях и то, как он оплетает и пронизывает весь сюжет осознаваемого сновидения, убедительнее, чем что-либо другое заставляет сновидца в конце концов поверить в древнюю философско-метафизическую посылку: основа материальной вселенной есть свет, и материя, энергия и свет действительно взаимозаменяемы.

Во многих осознаваемых сновидениях этот дар — СВЕТ — являет собой абсолютный дар, с которым сновидец ощущает некую высшую личную связь. Обычно осознаваемо сновидящий выступает не как холодный, беспристрастный наблюдатель, изучающий световые лучи, а скорее как неутомимый искатель и пылкий влюбленный, который наслаждается светом, каждый миг упиваясь красотой и радостью, которые он несет.

Я уверен: чем дольше человек следует путем осознаваемого сна, тем больше он понимает, что наша главная человеческая задача в этом мире — обрести просветление, наполниться сущностью света и, наконец, слиться со СВЕТОМ ВОЕДИНО. Традиционные иудейско-христианские писания своими учениями «Бог есть Свет», «Бог есть Любовь» и «Бог Един» проторили путь для такого внутреннего синтеза. Состояние осознаваемого сна может помочь нам *пережить* эти древние истины, демонстрируя, что свет и любовь едины, что высшая благодать — жить в таком состоянии ума, где мы погружены в единство любви и света.

### Глава 11. Осмысление выгод осознаваемого сновидения

«Если всю жизнь, сколько мы себя помним, нас сопровождает слепота, она становится единственной доступной нам истиной».

— Мерль Шэйн

«Истинное путешествие, в котором нас ждут открытия, подразумевает не поиск новых пейзажей, а обретение нового взгляда».

— Марсель Пруст

Я подумал, что поскольку тема исследования осознаваемых сновидений является сложной и новой, было бы полезно вкратце обрисовать те выгоды, которые приносит осознаваемое сновидение. Большинство людей, изучающих психологию, парапсихологию и духовные дисциплины, всегда готово задать кардинальный вопрос: В чем ценность осознаваемого сновидения? Какую пользу оно может принести? В этой главе я вкратце очерчу некоторые наиболее очевидные выгоды осознанности в состоянии сновидения, которые целиком базируются на моем опыте и наблюдениях. Я уверен, что позже, со временем, благодаря более глубокому коллективному пониманию этого измененного состояния сознания, нам станут известны многие другие выгоды осознаваемого сна.

*Прежде всего, осознаваемое сновидение дает человеку эмпирическую основу, позволяющую увидеть весь космос осознаваемым, то есть просветленным — состоящим не из плотной физической материи, а из энергии и света.* И здесь главный акцент я ставлю на слово «эмпирический». После того как человек пережил свет, его осознанность бывает затронута гораздо глубже, чем при воздействие какого-то стимула, например, теории или идеи. Переживание, полученное в осознаваемом сне, как правило, затрагивает гораздо более глубокие уровни, чем интеллектуальный разум. Оно может открыть уровень сердца) и глубоко соприкоснуться с ним. Оно также может пронзить сновидца на интуитивном уровне, пробудив в нем сильные энергии и ощущения. Такое переживание способно потрясти самые основы человека и не только потому, что осознаваемое сновидение может проникать на более глубокие уровне, а еще и потому, что позже он поймет: осознаваемое сновидение — его собственное переживание, а не чье-то другое. Поэтому переживание, полученное в осознаваемом сне, своей высокой ценностью обязано тому факту, что оно является прямым и непосредственным, а не полученным через некоего посредника — другого человека или общественный институт.

Когда человек *знает,* что вселенная по сути состоит из энергии и света, он скорее всего будет иначе относиться к материальному миру. Пробужденный светом человек уже не станет рассматривать вещи как только вещи, а объекты как только объекты. И к людям, животным, растениям и всем прочим формам живого он уже не станет относиться так же небрежно, как и раньше. Тяга этой новой осознаваемости увлечет человека к пониманию единства вселенной и всего, что в ней содержится. В каком-то смысле осознаваемое сновидение становится естественным противоядием тем ограничениям, которые налагает на нас пять органов чувств. Благодаря этому средству человек может постепенно пересмотреть для себя всю физику и космологию, используя в качестве главных составляющих такого процесса преображения образы и переживания собственных осознаваемых сновидений.

*Осознаваемое сновидение дает человеку основу для развития «энергетического сознания».* По мере того, как человек все больше осознает основные законы энергии, в его жизни начинают происходить конкретные перемены к лучшему. Например, в отношениях с другими людьми человек начинает лучше осознавать как сам *процесс* общения, так и его явное *содержание.* Это позволяет ему быстрее и яснее различать суть того, что передается при общении, позволяет, общаясь с людьми, яснее улавливать суть сказанного и благодаря этому слышать скрытую за словами истинную весть. Переживания, испытанные в осознаваемых снах, усиливают и ускоряют процесс, благодаря которому сновидец очищает свое сознание, обеспечивая ему более быструю настройку на тонкие энергии окружающих людей и окружающего мира и все более точную настройку на тонкие области собственной внутренней жизни и сферы чувств.

*Благодаря осознаваемому сновидению человек может продвигаться по пути все большего развития интуиции.* Интуитивная осознаваемость может стать сильным и полезным помощником в понимании мира. Отчасти она развивается благодаря растущему умению прислушиваться к внутреннему голосу, осознавать внутренний образ или внезапную вспышку, возникающую в сознательном уме. Благодаря своей яркости, зачастую столь поразительной, осознаваемые сновидения позволяют нам и по возвращении к состоянию бодрствования очень ясно помнить образы снов и сосредотачиваться на них.

Все больше осознавая образы своих сновидений, мы все больше осознаем все их разновидности и учимся использовать их как одно из самых эффективных из известных человеку средств связи. В первую очередь мы учимся использовать эти сокровенные образы как носители важных вестей, которые наш бессознательный ум направляет уму сознательному. Бессознательное — огромное хранилище знаний, чутья и интуиции, которое мы, путешествуя по свету, повсюду носим с собой. Постепенно мы можем заметить, как при контакте с людьми и окружающим миром эти образы и метафоры из сокровенных глубин начинают самопроизвольно и настойчиво возникать у нас в уме. Зачастую эти образы говорят нам, очень точно, убедительно и ясно, что происходит в этот конкретный момент. Развить свою интуицию — это прежде всего значит понять, что бессознательный ум постоянно и непрерывно, день и ночь, во сне и наяву, порождает бесконечные образы, и получить к ним быстрый сознательный доступ. В сущности, бессознательный ум никогда не прекращает своих метафорических излияний, и его образы всегда потенциально готовы войти в сознательный ум. Благодаря развитию осознаваемого сновидения человек прямо и остро осознает вечную родовую деятельность бессознательного и углубляет свое понимание того, какие выгоды можно из этого непосредственно извлечь. С течением времени осознаваемо сновидящий будет срамиться использовать эти сокровенные излияния во взаимоотношениях, присущих миру яви. Такое применение можно назвать «наращиванием интуиции» или путем к полному овладению силой интуиции.

*Благодаря осознаваемому сновидению человек может перенести ясность ума в состояние бодрствования.* Один из результатов осознаваемого сновидения заключается в том, что сновидец обретает более высокий уровень ясности, чем тот который ему обычно доступен. Такая ясность ошеломляет ум в хорошем смысле этого слова — она как внезапное наступление прекрасной ясной погоды сразу же после грозы. Естественно, осознаваемо сновидящий частично переносит качества состояния осознаваемости на свои повседневные дела в мире яви. Такой перенос — вполне понятный и обычный ход событий. Он является не столько, результатом сознательного усилия, сколько естественным для человека желанием расширить и продлить любое переживание, являющееся по-настоящему замечательным и приятным. Повышенная ясность ума в любом своем проявлении есть очевидное достижение и выгода для людей.

*Благодаря осознаваемому сновидению человек может научиться быстрее и яснее улавливать приближение любых вредоносных сил и быстрее уклоняться от их влияния.* Учась читать образы человеческой энергии и яснее определять качество вибраций, присущих мыслям, настроениям, ощущениям, бессознательной жестикуляции и мимике других людей, человек приобретает способность реагировать на них быстрее, действеннее, а главное, более творчески. Я называю такой процесс «умственным айкидо», поскольку он следует основным принципам этого воинского искусства, пришедшего к нам из Японии. Айкидо — один из самых духовных видов воинского искусства, в высшей степени просветленная форма самообороны и разрешения конфликта. В айкидо главное намерение — практиковать абсолютную любовь к себе *и* своему противнику, дабы суметь полностью защитить себя и в то же время не нанести ущерба противнику, нанося ему ответный удар. Для создания такого беспроигрышного для обеих сторон выхода из потенциально конфликтной ситуации необходимы колоссальная чуткость, ясность и сообразительность. Осознаваемое состояние ума позволяет быстрее обеспечить подобную ясность восприятия. Скорость восприятия — очень важное средство, помогающее в беседах с людьми избежать умственных ловушек и словесных оплошностей. Чем скорее мы обнаружим ловушку, тем быстрее можем внутренне отреагировать на нее, а следовательно, израсходовать в диалоге меньше энергии и с большей любовью ответить «противнику». В айкидо практика взаимной приязни и любви основана на чем-то очень реальном, а именно на поддержании высокого уровня энергии. Гораздо легче любить других *на практике,* если мы сами полны энергии. И наоборот, как правило, гораздо труднее проявлять на практике истинную любовь, если нас гнетет усталость и опустошенность. Следовательно, любящий практически — это тот, кто умеет, используя собственную энергию, делать три вещи: (1) время от времени осознавать свой уровень энергии и сохранять эту осознаваемость; (2) поддерживать свою энергию на высоком уровне; (3) не позволять окружающим чрезмерно расходовать эту энергию. В состоянии осознаваемого сна спящий часто ощущает избыток энергии, ясности и любви (полное бесстрашие) по отношению к своему противнику, и благодаря такому избытку часто может приводить конфликт к исходу, исполненному любви и воображения. Обретая в процессе практики все более глубокое понимание этих душевных принципов, осознаваемо сновидящий может использовать ту же умственную деятельность, чтобы и в мире яви создавать для себя более благоприятные ситуации.

*Благодаря осознаваемому сновидению человек, вернувшись в состояние бодрствования, часто ощущает сильный приток благотворной энергии.* Очень часто осознаваемые сновидцы рассказывают, что такой энергетический подъем длится у них весь следующий за сновидением день или даже несколько дней. Если сила и яркость сновидения достаточно высоки, такой естественный «взлет» может порой продолжаться недели, месяцы и даже годы. Сам я знаю, что некоторые мои осознаваемые сновидения будут вдохновлять и возвышать меня до конца дней. Такое вдохновляющее качество этих снов часто помогало мне настроиться на добро, красоту и любовь материального мира, в каких бы ситуациях он передо мной ни представал. Теперь я гораздо больше склонен искать красоту в мире яви, а находя, выше ее ценить.

*Благодаря многократным переживаниям осознаваемых сновидений у человека возникает все более сильное намерение развивать «преображающее сознание».* Такое сознание характеризуется рядом важнейших убеждений и взглядов на жизнь. Человек, обладающий подобными убеждениями, с большей вероятностью скажет себе: (1) я убежден, что для каждой моей проблемы и каждого конфликта существует решение; (2) я твердо убежден в своей способности расти и развиваться и с уверенностью жду, что с течением времени такой рост и изменение непременно произойдут; (3) я убежден, что перед тем как принять важное решение, рассмотрю все возможные варианты выбора; (4) я никогда не усомнюсь в своей самооценке и не пожертвую ей, как бы ни вынуждала меня к этому жизнь; (5) я убежден, что в конфликтной ситуации могу любить себя и своего противника одновременно.

Преображающая осознаваемость — это осознаваемость, которая, подходя к любой жизненной ситуации, ищет соответствующего ей «творческого отклика». Здесь я провожу четкое различие между откликом и реакцией. Реакция — это инстинктивное, автоматическое, бессознательное действие, которое порой может быть разрушительным, — например, месть. Отклик же есть сознательный выбор, и если человек в ответ на нападение противника может осуществить сознательный отклик, то это увеличивает вероятность благополучного исхода для обеих сторон. В осознаваемом состоянии осознаваемость позволяет сновидцу задать вопрос: «Какого творческого отклика требует данный сюжет сна?» Просветленный уровень осознаваемости существенно помогает сновидцу в путешествии по миру снов просить, искать и находить такие творческие отклики. К тому же, благодаря сделанным выводам и явлению естественного переноса, сновидец на каком-то этапе может начать использовать это мощное духовное средство в мире яви. Столкнувшись наяву с болезненной или неблагоприятной ситуацией, «осознаваемый» человек может сделать мысленный шаг назад, может мысленно заявить себе, что он отнесется к этой ситуации так, *будто это сон,* а потом задаться вопросом: «Какого творческого отклика требует *данная* ситуация?» Этот метод, если применять его сознательно, становится одним из самых мощных и образных духовных средств, способствующих обретению осознаваемости как во сне, так и наяву. Использование этого средства в обоих состояниях — идеальный способ развития преображающего сознания.

*В состоянии осознаваемого сновидения человек может ясно видеть непосредственную связь между своими мыслями и проявленной реальностью.* Многие из нас неким таинственным образом уже осознают, что содержащиеся в нашем уме мысли в конечном итоге и создают реальность, или мир, в котором мы живем. Раньше или позже наши мысли и отношения проявляются на физическом уровне в некой осязаемой, материальной форме. Этот древний принцип взаимосвязи причин и следствий является одним из аспектов закона кармы, присутствующего в индуистской и буддийской традициях. Как следует из Нового Завета, принцип этот знаком и христианский традиции:

«Что посеет человек, то и пожнет»[[47]](#footnote-47). Теме не менее, несмотря на универсальность духовного закона причины и следствия, большинству из нас бывает трудно увидеть его действие в своей жизни, поскольку его проявления, как правило, слишком тонки, чтобы присущий нам обычный уровень осознаваемости мог их обнаружить. К тому же, когда дело доходит до применения этого могущественного закона к конкретным деталям нашей жизни, большинство из нас проявляет особо упорную слепоту — следствие эгоистических интересов. Всегда легче увидеть, как этот закон срабатывает для кого-то другого, особенно если этот другой — прославленный или печально известный исторический персонаж. Кроме того, часто бывает необходимо, чтобы прошло немало лет, прежде чем действие закона кармы полностью проявится на физическом уровне, перейдет от причины к следствию, от сокровенной мысли к осязаемой реальности. Такой значительный разрыв во времени очень легко может заставить большинство из нас усомниться в действенности или даже в самом существовании этого духовного принципа.

Однако в состоянии осознаваемого сновидения существуют особые психологические условия, устраняющие вышеупомянутые препятствия, которые мешают нашему восприятию. Благодаря просветленной осознаваемости мысль сновидца обретает как творческую *мгновенность,* так и творческую *силу.* В некоторых осознаваемых сновидениях человек может, сохраняя в уме мысленный образ, пожелать, чтобы он проявился в эпизоде сна, а потом наблюдать его мгновенное появление в этом конкретном эпизоде. Мысль может проявиться в эпизоде сна в тот же миг. В осознаваемом сне определяемый мыслями духовный закон причины и следствия может срабатывать мгновенно, что дает возможность наблюдать и изучать свою способность сеять и жать, не рискуя сделать ошибку. Осознаваемое сновидение предоставляет нам «духовно-психологическую технологию» и «духовно-психологическую лабораторию», где сам сновидец может непосредственно практиковать закон кармы и наблюдать его действие. В этой книге содержатся многочисленные примеры осуществления этого процесса в осознаваемых сновидениях. Для меня самого повторение и многократное возвращение таких сновидческих переживаний привело к углублению веры в этот аспект закона кармы и к обостренному восприятию его действия в жизни людей. Понять — значит поверить. Пережить — значит *познать* на самом глубоком уровне. В осознаваемом состоянии сновидец, используя мысль, сознательное желание и воображение, зачастую может творить окружающий мир, разрушать его и творить заново. После того, как осознаваемо сновидящий выполнит и переживет такой процесс многократно, возможно, сотни раз, возникает вероятность, что в один, быть может, не столь отдаленный день, он найдет способ перенести эту практику ума в мир яви, который большинство людей по своей близорукости называет сегодня «реальным миром». Очевидно, что здесь присутствует множество важных этических соображений, и желающие серьезно изучать осознаваемое состояние в какой-то момент должны задуматься о том, как творчески и конструктивно использовать проявление этого уровня личного могущества.

Некоторые индийские йогины и опытные мастера духовных практик уже заявляли о своей способности осуществлять и проявлять эти творческие силы на физическом уровне. Например, Парамахамса Йогананда в своей книге «Автобиография йогина» вспоминает эпизод из жизни индийского йогина Лахири Махасайи, про которого говорили, что он может создать зримый образ дворца в Гималаях, использовать его для удовлетворения остаточных желаний своего эго, а потом дематериализовать за ненадобностью [40, с. 314 сл. л.]. Для большинства людей Запада такие рассказы звучат сущими небылицами, тем не менее, благодаря некоторым переживаниях, полученных мною в осознаваемых снах, я склонен признать возможность того, что они могут оказаться правдой. Мои собственные переживания заставляют меня проявлять все больше доверия к рассказу Парамахамсы и к другим подобным примерам из духовных традиций Востока. На этом этапе я пришел к выводу, что осознаваемое сновидение может предоставить нам надежный полигон для начальных и более высоких уровней духовной практики. Это место, где занимающиеся такой практикой могут работать и играть с законами ума и духа, которые властвуют над тонкими мирами. Это состояние, где мы также можем узнать о многочисленных привязанностях своего эго, застарелых кармических желаниях и других препятствиях, с которыми необходимо разобраться, если мы хотим продолжать свое духовное развитие, и разрешить эти проблемы.

*Осознаваемое сновидение обычно усиливает спонтанность и яркость переживаний, которые бывают у нас во сне.* Одно из возражений, которые люди чаще всего выдвигают против осознаваемого сновидения, заключается в том, что осознаваемость уменьшает спонтанность сновидений. Некоторые люди опасаются любого вмешательства в содержание своих снов из боязни, что это нарушит спонтанное послание бессознательного или помешает ему. Они боятся, что осознаваемость станет очередным инструментом эго, подавляющим или сводящим до минимума подлинные вести, которые бессознательное стремится передать сознательному уму. Я считаю это возражение вполне веским. Тем, кто стремится овладеть осознаваемым сновидением, придется столкнуться с этим вопросом и досконально исследовать его, причем в первую очередь на собственном опыте. Тогда они скорее всего обнаружат то, что я сам обнаружил с чувством приятного удивления: эта конкретная проблема имеет отношение скорее к теории, чем к практике, и в реальной действительности такие надуманные страхи не возникают.

В начале эксперимента я тоже испытывал кое-какие сомнения и колебания по поводу того, разумно ли влиять на содержание своих снов. Тем не менее, я на собственном опыте убедился, что осознаваемость не действует на бессознательное угнетающе, а просветленный уровень сознания обычно не встает в оппозицию к миру сна, чтобы подавить его, исказить ради прихоти эго или манипулировать им в каких бы то ни было неблаговидных целях. Как правило, в большинстве моих осознаваемых сновидений осознаваемость характеризовалась главным образом расширением сознания, которое скорее включало в себя спонтанность бессознательного, нежели ей препятствовало. Возьмем, к примеру, мое осознаваемое сновидение «Волшебный кролик», которое разбирается во второй главе. После того, как в этом сне мне удалось дать миру сновидений мысленный приказ произвести кролика, произошла внезапная смена обстановки, и я увидел орла, который, раскинув крылья, парил в небе над моей головой. Здесь бессознательное продемонстрировало свою способность утверждать себя заново: начисто убрав эпизод с кроликом, оно внезапно представило мне совсем другой сюжет. Если быть кратким, на основе многочисленных переживаний я узнал, что осознаваемость, привнося в сон свою особую форму высшего сознания, усиливает спонтанность сновидения. Еще я узнал, что осознаваемость не подавляет свободы и творческой способности бессознательного, вопреки моим первоначальным опасениям и сомнениям относительно такой потенциальной опасности.

*Осознаваемое сновидение может приносить людям естественное переживание экстатического блаженства* [[48]](#footnote-48). В данном контексте я называю такое переживание «естественным», потому что оно не вызвано какими бы то ни было наркотиками или химическими препаратами. Осознаваемое сновидение скорее наступает главным образом в результате определенного сочетания эмоциональной готовности и желания войти в состояние осознаваемости. Экстатическое блаженство, которое имею в виду я, очевидно объемлет всю гамму человеческих возможностей — от острого сексуального наслаждения, неописуемых оргазмов и восторгов плоти, до пиковых духовно-мистических переживаний и всего, что только может породить человеческое воображение. Многочисленные примеры подобных экстатических переживаний во время сновидений описаны в этой книге и в книге Патриции Гарфилд «Путь к блаженству: метод Мандалы Сновидений».

Одним из побочных явлений моей работы с осознаваемыми сновидениями стало для меня более глубокое понимание роли и ценности экстатического блаженства в жизни человека. Я начал яснее осознавать, что человеческие существа *нуждаются* в блаженстве, в том или ином его проявлении. Быть может, одним оно нужно больше, другим — меньше, но, я полагаю, в какой-то степени оно необходимо каждому. Кто-то ищет его в одном виде, кто-то в другом. Блаженство может принимать самые разнообразные формы. В отсутствии блаженства человеческое эго, как в индивидуальном плане, так и в коллективном, скоро становится связанным и ограниченным неким обыденным набором ощущений, который в конце концов оказывается слишком тесным и скудным для того, чтобы обеспечить нам полное благополучие. Очевидно, людям необходимы особые мгновения, когда эго, вырываясь из привычных границ своей «реальности», может испытать подлинную свободу. Для человеческого духа такие особые мгновения свободы — становятся источником живительной бодрости, вдохновения и богатой духовной пищи. Не будь их, жизнь легко могла бы превратиться в бесплодную пустыню.

Состояние осознаваемого сновидения способно приносить людям экстатические и расширяющие сознание переживания самых разных видов и уровней. Одна общая выгода от его развития — это возможность все чаще и глубже входить в экстатические состояния сознания. Поначалу, когда искатель только начинает соприкасаться с этим сокровенным пространством, он может часто пробуждаться от сна сразу после наступления осознаваемости. Обычно это происходит потому, что наступление осознаваемости может сообщить сознанию сновидца мощный энергетический толчок, грозящий пробудить его и от сна, и от сновидения. Но при наличии правильного намерения и постоянной практики терпеливый ученик может в конце концов притерпеться к такому начальному скачку энергии и научиться дольше сохранять осознаваемость во время сна. Продолжая такую практику, он постепенно развивает в себе способность переживать осознаваемое блаженство, то есть приобретает навык воспринимать и внутренне переживать более длительные и сложные сновидения, а также воспринимать сны, передающие более высокий уровень энергии и напряженности. Похоже, необходимым условием более или менее длительного переживания блаженства в состоянии осознаваемости, а, может быть, и желанным побочным явлением, развивающимся у осознаваемых сновидцев в результате многолетней регулярной практики такого метода развития личности, является своеобразный духовно-психологический «культуризм», или укрепление духовной сферы.

Более полным объединением всех этих переживаний, вероятно, станет слияние состояние осознаваемого сновидения с состоянием бодрствования, которое мы называем обычным сознанием. Будет вполне естественным, если, вкусив осознаваемость, человек захочет оставаться в этом состоянии все дольше и дольше, а в конце концов пожелает остаться в нем навсегда. В итоге осознаваемо сновидящий, вероятно, захочет, чтобы вся его жизнь стала осознаваемой и откроем ум такой возможности. На этом этапе человек ищет перехода от «взлета» к «полету» и от «прояснения» к «ясности». Такой объединенный уровень сознания, наверное, имеет какие-то сходные черты и параллели с такими измененными состояниями, как *сатори* или *самадхи,* которые упоминаются в трудах некоторых восточных философов и духовных учителей. Я убежден, что как представители развивающейся в духовном отношении культуры мы когда-нибудь ощутим потребность обсудить и оценить эти возможности — это произойдет, когда достаточное количество людей будет иметь достаточно продолжительный опыт практики осознаваемого сновидения и осознаваемой жизни. Я уверен, что когда-нибудь время и упорная практика дадут нам возможность узнать очень многое, а пока остается отложить суждения об этом до лучших времен.

В заключение я должен сказать, что когда я размышляю о своем эксперименте, все термины — «осознаваемость», «высшее сознание», «просветление», «ясность», «блаженство», «наслаждение», «опьянение» и «радость» — воспринимаются как синонимы. Вот чему, вкратце, был посвящен мой эксперимент — увеличению радости и наслаждения этой радостью в собственной жизни. Как однажды сказал Леон Блой, «Радость — это безошибочный признак присутствия Бога». А поскольку осознаваемое сновидение — это радость, значит оно, само по себе, является собственной наградой и собственной выгодой, чистой и безыскусной.

### Глава 12. Расширение круга: доступность осознаваемого сновидения

«Когда жизнь подходит к концу и мы оглядываемся назад, единственное, что имеет смысл, это вопрос: „Какой была наша любовь?“»

— Ричард Бах

Доступно ли осознаваемое сновидение среднему человеку? Судя по тому, что я узнал на собственном опыте, из книг и бесед с коллегами, ответ должен быть, в общем, утвердительным. Многие люди рассказывают о том, что в разные периоды жизни у них порой спонтанно случались осознаваемые сновидения, хотя они не проявляли какого-то конкретного желания или намерения обрести осознаваемость. Довольно много детей, из тех, с которыми я разговаривал, тоже сообщали мне, что во время сна они сознают, что видят сны, причем считают такие случаи настолько заурядными, что зачастую удивляются, почему это явление заслуживает какого-то особого внимания. И некоторые взрослые выражают такое же невинное недоумение, рассказывая, что в своих сновидениях регулярно осознают, что все происходящее с ними — сон, но никогда не придавали этому какого-то особого значения или ценности. В этой связи я припоминаю о раннем периоде становления нефтяной промышленности — это было чуть больше столетия назад, и тогда уже многие люди знали о существовании нефти в как полезного ископаемого. Время от времени они наверняка замечали черную липкую жидкость, которая в некоторых местах выступала из-под земли, но сомневались в том, что она может иметь какое-то практическое применение, и уж конечно ничего не знали о возможности ее переработки. Потом на арену выступил человек по имени Джон Д. Рокфеллер, обладавший собственным видением будущности нефти — с этого момента его жизнь становится достоянием истории.

Один из самых распространенных вопросов, которые задают люди, изучающие осознаваемое сновидение, такой: Может ли человек, если он этого захочет, научиться видеть осознаваемые сны? По утверждению профессора Стивена Лабержа, который проводил обширные исследования осознаваемых сновидений в лаборатории Стэнфордского университета, на этот вопрос тоже можно ответить, в общем, утвердительно. Существуют многочисленные методы и техники, позволяющие научить обычных сновидцев сновидеть осознаваемо. Многие из этих методов я описал в первой части своей книги. По наблюдениям доктора Лабержа и моим собственным, первым побудительным мотивом такого обучения обычно является сильное, искреннее желание развить в себе осознаваемость. Читателей, желающих получить краткий обзор методов и техник вызывания осознаваемости, я отсылая к шестой главе недавно вышедшей книги Лабержа «Осознаваемое сновидение» и к приложению к более ранней книге Спэрроу «Осознаваемое сновидение: проблеск Ясного Света».

Вскоре после того как я стал регулярно видеть осознаваемые сны, я решил организовать семинар, чтобы познакомить людей с возможностями осознаваемого сновидения. Я был настолько поражен и взволнован результатами эксперимента, что жаждал поделиться ими и посмотреть, как люди будут реагировать на услышанное. Разработав небольшой курс, я в 1981-1982 годах провел его с четырьмя маленьким группам. Большинство моих учеников составляли взрослые в возрасте от двадцати пяти до шестидесяти лет, которые ранее участвовали в других моих группах и семинарах по сновидению. Результаты этого короткого курса получились неоднозначными. Семь участников группы осознаваемого сновидения сообщили о том, что во время восьминедельного курса имели по два осознаваемых сна и больше. Остальные же восемнадцать отметили в своей сновидческой жизни мало сдвигов в сторону осознаваемости или не отметили их совсем. Однако трое из этих восемнадцати сообщили о появлении первых осознаваемых сновидений через некоторое время *после* окончания курса. Я не проводил специального наблюдения за учениками с целью выяснить более отдаленные результаты. Условия, сопутствовавшие этому проекту не были однородными в том смысле, что у каждого человека был свой уровень желания и мотивации для участия в семинаре, а также разная степень настойчивости в выполнении домашних заданий и практики основных методов визуализации и самогипноза для вызывания осознаваемых сновидений. Я не проводил научного анализа этих предварительных результатов, потому что вовсе не это было моим основным желанием или основной целью проведения семинара. Главным моим желанием было углубить собственное понимание эксперимента, поделиться им с другими и посмотреть, смогут ли другие получить сходные результаты. Одним из моих учеников это удалось, другим — нет.

Мое мнение относительно такого расхождения в результатах следующее: причина его заключается в разной степени *внутренней готовности* каждого отдельно взятого человека, приблизившегося к состоянию осознаваемости. Сейчас я убежден, что сознательному уму не всегда бывает известно об этой готовности. Для некоторых она остается большей частью в области бессознательного, и ее бывает трудно различить с какой бы то ни было степенью уверенности. Если человек почему-то не готов войти в состояние осознаваемости, то такой переход скорее всего не произойдет. Если же, с другой стороны, человек готов к такому расширению области сновидения, это может легко произойти и даже может случиться самопроизвольно, без всяких к тому побуждений или особых упражнений. Тогда остается вопрос первостепенной важности: Как человеку узнать, готов ли он к развитию осознаваемого сновидения?

Самое лучшее что, я пока могу сделать, — это обратиться к собственному опыту. Мое собственное ощущение внутренней готовности, пожалуй, пришло в два этапа. На первом я получил теоретические сведения об Осознаваемом сновидении из прочитанных книг и бесед с коллегами и учениками, которые тоже интересовались сновидениями. Я был захвачен перспективами осознаваемого сновидения, и время от времени они посещали меня совершенно неожиданно. Эти неожиданные, спонтанные извержения души дарили мне такую красоту и радостью что я стал постепенно раскрываться и получать большее количество осознаваемых снов. На втором этапе я стал испытывать странное, трудно определимое чувство внутренней готовности. Такое изменение в отношении я подробно описал во второй и девятой главах этой книги. Теперь я уверен, что эта тонкая перемена была голосом бессознательного, который в какой-то момент стал просачиваться в мою осознаваемость, говоря мне по сути следующее: «Время пришло».

Хотя больше об этом ощущении внутренней готовности мне сказать практически нечего, я все же убежден, что людям полезно знать об осознаваемых сновидениях, изучать их и стремиться вызывать в результате сознательных упражнений, поскольку оказывается, что кое-какую предварительную черновую работу вполне можно сознательно провести еще до наступления внутренней готовности. Это утверждение основано главным образом на моем личном опыте и на рассказах тех учеников, которые получили свои первые осознаваемые сновидения через некоторое время *после* прохождения курса. По сути получается, что развивая осознаваемое снов*и* дение, можно подготовить свой сознательный ум заблаговременно, после чего нам остается с открытостью и охотой ждать ответа бессознательного, в каком бы виде и когда бы он ни пришел.

Из семи учеников, сообщивших о том, что у них были осознаваемые сновидения в течение восьминедельного семинара, одна из участниц еще до начала занятий регулярно видела осознаваемые сны. Однако с помощью группы она повысила частоту осознаваемых сновидений и их качество. Все эти ученики отметили, что их осознаваемые сны по своим качествами стали определенно отличаться от обычных, нормальных снов. И вообще, они описывали свои осознаваемые сновидения как более занимательные и приятные, более волнующие и радостные, чем обычные сны. Очень часто про эти сновидения говорилось, что они ярче, чем бодрствующее сознание или «реальнее, чем реальная жизнь». Зачастую, пробуждаясь от осознаваемых снов эти новоявленные осознаваемо сновидящие чувствовали, что их наполняет сильное ощущение личной силы и высокой энергии, которая переходила в дневную жизнь, оказывая на нее благотворное влияние. Некоторые рассказывали об осознаваемых сновидениях, в которых плотские радости и оргазмы достигали такой остроты и такой степени удовлетворения, что с ними нельзя было сравнить никакое сексуальное наслаждение, когда-либо испытанное наяву во время полового акта. Эти сведения только подтверждали многочисленные рассказы о мощных оргазмических осознаваемых сновидениях, приведенные в книге Патриции Гарфилд «Путь к экстазу». Почти у всех учеников бывали ощущения полета и/или левитации, часто начинавшиеся вместе с наступлением осознаваемости. Эти сны с присутствием полета или левитации тоже приносили большую радость и удовлетворение.

Одним из самых интересных явлений в области вызывания сновидений является так называемый «эффект первой ночи». Некоторые люди переживают его, когда начинают использовать самогипноз или другие методы внушения, чтобы повлиять на содержание или качество своих сновидений. Эффект первой ночи — это мгновенный отклик на силу внушения, при котором бессознательный ум сновидца порождает именно тот сон, который был внушен, в первую же ночь после внушения. Интересным примером такого эффекта первой ночи является следующее обычное сновидение. Сновидица — Анджела, женщина сорока с небольшим лет, принимавшая участие в одном из моих семинаров по осознаваемому сновидению несколько лет назад. До участия в семинаре у нее время от времени случались осознаваемые сновидения. В тот период, когда она присоединилась к нашей группе, у нее возникло явное желание расширить эту сторону своей сновидческой жизни.

Этот сон, «Золотой эликсир», случился в ночь после первого собрания группы. В конце этого первого собрания я провел участников через переживание глубокой релаксации и визуализации, использовав метод Кастанеды, в котором в качестве сигнала, стимулирующего осознаваемое сновидение, спящий смотрит на свои ладони.

*ЗОЛОТОЙ ЭЛИКСИР*

15 октября 1981 года

Я нахожусь в парфюмерном отделе шикарного магазина. Пытаюсь выбрать для себя новые духи. На стеклянном прилавке стоят два флакона — один маленький, довольно невыразительный, другой — большой хрустальный, наполненный золотой жидкостью. Пока я выбираю, продавщица отходит. Сначала беру маленькую бутылочку и нюхаю ее содержимое. Слабый, водянистый запах меня разочаровывает — я даже не могу понять, почему вообще попросила показать этих духи. Флакон выскальзывает у меня из рук и падает на каменный пол. К счастью, с ним ничего не происходит; продавщица тоже не заметила мою оплошность. Осторожно возвращаю бутылочку на стеклянный прилавок. Хрустальный флакон — вот что мне нужно! Его красота меня притягивает, я хочу заполучить его во что бы то ни стало. Но как только я беру его в руки, он выскакивает из пальцев и летит на пол. С ужасом вижу, как во все стороны брызнули осколки хрусталя. «Что я наделала!» — в отчаянии думаю я. Осторожно, с большим сожалением поднимаю флакон. Он лежит у меня на ладони. И, несмотря на несчастный случай, выглядит до странности целым. Флакон разбился, однако золотая жидкость не вылилась. Она осталась невредима!

Знаю, что не могу улизнуть из отдела, не сообщив о своем преступлении продавщице. Но, похоже, случившееся ее ничуть не волнует. «Не беспокойтесь, — говорит она, ничего страшного не произошло: ведь ни капли золотого эликсира не пролилось. К тому же это волшебный хрусталь, он очень легко сам себя восстанавливает». Она ставит хрустальный флакон на стеклянную полку рядом с маленькой бутылочкой. К этому времени весь магазин наполняется райским благоуханием золотого эликсира. Смотрю на флакон, и меня не покидает чувство смутной тоски. «Мне бы очень хотелось купить эти духи, — бормочу я вместо ответа, — но семьдесят пять долларов для меня слишком дорого».

Рассказывая об этом сне на втором собрании группы, Анджела, казалось, была не особенно уверена в его важности или вести. К счастью, я сразу понял его важность — то было предосознаваемое сновидение, потому что во сне Анджела смотрела на разбитый и в то же время невредимый хрустальный флакон, лежавший *на ее ладони.*  В этом сновидении Анджела определенно видела свою руку, но осознаваемости после этого так и не обрела. Все объяснялось просто — она упустила из вида свой сигнал. Когда я обратил на это ее внимание, глаза ее загорелись, а вся остальная группа ответила дружным смехом. Метод внушения подействовал на Анджелу в первую же ночь — теперь нашей сновидице оставалось только понять, что она упустила свой сигнал. В качестве следующего шага ей предстояло в очередном сне, увидев руки, узнать этот сигнал.

По мере того, как мы продолжали раскрывать символику сновидений, Анджеле стало ясно, что она всерьез приближается к состоянию осознаваемости. Она поняла, что золотой эликсир — удачный символ особой красоты, которая может наполнить всю ее жизнь, как райское благоухание духов наполнило во сне весь магазин. Сложив воедино фрагменты сна, Анджела поняла, что ей, как и всем, кто задумывается о приближении к свету, придется встретиться с чувством двойственности и сопротивления по отношению к будущему путешествию и разобраться в нем. Произошедший во сне случай, разумеется, не был случайностью — скорее, он был событием, исполненным глубокого смысла. Во сне хрустальный флакон, вместилище драгоценного золотого эликсира, просто выскочил у нее из рук. Анджеле, как и всем, кто осознаваемо пускается в духовное странствие, неизбежно предстоит пережить неуловимость благодати, которая то и дело норовит ускользнуть из рук. Как и всем, ей предстоит на этом пути делать ошибки и бессознательные промахи. Эти «ошибки» и «несчастные случаи» — неизбежная и необходимая часть ее путешествия, как и путешествия любого другого искателя; миновать их никак не удастся. И, если судить по сну, на этом пути ее ожидают чудеса. В конце концов флакон неким чудесным образом восстановил свою целостность и остался невредим. В этом сне также в изобилии присутствует прощение — величайшее из чудес: сновидице нужно было только открыться прощению, чтобы получить его.

Сновидение заканчивается на совершенной ноте, подчеркивающей классическую дилемму, которую должен разрешить каждый искатель, замышляющий войти в состояние осознанности: смутная тоска против нежелания заплатить высокую цену. Вопрос не в том «*могу*  ли я себе это позволить?» «*Стоит ли* себе это позволять?» — вот самая суть вопроса, встающего перед нами в то время, когда мы начинаем задумываться, какие главные перемены может принести в нашу жизнь осознаваемое сновидение и хочет ли каждый из нас заплатить необходимую цену. Вот некоторые из тех размышлений и наблюдений, которые все мы разделили с Анджелой, когда разбирали ее сон. Она оказалась очень восприимчивой и отнеслась к этим коллективным откликам вдумчиво и открыто.

Через восемь дней, вскоре после второго занятия, Анджела увидела осознаваемый сон, который она удачно назвала «Тренировка».

*ТРЕНИРОВКА*

23 октября 1981 года

Я на футбольном поле, наблюдаю за игроками. Одетые в желто-голубую форму, они выстроились на линии. Капитан жонглирует мячом. Ему явно не терпится вступить в игру: отсчитывая секунды, он прыгает с ноги на ногу. По сигналу он бросается вперед и мчится по линии. Я слежу, как он огибает поле по периметру. Вот он приближается ко мне, и я завороженно смотрю, как ловко он управляется с мячом: его руки мелькают, как молнии! Внезапно я осознаю, что это сон — я вижу это во сне! Ощущая сильное волнение, завладеваю мячом в надежде проявить такую же ловкость рук. Но волнение мешает мне отчетливо видеть мяч. У меня возникает ощущение, что я сейчас его потеряю... что у меня не хватит времени, чтобы проявить эту новую для себя способность. Поднимаю взгляд на потолок и решаю попробовать взлететь, пока у меня есть такая возможность. Я понятия не имею, как это сделать, однако отталкиваюсь от пола и, к собственному изумлению, взмываю к потолку. Я так потрясена этой удачей, что теряю способность двигаться. Потолок очень яркий, его белизна слепит глаза. На меня наваливается головокружение и тошнота, и я крепко зажмуриваюсь. И тут же в испуге просыпаюсь.

Я счел это дополнительное сновидение полезным для Анджелы, принимая во внимание общий контекст мира ее сновидений и ее намерение обрести осознаваемость. В этом сновидении ее внимание сильно и настойчиво притягивали *руки* футболиста. Его замечательная ловкость рук ее просто заворожила. В тот миг, когда его руки, казалось, летали со скоростью молнии, Анджела внезапно поняла, что все это происходит во сне — она использовала руки футболиста как сигнал наступления осознаваемости.

С приходом осознаваемости Анджела обрела силу, ощутила волнение и стала проявлять инициативу. Ее осознаваемость во сне следовала классическому образцу: «Это сон, *я* вижу это во сне». Ее ощущение собственного «я» было важным, потому что перенесло сознание на более высокий уровень индивидуальной творческой силы, чем тот, который существовал в ее сновидении прежде. С этого момента она начала всячески проявлять свою силу в осознаваемом сновидении — завладела мячом и попыталась сама жонглировать им. Однако с Анджелой произошло то же, что и со многими новичками в области осознаваемых сновидений: под напором волнения и новой для себя силы она стала терять ясность восприятия картины сновидения. Из-за такого прилива эмоций мяч стал виден менее отчетливо, и она стала терять равновесие в состоянии осознаваемости. Прилив эмоций в осознаваемом сновидении также создал для Анджелы ощущение нехватки времени, и скоро она почувствовала необходимость летать, вместо того, чтобы жонглировать мячом. Она почувствовала, что должна сделать выбор. Полет оказался успешным, и это принесло еще одно опьяняющее чувство — потрясение от внезапности, которое повлекло за собой потерю подвижности. Под конец мощный прилив эмоций, в том числе и головокружение и тошнота, заставили Анджелу напрячь и сжать тело сновидений. Острый страх, который она почувствовала при пробуждении, — нередкое явление при подобных обстоятельствах. Этот страх составлял необходимую и даже здравую часть ее процесса обучения, ибо состояние осознаваемости приглашает нас опознать каждый свой страх и сознательно встретить его лицом к лицу. В этом осознаваемом сновидении, погрузившись в переживание собственной силы, Анджела одновременно попала в бурный поток внутренних эмоций. Ее сон наглядно продемонстрировал типичные волнующие и манящие перспективы, которые обычно открываются перед нами при вхождении в осознаваемое состояние.

Я был доволен экспериментом Анджелы с осознаваемым сновидением, и она сама тоже осталась довольна собой. Для нее это было многообещающим началом. Ее «тренировка» в осознаваемом сновидении началась всерьез.

Еще один интересный пример осознаваемого сновидения дал мне мой друг и коллега по имени Джордж. Джордж имеет сан пресвитерианского священника и служит пастором приходской церкви округа Марин. Мы с ним уже много лет являемся участниками маленьких групп, состоящих из священников, психотерапевтов и преподавателей, которые регулярно встречаются, чтобы обсудить свои сны. С самого начала нашей дружбы мы с Джорджем оба проявляли особый интерес к осознаваемым снам и к духовному измерению работы со сновидениями. Мы оба сделали своей регулярной практикой использование снов в медитации и поощряли к этому своих пациентов и прихожан. Вдобавок ко всему, у Джорджа было заветное желание, связанное с осознаваемыми сновидениями: ему очень хотелось в одном из осознаваемых снов встретить Иисуса и иметь с Ним продолжительную, серьезную беседу.

В День благодарения 1984 года мы с Джорджем встретились и долго плодотворно беседовали, сравнивая наши взгляды на осознаваемое сновидение и накопленные переживания. Он поведал мне длинный сон, который увидел около года назад — то был самый прекрасный и волнующий из всех осознаваемых снов, которые ему доводилось видеть. Вот что он рассказал:

Я вхожу в большой старинный особняк. Это затейливое многоэтажное здание с множеством помещений. Оно обставлено прекрасной мебелью и производит очень изысканное впечатление. Проходя по коридору, вижу на стене зеркало; перед ним стоит незнакомая мне женщина. Глядя в зеркало, вспоминаю свой давний разговор со Стивеном Лабержем и внезапно обретаю осознаваемость. Как-то наяву беседуя с доктором Лабержем, Джордж обсуждал с ним свое неосуществленное желание встретиться в осознаваемом сновидении с *Иисусом* и поговорить с ним. Лаберж предложил Джорджу для начала смотреть на себя в зеркало, чтобы вызвать осознаваемость, а потом, в последующем сновидении, создать желанную встречу с Иисусом. «О, да это осознаваемое сновидение!» — говорю я себе. Гляжу в зеркало, но отражение расплывается, хотя и можно предположить, что это действительно я. Мне очень хочется изучить себя повнимательнее, заглянуть себе в глаза, в душу. Но чем больше я усердствую, тем мутнее становится зеркало. Тогда я пытаюсь мысленно очистить его, думая про себя: «Хочу, чтобы зеркало стало чистым»[[49]](#footnote-49). Но и на этот раз, чем больше я стараюсь, тем мутнее становится зеркало. Наконец я говорю себе: «Ладно, забудь об этом!»

Смотрю на стоящую рядом с зеркалом женщину и думаю: «Не хочу, чтобы здесь была она, пусть вместо нее будет Линда[[50]](#footnote-50), — и с этой мыслью женщина превращается в Линду.

Я говорю Линде: «Это осознаваемое сновидение, и я хочу выйти на улицу сквозь стену». Подхожу к стене и пробую ее рукой, чтобы посмотреть, смогу ли я пройти сквозь нее. Убеждаюсь, что смогу. Прохожу сквозь стену и, обернувшись, жду, когда пройдет Линда. Но у нее ничего не получается. Тогда я возвращаюсь — снова сквозь стену, — беру Линду за руку и тяну за собой.

Теперь мы в типичном жилом квартале Сан-Франциско — идем по тротуару, поднимаясь в гору. Мы идем по левой стороне улицы, и Линда начинает подпрыгивать, весело и игриво как ребенок, возбужденно приговаривая на ходу: «Мы во сне! Мы во сне! Мы во сне!» От ее веселья у меня на душе тоже становится радостно.

Впереди, на правой стороне улицы мы видим концертный зал и решаем зайти. Когда мы начинаем подниматься по ведущей к залу лестнице, я говорю Линде:

«Подожди минутку. Это же осознаваемое сновидение — значит, нам не нужно взбираться по лестнице. Можно просто взлететь!» И мы, минуя ступеньки, влетаем в зал. Зал наполовину пуст, на сцене идет спектакль. Мы поднимаемся по лестнице, чтобы найти места и посмотреть представление. Со своего места нам навстречу поднимается какой-то мужчина и умышленно, с вызывающим видом загораживает нам дорогу. «Это осознаваемое сновидение, — говорю я себе, — поэтому не будет никакого вреда, если я дам этому парню по яйцам». Бью противника ногой в пах, и он с воплем сгибается пополам[[51]](#footnote-51). Мы продолжаем подниматься по лестнице. Добравшись до самого верха, решаем не оставаться на спектакль и выходим.

Теперь мы в деловом квартале, вдоль улицы тянется множество магазинов. Все они закрыты. Идя по правой стороне улицы, заглядываем в один из магазинов — это художественный салон. На стенах развешены картины. Вижу статую, расположенную на невысоком пьедестале, ее окружает декоративная ограда. Говорю Линде, что хочу войти внутрь и осмотреть скульптуру. Вхожу прямо сквозь окно и очень внимательно изучаю статую. И тут вспоминаю: «Ведь я всегда хотел в состоянии осознаваемости побеседовать с Иисусом». Сажусь и принимаюсь медитировать, используя те же приемы, которыми обычно пользуюсь при медитации. Начинаю испытывать те же переживания, которые бывают у меня в состоянии глубокой медитации: воспоминания о прежних рождениях[[52]](#footnote-52) и о прежних жизнях с Линдой. Тут я вспоминаю про Линду и говорю себе: «Постой-ка! А Линда-то сумела войти сквозь окно?» Открываю глаза и, выйдя из медитации, оборачиваюсь. Разумеется, Линда не сумела проникнуть внутрь. Встаю и подхожу к окну. Высовываюсь наружу и пытаюсь протащить Линду сквозь стекло. В этот момент я теряю осознаваемость и возвращаюсь в обычное сновидение. Через несколько мгновений просыпаюсь.

Я получил огромное удовольствие, расспрашивая Джорджа об этом сне, — главным образом потому, что он рассказывал о нем с колоссальной энергией и страстью, а также из-за множества богатых и разнообразных переживаний, которые в нем содержатся. Я спросил Джорджа, как он использовал это сновидение в жизни наяву, и он сразу ответил, что никак его не истолковал. Меня это не удивило: очевидно, этот сон, как и множество других осознаваемых сновидений, вывел сновидца на уровень, превышающий всяческие истолкования. Джордж сказал, что этот сон важен, прежде всего, тем, что пробудил у него аппетит к осознаваемым сновидениям — просто потому, что подарил такие дивные переживания. Сон стал удивительным показом величайших сокровищ его жизни: в нем присутствовала его любимая женщина, действовала творческая сила мысли, даже его решимость встретиться и поговорить с Иисусом тоже стала частью сна. Общий дух и настроение сна отличались восхитительной игривостью.

Джордж сказал мне, что за последние несколько лет у него было около дюжины осознаваемых сновидений. Проработав со снами много лет, он теперь взял за обычай записывать только осознаваемые сны, потому что их качество значительно выше, чем у обычных сновидений. Сейчас он легко может увидеть разницу между двумя этими разновидностями сновидений по степени их красоты и радости, и, разумеется, склоняется в пользу тех снов, которые приносят ему максимальную радость и удовольствие. Он сказал, что для него работа со снами стала очень походить на еду за шведским столом. Всякий раз, приходя на шведский стол, он пропускает изобилие хлебных изделий, потому что хлеб может в любой день съесть дома. Оказавшись же перед разнообразием изысканных экзотических блюд, он выбирает только самые соблазнительные деликатесы и насыщается ими с огромным удовольствием. Осознаваемые сновидения стали для него чем-то вроде нектара богов, райской пищи, которой естественно ищет и страстно жаждет человеческая душа.

Джордж сказал мне, что в осознаваемых сновидениях часто занимается медитацией. Меня это не удивило: ведь медитация составляет очень важную часть его жизни уже почти пятнадцать лет. Сам он считает, что такое сочетание духовных практик в конечном итоге принесло ему огромную пользу. По его ощущению, обе естественно перетекают одна в другую, взаимно расширяя и питая друг друга. Его медитации обогащают осознаваемые сновидения, а осознаваемые сновидения определенно обогащают медитации наяву. По сути, Джордж утверждает, что для него главная ценность осознаваемого сновидения заключается в углублении качества и яркости медитаций. В качестве примера он привел другой короткий осознаваемый сон, посетивший его почти одновременно с первым.

Какое-то время сплю, после чего осознаю, что нахожусь во сне. Вспомнив, что хочу повидаться с Иисусом, сажусь и погружаюсь в медитацию. Сосредотачиваюсь на макушке головы, на теменной чакре. Вдруг чувствую, что не Иисус приходит ко мне, а меня властно и неудержимо влечет к Нему. Возникает ощущение головокружительного полета, будто меня выбросило из вселенной с невероятной, неописуемой скоростью. Продолжаю нестись в космосе. Ощущение скорости становится настолько сильным, что я просыпаюсь.

Когда Джордж проснулся, было около четырех часов утра. Лежа в постели, он продолжал чувствовать в своем физическом теле точно такое же ощущение энергии, какое было у него в осознаваемом сновидении. Он удивился, обнаружив такой «перенос энергии» из тела сновидений в физическое тело. (Патриция Гарфилд рассказывает о похожих случаях в своей книге «Путь к блаженству», и у меня тоже было множество подобных переживаний.) Такой перенос энергии может возникнуть и при обычном сновидении, но когда его источником является осознаваемый сон, сила его часто бывает чрезвычайно велика. Еще Джордж сказал, что сразу же после сна, неподвижно лежа в постели, провел краткий эксперимент с этими переживаниями. Он закрыл глаза и снова испытал прежнее ощущение стремительного полета сквозь галактику все с той же невероятной скоростью. Несколько минут он экспериментировал с этим ощущением — продолжая лежать неподвижно, он то открывал глаза, то снова закрывал. И каждый раз при этом он ощущал, как изменяется направление и характер движения энергии. Сама энергия ощущалась как большое поле конусообразной формы — расположившись над ним, оно гигантским водопадом спускалось прямо ему на голову. Это переживание, продлившееся всего минуты три-четыре произвело на Джорджа неизгладимое впечатление. Он признался, что до сих пор не уверен, как его воспринимать, хотя и убеждал меня, что оно было совершенно поразительным и надолго врезалось ему в память.

Джордж сказал, что эти два осознаваемых сновидения помогли ему усвоить сразу несколько уроков. Урок первый: бывают времена, когда уместно прибегнуть к силе — как с нравственной точки зрения, так и с духовной. В осознаваемом состоянии он не испытал ни малейшего чувства вины, ударив противника ногой в пах, поскольку знал, что это не причинит тому никакого вреда. Однако уже после, наяву, он часто чувствовал себя виноватым в том, что во сне ударил человека. Поразмыслив, Джордж разрешил эту дилемму: он понял, что состояние осознаваемого сновидения часто напоминает состояние благодати, если рассматривать его с точки зрения традиционной христианской терминологии. Пребывая в состоянии осознаваемости, человек обладает такой чрезвычайной степенью ясности (любви в сочетании с отсутствием страха), что моральные дилеммы и проблемы часто находят быстрое разрешение. Их решение сопровождается высочайшим чувством внутреннего покоя и гармонии, которое трудно достижимо в обычном состоянии бодрствования. Однако, вернувшись в мир яви, сновидец порой ощущает себя «падшим», утратившим благодать, и начинает переживать обычные состояния ума — вину, страх, смятение, тревогу и т. д., — являющиеся частью повседневной жизни. В таком состоянии утраты сновидец, как правило, все еще способен помнить былое состояние благодати и осознаваемости, но, отлично помня, каким оно было, сновидец, увы, не всегда может вернуться в это состояние, даже приложив волевое усилие или сознательное намерение.

Такие представления подвели Джорджа к еще одному важному уроку — следствию его собственного экспериментирования с осознаваемым снов*и* дением и медитацией. Джордж пришел к выводу, что духовный учитель — это тот, кто умеет настраивать свое сознание на любой уровень присутствующих во всем спектре сознания частот и может сделать это в любое время, исходя из своего желания или потребности. Духовный учитель всегда пребывает в потоке живого Дао (выражаясь по-христиански, Святого Духа). Если нужно, он может быть агрессивным, если нужно — кротким и безмятежным. Он всегда пребывает в гармонии с космосом и мгновенно принимает любой сигнал, улавливая движения и энергии ситуации, в которой в данный момент находится, потому что каждый миг ощущает, как вселенная, а вместе с ней и Бог, обтекают его своим потоком. Таким образом, сущность сознания духовного учителя составляют свобода, любовь, правильный настрой и гибкость. С другой стороны, новичок, едва ступивший на стезю духовной жизни и только начинающий экспериментировать с этим спектром сознания, очень ограничен в его широте, спонтанности и гибкости. Новичок склонен подпадать под диктат правил, установленных его духовной традицией. Учитель же, уважая правила традиции, четко знает, когда и как ее нарушить. Я с большим интересом слушал, как Джордж излагает эти положения, ставшие такими важными для его духовной эволюции.

Исследуя этот вопрос, Джордж делился со мной некоторыми новыми вехами своего жизненного пути. Он сказал, что в отношении пацифизма и ненасилия всегда был абсолютным фундаменталистом, считая нравственным человеком того, кто всегда подставляет другую щеку. На каком-то этапе своей жизни он понял, что на самом деле это очень жесткий взгляд — такой же жесткий, как и у тех, кто придерживается противоположного правила: «сначала выстрели, а вопросы будешь задавать потом». Благодаря практике медитации и осознаваемого сновидения он пришел к убеждению, что нужно переживать каждый миг в его особой неповторимости, оставаясь открытым ко всем его возможностям и вопрошая Бога: «Каково правильное поведение (или Божья воля) *в этих конкретных обстоятельствах?* » Теперь он верит, что полная и подлинная духовная жизнь может проистекать только от созвучия с гласом Божьим, проявленным в дао каждого мгновения. В осознаваемом сновидении Джордж однажды пережил миг освобождения от налагаемых обществом условностей и действовал в совершенном согласии с собственной агрессивной энергией, при этом полностью понимая, что в осознаваемом сне такой выбор не может причинить никакого вреда.

Видно, что Джордж целиком настроен на дальнейшее исследование своих осознаваемых сновидений, захвачен и очарован этой целью. Когда наша беседа закончилась, я пожелал ему успеха. Уверен, что еще не раз услышу о его путешествии. Мне не терпится узнать, что же случится, когда в осознаваемом сновидении он, наконец-то, повстречает Иисуса и между ними произойдет долгожданный диалог.

Еще одна интересная область осознаваемого сновидения, изобилующая духовно-психологическими возможностями, — это осознаваемые сексуальные сны. Некоторые осознаваемо сновидящие называют довольно высокий процент явно сексуальных сновидений, у других же их бывает мало или не бывает совсем. Интересный пример терапевтического эффекта сексуального осознаваемого сновидения привела женщина, посещавшая занятия одной из моих групп лечебного сновидения. Ко времени этого сна Шэрон[[53]](#footnote-53) недавно минуло сорок, она была замужем. У нее часто бывали осознаваемые сновидения, приносившие ей глубокое удовлетворение, в том числе многочисленные сексуальные сны и сны, в которых она летала. В период, когда ей приснился этот сон, в ее семейной жизни наметился некоторый сексуальный разлад, причиной которого служили отчасти физические проблемами мужа, отчасти ее собственная склонность выражать свою неудовлетворенность замаскированными претензиями.

Однажды другая участница группы, Марсия[[54]](#footnote-54), у которой возникли с мужем сходные проблемы, подняла на занятии вопрос о сексуальности. Я поддержал Марсию, использовав интенсивную методику гештальт-терапии, в которой она прибегла к фантазии и диалогу, чтобы уяснить себе проблемы и чувства, лежащие на обоих полюсах конфликта. По ходу дела оказалось, что и Марсия и ее муж Роб[[55]](#footnote-55) очень требовательно относятся к способности Роба поддерживать эрекцию на всем протяжении полового акта. За годы своей супружеской жизни они создали некий шаблон полового акта, при котором требовательность Марсии дополнялась требовательностью к себе Роба, и это обычно превращало их половые контакты в очень напряженные ситуации, которые для Роба нередко заканчивались неудачей, а для Марсии — разочарованием. Постепенно они оказались пленниками собственного шаблона и зачастую предпочитали полное отсутствие сексуальных контактов друг с другом риску неудачи, которую он будет переживать как очередной крах, а она — как свою нежеланность для мужа. В ходе сеанса гештальт-терапии Марсия совершила важный прорыв, позволив себе очень ясно увидеть отрицательное влияние свой повышенной требовательности. Погрустив по этому поводу и пролив немало горьких слез, она создала для себя установку на преображение[[56]](#footnote-56). В данном случае для Марсии эта установка оказалась такой: «Я могу получить удовлетворение, даже если у тебя не будет эрекции». Эту установку она подкрепила на групповом занятии и согласилась взять ее домой, чтобы, повторяя про себя в течение недели, подкрепить изнутри это новое для себя понимание. В тот день Марсия проявила такую открытость и творческую уязвимость, что все члены группы были глубоко тронуты ее усилиями и прониклись к ней искренним сочувствием.

И вот, из этой ситуации, к Шэрон пришло важное осознаваемое сновидение — оно посетило ее в ночь, последовавшую за тем конкретным сеансом групповой терапии.

*ОГРОМНЫЙ СИНИЙ ПЕНИС*

Вижу перед собой карту мира. Материки окрашены в разные цвета. Она нарисована на какой-то похожей на стекло поверхности и освещена сзади. Карта прозрачная, продолговатой формы. Я понимаю, что это не современная карта мира: некоторые участки земной поверхности имеют непривычные или искаженные очертания. Пристально разглядываю карту, подойдя к ней вплотную. И в этот момент осознаю, что дело происходит во сне.

Внезапно ощущаю сильный прилив сексуального возбуждения. Знаю, что мне необходима немедленная сексуальная разрядка. Сохраняя полную осознаваемость, парю в бескрайнем небе. И тут появляется огромный синий пенис! Длина у него — фута три, а толщина — целый фут. Он возникает прямо из небесной синевы, а не растет из тела. Вбираю его в себя и сразу испытываю сильнейший оргазм. Все мое тело сотрясает лихорадочный прилив чувств. Сила наводняющих меня ощущений превосходит реальный масштаб, все границы вероятного. Знаю, что никогда раньше не испытывала такого мощного оргазма. Острота сексуального наслаждения так нестерпима, что я просыпаюсь. Через некоторое время снова засыпаю, надеясь попасть в тот же сон, но мне это не удается.

Когда на следующем занятии группы Шэрон рассказала нам этот впечатляющий осознаваемый сон, мы все живо почувствовали, насколько ее изумила и застала врасплох острота сексуальных ощущений. У нее не было ни тени сомнения, что это самое яркое сексуальное переживание в ее жизни, испытанное во сне или наяву. В осознаваемых сновидениях у Шэрон часто бывают сильные и яркие оргазмы, но это переживание, в котором участвовал огромный синий пенис, перенесло ее в мир доселе неведомых ощущений. Когда члены группы стали обсуждать этот сон, оказалось, что он стал не только особым подарком для Шэрон, но и прекрасным продолжением сеанса гештальт-терапии, который Марсия прошла неделю назад. Этот сон стал двойным подарком! В нем Шэрон продемонстрировала те качества, которые и ей, и Марсии следовало развивать в себе, а именно умение расслабляться и смиряться — во сне их символизировала парящая в бескрайнем небе Шэрон. Сон повествовал об огромной способности к удовлетворению и наслаждению, способности, которая берет начало в состоянии глубокого, исполненного доверия расслабления и смирения. Еще этот сон продемонстрировал одну интересную, прямо-таки захватывающую грань бессознательного ума, срабатывающую в условиях групповой терапии. Во сне бессознательный ум Шэрон подхватил работу, начатую Марсией на занятии, и довел ее до конца, но уже для Шэрон. Очевидно, сеанс гештальт-терапии, в которой участвовала Марсия, задел в душе Шэрон глубоко созвучную струну: ведь внутренняя динамика обеих женщин и динамика их отношений с мужьями имела так много общего. Было очень интересно и полезно наблюдать такой обмен подарками или обмен энергиями в группе, где установились глубокие отношения близости и доверия. Проделанная Марсией работа стала подарком для Шэрон, а сон Шэрон стал ответным подарком для Марсии. Осознаваемое сновидение научило обеих женщин искусству расслабления, доверия и смирения. Благодаря освобождению — не только во сне, но и наяву — им стали доступны доселе невероятные переживания.

Когда я впоследствии расспрашивал Шэрон о ее жизни в мире сновидений, она уверяла меня, что ночные путешествия приносят ей огромное удовлетворение. В частности, она обожает осознаваемые сновидения потому, что они позволяют ей очень ясно переживать то состояние ума, в котором нет места оценкам, создавая, по ее ощущению, «полную объективность сознания». Такая объективность вовсе не является неким скучным или вялым состоянием ума. Напротив, это состояние, полное энергии и радости. Осознаваемые сновидения подарили Шэрон переживания, которых она никогда прежде не испытывала ни в каких других состояниях ума. Например, один из величайших подарков, полученных ей в сновидениях, — это чувство *полной новизны,* которое она часто переживает в осознаваемом состоянии. Внешне Шэрон производит на большинство людей впечатление обычной женщины среднего достатка, которая живет в покое и довольстве и которой нечего страшиться. Однако она утверждает, что благодаря испытанным в осознаваемых сновидениях приключениям теперь знает, что такое *полное бесстрашие,* и это ее особенно радует. В осознаваемом состоянии ей легко получить такое переживание, потому что тогда она видит: все части сновидения каким-то образом составляют разные части ее самой. В состоянии осознаваемости ей легко одновременно быть и исполнителем и наблюдателем своих действий. Эти качества, наряду с даром глубокой сексуальной реализации, — лишь немногие из выгод, делающих осознаваемое сновидение столь важной сферой ее жизни. «Осознаваемое сновидение — это прежде всего дар Всевышнего, — говорит Шэрон. Когда он приходит, не задавайте слишком много вопросов, а просто примите его».

В качестве заключительной иллюстрации хочу привести осознаваемое сновидение, рассказанное моей ученицей по имени Джулия[[57]](#footnote-57). Это женщина пятидесяти с лишним лет, у нее прекрасный муж и трое взрослых детей. Говоря о своей жизни, она не раз называла ее «счастливой» и «очень удачной». Джулия выросла в Атланте, в высокопоставленной, богатой семье. Детство у нее было очень счастливое — получая от родственников постоянные знаки любви и поддержки, она ощущала тесную близость с семьей и полный эмоциональный комфорт. Всю свою жизнь Джулия отличалась прекрасной, часто очень яркой памятью на сновидения, в том числе и осознаваемые сны из раннего детства. Во время занятий в группе осознаваемого сновидения и вскоре после их окончания у нее было несколько ярких, вдохновляющих осознаваемых снов.

*ОСОЗНАВАЕМОЕ СНОВИДЕНИЕ*

21 сентября 1982 года

Я в Монро, штат Джорджия. Дождливой ночью стою одна, босиком, в свете уличных фонарей на асфальтированной дороге перед домом своего деда. Чувствую влагу на лице и мокрый асфальт под ногами. Замечаю, что дождинки на сосновых ветвях сверкают в лучах света, как бриллианты. Вокруг ни души. Мимо на машине с открытым верхом проезжает мой брат Джордж. Вид у него *очень счастливый.* Машу ему рукой. Он разворачивается и снова проезжает мимо. Вижу на капоте автомобиля, там, где полагается быть эмблеме фирмы, бюст папули в натуральную величину. Джордж еще раз разворачивается и проезжает мимо меня. Я смеюсь и машу ему рукой. На этот раз он исчезает из вида и я остаюсь одна. Забавы ради начинаю шлепать по лужам и тут же произношу *вслух:* «Я вижу это во сне». Ощущаю *прилив* возбуждения и говорю себе, что в таком случае могу делать *все что угодно.* Решаю полетать и, не успев додумать эту мысль до конца, уже парю над вершинами сосен. Поднимаю взгляд и вижу ночное небо, усеянное МИЛЛИОНАМИ ярких звезд. «Я тоже могу быть среди звезд», — думаю я и в тот же миг переношусь в бездонную вышину, где меня окружают миллионы звезд. Ощутив легкий страх, слышу и одновременно *чувствую* слова: «Бог позаботится обо мне». Просыпаюсь, зная, что со мной только что произошло что-то важное. Мне хочется навсегда сохранить осознаваемость и уверенность, обретенные в этом сне.

Записав это сон в свой дневник сновидений, Джулия сразу же сопроводила его таким комментарием: «Запись сна кажется очень бледной по сравнению с тем, что я в нем ощущала». Это обычная реакция на осознаваемые сновидения: сновидец чувствует, что слова не способны передать яркость, и красоту сна. Когда я разговаривал с Джулией через два года после того, как она увидела этот сон, она сказала, что до сих пор очень живо помнит его и остро ощущает его свежесть, вдохновение и эмоциональное воздействие. Вот ее собственные слова: «То был сон, исполненный *абсолютного покоя.* В детстве я всегда чувствовала, что папуля обо мне позаботится. С ним я всегда ощущала себя в полной безопасности. Можно сказать, что я чувствовала себя почти *неуязвимой* : ведь он столько раз говорил, что никому не даст меня в обиду. А ведь в какой-то степени все мы такие, какими себя считаем».

Джулии необычайно повезло: в детстве она ощущала безусловную любовь обоих своих родителей. В этом сне, наполненном знакомыми образами, звуками и ощущениями ее родной Джорджии, отец присутствовал в виде бюста в натуральную величину, установленного на капоте автомобиля, которым управлял брат Джулии Джордж. Хотя отец Джулии умер несколько лет назад, он продолжает жить в ее душе и мыслях.

По словам самой Джулии, его исполненное любви влияние продолжает занимать чрезвычайно заметное место как в ее сознании, так и в сознании ее брата Джорджа — об этом свидетельствует и тот факт, что во сне бюст отца занимал заметное место на капоте автомобиля. С течением лет безусловная любовь и надежность, исходившие от отца, когда Джулия была ребенком, никогда не изменялись и не ослабевали. С годами эти чувства, так глубоко впитанные ею в детстве, только усиливались и укреплялись. Осознаваемый сон Джулии — прекрасное напоминание родителям о том, как важно дать детям почувствовать, что их нежно любят. Если в сознании ребенка отложится такое убеждение, оно сохранится на всю жизнь и будет приносить эмоциональные плоды еще много лет после ухода родителей. В разговоре со мной Джулия заявила, что в детстве всегда знала: любовь ее родителей не только безусловна, но и абсолютно неисчерпаема. Она так изобильна, что никогда не иссякнет, хотя в семье еще трое детей.

Появившийся в этом сне старший брат Джордж всегда играл в жизни Джулии совершенно особую, даже уникальную роль. Она сказала мне, что с годами они стали считать себя «психическим близнецами», и между ними возникла и сохранялась особая духовная близость — такую крайне редко встретишь между братом и сестрой. Даже сейчас они живут на расстоянии двадцатипятиминутной езды друг от друга, сотрудничают по работе и, как правило, ежедневно разговаривают по телефону. Уже больше пятидесяти лет между ними существует очень тесная связь. Поэтому вполне естественно, — сказала Джулия, — что Джордж появился в ее сновидении с довольным видом и в открытом автомобиле. В юности у Джорджа был похожий автомобиль, и они с друзьями получали от этой игрушки фантастическое удовольствие. Их любимыми забавами были гонки за лидером и поездки по городу и окрестностям. Для Джулии автомобиль с откидным верхом стал символом забавы, игры, приятного волнения, перемены, гибкости и открытости — всех тех прекрасных качеств, которые с детства были важной частью ее жизни. Родители прочно привили ей понимание важности этих качеств, в частности, важности умения играть. Ее брат Джордж, как и она, полностью разделял эту философию. В его душе философия игры укоренилась так же глубоко, как и в душе Джулии. И хотя и брат, и сестра считают себя очень ответственными людьми, оба они, став взрослыми, с годами не утратили вкуса к игре и всегда находят время для каких-нибудь забав. Часто они сознательно напоминают друг другу о необходимости игры и укрепляют друг в друге это чувство — особенно это касается тяжелых времен, когда остро ощущается гнет жизненных ситуаций.

Джулия, которая всю жизнь видела яркие сны, в разговоре со мной так подытожила свое осознаваемое сновидение: «Это *и есть*  моя жизнь». Этот сон просто и ясно показал ей, что она за человек и какой всегда была ее жизнь. Подведя краткий итог ее жизни, он дал ей вдохновляющее представление о себе самой и своем месте в этом мире. Жизнь Джулии всегда проходила «среди звезд». Она росла в высокопоставленной семье, где среди гостей часто можно было увидеть губернатора штата Джорджия и других видных общественных деятелей. Девочкой она обучалась в лучших частных школах и была во всех отношениях выдающейся ученицей. Когда в пятидесятых годах в недрах американского Юга началось движение за гражданские права, она вместе с ближайшими друзьями и родственниками шагала в первых рядах многочисленных демонстрациях, чтобы публично выразить свои убеждения. Сегодня Джулия активная участница движения за раскрытие способностей человека, распространившееся в наши дни в Калифорнии; в числе ее близких друзей многие лидеры и авторы новых творческих идей в этой области. Скорее всего, она всегда будет находиться среди звезд — туда ее поместила творческая сила судьбы и живительная любовь прочных семейных уз, сопровождавшая ее всю жизнь. Это не значит, что в жизни Джулии не бывало страданий. Она, как и большинство людей, испила свою чашу горя и печали. Но изначально присущая ей надежность и безусловная любовь к себе дали ей силы не только твердо выстоять в этих испытаниях, но и превратить их в основу собственного развития как личности.

Некоторым осознаваемым сновидениям присуща такая сила и глубина, что они способны самым незабываемым образом подвести итог человеческой жизни. На мой взгляд, сон Джулии принадлежит именно к такому разряду сновидений. Думаю, она будет помнить его до конца жизни. Будь это мой осознаваемый сон, мне хотелось бы припомнить его на смертном одре, перед тем, как покинуть этот мир. Такой сон — замечательный подарок, обладающий множеством уровней и измерений: он преподносит сновидцу уникальную, ни с чем не сравнимую красоту его путешествия, говоря: «*Смотри! Вот* кто ты такой. *Вот* что такое твоя жизнь».

\* \* \*

В заключение хочу сказать: чем дольше я размышляю об осознаваемом сновидении — и как о духовно-психическом феномене, и как об обширной сфере нашей внутренней жизни, — тем чаще возвращаюсь к слову *запредельное.* Я понимаю, что мне, как и большинству других людей, необходимо узнать о запредельном еще очень многое. Ведь осознаваемое сновидение уносит нас так далеко за пределы наших обычных ограничений, навязываемых умом, так далеко за пределы привычной нам реальности, что я убежден: оно может многому научить нас о запредельном. Сейчас я считаю, что именно в этом и заключается его главная и преобладающая ценность, именно это и делает его передним краем человеческого сознания, ибо внутри состояния осознаваемого сновидения существует очень широкий диапазон человеческих способностей к беспредельному. Одни из них более очевидны, другие являются очень тонкими. Я убежден, что все они важны: ведь без подлинного переживания запредельного человечество оказалось бы безнадежно приковано к земле, погрязло бы в повседневной борьбе за выживание и практически не ведало бы об этой бесценной искре божественного начала, которую каждый из нас носит в своем сердце. Без подлинного переживания запредельного так легко забыть о самом важном: о Боге, о постижении высшего «я», об осознаваемой любви к каждому встречному, который тоже находится на пути к полной реализации.

Еще я твердо верю: для того, чтобы любая человеческая цивилизация достигла полного расцвета, внутренняя жизнь людей — как психологическая, так и духовная — должна находиться на максимально высоком уровне. А чтобы произошло такое максимально полное развитие, общество должно быть страстно заинтересовано в осуществлении и охране духовной свободы. Это предполагает, что оно должно на практике поощрять и вдохновлять каждого человека на переживание запредельного. Сегодня во многих государствах нашей планеты уже присутствуют политические и социальные условия, способствующие достижению этой высочайшей степени духовно-психологического развития, во многих — пока еще нет. Тем не менее, я твердо верю, что развитие личного переживания запредельного имеет и будет иметь первостепенное психологическое и духовное значение, ибо не имея подлинного переживания запредельного, каждый человек оказывается в полной зависимости от того, что утверждают другие — харизматические религиозные лидеры, пророки, гуру или вдохновенные учителя, — и ему только и остается, что слушать их сны, пытаясь уловить какой-то проблеск их видений, надеясь воспламенить себя искрой, позаимствованной из их жизни. Поэтому я все больше убеждаюсь в том, что и запредельное, и непосредственное личное переживание Света являются исконным правом и исконной неотъемлемой способностью каждого странника, следующего духовным путем.

Быть человеком и жить жизнью человека — значит отправиться в путешествие, которое — мы все это ощущаем — имеет некую неизбежную высшую цель. В свете этого я усматриваю цель своей книги в том, чтобы она помогла другим увидеть сквозь призму осознаваемого сновидения всю красоту творения и величие рода человеческого как самой яркой его части. Разумеется, на этом пути нас подстерегают некоторые опасности. В этой книге я описал их с максимальной откровенностью, основываясь на собственном опыте. Для меня лично полученные награды намного перевесили потенциальный риск.

Тем читателям, которые оценили мою книгу, хочу выразить свою признательность и благодарность. Тем же, кто сохранил по отношению к осознаваемому сновидению скептическое или недоверчивое отношение, хочу сказать: уважая ваш скептицизм, попрошу вас об одном — не выносить окончательного и бесповоротного суждения об этой области человеческих исканий, пребывающей в младенческом возрасте. Возможно позднее, когда появятся новые исследования и материалы по осознаваемому сновидению, вы решите обратиться к этой книге еще раз. Порой время способно творить чудеса с нашими взглядами, и мое заветное желание — чтобы моя книга оказала подлинную помощь всем тем, кто захочет исследовать этот новый рубеж человеческого духа — сегодня, завтра и послезавтра. Тем из вас, кто готов начать или продолжить путешествие в страну осознаваемых сновидений, хочу выразить свои наилучшие пожелания, самую горячую поддержку и искреннее восхищение.

## Часть III.

## Эпилог

### Страна полуночного солнца

В этом стихотворении упоминаются образы и темы моих осознаваемых сновидений, которые больше всего вдохновляли меня в ходе эксперимента.

Я во сне повстречался с чудесной страной,

Там где солнце струится бурлящей волной

Лучезарного Света без края.

Ослепительным блеском играя,

Ниспадают на землю снопы пузырьков,

Переливчатых капель, колечек, кружков,

И текут непрерывным потоком,

В сосредоточеньи глубоком.

Они низвергаются вниз ручейками

На мощное древо, что хочет руками

Росы золотистые капли объять

И все до одной их заставить сиять

В пещере души ненасытно голодной,

Взывающей к свету в молитве бесплодной,

Озаряя суровые своды

Светом новой и вечной свободы.

Вот она, Полуночного Солнца страна.

Никогда ее свет, что струится из сна,

Не начнет походить хоть немного

На сияние солнца дневного.

Это сказочный край — ему равного нет:

Там видения льют свой таинственный свет

И мерцая кружат в хороводе,

Восходя на души небосводе.

Там мелодия сладкой истомы полна —

Словно ласковый дождь, тихо льется она,

И сочится сквозь поры, сквозь кожу,

Проникая ВЕЗДЕ. Непохожа

Эта музыка сфер на привычный нам звук —

Наслаждений земных милый спутник и друг,

Безмятежным восторгом звенящий,

Нас к веселью призывно манящий.

То небесная музыка горних высот,

То рапсодия, чей вдохновенный полет

Воспарив, словно клекот орлиный,

Покоряет любые вершины,

Наполняя просторы души до краев,

Словно райские хоры небесных певцов

Зазвучали в порыве едином,

Отзываясь в сердечных глубинах.

О прекрасный сновидец, во мне пробудись!

Звездный свет и росинки манят тебя ввысь.

Верь, мой друг, тебя редкая ждет благодать —

Край Полночного Солнца умеет послать

Рой видений, что голову закружит,

Песнопенье, что сердце заворожит, —

Все блаженства доступны тебе.

Вот она, Полуночного Солнца страна!

Из обычной дремоты она не видна.

Мы во сне! Мы во сне! Мне опять, как вчера,

Лучезарное море бороздить до утра.

Я опять приглашен на изысканный пир,

Где струится напевов нездешних эфир,

Где все могут вкусить звездных яств.

Звездный свет и роса, и порхание крыл

Мою душу омыли сияньем светил,

И на месте сумятицы прежней

Воцарился покой безмятежный.

Словно гость долгожданный, пришедший на пир,

Я припал к той груди, что одна на весь мир,

Чтоб на миг благодати сердечной

Отдохнуть от путей бесконечных.

О, как много, друзья, я вам должен сказать!

Как заставить наш грубый язык передать

То виденье слепящего Света?

Полно медлить, не ждите ответа:

Знайте, каждую ночь нас зовет благодать

У ворот золотых свое место занять,

Что ведут в лучезарные дали.

Из юдоли забот и печали.

Там я видел могучую птицу — орла,

Он парил надо мною, расправив крыла.

Солнца свет ярко в небе лучился

И сквозь перья на землю сочился,

Избавляя мой взор от привычных оков,

Чтоб я истину понял, увидев, каков

Этот мир, где с орлом мы, как братья,

Тесно слиты в душевном объятии.

Виноградин кружочки и света кружки —

Словно в калейдоскопе мелькают, легки.

То симметрия света в движенье,

Что не знает земли притяженья.

Я прочувствовал ВСЕ, я узрел то, что ЕСТЬ,

Совершенную таковость, чьих достоинств не счесть.

И отпали вопросы дурные —

Почему и зачем, и иные.

Очищаются двери в осознаваемом сне

И потоком энергий струясь по спине,

Возникают картины, сюжеты,

Темы, образы и силуэты.

Этот сладкий и пряный космический сок

Вверх по телу восходит, впадая в висок,

С легким гулом по лбу протекает,

Искры света в груди высекает.

Там, где звездная пыль с неба льется, звеня,

Крылья ангелов бережно гладят меня

Меж бровей, чтобы мудрости око

Распахнулось, сияя глубоко,

И узрело богатства, с чьим блеском живым

Не сравниться сокровищам нашим земным —

Ведь не зря в старых песнях поется:

Краше нет Полуночного Солнца.

Я Младенца узрел в переливе лучей,

Его взор видел дальше всех дней и ночей,

Его лик безмятежно прекрасный

Испускал свет спокойный и ясный.

В нем почувствовал я глубину Тишины,

Где словам нет числа, где слова не нужны,

И светил лучезарная вечность

Ему имя дала — Бесконечность.

На колени упав, плакал я и рыдал

И волненьем объятый словно лист трепетал.

Весь свой путь многотрудный и длинный

Я увидел в мгновеньи едином.

А его завершив, осознал я итог,

Без которого дальше идти бы не смог:

То, что путь для волхвов увенчало,

Стало новым и славным началом.

О пресветлый Младенец и премудрая Мать!

Как вам благоговенье мое передать?

Мысли в скачке стремительной мчались,

Но пусты и бесплодны остались.

И тогда, на коленях застыв у стены,

Понял я: все сомнения побеждены

И принес в дар чистейшему Свету

Я чистейшего золота лепту.

Тот младенец в купели лучей золотых

Затмевал красоту всех сокровищ святых

Омываемый ласковым светом,

Я пред ним простоял до рассвета.

И одно лишь желанье горело во мне:

Слиться с дивным сияньем наяву и во сне

И навеки пребыть в этом свете,

Безмятежном и ясном, как дети.

Готовы ль вы, мои друзья,

Идти туда, где ждет нас Свет?

Спроси дитя: «Неужто — я ?»

Оно ответит: «Разве нет?»

Постепенно видение стало тускнеть,

Как рассветный туман тихо таять, бледнеть,

Но с тех пор эту радость большую

Как печать в самом сердце ношу я.

Наконец, когда свет лучезарный потух,

Из волшебного сна возвратился мой дух

И предвидя земные заботы,

Впал в объятья привычной дремоты.

И теперь, как слепец среди белого дня,

Я скитаясь, в груди отблеск Света храня,

На день тысячи раз повторяя:

СВЕТ! МЛАДЕНЕЦ! СИЯНИЕ РАЯ!

Полуночного Солнца косые лучи

В лабиринты души проникают в ночи —

Нити света протянут поближе

И на них снов жемчужины нижут.

Я гористую местность увидел во сне,

На плато — антилопу с дикарем на спине.

На меня она грозно несется —

Лишь земля под ногами трясется.

Тут я взглядом единым охватил все вокруг,

И сиянием ярким мир наполнился вдруг.

Сразу понял я, что это значит:

В сновидении я, не иначе.

Страх мгновенно исчез, не оставив следа,

Я спокойно стоял, ожидая, когда

Мой противник косматый примчится,

Чтобы с ним в поединке сразиться.

Время остановилось — только топот копыт

Бег секунд отмечал, с сердца туканьем слит,

И космический ритм барабанный

Слушал я в неподвижности странной.

Это Дао, Сейчас, всех итогов итог!

Я стоял, созерцая биений поток,

И энергии мощной приливы

В мои руки вошли горделиво.

Вдруг бегун первобытный, под стать седоку,

Замер передо мною на полном скаку —

Глазом рыкает, кровью налитым,

Землю роет свирепо копытом.

Но по облаку пыли, что вздымалось стеной,

Понял я: зверю ясно, что победа за мной,

И не нужно нам в схватке сходиться,

Чтобы в силе моей убедиться.

В череде дней и лет мне запомнился миг —

Полуночное Солнце вновь явило свой лик,

Затопило потоками света

И послало видение это:

Я лежу распростертый на бурой земле

В одиночестве, в серой предутренней мгле,

И меня мощной хваткой своею

Оплетают огромные змеи.

Буду помнить я их до конца своих дней —

Как сжимая витки все сильней и сильней,

Мне в глаза сверху вниз, не мигая,

Смотрят змеи, одна и другая.

И струится из глаз их, как тихий привет,

Желтовато-зеленый мерцающий свет.

Сколько мудрой, таинственной силы

В этом бледном сиянии было!

Я почувствовал в змеях горячую кровь,

И на месте испуга возникла любовь —

Перестав в их объятиях биться,

Я решил им во всем покориться.

Свет их глаз неземной вижу я до сих пор —

Прямо в сердце мое проникающий взор,

И его молчаливая тайна

Сохранилась в душе не случайно.

Я проснулся внезапно, как в ознобе дрожа,

Мысли бешеным роем носились, кружа,

Что бы значило это круженье —

Не безумия ли приближенье?

Гипнотический свет четырех желтых глаз

В сердце искру зажег не на миг, не на час,

Возвещая: с тобою отныне

Сила вещей змеи — кундалини.

Полуночного Солнца косые лучи

Льются в недра души, как огонь горячи

И струятся меж светом и тенью,

Принося череду сновидений.

Этот вечный поток непрерывно течет,

За собою пришествие Света влечет,

Утоляя наш голод душевный

Своей музыкой тихой, волшебной.

Ясным Светом сияние это зову,

Его искры и блики ищу наяву,

Их сияния тонкая дымка —

Словно в каплях росы паутинка.

Словно в безднах небесных космический свет

Тысяч звезд, у которых названия нет,

Что играют, искрясь и блистая,

Как бриллиантов летучая стая.

Это вечное жженье в голодной груди,

Дальних звезд притяженье словно голос: Приди!

Возвратиться, я знаю, придется

Мне в страну Полуночного Солнца.

Там подхватит меня сновидений река

И сверкая волною, чиста, глубока,

Повлечет, веселясь и играя,

В море Ясного Света без края.

Мне за Светом вернуться придется

В ту страну Полуночного Солнца.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Bach, Richard. *Illusions: The Adventures of the Reluctant Messiah.*  New York: Delacorte Press/Eleanor Friede, 1977.

2. Bach, Richard. *The Bridge Across Forever.*  New York: William Morrow Co., 1984.

3. Bettleheim, Bruno. *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales.* New York: Vintage Books, 1977.

4. Blake, William. «Auguries of Innocence». *The Portable Blake,* edited by Alfred Kazin. New York: The Viking Press, Inc., 1946.

5. Blake, William. «The Marriage of Heaven and Hell». *The Portable Blake,*  edited by Alfred Kazin. New York: The Viking Press, Inc., 1946.

6. Brown, A. E. «Dreams in which the dreamer knows he is asleep». *Journal of the Abnormal and Social Psychology,* 1936, *31,* 59-66.

7. Capra, Fritjof. *The Tao of Physics.* 2nd ed. Boulder, Colo.: Shambhala Publications, Inc., 1975.

8. Castaneda, Carlos. *Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan.*  New York: Simon and Schuster, 1973.

9. Castaneda, Carlos. *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge.* New York: Ballantine Books, Inc., 1969.

10. Cather, Willa. *Death Comes for the Archbishop.* New York: Alfred A. Knopf, Inc., 1927.

11. Coffey, Reginald, O. P. *The Man from Rocca Sicca.* Milwaukee: Bruce Publishing Co., 1944.

12. Drucker, Peter. *The Practice of Management.* New York: Harper &amp; Row, 1954.

13. Eliot, T. S. *Four Quartets.* London: Faber &amp; Faber, 1959.

14. Evans-Wentz, W. Y. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines.*  London: Oxford University Press, 1935.

15. Faraday, Ann. Dream Power. New York: Berkley Medallion books, 1973.

16. Faraday, Ann. *The Dream Game.* New York: Harper &amp; Row, 1976.

17. Fox, Oliver. *Astral Projections: A Record of Out-of-Body Experiences.* Secaucus, New Jersey: Citadel Press, 1962 (Originally published around 1929).

18. Freud, Sigmund. *The Interpretation of Dreams.* New York: Avon Books, 1965.

19. Garfield, Patricia. *Creative Dreaming.* New York: Ballantine Books, published by arrangement with Simon &amp; Schuster, 1976.

20. Garfield, Patricia. *Pathway to Ecstasy: The Way of the Dream Mandala.* New York: Holt, Rinehart and Winston, 1979.

21. Garfield, Patricia. *Your Child's Dreams.* New York, Ballantine Books, 1984.

22. Goldbrunner, Josef, S. J. *Holiness is Wholeness.* Notre Dame, Indiana: University of Notre Dame Press. 1965.

23. Green, Celia. *Lucid Dreaming.* London: Hamish Hamilton, 1968.

24. Grimm, The Brothers. *Grimm's Fairy Tales.* New York: Avenel Books, 1981.

25. *The Holy Bible,* Revised Standard Version. New York: Thomas Nelson and Sons, 1946-1952.

26. Jung, Carl G. *Man and His Symbols.* London: Aldus Books Ltd., 1964.

27. Jung, C. G. *Memories, Dreams, Reflections,* edited by Aniela Jaffe. New York: Random House, 1961.

28. Krishna, Gopi. *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man.* Boulder, Colo.: Shambhala Publications, Inc., 1981.

29. LaBerge, Stephen. *Lucid Dreaming.* Los Angeles: J. P. Tarcher &amp; Co., 1985.

30. Luthman, Shirley. *Collection 1979.* San Rafael, Calif.: Mehetabel &amp; Co., 1979.

31. Perls, Frederick S. *Gestalt Therapy Verbatim,* edited by John O. Stevens. Lafayette, Calif.: Real People Press, 1969.

32. Perls, Frederick S. *The Gestalt Approach: Eyewitness to Therapy.* Palo Alto, California: Science and Behavior Books, 1973.

33. Sanella, Lee. *Kundalini — Psychosis or Transcendence?*  San Francisco: H. S. Dakin Co., 1976.

34. Sparrow, Gregory Scott. *Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light.*  Virginia Beach: A. R. E. Press, 1976.

35. Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind.* New York: John Weatherhill Inc., 1970.

36. Tart, Charles. *Altered States of Consciousness,* edited by Charles T. Tart. Garden City, N. Y.: Anchor Books, Doubleday &amp; Co., Inc., 1969.

37. Tholey, P., and Krist, H. *Klartraumen.* Frankfurt/ M: Fachbuchhandlung fur Psychologie, in press.

38. Van Eeden, Frederick. «A study of dreams». *In Proceedings of the Society for Psychical Research,* 1913, *26,* 431-461.

39. Wilbur, Ken. *The Spectrum of Consciousness.* Wheaton, Illinois: Theosophical Publication House, 1977.

40. Wilbur, Ken. *Up from Eden.* Boulder, Colorado: Shambhala, 1981.

41. Yogananda, Paramahansa. *The Autobiography of a Yogi.* Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1971.

1. The Association for Research and Enlightenment, Inc., научно-исследовательское и просветительское общество, основанное Эдгаром Кэйсом. — *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-1)
2. Все ссылки на Эдгара Кейса даются по изданию: Edgar Cayce Readings. Edgar Cayce Foundation, 1971 — *Прим. ред.* [↑](#footnote-ref-2)
3. Это не означает, что образы и символы осознаваемого сновидения непременно берут начало в сверхсознании. Напротив, это значит, что самосознание, говорящее: «Я сплю, и все, что я вижу — это часть меня самого», есть возникающее сверхсознание. [↑](#footnote-ref-3)
4. Для тех читателей, которых интересуют вводные книги по сновидениям, я порекомендовал бы «Творческое сновидение» Патриции Гарфилд и «Власть сна» и «Игру сна» Энн Фарадей. [↑](#footnote-ref-4)
5. Современный немецкий исследователь Поль Толи называет осознаваемое сновидение «der Klartraum», что буквально означает «ясный сон». [↑](#footnote-ref-5)
6. 1-е Послание к Коринфянам 13:12. [↑](#footnote-ref-6)
7. «Доджо» — общее обозначения тренировочного зала или стадии пути. [↑](#footnote-ref-7)
8. Евангелие от Иоанна 14:2. [↑](#footnote-ref-8)
9. Внимательно перечитав эти страницы, я пришел к выводу, что дон Хуан, учитель Карлоса, использовал термин «настройка *сновидения»* , подразумевая вызывание осознаваемого сна. [↑](#footnote-ref-9)
10. В то время Эрику было четыре с половиной года. [↑](#footnote-ref-10)
11. Как пример этой повторяющейся в сновидениях темы см. мои сны: «Ампутация», в главе 5, «Пришествие змеиной силы» в главе 6 и другие. [↑](#footnote-ref-11)
12. Этот сон я подробно разбираю в шестой главе данной книги. [↑](#footnote-ref-12)
13. В даосизме, древней религии китайцев, понятие дао, или тао, означает «Путь». Смысл даосских учений состоит в том, что сущность духовной жизни — это достижение внутренней гармонии, покоя и равновесия, что позволяет человеку жить в гармонии с текучими, изменчивыми движениями окружающего мира. Жизнь, протекающая в согласии с Дао, аналогична традиционному христианскому понятию о покорности Божьей воле. [↑](#footnote-ref-13)
14. Этот сон и размышления о нем я включил в главу 9. Называется он «Сладкозвучный рог Женевьевы». [↑](#footnote-ref-14)
15. «Я пришел, чтобы жизнь имели и в избытке имели» [Евангелие от Иоанна 10:10]. [↑](#footnote-ref-15)
16. Уильям Блейк, из «Прорицаний невинности [4, с. 150]:

«В одном мгновенье видеть вечность,

Огромный мир — в зерне песка,

В единой горсти — бесконечность

И небо — в чашечке цветка».

(пер. С. Маршака) [↑](#footnote-ref-16)
17. Евангелие от Матфея, 2:11. [↑](#footnote-ref-17)
18. Лучшее определение понятия «парадокс», которое мне довелось услышать, таково: «Парадокс есть кажущееся противоречие в терминах, которое, тем не менее, оказывается истиной». [↑](#footnote-ref-18)
19. Вымышленное имя. [↑](#footnote-ref-19)
20. Евангелие от Матфея 18:3. [↑](#footnote-ref-20)
21. См. сновидение «Величавая вершина», приведенное в главе 8. [↑](#footnote-ref-21)
22. Парамахамса Йогананда (1893-1952), учитель индуистской йоги и медитации, преподавал в Америке в 1920-1952 гг. Его ставшая классичесой книга «Автобиография йогина» оказала большое влияние на мою жизнь. [↑](#footnote-ref-22)
23. Евангелие от Матфея 10:16. [↑](#footnote-ref-23)
24. Интересна этимология слова «интуиция» в латинском языке: «in» (внутрь) + «tuere» (видеть). Это подразумевает, что видеть интуитивно — значит видеть, что находится внутри у человека, проблемы или ситуации, видеть глубже, чем позволяет уровень внешних проявлений или симптомов. Видеть интуитивно — значит видеть суть кого бы то ни было или чего бы то ни было и ясно различать, что существенно и что нет. [↑](#footnote-ref-24)
25. В эзотерических учениях индуизма и буддизма точку между бровями часто называют «третьим глазом». Согласно этим учениям, третий глаз расположен в шестой чакре — аджна чакре. Открытие третьего глаза создает для провидца новый канал сознательного восприятия и, возможно, является важным, качественно новым сдвигом, который наступает на каком-то этапе духовной эволюции человека. [↑](#footnote-ref-25)
26. Джулия также упоминается в пятой и двенадцатой главах этой книги. [↑](#footnote-ref-26)
27. Психологи и исследователи сна называют гипнагогическим состоянием зону между сном с выключенным и невыключенным сознанием. Большинство людей обычно переживают его просто как «промежуточное состояние», сумеречную зону между бодрствованием и сном. Я подробно описываю некоторые его особенности в десятой главе и показываю, как гипнагогическое состояние, будучи совершенно отличным от состояния осознаваемого сна, может быть использовано как средство для вхождения в него. [↑](#footnote-ref-27)
28. «Встань, спящий, и воскресни из мертвых, и осветит тебя Христос». [Послание к ефесянам 5:14.] [↑](#footnote-ref-28)
29. Я бы определил раздувание эго как состояние, в котором человека распирает чувство собственной значимости и обманчивое ощущение величия, которые окружающим кажутся чрезмерными и даже оскорбительными. [↑](#footnote-ref-29)
30. «Лица моего не можно тебе увидеть, ибо человек не может увидеть меня и остаться в живых». [Исход 33:20] [↑](#footnote-ref-30)
31. Первое Послание Иоанна 1:5. [↑](#footnote-ref-31)
32. «Ты хорошо написал обо мне, Фома. Что ты примешь в награду?» «Ничего, кроме тебя самого, Господи». [11, с. 123] [↑](#footnote-ref-32)
33. Юнг ввел термин «синхронизм» для обозначения особого явления исполненного смысла стечения обстоятельств, когда в жизни человека совпадают два события или больше. Как правило, эти события представляют собой сочетание внутренних и внешних переживаний, вроде появление во моем сне ворона, за которым последовало его частое появление вблизи моего дома наяву. Юнг называл синхронизм «непричинным соединительным принципом», подразумевая, что каждое из двух событий не является причиной другого. Они *связаны* друг с другом, каким-то образом соединены иными мистическими силами, которые мы пока не можем объяснить с точки зрения науки или разума. Однако мы можем научиться более осознаваемо относиться к таким стечениям обстоятельств (совпадениям) и, все глубже осознавая, что они существуют, замечать, насколько их возникновение часто и обыденно, и учиться использовать их для развития интуиции и «индивидуации» — термин Юнга для обозначения процесса становления сознательной, осуществившей себя личности. [↑](#footnote-ref-33)
34. Евангелие от Матфея 26:52. [↑](#footnote-ref-34)
35. Евангелие от Луки 14:16-24. [↑](#footnote-ref-35)
36. Святая Женевьева (422-500 гг.) — покровительница Парижа. Говорят, что она предсказала нашествие гуннов. Когда в 451 году Атилла со своим войском угрожал городу, она уговорила жителей остаться на острове, воодушевляя их своими заверениями, что атака ни к чему не приведет, которые впоследствии подтвердились. Позже Атилла снял осаду, и Женевьеве приписали заслугу спасения города. Эти исторические сведения только углубили мое понимание центральной темы сновидения. [↑](#footnote-ref-36)
37. В соответствии с китайской философией, все во вселенной состоит из смеси инь и ян, женского принципа и мужского. Однако китайцы применяли эти понятия не только к душе и человеческим взаимоотношениям, а ко всем элементам материального и природного мира, распространяя их на весь космос. [↑](#footnote-ref-37)
38. Очень важно видеть разницу между подлинной наукой и «научностью». Истинные служители науки, такие, например, как Альберт Эйнштейн, Альберт Швейцер и Луи Пастер, чувствовали глубокое уважение к высшим тайнам вселенной, благоговение к жизни и личную связь с духовностью в той или иной ее форме. Они, прежде всего, остро осознавали ограниченность научного подхода и не претендовали на возможность все объяснить или понять, используя ограниченные категории разума логики или науки. [↑](#footnote-ref-38)
39. Евангелие от Матфея 18:3. [↑](#footnote-ref-39)
40. Евангелие от Луки 17:21. [↑](#footnote-ref-40)
41. Ложное пробуждение — это часто встречающееся во сне явление, когда спящему снится, что он проснулся. Обычно эта часть сна бывает настолько подробной и убедительной, что сновидец не осознает, что по-прежнему спит. Однако, проснувшись, он часто с удивлением понимает, что предыдущее «пробуждение» в действительности было частью сна. [↑](#footnote-ref-41)
42. См. мои эксперименты, подробно описанные во второй главе. [↑](#footnote-ref-42)
43. В качестве примера такой многоуровневой осознаваемости, пережитой в сновидении, см. описанный в главе 8 сон «Величавая гора» и комментарий к нему. Также см. главу 3, где в качестве примера трехуровневой осознаваемости во сне приведено сновидение «Дар волхвов». [↑](#footnote-ref-43)
44. В качестве двух примеров осознаваемых сновидений, относящихся к этой категории, см. «Дар волхвов» в третьей главе 3 и «Пришествие змеиной силы» в главе 6. [↑](#footnote-ref-44)
45. Первое послание Иоанна 4:18. [↑](#footnote-ref-45)
46. В английском языке в качестве эпитета осознаваемых сновидений используется термин «lucid» произошедший от латинского корня *lux,* что значит «свет». *Прим. перев.* [↑](#footnote-ref-46)
47. Послание к галатам 6:7. [↑](#footnote-ref-47)
48. Слово «экстаз» происходит от греческого «extasis», что означает «стоять особняком». Следовательно, экстатическими можно назвать такие переживания, которые в какой-то конкретный момент позволяют отойти от обычных человеческих переживаний и оказаться за пределами обыденного сознания, на какое-то время отделиться от него. Предполагается также, что в некоторых случаях, например, в состояниях мистического транса, сознание человека может на время каким-то образом отделяться от физического тела. [↑](#footnote-ref-48)
49. Джордж и прежде несколько раз переживал в осознаваемых сновидениях творческую способностью проявлять свои мысли. В этих сновидениях он мог создать картину сновидения, просто подумав о ней или представив ее себе. [↑](#footnote-ref-49)
50. Линда имя женщины, за которой Джордж тогда ухаживал и на которой через год женился. [↑](#footnote-ref-50)
51. Здесь Джордж добавил, что если бы кто-то так же грубо повел себя с ним наяву, он держался бы крайне дипломатично. Во сне же он действовал по-другому и, чтобы дать агрессору отпор, мгновенно дал выход собственной агрессии. [↑](#footnote-ref-51)
52. Здесь Джордж добавил, что это скорее ощущение, чем воспоминание — оно похоже на прыжок через затянутый бумагой обруч, когда оставляешь старую реальность позади и прорываешься в лежащую по другую сторону новую реальность. [↑](#footnote-ref-52)
53. Вымышленное имя. [↑](#footnote-ref-53)
54. Вымышленное имя. [↑](#footnote-ref-54)
55. Вымышленное имя. [↑](#footnote-ref-55)
56. «Установка на преображение» — особый инструмент психотерапии. Обычно это короткая утвердительная фраза, специально приспособленная к потребностям пациента и исходящая из конкретного сеанса психотерапии. В идеале она должна давать краткую формулировку желаемой цели — положительной перемены, к которой стремится пациент. [↑](#footnote-ref-56)
57. О Джулии я уже упоминал ранее, в пятой и седьмой главах. [↑](#footnote-ref-57)